ИМПЕРАТОРСКІЙ МОНЕТНЫЙ ДВОРЪ

К 80-летию снятия блокады Ленинграда
БЕСПЛАТНАЯ ПАМЯТНАЯ МЕДАЛЬ

ИЩИТЕ на стр. 7

Реклама

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

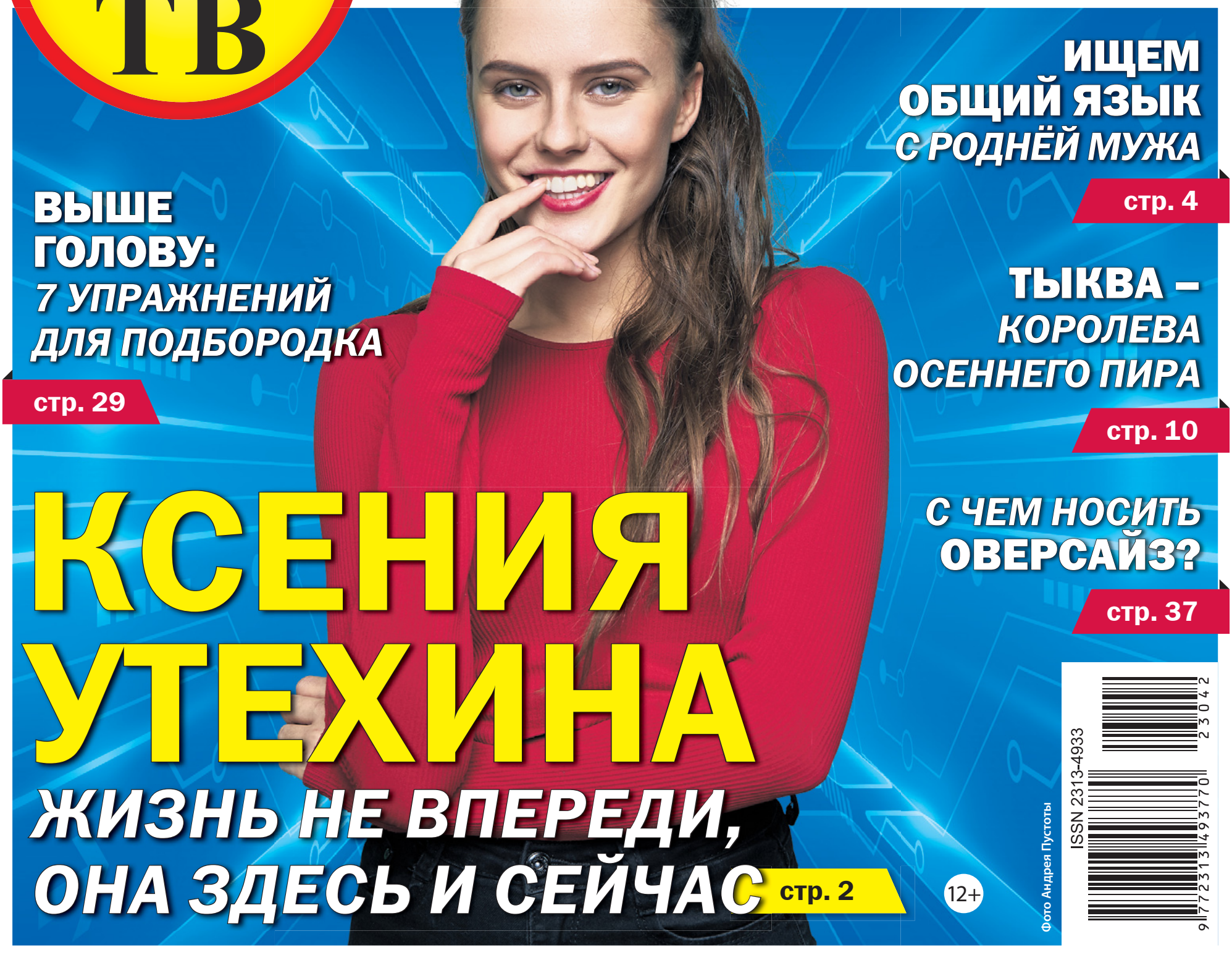
№42 (415)

ТВ-программа с 23 по 29 октября 2023 года

ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36 КАНАЛОВ ТВ



ИЩЕМ ОБЩИЙ ЯЗЫК С РОДНЁЙ МУЖА стр. 4

ВЫШЕ ГОЛОВУ: 7 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДБОРОДКА стр. 29

ТЫКВА – КОРОЛЕВА ОСЕННЕГО ПИРА стр. 10

С ЧЕМ НОСИТЬ ОВЕРСАЙЗ? стр. 37

КСЕНИЯ УТЕХИНА

ЖИЗНЬ НЕ ВПЕРЕДИ, ОНА ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС стр. 2

12+

Фото Андрея Пустоты

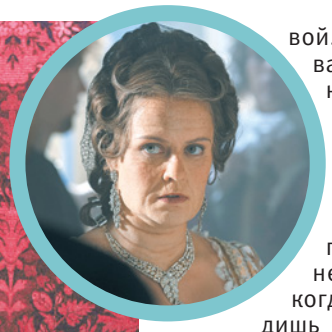
ISSN 2313-4933

26 октября в широкий прокат выходит фильм Андрея Кравчука «Императрицы» – продолжение ленты «Пётр I. Последний царь и первый император», которая стала самой кассовой художественно-документальной картиной в истории российского проката.

Ксения УТЕХИНА:

«Жизнь не впереди, она здесь и сейчас

Новый фильм расскажет о первых императрицах Российской империи: Екатерине I, Анне Иоанновне, Елизавете Петровне. Екатерину I в фильме играет актриса Ксения Утехина. Несмотря на юный возраст – Ксении всего 23 года – в картине она играет Екатерину и в молодые, и в уже преклонные годы.



Нужное русло для энергии

– Ксения, когда читаешь вашу биографию, кажется, что всё в вашей жизни шло как по маслу. Это действительно так или на самом деле были и тернии?

– Я никогда не планировала связывать свою жизнь с театром. Я просто росла творческим человеком, и мою энергию мама хотела направить в нужное русло. Она предложила мне выбрать либо Суворовское училище, либо школу Табакова после девятого класса. Я в то время была пацанкой с выбритым виском, с заниженной ширинкой. В таком виде я приехала на туры поступать с одним стихотворением Маяковского. Видимо, во мне что-то увидели и дали шанс пройти дальше.

Каждый день я вставала в шесть утра для того, чтобы делать этюды, и даже не помню, во сколько ложилась и ложилась ли вообще. Так прошли все четыре года учебы. Я два года проучилась при Олеге Павловиче Табакове и два года при Владимире Львовиче Машкове. Так вот, поначалу Владимир Львович не взял меня в театр. Но он увидел во мне желание, настойчивость, и решил дать мне шанс поработать в «Табакерке», который я стараюсь оправдывать день за днем уже на протяжении четырех лет. Сейчас играю около пятнадцати-двадцати спектаклей в месяц.

– Многие девушки из провинции приезжают «завоёвывать» Москву. Как у вас происходил этот процесс? Были ли трудности при переезде?

– На самом деле я очень органично влилась в московскую жизнь. Не забываю о малой родине – о Сарове, при этом Москва – это абсолютно мой город, любимый, прекрасный, движовый, мотивирующий, который я обожаю!

Контраст в зеркале

– Почему пошли на пробы картины «Императрицы»?

– Я очень хотела работать с Андреем Юрьевичем Кравчуком. Мы с ним познакомились около пяти лет назад, на пробах другого проекта, он поразил меня своим глубоким знанием истории.

– Каково это – играть исторического персонажа? Грим, причёска, костюмы – расскажите об этом, пожалуйста.

– Мы работали с потрясающей группой гримеров, с художником по гриму Татьяной Вавиловой. Придумывали с ней, какой будет Екатерина I. Для роли требовался пластический грим. Очень непривычно, когда ты видишь в отражении старуху с морщинами, потрепанную жизнью, а после смены снимаешь грим и смотришь на свое обычное лицо, которое, оказывается, не ценишь. Вот такой контраст!

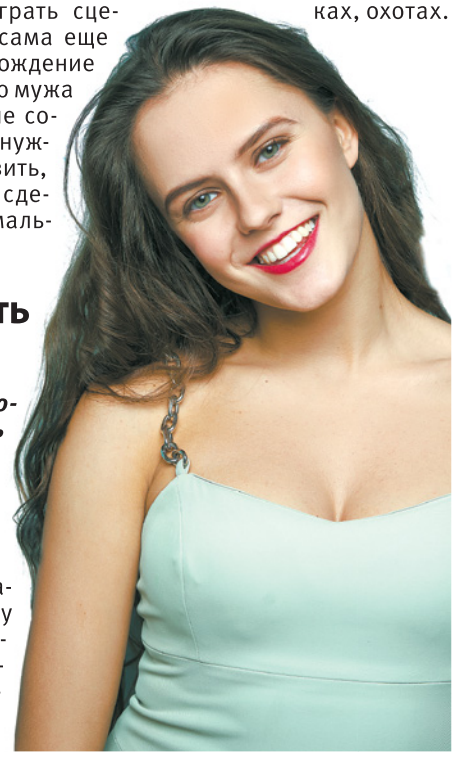
– Что было самым сложным на съёмочной площадке?

– Самым сложным, наверное, было – пластический грим и попытка сыграть взрослую женщину. Приходилось играть сцены, которые я сама еще не проходила: рождение ребенка, потерю мужа и многие-многие события, которые нужно себе вообразить, представить и сделать это максимально достоверно.

Совместить всё

– Есть профессия, и есть собственно жизнь. На что, кроме работы, у вас остаётся время?

– Все поражаются, как же у меня получается все совместить – и профессию, и учебу, и съемки, еще и путешествия, и личную жизнь, но я повторюсь: если ты этого хочешь... Для меня отсутствует слово «не могу». Мне говорили: «Ксюш, наверное, если тебя попросят перепрыгнуть океан, ты скажешь: «Да! Когда?». В свободное время люблю путешествовать. Вот у меня есть день, в этот день я сто процентов куда-нибудь уеду. Дома я только сплю. Конечно, должны быть люди, понимающие тебя. У меня прекрасный молодой человек, который поддерживает меня во всем, в том числе и в новом увлечении гольфом. Я люблю на лошадях покататься, пульку расписать, в баню сходить, уехать послушать лес. Очень люблю природу, и вообще, выросла в палатках, на рыбалках, охотах.



ДЕТАЛИ

«Горжусь, что выросла в Сарове»

– В родной Саров часто возвращаетесь?

– К сожалению, очень редко. Но там живет моя бабушка, которую я очень люблю, ей уже 86 лет. Я никогда не забываю о своей малой родине и горжусь, что я выросла на святой земле города Сарова. Я счастлива, что рождена в простой семье.

– Вы молоды, востребованы, для вас сейчас открыты все двери. О чём мечтается на данном этапе, когда вся жизнь впереди?

– Вся жизнь не впереди. Жизнь сейчас и здесь! Как говорила моя мама: «Ксюш, может, меня через неделю не станет – и все, и что дальше?» Так и произошло, поэтому я живу здесь и пытаюсь получить максимум от каждого дня. На самом деле, если собрать мои двадцать три года, то события можно раскидать жизни на три. Наверное, моя главная задача с этим двадцатитрехлетним бэкграундом ворваться в дальнейшую жизнь с еще большими победами, достижениями, осознаниями.

Детали

Премьера за премьерой

– У вас нынешний год богат на премьеры: «Императрицы» – уже третья (предыдущие две – сериал «Кстати, о бабочках» и «Пётр I»). Какие ещё проекты ожидаются?

– Да, была премьера «Петра I» Андрея Юрьевича Кравчука, была премьера «Беспринципные в деревне» Романа Прыгунова, где я сыграла нового персонажа – Алёнку. Сейчас идут съемки продолжения «Беспринципных», в нем Алёнка приезжает из деревни на Патрики и становится одним из ключевых персонажей. Также я буквально недавно закончила новый проект, мы его снимали четыре месяца, под названием «Камера! Мотор!». Он выйдет на ТНТ и Premier. Там я исполнила одну из ведущих ролей – Гурченко. Это не та самая Гурченко, просто фамилия такая у персонажа. Также я отработала картину «Горький 53» Сергея Коротаева. Потрясающая, душевная картина про Нижний Новгород во времена СССР, которая выйдет на платформе IVI.

– Жизнь в театре – счастье? Какие новые работы с вашим участием там?

– Для меня это душа и отдушина, обмен энергиями. Сейчас у меня есть несколько любимых спектаклей. Это «Никого не стало» по Агате Кристи (я играю там главную роль – Веру Клейтерн), «МОЛЬЕР, avec amour» (это по «Полоумному Журдену», я играю там Маркизу), «Моя прекрасная леди», «Страсти по Бумбарашу», «Киностон». Также недавно у нас в театре был премьерный спектакль «Охота жить» Шукшина.

Подготовила Наталья АНОХИНА

Фото пресс-службы фильма «Императрицы» и Андрея Пустоты

Игорь Петренко и Дарья Урсуляк сыграли супругов

В Новороссийске завершились съёмки многосерийного военно-исторического фильма «Адмирал Кузнецов». Напомним, что это история о самом молодом в истории нашей страны народном комиссаре, возглавившем Военно-морской флот СССР незадолго до начала Великой Отечественной войны – Николае Кузнецове.

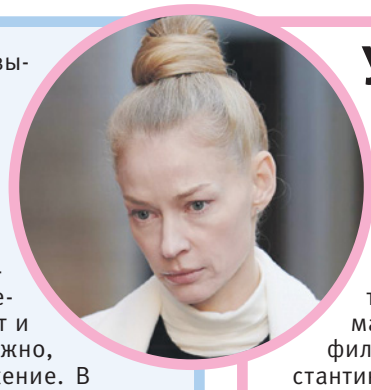
Главную роль в фильме исполнил Игорь Петренко, его супругу Веру сыграла Дарья Урсуляк. Также в фильме задействованы Анастасия Микульчина, Николай Добрынин, Виталий Кищенко и многие другие актеры. Режиссером выступил Сергей Виноградов.

– Моя героиня – идеальный образ женщины, – рассказывает Дарья Урсуляк. – Мне кажется, это жена, о которой все мечтают. Я ее очень хорошо понимаю, и для меня это своего рода терапия: прочувствовать все то, что она переживает. То, как она себя ведет и как умеет принимать то, что должно, вызывает у меня огромное уважение. В ней столько терпения и любви! Вера обладает удивительным человеческим качеством: быть позади, но оказывать невероятную поддержку.

Съемки многосерийного фильма проходили в Москве, Санкт-Петербурге, Кронштадте, Выборге и Новороссийске. Телепремьера запланирована в эфире телеканала «Россия».

Фото телеканала «Россия»

У Светланы Ходченковой новая роль



В Санкт-Петербурге стартовали съёмки семейной комедии «Мама из прошлого». Это ироничная и немного фантастическая история о взаимоотношениях матери и сына-выпускника. Главные роли в фильме играют Светлана Ходченкова, Константин Крюков и Олег Савостюк. Режиссером выступила Анна Курбатова.

Беззаботная семнадцатилетняя Ольга, планирующая избавиться от нежелательной беременности, переносится из 2005-го в 2024 год – и оказывается 36-летней матерью-одиночкой. Ее сын – одиннадцатиклассник, а она – чопорный директор школы Ольга Васильевна Глаголина. Точнее, чопорной она была до недавнего времени. Сейчас Ольга Васильевна ведет себя как семнадцатилетняя «оторва» из нулевых. А сын Иван, лишившись родительского контроля, получает возможность реализовать свои заветные мечты. Но выясняется, что кто-то должен взять на себя груз ответственности за семью…

Светлана Ходченкова призналась, что эта роль стала для нее интересной актерской задачей.

Фото онлайн-кинотеатра START

Легендарных бойцов ждёт «Полярный конвой»

Телеканал НТВ готовит к показу очередную кинопремьеру: новый сезон остросюжетного боевика под названием «Морские дьяволы. Полярный конвой». Это продолжение многосерийного фильма о легендарных бойцах из контртеррористического центра, которым доверено защищать Родину от внешних угроз. В новых сериях главным героям предстоит работать в условиях Крайнего Севера, чтобы предотвратить серию диверсий: захват атомного ледокола, подрыв льдины с научной станцией и атаку на танкеры. В команде остались все те же: Багира (Дарья Юргенс), Пригов (Игорь Григорьев), Батя (Олег Чернов), Бизон (Иван Паршин). По словам режиссера Алексея Гусева, теперь, кроме захватывающей детективной истории и множества спецэффектов, фокус внимания будет направлен на личную жизнь главных героев. За масками супергероев прячутся обычные люди со своими слабостями и смешными привычками, и зрителям будет интересно за ними наблюдать.

Фото PR телеканала НТВ

«Последний богатырь» отправился в горы

Масштабные съёмки нового сериала «Последний богатырь. Наследие» продолжаются. На этот раз съемочная группа отправилась в экспедицию в Приэльбрусье и Сочи. Среди локаций – Баксанское и Терскольское ущелья, водопад Девичьи Косы и перевал Актопрак, гора Чегет и Комсомольское озеро. В экспедицию отправились актеры Елена Яковлева, Кирилл Зайцев, Арина Рожкова и Дмитрий Лысенков.

Без приключений в экспедиции, конечно, не обошлось.

– В горах, ущельях, на водопадах снимать очень красиво, но и опасно, – рассказывает режиссер проекта Антон Маслов. – Были моменты, когда приходилось вызывать экскаваторы и тракторы и ровнять дорогу в горах, заваленную камнями. Еще в сериале будет эпизод с пиявицами – это красивые девушки, которые высасывают из мужчин энергию. Мы снимали сцену на очень живописном Голубом озере. Девушки должны были находиться в воде, а осенью в горах уже очень холодно, поэтому для каждой актрисы мы сделали гидрокостюм. Нашей богатырше Марье в исполнении Арины Рожковой тоже пришлось окунуться в воду. И не просто окунуться, а тонуть по сюжету. Конечно, на смене присутствовали каскадеры и водолазы.

Фото онлайн-кинотеатра START

Ксения Бородина стала ведущей шоу

Ведущей нового и юбилейного – десятого сезона легендарного реалити-шоу на выживание «Последний герой» станет Ксения Бородина (программа будет выходить на телеканале ТВ-3). Больше месяца своей жизни она проведет в компании диких обитателей джунглей Таиланда, куда съемочная группа и участники шоу отправятся впервые в его истории. Выбор организаторов шоу пал на кандидатуру Ксении не только благодаря ее коммуникационным талантам, знаниям в области психологии и армии поклонников, но и потому, что Бородина – мама, и ей хорошо знакомы нюансы взаимоотношения поколений, а это очень важно в предстоящей игре!

Юбилейный сезон выйдет под заголовком «Последний герой. Остаться семьей» и будет совершенно особенным. Впервые участниками шоу станут матери, отцы и их дети, при этом сами команды будут смешанными – то есть состоять из представителей разных поколений. В новом сезоне шоу «Последний герой» две команды по семь человек в каждой должны будут провести до 30 дней в джунглях Таиланда, сражаясь со стихией, голодом, опасными животными, насекомыми и друг с другом.

Павел Чинарёв снова «Зверобой»

В Санкт-Петербурге начались съёмки продолжения остросюжетного детектива «Зверобой» о следователе Олеге Хлебникове. К главной роли во втором сезоне вернется Павел Чинарёв. После событий, которые происходят в первых сериях, Олег Хлебников покидает таежный город Вахта и переезжает в город Обручев, где происходит серия убийств с ритуальными элементами. Хлебников не может остаться в стороне и начинает собственное следствие.

Режиссером-постановщиком этой истории стал Станислав Титаренко. В ролях также снимаются Елена Ербакова, Яков Шамшин, Рамиль Сабитов, Александр Голубков, Марина Ворожищева и другие актеры.

– Второй сезон нашего сериала снимается в Петербурге, – говорит исполнитель главной роли Павел Чинарёв. – Это мой родной город, поэтому мне всегда здесь хорошо, легко и свободно сниматься. Конечно, с первого сезона у меня оставались какие-то наработки и мысли по поводу моего персонажа, Олега Хлебникова, но основная нагрузка по восстановлению образа была на съемочной команде, на сценаристе. Мне очень понравилось видение автора, вас ждут интересные изменения в характере Хлебникова.

Фото онлайн-кинотеатра PREMIER

«Синяя птица» готовится к юбилею

В этом году у знаменитой «Синей птицы» юбилей – десятый сезон. И уже сейчас Всероссийский конкурс юных талантов, который выходит на телеканале «Россия», проводит кастинг. Создатели проекта – в поиске одаренных детей со всех уголков России.

Все, кто мечтает о большой сцене, могут подать заявку в следующих номинациях: вокал, игра на музыкальных инструментах, хореография, актерское мастерство и художественное чтение, оригинальный жанр (цирковое искусство, акробатика, различные виды спорта и другие удивительные таланты). Для этого нужно заполнить анкету на медиаплатформе «Смотрим». Возраст конкурсантов – до 17 лет.

Оценивать участников, как и прежде, будут Николай Цискаридзе, Денис Мацуев, Марина Неёлова, Сергей Безруков и Евгений Миронов. Автор и ведущая программы – Дарья Златопольская.

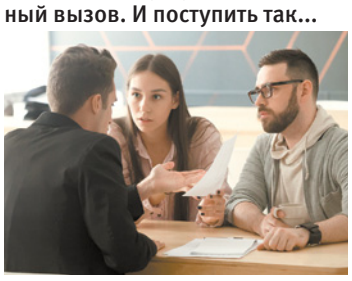
Победителей десятого сезона ждет денежный приз на развитие таланта, а лучших педагогов и наставников юных участников конкурса – специальный грант проекта «Синяя птица».

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА»

СЕКРЕТ УСПЕХА

Ищем подход к капризному клиенту

Конечно, работать с капризными клиентами сложнее. Мы предлагаем не сдаваться и принять это как профессиональный вызов. И поступить так...



Поменяйте отношение

Начать лучше с изменения своего отношения к таким непростым клиентам. Отнеситесь к нему не как к требовательному, эгоистичному, негативному… а как к интересному и нестандартному. Этот прием поможет переключить ваш мозг на решение непростой головоломки вместо необходимости работать с неприятным человеком.

Включите активное слушание

Чаще всего капризными становятся клиенты, когда в их жизни происходит что-то негативное. Это может быть как ситуативный негатив (натер ногу), так и глубинный (болезнь близкого человека). Чтобы найти оптимальное для клиента решение, внимательно выслушайте его запрос. Активное слушание способно облегчить его страдания и перевести беседу в более конструктивное русло.

Не догадывайтесь, а спрашивайте

Задавая вопросы, вы сможете лучше узнать клиента и понять его потребности. Он наверняка оценит ваше внимание к себе. Главное не перестараться.

Итогом общения не всегда может стать контракт. Зато при правильном подходе этот непростой клиент в следующий раз вернется именно туда, где его выслушали, поняли и попытались помочь. Наверняка он также даст положительные рекомендации о вас и в кругу своих знакомых.

Семья мужа – друзья или враги?

– Мама, моя жена опять кричит на меня, я переезжаю жить к тебе!
– Нет, сынок, она сначала заплатит за свои ошибки. Я переезжаю жить к вам!

Хорошие отношения с родственниками любимого человека – дело непростое и порой неоднозначное.

И если даже вы полностью устраиваете мужчину, он с вами счастлив, это еще не значит, что вас автоматически полюбит вся его семья. Но если мир в семье важен и вам, и родителям, это вполне достижимо!

Сразу нет

Бывают ситуации, когда родители мужа сразу принимают будущую невестку в штыки. Мол, не ровня нашему сыну, планирует его использовать и бросить, пытается за его счет решить свои проблемы и так далее. Первая реакция любой женщины – обида. Ведь она такая хорошая! И умница, и красавица, и хозяйка, и их сына любит – что еще надо? Хочется бросить в ответ: «Ну и не надо мне вашей любви, навязываться не буду!», громко хлопнуть дверью и удалиться, звонко цокая каблучками. Но будет ли в итоге счастлив ваш любимый человек? Таким поведением вы ставите его в ситуацию неприятного выбора между дорогими сердцу людьми. Лучше проявить мудрость и попытаться выстроить мирные отношения с новыми родственниками, пусть и не сразу.

Со свекровью

Сколько бы ни было лет сыну, заботливая любящая мать считает его своим маленьким мальчиком. Она лучше всех знает, что ему нравится, какие блюда он любит, какую одежду предпочитает. И тут появляется какая-то особа, которая вмешивается во все сферы жизни ее ребенка! Ревность со стороны свекрови вполне объяснима.

КАК БЫТЬ? *Во-первых, никогда не жаловаться свекрови на своего мужа. Даже если она поддержит ваши претензии, сердцем она на стороне сына. Лучше всего демонстрировать искреннюю заинтересованность в том, что касается вашего общего любимого мужчины. Попросите рецепт его любимых пирожков, посоветуйтесь при выборе нового свитера для него.*

Со свёкром

Папа мужа обычно не так сильно переживает из-за того, что сын создал собственную семью. Проблемы могут возникнуть только в том случае, если его представления о том, какой должна быть невестка, слишком не совпадают с действительностью. Или предыдущая дама его сына была, по его мнению, гораздо лучше нынешней.

КАК БЫТЬ? *Не спорить. Мужчины воспринимают доводы разума лучше, чем эмоциональные всплески. Делами доказывайте, что его сыну с вами очень повезло. Например, вы готовите вкусные ужины, чтобы любимый мужчина после работы мог восстановить силы. Или вы много работаете, чтобы вносить свою лепту в семейный бюджет.*

С деверем и золовкой

Брат или сестра мужа тоже могут быть не в восторге от его выбора. Часто это происходит в ситуации, когда мужчина, будучи холостым, активно помогал семье материально. А после женитьбы этот финансовый поток перераспределился в новую семью.

КАК БЫТЬ? *Обсудить проблему с мужем, чтобы решить, какую часть бюджета вы можете выделять для помощи брату/сестре/родителям. И строго придерживаться этой договоренности. В конце концов, им пора повзрослеть.*

Проблема стара как мир

- **Проблема взаимоотношений «невестка-свекровь» не нова. Еще древнеримский комедиограф Публий Теренций (190-159 гг. до н.э.) написал известную в свое время комедию «Свекровь», в которой описывал поведение персонажей, запутавшихся в сложной жизненной ситуации.**
- **Согласно различным народным сонникам, видеть во сне свекровь – к приходу незваных гостей, к хлопотам и тяжелой работе. К счастью, все эти проблемы на работе и в семье завершатся долгожданным примирением.**

Конечно, эти советы весьма условные, в каждой конкретной семье своя ситуация. Но принцип решения проблем остается одинаковым: найти общий язык можно с любым человеком, было бы желание. Особенно если вас объединяет стремление сделать счастливым человека, которого вы все любите.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

С заботой о мишках

Порой забота выглядит странно, но по-другому поступить нельзя. Например, в Канаде, в городе Черчилл, располагается тюрьма... для белых медведей, построенная для их же блага. Заведение состоит из 28 камер. Пойманных в городе животных помещают туда на непродолжительное время, а потом отпускают на волю. Сделано это для того, чтобы данный опыт отбил у косолапых желание забредать на территорию населенного пункта.

Когда на море качка

А знаете ли вы, почему в старину моряки на кораблях спали в гамаках? Пространство внутри кораблей не могло вместить в себя большое количество кроватей, а гамаки экономили место. Они легко очищались и защищали от возможной грязи на полу, а также позволяли людям комфортнее спать во время сильной качки, ведь гамак следовал за движениями корабля.

Красота без прикрас

В 2023 году впервые в истории конкурса «Мисс Лондон» прошло состязание красоты без макияжа. В нем приняли участие 19 девушек. На красавицах была одежда, изготовленная из экологических материалов. Такая концепция конкурса направлена на продвижение более реалистичного внешнего облика.

Тайна треугольной бутылки

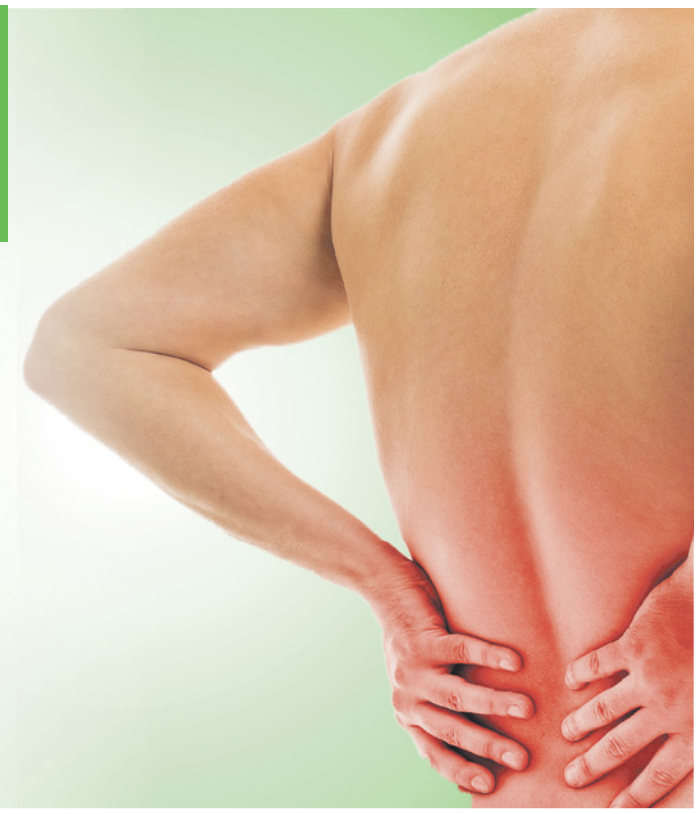
Во времена СССР на полках магазинов можно было обнаружить жидкость в треугольных бутылках. В такой необычной таре продавали уксусную эссенцию, которую хозяйки используют для разнообразных домашних нужд. В треугольных бутылках эссенция находилась из соображений безопасности. Такую интересную бутылку невозможно перепутать с другой, а значит, вероятность несчастного случая по невнимательности сводилась к нулю.

Светлана СИДОРЧУК

БОЛИ В СПИНЕ – БОЛЬШЕ НЕ ПРИГОВОР

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, МАЗЕЙ И УКОЛОВ

Знаете, что самое страшное, когда болит спина? То, что наступает такой момент, когда привычные средства уже не помогают. Увы, к любым препаратам организм привыкает. Поэтому рано или поздно это случится с каждым. Приступы случаются всё чаще, боль пронзает всё острее. Скрючило, и не отпускает. Жить становится невыносимо.



Становится страшно. Что дальше? Операция, инвалидность, беспомощность, одиночество? Разве о такой жизни Вы мечтали?

Но шанс поставить себя на ноги всё-таки есть. Революционное лечение, которое придумал русский доктор вас просто шокирует. И перевернёт привычное представление о лечении заболеваний позвоночника.

КОГДА ЛИШНИЙ ВЕС НЕ ПОМЕХА

Что будет, если наступить ногой в сугроб? Думаем ответ вы знаете: тут же окажетесь по колено в снегу. А если возьмём лыжи? Вы будете легко скользить по поверхности. Почему так происходит? Да потому, что в лыжах Ваш вес распределяется равномерно. В то время, как без них, всей массой давит на одну точку.

К чему мы это рассказываем? Этот пример наглядно показывает, что с одним и тем же весом результат может быть разным, если не соблюдать баланс. «Как это связано с моей больной спиной?» — спросите Вы.

В медицине есть лечение, которое мало кто знает — аутогравитационная терапия. Это вытяжение позвоночника под воздействием собственного веса. Причём совершенно не важно, сколько вы весите: 50 или 100 кг. Представляете, ещё буквально вчера пациентам с большим весом даже не пытались помочь.

А сегодня это самое надежное и эффективное безоперационное лечение межпозвоночных грыж, протрузий, нарушения осанки и сколиоза. Которому лишний вес не помеха. Если во время процедуры распределить свой вес правильно, то структура позвоночника и параспинальных мышц начнёт растягиваться. Благодаря чему снижается давление на суставные поверхности соседних позвонков.

Вы чувствуйте, как Ваши мышцы начинают расслабляться, уходит чувство тяжести, а боль становится слабее. В каждый Ваш позвонок возвращается подвижность, а в мышцы — сила. Плечи распрямляются, и кажется, что Вы даже стали выше ростом. Как же добиться такого эффекта? Как спортсмену нужны лыжи, так человеку с больной спиной нужен «Кордус» («Cordus»).

НЕ НАДО ИЗОБРЕТАТЬ ВЕЛОСИПЕД

«Кордус» — это медицинское устройство для эффективного домашнего лечения спины, шеи и поясницы.

Без мазей и дополнительного оборудования. А главное, практически без особых усилий, способное вернуть Вам полноценную жизнь.

Его создатель — молодой учёный Юрий Корюкалов, которого во всём мире уже прозвали «новым русским гением» и «вторым Елизаровым». Нейрофизиолог, кандидат биологических наук.

Автор 52 научных работ и публикаций в крупных международных медицинских журналах.

Ещё на втором курсе к нему пришла идея использовать вес пациента для лечения позвоночника. А после окончания ВУЗа и защиты диссертации он воплотил её в жизнь. Лечить позвоночник, используя лишь собственный вес, согласитесь, это же гениально?! А сколько денег Вы сэкономите на мазях, гелях и массаже?

«Кордус» — это Ваш домашний мануальный терапевт на всю жизнь. Приобретя его один раз, потом годами можно пользоваться всей семьёй, не расходуя ни копейки.

И наслаждаться индивидуальной коррекцией позвоночника и долгожданной лёгкостью в спине!

Как видите, всё гениальное уже придумано за нас. Поэтому не надо изобретать велосипед. Надо брать и пользоваться тем, что уже проверено и действует.

Думаем многих волнует вопрос: легко ли им пользоваться? Ведь для человека с болью в спине лишнее движение превращается в пытку. Слушайте — отвечаем.

МОЖЕШЬ НА МЕНЯ ПОЛОЖИТЬСЯ

Чтобы иметь здоровую спину, нужно просто лечь на «Кордус» всем телом на пару минут. Благодаря анатомической форме аппарата, Ваш позвоночник примет нужное положение. Вам практически не нужно ничего делать.

Аппарат сам подстраивается под индивидуальный тонус мышц. Что делает его использование максимально комфортным и результативным. Основное правило: просто лежи и лечись! Ничего сложного.

Терапевтические вершины аппарата под действием Вашего собственного веса погружаются глубоко в спазмированные мышцы на рекордную глубину — 25–28 мм.

Так глубоко не работает ни один мануальщик, массажист и остеопат. Их предел — это максимум 3–10 мм. И часто этого бывает недостаточно для решения проблемы.

Для расслабления спазмированных мышц необходимо мягкое давление на протяжении 3 минут минимум.

Даже самый опытный мануальщик не сможет руками и пальцами надавить так точно и глубоко.

Это тот случай, когда техника победила человека. Ни одна манипуляция мануального терапевта не позволяет давить на глубокие мышцы с постоянной, одинаковой силой на протяжении трех минут.

А именно это нужно для того, чтобы снять спазм — главную причину боли в спине и шее, и пояснице.

Чтобы, проснувшись утром, Вы с удивлением обнаружили: всё, больше не болит!

Нигде не стреляет, будто легли на оголённый провод. Вы можете поднять руку вверх, не перекосив лицо от неприятных ощущений. И спокойно переворачиваться ночью, не просыпаясь от боли.

А на утро встать свежим, отдохнувшим человеком. Который лёгкой походкой идёт по своим делам.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- **Остеохондроз любой локализации — сколиоз I–II степеней, кифосколиоз II степени, болезнь Шейермана-Мау, нарушение осанки.**
- **Боли в шее при профессионально-мышечном перенапряжении, где работа связана с длительным пребыванием в одном положении, а также с подъёмом тяжестей.**
- **Вегетативно-висцеральные нарушения, вызванные биомеханическими нарушениями в позвоночно-двигательных сегментах: кардиологический синдром, стенокардия, ишемическая болезнь сердца, вегетососудистые дистонии по гипотоническому и гипертоническому типу, функциональные нарушения зрения и слуха.**
- **Головные боли различной этиологии — недостаточность мозгового кровообращения, связанная с патологией шейного отдела позвоночника, синдром позвоночной артерии, невралгия затылочных нервов, нарушения сна.**
- **Миофасциальные болевые синдромы — ограничение подвижности в области шейного, грудного, пояснично-крестцового отделов позвоночника, когда развивается функциональная рефлекторная блокада позвоночно-двигательных сегментов (спазм глубоких межпозвоночных мышц): дискалгия, люмбалгия, люмбоишиалгия, торакалгия, цервикалгия.**
- **Болевой синдром вследствие протрузии — выпячивания фиброзного кольца межмозвоночного диска (грыжи), туннельные синдромы, радикулярные синдромы верхних конечностей, онемение рук, плечелопаточный периартрит, эпикондилит плеча.**
- **Хроническое мышечное перенапряжение при занятиях спортом.**
- **Общее оздоровление организма — профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей с 12 лет и взрослых.**

Если Вы нашли в этом списке своё заболевание, скорее приступайте к лечению. Потому что боли в спине —это только полбеды. К чему ещё они могут привести, если не начать лечение прямо сейчас?

ЛУЧШЕ ЛЕЧИТЬ СПИНУ СЕГОДНЯ, ЧЕМ ДЕМЕНЦИЮ ЗАВТРА

Чтобы ружьё выстрелило, надо нажать спусковой крючок. У многих заболеваний он тоже есть. Например, хронические боли в спине могут уже через пару лет спровоцировать развитие деменции. Вы знали об этом? Недавно учёные выяснили, что хронические боли в спине (да-да, те самые, которые Вы часто игнорируете) связаны с изменениями в ядре головного мозга.

В эксперименте участвовали 98 добровольцев, страдающих начальной стадией деменции. И большинство из них отмечало наличие хронических болей в пояснице.

Поэтому, если не начнёте лечить спину сегодня, завтра придётся лечить деменцию. И уж поверьте, Вы это непременно почувствуете! Начинаются проблемы с памятью, Вы становитесь медлительными, рассеянными, быстро устаёте... Знакомо? Возможно Вы в зоне риска?!

Аппарат «Кордус» с каждым днём набирает всё большую популярность. Как среди профессионалов, так и среди простых людей.

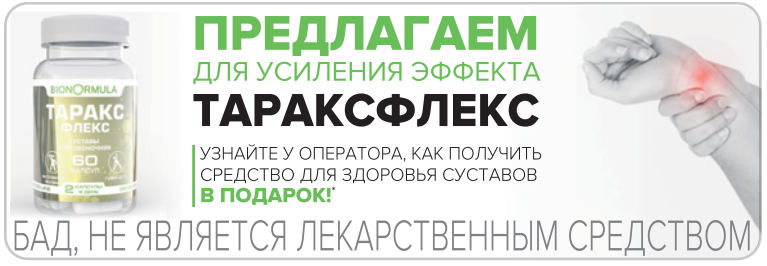
Не зря он экспортируется в 48 стран и применяется не только в домашних условиях, но и в 250 зарубежных клиниках.

Единственный минус «Кордуса» — аппараты очень быстро кончаются на складе. Ведь благодаря его демократичной цене позволить «Кордус» может себе каждый. А особо умные могут ещё и сэкономить. Но и это ещё не всё! Только для читателей нашей газеты мы проводим специальную акцию*.

Первые 1 000 человек, которые смогут нам дозвониться по тел. 8-800-777-94-68, смогут заказать аппарат «Кордус» по ценам прошлого года. Не ждите чуда, само не пройдет. И если Вы ждали шанс, чтобы бюджетно поправить здоровье, то вот он.

Теперь выбор только за Вами. Доживать свой век с болями в спине, шее, голове, пояснице. Смириться со старостью: что движения будут приносить страдания, а память подводить. Или... идти в ногу со временем. И пользоваться новыми технологиями, которые придуманы специально для Вас! Ответ Вы наверняка уже знаете.

ПОЛУЧИТЕ **БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ**
ПО ТЕЛЕФОНУ:
8 (800) 777-94-68



ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. *Акция действует с 18.10.2023г. по 18.11.2023г. Информацию об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Звёзды научились играть в футбол

В Москве полным ходом идут съёмки нового фильма – спортивной драмы для телеканала НТВ. Рабочее название кинокартины – «Больше, чем футбол». Режиссёром стал Виктор Демент.

Зрителям он уже знаком по своим работам над фильмами «Находка», «Против всех правил», «Прошлым летом в Чулимске». Роли в проекте исполняет по-настоящему звездный состав: Роман Мадянов, Алексей Гуськов, Иван Охлобыстин, Александр Самойленко, Алексей Воробьёв, а также молодые артисты Кирилл Дыцевич, Василий Коковин, Иван Алексеев, Игорь Сильченко и другие.

Съёмки одного из эпизодов. В кадре Алексей Воробьёв и Иван Алексеев.

Команда мечты

В центре сюжета, как вы понимаете, история про футбол. Из-за очередной выходки фанатов сборной Англии, которая переросла в многодневные столкновения, руководство европейского футбола дисквалифицирует англичан с Кубка Европы по футболу. Вместо них в финальную стадию выходит сборная России. Теперь у Федерации футбола России есть всего две недели, чтобы собрать команду. Выбор для многих будет неожиданным. Главный тренер Сорокин (его играет Иван Охлобыстин) и его помощник Михалыч (в исполнении Александра Самойленко) приглашают футболистов, ставших сегодня, как говорят, «сбитыми летчиками». Нападающие Матвеев (эта роль досталась Ивану Алексееву) и Санаев (Игорь Сильченко) находятся под следствием за драку, защитник Бушагов (в этой роли появится Кирилл Дыцевич) после громкого скандала разводится с женой, которая требует огромные алименты, молодой нападающий Кизяков (эта роль досталась Василию Коковину) из-за своего сложного характера сидит на скамейке запасных… Все они потеряли возможность играть, зарабатывать большие деньги, быть кумирами и настоящими звездами. Только вот план тренера срабатывает не сразу – команда не складывается. Каждый футболист преследует свои личные цели, поэтому сыграться у них не получается. Все меняет неожиданная история: болезнь дочери капитана команды Иванова (эту роль доверили Алексею Воробьёву), которая сможет объединить всех футболистов.

Продюсеры и режиссёр выбирали из дипломированных актёров и студентов театральных училищ тех, кто раньше занимался футболом.

Режиссёр фильма Виктор Демент.

Спортивные артисты

Как нам удалось узнать, кастинг длился около четырех месяцев. Продюсеры и режиссер выбирали из дипломированных актеров и студентов театральных училищ тех, кто раньше занимался футболом. Прежде чем попасть на пробы, они приходили на футбольное поле, где на них смотрели и оценивали их физические качества футбольные профи. Например, тренер Владимир Белоусов – бывший игрок и тренер московского «Торпедо», который много тренировал за границей, в том числе в Алжире и Марокко.

– Я специально ездил на тренировочную базу московского «Локомотива» и наблюдал за профессиональными футболистами и их тренировками, чтобы для нашей картины отобрать тех актеров, кто действительно сможет сыграть роль игрока сборной России, – вспоминает режиссер Виктор Демент. – Например, Кирилл Дыцевич ради роли Бушагова похудел на десять килограммов, Иван Алексеев много и долго тренировался, Алексей Воробьёв и так в прекрасной физической форме, но он также много тренировался. На каждой четвертой тренировке мы фотографировали актеров с голым торсом, чтобы понять, как изменилась их форма: похудели, подкачались и так далее. Они же будут в кадре не только в футбольной форме на поле, но и в раздевалках, в душевых. Как и в настоящей сборной, у нас 20 актеров-футболистов, и каждый должен доказывать, что он по праву занимает место в кадре и играет свою роль, – все, как в профессиональном футболе…

Отдельно стоит сказать про Ивана Охлобыстина и Александра Самойленко. Несмотря на то что оба раньше не были большими фанатами футбола, артисты отмечают, что работают над проектом с большим удовольствием. А Александру Самойленко для роли некоторые моменты подсказывает его младший сын – 14-летний Прохор. Причем он не футбольный фанат, а реальный футболист: полузащитник одной из столичных команд.

Кирилл Дыцевич и Валерия Федорович сыграли семейную пару.

Иван Охлобыстин играет роль тренера сборной по футболу.

Роль для Алексея Воробьёва

Как мы уже отметили, Алексею Воробьёву досталась роль капитана команды сборной по футболу. Роль его дочери Дарьи доверили Адель Гудаускас. Для девочки это уже не первый опыт работы в кино. Супругу капитана играет Марина Ворожищева, а врача, который занимается лечением ребенка, – Алексей Гуськов.

– Я редко соглашаюсь на длительную работу – а в этой киноленте именно такая, но этот случай стал исключением, – поясняет Алексей Воробьёв. – Когда я читал сценарий, я не мог не плакать. И подумал: «Ребята, я должен в этом сняться!» Несмотря на то что я много лет занимался футболом профессионально, это первый фильм в моей актерской карьере, где я играю футболиста. Я счастлив принять участие в съемках именно этого фильма, и не только потому, что мне очень понравился сценарий, но и потому, что мой рабочий график включил в себя то, что я очень люблю, но на что последние годы у меня просто не хватало времени: почти ежедневные футбольные тренировки. Играть спортсмена в кино всегда ответственно, и особенно – капитана сборной России. К счастью, у меня есть опыт ношения капитанской повязки на футбольном поле: подростком я два сезона был капитаном команды, и хоть это и было давно, почти в другой жизни – навык быть человеком, который должен вести за собой команду в самые ответственные моменты, у меня сохранился, и сейчас это очень пригождается. Что касается самого кино, то я уверен, что для зрителей оно будет интересным, глубоким и трогательным…

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ

От первого лица

История из жизни

– В основу фильма «Больше, чем футбол» легла реальная история сборной Дании по футболу 1992 года, когда она не прошла по итогам предварительных игр в финальную стадию чемпионата Европы, уступив первое место в своей группе сборной Югославии, – рассказывает режиссер фильма Виктор Демент. – Но из-за гражданской войны национальную сборную Югославии дисквалифицировали, а вместо нее на чемпионат Европы пригласили Данию. Занявший пост главного тренера Рихард Мёллер-Нильсен собрал команду, которая в итоге стала победителем того чемпионата. У лидера сборной Кима Вильфорта, забившего решающий гол в ворота немцев в финале чемпионата, тяжело болела семилетняя дочь Лин, и он обещал ей, что выиграет этот кубок. Свое слово он сдержал. Эта история сильно повлияла на меня, и я понял, что она не так просто мне попалась…

Фото PR НТВ

К 80-летию снятия блокады Ленинграда

08.09.1941–27.01.1944

Памятная медаль

0 рублей!
Оплачивается только стоимость доставки – 299 руб.

БЛОКАДА ЛЕНИНГРАДА: СИМФОНИЯ ГЕРОИЗМА И ПОБЕДЫ!

Получите <u>бесплатно для каждого россиянина</u> памятную медаль (оплачивается только стоимость доставки – 299 руб.)

27 января 2024 года мы будем отмечать **великий юбилей – 80-летие снятия блокады Ленинграда.** Победа в битве за Ленинград важнейшее для нашей страны событие. Это юбилей памяти, героизма и несгибаемой воли!

900 дней и ночей жители города вели борьбу с фашистскими захватчиками. Героическая оборона Ленинграда – беспримерный подвиг не только в истории нашего Отечества, но и в мировой истории. Город находился в блокаде 2,5 года, но пережил голод, жестокую зиму 1941 года и не позволил врагу продвинуться дальше.

В честь юбилейной даты во славу героев битвы за Ленинград – простых ленинградцев и советских солдат – Императорский Монетный Двор выпустил юбилейную медаль «За оборону Ленинграда», которую вы можете заказать уже сейчас. **Сохраните гордость за великую победу и передайте ее своим детям, внукам и правнукам** как символ того, что человек может противостоять самым тяжелым испытаниям и победить. Это подвиг, навсегда вписанный в книгу времени. Никто не забыт, ничто не забыто!

Закажите прямо сейчас:

Бесплатная линия резервирования:

8 (800) 234-32-19

ежедневно с 8:00 до 21:00 (время московское)

или на сайте:

imdvor.ru/leningradbitva-80

Код специального предложения:	**12839303**
Аверс (лицевая сторона):	изображение медали «За оборону Ленинграда»; надпись: «За Оборону Ленинграда»
Реверс (оборотная сторона):	орден Отечественной войны на фоне лучей; надписи: «Никто не забыт, и ничто не забыто» и «80 лет».
Распространитель:	Императорский Монетный Двор. Крупнейший дистрибьютор коллекционных медалей на территории России
Специальная цена:	**0 руб. при оплате 299 руб. за доставку**

БЕСПЛАТНО ДЛЯ КАЖДОГО РОССИЯНИНА ПРИ ОПЛАТЕ 299 РУБ. ЗА УПАКОВКУ И ПЕРЕСЫЛКУ

Официальная Линия Резервирования: звонок бесплатный (ежедневно с 8:00 до 21:00) **8 (800) 234-32-19**

Внимание! Не более одного экземпляра на семью, тираж юбилейной медали строго ограничен!

Произведено по заказу ООО «Императорский монетный двор» (ОГРН 1127746433462; 111024, г. Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 19). Срок проведения акции: с 18.10.2023 по 18.11.2023. Подробности об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве, сроках, месте и порядке получения можно узнать по телефону 8 (800) 234-32-19. Реклама.

Нил КРОПАЛОВ:

«Я генератор дел, идей и событий!

Настоящая слава пришла к нему после выхода картин «Ранетки», «Мачеха», «Серебряный бор», «Лестница в небеса»... И хотя Нил был молод, он не зазнался, а продолжал уверенно и успешно строить свою карьеру.

Талант и амбиции в этом помогали. Не удивительно, что армия поклонников у актера, певца и музыканта с каждой работой становилась больше. Сейчас они с нетерпением ждут выхода на телеканале ТВЦ детективного сериала по сценарию Виктории Платовой «Тень саламандры». Премьера – 21 октября.

Параболе придётся попрыгать

– Нил, можете поделиться подробностями съёмок?

– Сюжет держится в секрете, и это правильно, поскольку нужно сохранять интригу. Но что касается собственно съемок, они проходили в прекрасной, уютной, старинной Твери. Когда нравится место, нравится все: сюжет, название картины, партнеры, съемочная группа, местная кухня и сам герой, которого я играю. Еще при читке сценария мне показалось, что он будет неоднозначно воспринят зрителем. До самого окончания проекта придется разбираться: положительный мой персонаж или отрицательный? Волнообразность его поступков делает роль объемной. Если говорить образно, то, когда герой однозначен, то парабола роли становится плоской. А здесь моей параболе придется попрыгать (*смеется*).

Центр имени Нила

– В одном из интервью вы рассказали о том, что строите свой продюсерский центр под названием «Нил». Центр обещает быть многофункциональным. Расскажите, какие задачи на него возлагаете?

– Центр почти построен. Сейчас туда завозят аппаратуру и мебель, но репетиции, фото- и киносъемки уже проходят там почти каждый день.

– Вы также без сторонней помощи построили с фундамента... киностудию! Хотите снимать кино?

– Пока не доведу дело до конца, предпочитаю об этом не распространяться (*улыбается*).

В приоритете – семья

– Планов у вас, как понимаю, много. Какие из них в приоритете?

– На первом месте – создание семьи. Я ориентируюсь на крепкую семью своих родителей, которые со студенческой скамьи, то есть уже 35 лет, вместе. Вот почему довольно щепетильно отношусь к выбору партнерши. Хочется, чтобы было, как у родителей: раз и навсегда.

– В крупных проектах вашим партнёром выступает родной брат Влас, который в 20 лет запустил в производство свой первый фильм, записывает музыкальный альбом, ведёт блог и выпускает книги...

– Брат у меня легендарный. Его останавливают на улицах, фотографируются, берут автографы. На самом деле свой первый фильм он запустил в десять лет и назвал его «Оторванцы». Таким образом, стал самым молодым режиссером. Он все делал сам: снимал на камеру с местными пацанами, сочинял сцены, играл, монтировал, запускал в интернет, и этот детский наивный сериал можно и сейчас найти на «Кинопоиске». В 14 лет брат открывает свои соцсети и за несколько месяцев становится известным блогером с миллионами подписчиков. С камерой он спал, ел и учился. После школы поступил в театральный институт им. Щукина.

К 18 годам Влас написал несколько убойных киносценариев, на один из которых сейчас снимают полнометражный фильм «Я живу в гирлянде». Сам брат сейчас снимается у Сергея Светлакова в сериале для ТНТ. Он очень одаренный. Кстати, наша сестра Николина Калиберда – тоже актриса. О ней могу говорить бесконечно, мы очень нежно относимся друг к другу.

Дом для гостей

– В квартире на Арбате, которая когда-то принадлежала Константину Симонову, вы жили до 11 лет. В ней благодаря родителям часто устраивались творческие посиделки с известными людьми. Кто из них оставил сильное впечатление? Правда, что хотели написать книгу воспоминаний об этих встречах?

– Многие наши гости, слава богу, живы, и книгу писать, я думаю, еще рановато. Всему свое время. К сожалению, многих из тех, кто бывал в нашем доме, нет в живых: Георгия Михайловича Вицина, Армена Борисовича Джигарханяна, писателя Эдуарда Лимонова, актеров Дмитрия Марьянова и Александра Соловьёва, режиссера Андрея Малюкова... Память о них осталась светлой.

– А сами любите принимать гостей или на это не остаётся времени?

– Наш дом, в котором живем больше десяти лет, всегда полон гостей, причем это люди разных профессий и возрастов – блогеры, артисты, деловые люди. В силу постоянной занятости у меня практически нет времени на посиделки, но мои родители и брат с сестрой всегда могут меня подменить (*смеется*).

Мария СУХАНОВА

Фото телеканала ТВЦ и Антона Доникова

Кстати

Бег по кругу интересов

– Круг ваших интересов достаточно широк. Спорт по-прежнему занимает отдельное место в вашей жизни?

– Бегаю постоянно: с поезда на съемочную площадку, с площадки в театр на спектакль (*Нил служит в театре им. Моссовета,* ***– Прим. ред.***), из театра снова на вокзал (*смеется*). Так, впрочем, было и в нашем фильме «Тень саламандры». Хорошо, что Тверь рядом, легко было успевать. Это не Минск, не Крым, не Польша, не Мурманск, где приходилось совмещать съемки с театром.

Подробности

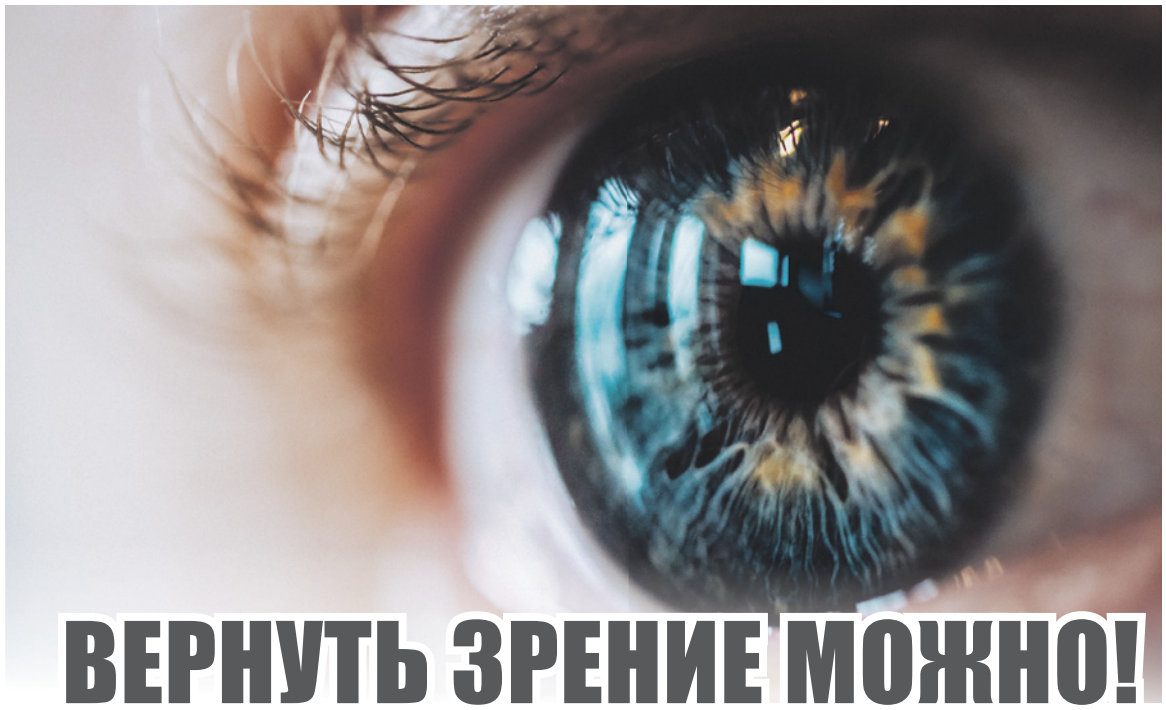
Служение Светлым силам

– Можете сказать, что вы везучий человек? Верите в судьбу?

– В понятие судьбы входят три составляющие: в какое время родился, в каком месте и в какой среде. Я родился во времена перемен, в 1991 году, в период перехода из одной страны в другую. Родился на русской земле и в творческой семье. Все это определило мою судьбу. Конечно, человек сам кузнец своего счастья. Возможно, где-то, кто-то, когда-то нас и запрограммировал, я это не исключаю, и дал нести каждому свою миссию. Я смело могу заявить, что мое предназначение в жизни – служить Светлым силам, а это постоянная борьба, так что иногда приходится и «бодаться», и чем-то жертвовать. Как, например, отдыхом на море (*смеется*). А Светлые силы не остаются в долгу и всегда помогают мне вырулить из сложных ситуаций.

– Как много родительского вклада в ваш нынешний успех? Сколько было стараний с их стороны и сколько ваших собственных?

– Всю мою жизнь срежиссировали родители – два мощных творческих человека, два аккумулятора, от которых подпитываюсь до сих пор. Нет, не подумайте, я не вампир и не саламандра, меняющая свой цвет (*смеется*). Я сам – генератор идей, дел и событий! Таковым меня воспитали родители и среда.



ВЕРНУТЬ ЗРЕНИЕ МОЖНО!

КАКОЕ ОТКРЫТИЕ ИЗМЕНИЛО МИР ОФТАЛЬМОЛОГИИ?

Сегодня зрение можно вернуть! Последние достижения в офтальмологии бьют все рекорды! Учёным удалось разработать современное устройство, которое позволяет вернуть зрение даже практически незрячим людям. Как им это удалось?

Специалисты изобрели искусственный (бионический) глаз. Правда, выглядит он массивно и имеет множество проводов. Но, по словам специалистов, работает фантастически. Устройство подаёт сигналы в мозг, и глаза начинают реагировать. Якобы так и восстанавливается зрение.

Однако у этой «медали» есть и другая сторона. Пока эта разработка недоступна для людей. Искусственный глаз ещё не прошёл клинические испытания. А значит, воспользоваться им можно будет спустя годы, а то и десятилетия. Да, и представляете, какова будет его стоимость? Так и получается, что в век технологий, настоящих возможностей сохранить зрение катастрофически мало... Но они есть! У ведущих офтальмологов нашей страны нашлось отличное решение! И Вам, чтобы вернуть себе зрение, не придётся ждать десятилетиями! Высокие технологии готовы помочь Вам уже сейчас!

НАДЁЖНЫ ЛИ ОПЕРАЦИИ? В НАРОДЕ ГОВОРЯТ: «СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬ — ОДИН РАЗ ОТРЕЖЬ.»

Не так давно ведущие офтальмологи Петербурга на круглом столе обсуждали наболевшие проблемы со зрением. А главное — современные методы их решения.

Если верить фактам, в 98 % случаев именно лазерная коррекция остаётся самой эффективной технологией восстановить зрение. И это действительно так. Ведь возможности лазера практически безграничны. Однако сегодня речь пойдёт о лазерной коррекции, поэтому усаживайтесь поудобнее.

Сегодня прогресс дошёл до того, что лазерная коррекция — это не обязательно операция. Да, да, вы не ослышались! В наши дни, чтобы вернуть зрение, не обязательно рисковать здоровьем и прибегать к радикальным мерам. Ведь появилась действенная безоперационная коррекция зрения.

И, откровенно говоря, это самое правильное решение для людей в возрасте. А знаете почему? На самом деле многим людям после 45 лет операции на глаза не рекомендованы.

Ведь ни один специалист не сможет дать Вам точных гарантий в отличном результате. Поэтому здесь нужно нечто иное, что и удалось воссоздать нашим специалистам!

Наши учёные из Петербурга проанализировали действие лазера и сумели вывести полезную лечебную частоту.

А правильно подобранная низкая интенсивность лазера помогает корректировать зрение без лишних хлопот, трат и длительных реабилитаций. Вы представляете до чего дошёл прогресс!

Вот она новая реальность — аппарат монохроматической лазерной терапии SELFDOCS «ГЛАЗНИК»! Вот она — революция в офтальмологии! Одна из лучших разработок отечественной медицины подарит Вам шанс вернуть своё зрение, и этим непременно нужно пользоваться!

ПРИШЛО ВРЕМЯ РАСКРЫТЬ ВСЕ СЕКРЕТЫ

Вот вспомните свои ощущения под вечер... Буквы в газете расплываются, глаза сухие, уставшие, да и кажется, что недостаточно света в квартире. А всё почему? Мало того, что с годами зрение ухудшается с каждым днём, так ещё и усталость глаз наступает в разы быстрее. А значит, повышается и глазное давление. Вот они — те самые тревожные сигналы, которые мы привыкли игнорировать.

БЛАГО СЕГОДНЯ, ПОЯВИЛСЯ «ГЛАЗНИК»!

Вам достаточно просто надеть аппарат на глаза и устроиться поудобнее в любимом кресле. А дальше аппарат сделает всё за вас. Согласитесь, ничего сложного. Вы точно справитесь!

И пока Вы наслаждаетесь лечением, аппарат реанимирует ваше зрение.

КАКОВ ОН, ПРИНЦИП РАБОТЫ АППАРАТА «ГЛАЗНИК»?

Равномерно-рассеянное низкоинтенсивное лазерное излучение. Во время этого воздействия, лечение поступает не в одну точку, а распространяется по всей структуре глаза. Нормализуется кровообращение, улучшается и кровоток в капиллярах. Ваши глаза начинают наполняться жизнью, ведь в глаза поступает гораздо больше питания и полезных веществ.

И вот уже через несколько процедур вы почувствуете, что улучшилась резкость и ясность видения. Очертания предметов больше не кажутся Вам размытыми, а буквы в газете перестали плясать и расплываться. И ведь это только начало!

Лазерное излучение аппарата "ГЛАЗНИК" активирует фотохимические реакции в тканях зрительной системы. Что это значит? Улучшается микроциркуляция глазных жидкостей.

Очищаются слезные каналы, усиливается питание и выводятся все вредоносные микроорганизмы. А главное — приходит в норму глазное давление. А это значит, останавливается прогрессирование глаукомы!

Вы чувствуете облегчение в глазах: они больше не кажутся вам сухими и «колючими». Проходит и головная боль, вызванная повышенным давлением.

А после нескольких процедур Вы не только почувствуете облегчение и улучшение самочувствия, но и заметно преобразитесь. Ведь спадёт отечность вокруг глаз. И это просто потрясающе!

К тому же лазерная стимуляция аппаратом "ГЛАЗНИК" повышает защиту глаз, ведь она оказывает мощный бактерицидный эффект. А значит, оказывает колоссальную помощь в лечении воспалительных заболеваний. Запускается правильная работа во всех этих структурах. И ваши глаза, как часы, в которых поменяли батарейку, начинают работать исправно и с новой силой! Вот оно оздоровление!

Красное лазерное излучение аппарата "ГЛАЗНИК" действует просто невероятно! Это комплексное физиологическое воздействие на глаза. Во время лечения сосуды начинают расширяться, проходит боль и спадает воспаление. А самое главное, что красное лазерное излучение воздействует на самый центр глаза, повышая его защиту. А значит, предотвращая его полную атрофию.

Так и получается, что именно с «ГЛАЗНИКОМ» Вы сможете защитить себя от потери зрения. А это и есть огромный вклад в здоровье и качество Вашей жизни!

Что самое интересное, что эти лечебные факторы не только эффективны сами по себе, но и усиливают действие друг друга. Терапия аппаратом «ГЛАЗНИК» — это мягкая, щадящая, восстанавливающая терапия, направленная на лечение и предотвращение большого количества дистрофических заболеваний глаз.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

если аппарат не поможет – вернем деньги!**

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К АППАРАТУ «ГЛАЗНИК»:

- **глаукома;**
- **катаракта;**
- **близорукость (миопия);**
- **частичная атрофия и неврит зрительного нерва;**
- **дистрофические заболевания роговицы;**
- **конъюктивит различной этиологии;**
- **дистрофия и другие поражения сетчатки;**
- **ретинопатия диабетическая.**

Список показаний впечатляет! Как и сам аппарат. Ведь «ГЛАЗНИК» — это зарегистрированная медицинская техника для лечения и профилактики заболеваний глаз, без химического и физического вмешательства. И, если раньше она применялась в стационарах, то сегодня такое лечение доступно в домашних стенах! Вот она — сенсация офтальмологии! Теперь у каждого появился шанс вернуть зрение просто и доступно.

НАУЧНО ДОКАЗАНО!

Именно в «ГЛАЗНИКЕ» учёные уместили фантастические возможности! В аппарате целых 10 лечебных режимов, которые смогут подстроиться под боль каждого человека. А это говорит о многом!

Ведь аппарат позволяет вернуть зрение практически на любой стадии болезни. И это подтверждено клиническими испытаниями.

«ГЛАЗНИК» тестировали на базе Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. Академика И.П. Павлова. И. сегодня, этот аппарат имеет все разрешительные документы. А клиническая доказанная эффективность просто бьёт все рекорды! 89 %! Это просто феноменально! Вы представляете, «ГЛАЗНИК» помогает в 9 из 10 случаев! И теперь, этот аппарат готов помочь именно Вам! В 2022 году высокое качество аппарата «ГЛАЗНИК» было отмечено и Росстандартом! И «ГЛАЗНИК» вошёл в сотню лучших товаров России!

Вы представляете, какая медицина доступна Вам сегодня! Ведь на сегодняшний день, «ГЛАЗНИК» — по праву один из самых эффективных помощников в восстановлении зрения.

Ведь что нужно нашим глазам? Возобновить питание и улучшить отток жидкостей. Именно это и помогает сделать аппарат «ГЛАЗНИК». Главное — начать! А там, по цепочке, и давление придёт в норму, и наладится работа глазного нерва. И вот Вы уже оставили в прошлом изнурительную головную боль и ненавистную лупу! А Ваши глаза теперь радуют Вас ясностью видения!

ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ

Вы только представьте, как Вы сегодня можете лечиться! Никаких очередей, анализов, только истинная польза вашему здоровью. И при всём этом — надежность! И как приятно, что, приобретая один аппарат, Вы сможете лечиться им всей семьей! Согласитесь, это не только удобно, ещё и экономно! А главное — эффективно!

Как говорят: «Что имеем — не храним, потерявши — плачем». Так и есть! Так не доводите же себя до этого состояния. Не теряйте времени, ведь его итак слишком мало. А каждый день Вашей жизни — это настоящий подарок. Так доверьтесь, наконец, новым технологиям! Позвоните прямо сейчас и закажите аппарат «ГЛАЗНИК». Запатентованная медицинская техника займёт достойное место в Вашем доме и поможет сохранить здоровье Вашим глазам на долгие годы!

Тем более сейчас действует особое предложение: если результат Вас не устроит, Вам вернут деньги. Кто ещё даст Вам такие гарантии? Решайтесь! Спасайте себя и своё зрение! И пусть свет и яркие краски вернутся в Вашу жизнь! Будьте здоровы!

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
по номеру телефона:
8 (800) 333-17-38

СКИДКА 3000 РУБЛЕЙ
ПО ПРОМОКОДУ
ЗРЕНИЕ*

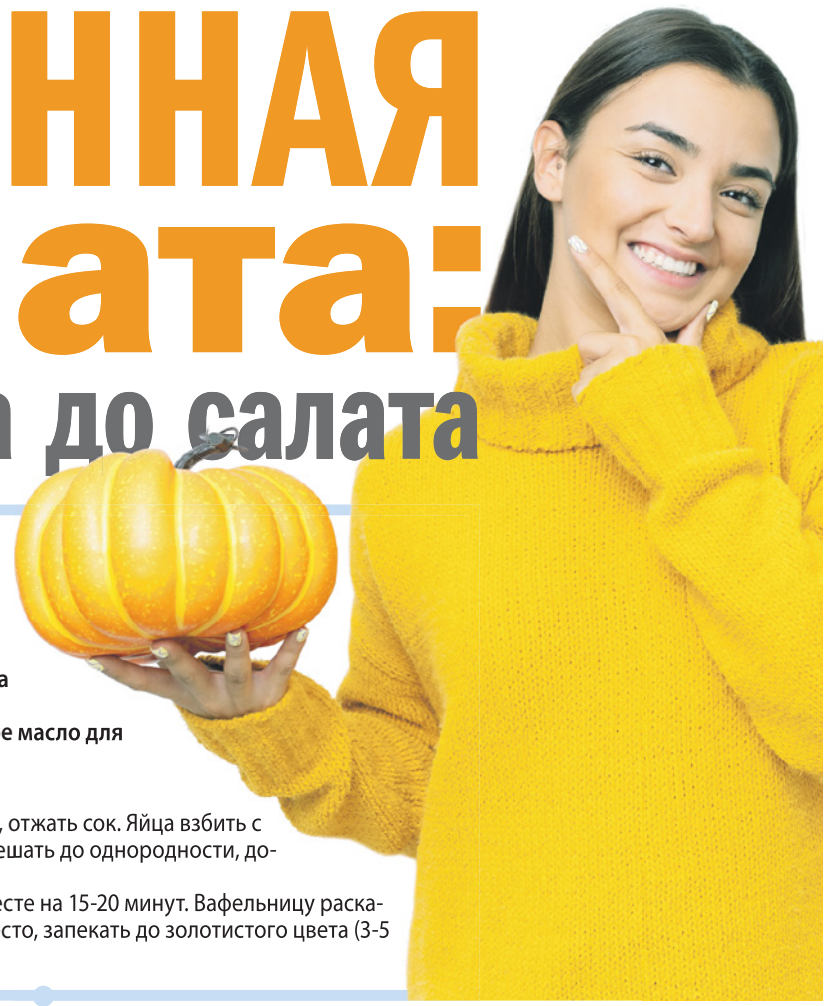
НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ШАНС
ВЕРНУТЬ ЗРЕНИЕ НА ЗАВТРА!
ВНИМАНИЕ! Количество физиотерапевтических аппаратов «Глазник» ограничено!

Также вы можете сделать заказ на сайте **apteka.ru**

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. *Акция действует с 18.10.2023 г. по 18.11.2023 г. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. **Подробную информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. АО НПК "КАТРЕН" ОГРН 1025403638875 Юридический адрес: 630559, Новосибирская Область , рп. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11 Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

ТЫКВЕННАЯ соната: всё от десерта до салата



Тыква – удивительный овощ, из которого можно приготовить практически любое блюдо, от салата до десерта. Причём все эти блюда не только очень вкусны и исключительно полезны, но ещё и на редкость нарядны.

Практически в любой кухне мира есть блюда из тыквы. Причем в каждой стране используют ее по-своему. В Венгрии, например, тыкву шпигуют салом, в Австрии готовят из нее напиток, похожий на кофе, в Армении – добавляют в плов и тушат с чечевицей, а в Индии из тыквы делают вкуснейшую халву. Сегодня мы представим простые рецепты вкусных блюд, которые, надеемся, вам понравятся. А может, даже войдут в ваше домашнее меню.

Десерт из тыквы

Американская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 74 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 600 г мякоти тыквы ■ горсть грецких орехов ■ 3 ст. л. сахара ■ 2 ст. л. меда ■ 1/4 лимона ■ 2 ч. л. ванильного сахара

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Тыкву нарезать небольшими кубиками, посыпать сахаром (включая ванильный), залить водой (100-150 мл), добавить лимон, варить до готовности.

2 Орехи подсушить на сухой сковороде, некрупно нарубить. Готовой тыкве дать полностью остыть, разложить с помощью шумовки по креманкам, полить медом, посыпать орехами.

Венские вафли с тыквой

Австрийская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 203 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 150 г муки ■ 100 г мякоти тыквы ■ 100 г сахара ■ 2 яйца ■ 50 г размягченного сливочного масла ■ 2 ст. л. сметаны ■ 1 ст. л. кунжута ■ 0,5 ч. л. разрыхлителя ■ растительное масло для смазки формы ■ корица по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Тыкву натереть на мелкой терке; если тыква очень сочная, отжать сок. Яйца взбить с маслом и сахаром, всыпать муку с разрыхлителем, перемешать до однородности, добавить тыкву, кунжут и корицу, еще раз перемешать.

2 Накрыть емкость с тестом крышкой, оставить в теплом месте на 15-20 минут. Вафельницу раскалить, смазать растительным маслом. Ложкой выложить тесто, запекать до золотистого цвета (3-5 минут).

Рагу из тыквы и баклажанов

Португальская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 56 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 800 г мякоти тыквы ■ 800 г баклажанов ■ 2 яблока ■ 1 луковица ■ 0,5 головки чеснока ■ растительное масло ■ 0,5 ч. л. паприки ■ молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Все овощи и яблоки нарезать небольшими кубиками, чеснок – тонкими пластинками.

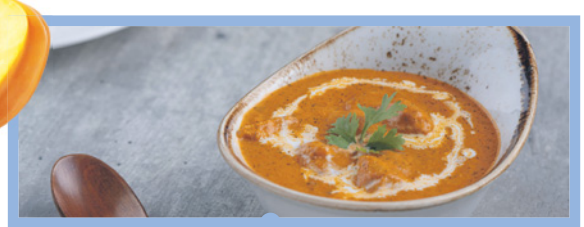
2 В одну миску сложить тыкву, чеснок и яблоки, посолить, поперчить, посыпать паприкой, сбрызнуть маслом, перемешать.

3 В другую миску сложить баклажаны и лук, посолить, поперчить, посыпать оставшейся паприкой, сбрызнуть маслом, перемешать.

4 Смеси выложить в разные формы для запекания; запекать в разогретой до 190 градусов духовке до готовности (~40 минут).

5 Извлечь формы из духовки, соединить все ингредиенты в одной, проверить на соль, сбрызнуть маслом, запекать еще 10-15 минут.

6 Подавать горячим в качестве гарнира или охлажденным.



Тыквенный суп

Индийская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 54 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 700 г тыквы ■ 3 см свежего имбиря (или 1 ч. л. сушеного) ■ 1 луковица ■ 3-4 зубчика чеснока ■ 2 ст. л. тыквенных семечек ■ 2 ст. л. растительного масла ■ 1 ч. л. карри ■ молотый красный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овощи нарезать произвольно, имбирь натереть на мелкой терке.

2 В кастрюле с толстым дном обжарить на растительном масле лук и чеснок, добавить тыкву и имбирь, жарить еще 5 минут.

3 Влить 1 литр горячей воды, довести до кипения, посолить, добавить карри, варить на небольшом огне до готовности тыквы (10-15 минут). Тыквенные семечки подсушить на сухой сковороде.

4 Готовый суп пюрировать с помощью погружного блендера. При подаче поперчить и посыпать тыквенными семечками.

– Какая самая правдивая сказка в мире?
– Сказка о Золушке.
– Почему это?
– Потому что за пару хороших туфелек девушки даже на тыкве согласны кататься.

ПОСЛОВИЦЫ

Тыква на арбуз похожа, да вкусом с ним не схожа.

Голова без любви, что бесплодная тыква.

И в хорошем огороде гнилые тыквы находят.

Салат с тыквой, жареной курицей и топинамбуром

Болгарская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 74 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 200 г мякоти тыквы ■ 150 г жареного куриного мяса ■ 100 г топинамбура ■ 70 г брынзы ■ небольшой пучок листьев салата ■ 1 ст. л. жареных тыквенных семечек ■ 1 ст. л. масла тыквенных семечек ■ растительное масло ■ 1 ч. л. винного уксуса ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

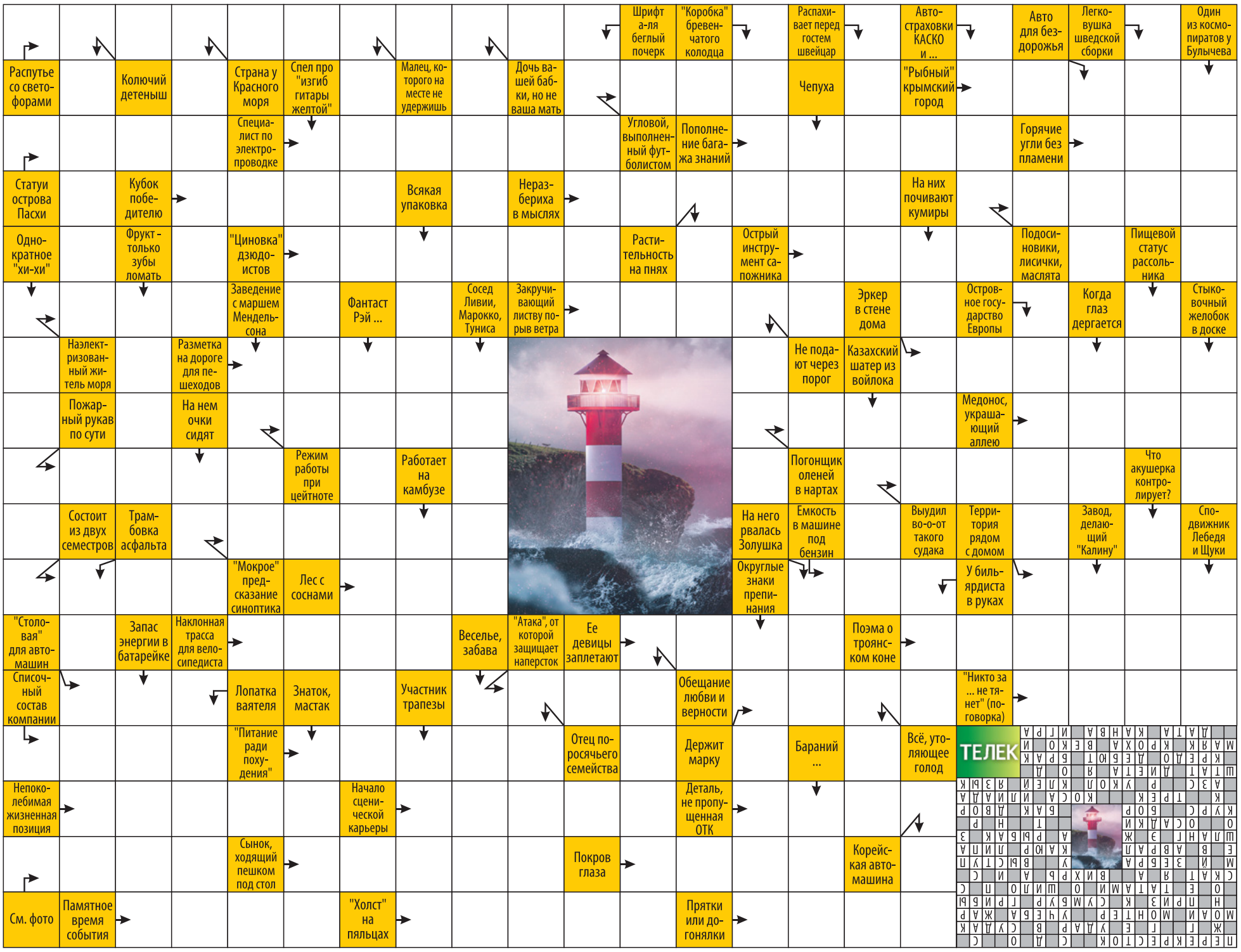
1 Тыкву и топинамбур нарезать небольшими кубиками, куриное мясо разобрать на волокна, брынзу раскрошить руками.

2 Тыкву и топинамбур выложить на противень, сбрызнуть растительным маслом; запекать в разогретой до 180 градусов духовке до готовности (15-20 минут), дать полностью остыть.

3 В салатник выложить салатные листья, сверху разложить куриное мясо, тыкву и топинамбур, посыпать семечками и брынзой.

4 Смешать уксус и масло тыквенных семечек, заправить салат.

Светлана ИВАНОВА



ЗАБУДЬТЕ ПРО ЗАПОРЫ РАЗ И НАВСЕГДА

с новым средством РегуляторПРО!

Вопрос от читателя: ***«Уже не знаю, что делать. У меня хронический запор. Мучаюсь больше 10 лет. Из-за запора появился геморрой. Поэтому постоянно пью слабительные. Понимаю, что так нельзя. Но без них в туалет не хожу – очень боюсь обострений и кровотечений. Тут подруга рассказала о новом средстве РегуляторПРО. Скажите, в такой, как у меня, ситуации будет ли польза?» Лидия Алексеевна, 74 года***

Запор – это одна из самых частых проблем, особенно после 50 лет, когда простой поход в туалет становится настоящей пыткой! И это может длиться годами! При этом на фоне запоров яды и токсины копятся и гниют в кишечнике, всасываются в кровь и отравляют весь организм. Поэтому к запору добавляются слабость, отеки, геморрой, головные и суставные боли, повышенное давление.

Но почему кишечник перестает работать и появляются запоры? Главная причина – разрушение микрофлоры. Это когда растет количество патогенных бактерий, а полезных становится все меньше. Из-за этого нарушается перистальтика, развиваются воспаления, кишечник становится «ленивым» и регулярно не очищается. Это может случиться из-за долгого приема лекарств, неправильного питания, недостатка воды, хронических болезней… **Поэтому чтобы избавиться от запора, нужно прежде всего восстановить микрофлору кишечника!**

Новейшее средство РегуляторПРО – это скорая помощь при запоре любой степени тяжести. Два натуральных компонента в составе, французская запатентованная формула Фибрегам и «золотой стандарт» пребиотиков лактулоза, работают сразу в 3 направлениях:

❶ **стимулируют рост 22 видов полезных бактерий** (это в 11 раз больше, чем обычные пребиотики), быстро восстанавливая здоровую микрофлору кишечника;

❷ **нормализуют перистальтику кишечника и регулярность стула.** Результат Вы сможете почувствовать уже через 5-8 часов после применения;

❸ **глубоко очищают кишечник,** мягко выводя из него все шлаки, яды и гнилостные вещества, что копились годами. Вы забудете про клизмы и слабительные, ведь запоры Вам больше не грозят!

РегуляторПРО подарит Вам легкость и свободу раз и навсегда!

ЗВОНИТЕ ПО БЕСПЛАТНОМУ НОМЕРУ,
назовите код подарка **«ТР-22»**
и узнайте, где купить РегуляторПро:

8 (800) 100-55-60

1 упаковка БЕСПЛАТНО* при покупке в течение 7 дней

** При покупке 3 упаковок. БАД. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение I, комната 28. СГР № RU.77.99.11.003.R.002307.08.20 от 03.08.2020 г. Акция действует с 01.05.2023 по 01.03.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по т. 8 (800) 100-55-60. Реклама.*

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Квашеная капуста – полезно и вкусно!

Подросток просит у отца совета, о чём говорить с девочками. Тот с удовольствием советует:
– Только не передавливай своими вкусами. Может, она любит капусту и брокколи, а ты будешь рассказывать про мясо. Ей будет неинтересно, и тогда разговор не получится.
– Если она любит капусту и брокколи, то разговор точно не получится, пап…

В 300 г квашеной капусты содержится дневная норма витамина С для взрослого человека.

Многие сотни лет квашеная капуста считалась самым популярным продуктом в Центральной Европе.

И не напрасно, ведь именно квашеная капуста содержит максимальное количество полезных веществ, необходимых нашему организму, и к тому же очень вкусна.

Не последнюю роль сыграл и тот факт, что этот продукт всегда был доступен всем: в прошлые столетия квашеную капусту можно было встретить и на пышных королевских обедах, и на скудных столах бедноты.

Откуда польза?

В процессе квашения капусты происходит ее ферментация, в результате которой капуста не только не теряет своих полезных свойств, но и приобретает новые. Ферментация способствует образованию пребиотиков – веществ, которые укрепляют иммунитет, помогают нормальной работе ЖКТ, улучшают состояние эндокринной системы. Поэтому квашеная капуста, как ни странно, в ряде случаев полезнее свежей.

Квашеная капуста не теряет полезных свойств в течение 8-10 месяцев после созревания.

Пищевая ценность

В 100 г квашеной капусты содержится: 1,8 г белков, 0,1 г жиров, 4,4 г углеводов, 2 г пищевых волокон; энергетическая ценность – 19 ккал.

Знай и помни!

Квашеная капуста имеет и некоторые минусы. Так, она противопоказана при повышенной кислотности желудка, обострении гастрита, язвах, заболеваниях поджелудочной железы и желчного пузыря, почечной недостаточности. Кроме того, квашеная капуста способствует накоплению жидкости в организме, а также может стать причиной сильного газообразования. Имеются и другие противопоказания. Решили активно лакомиться квашеной капустой – проконсультируйтесь с врачом.

Химический состав (на 100 г):

Витамины: А (600 мкг), С (30 мг), Е (0,1 мг), В1 (0,02 мг), В2 (0,02 мг), В5 (0,2 мг), В6 (0,1 мг), В9 (8,9 мкг), РР (0,6 мг).

Макроэлементы: калий (300 мг), кальций (48 мг), магний (16 мг), натрий (930 мг), сера (34,4 мг), фосфор (31 мг), хлор (749 мг).

Микроэлементы: йод (2,9 мкг), железо (0,6 мг), кобальт (3 мкг), марганец (0,163 мг), медь (81,3 мкг), фтор (12,2 мкг), хром (4,6 мкг), цинк (0,37 мг).

Полезные свойства:

- стимулирует аппетит, укрепляет иммунитет и кости;
- способствует улучшению пищеварения и очищению организма;
- содержит антиоксиданты, замедляющие старение;
- помогает бороться с простудами, снижает воспаления;
- снижает риск возникновения диабета;
- благотворно влияет на нервную систему, помогает преодолеть стресс, поддерживает хорошее настроение;
- снижает симптомы токсикоза у беременных;
- поддерживает хорошее состояние кожи, волос и ногтей;
- рассол квашеной капусты содержит расщепляющие жиры вещества, что весьма ценно для тех, кто заботится о своей фигуре.

КСТАТИ

«Чипсы» квашеные

Интересно, что квашеную капусту на Руси нередко сушили – это настоящее ноу-хау русской кухни. Сушеную квашеную капусту, которая мало весила и занимала мало места, брали с собой в далекие походы или плавания. Использовали ее для приготовления щей и других любимых блюд. В некоторых городах – например, в Суздале – имелись специальные дома-сушильни, где заготавливали сушеную квашеную капусту для армии и флота.

Во времена былые

Соль и ржаная мука

В древние времена на Руси соль была очень дорогой. Кстати, примета, что просыпать соль – к ссоре, появилась именно тогда. Однако и в отсутствие соли капусту на Руси квасили. Делали это с помощью ржаной муки. Муку насыпали на дно бочки, в которую закладывали нарубленную капусту, и именно мука запускала процесс брожения, придававший капусте неповторимый вкус.

ПОСЛОВИЦЫ

Ешь капусту, да не мели попусту.
Без капусты щи не густы.
Языком капусту не шинкуют.
Без капусты животы пусты.

Бигус: суперфуд путешественников

Неизвестно, кто первым придумал тушить квашеную капусту с мясом. Историки считают, что, скорее всего, пользу этого блюда заметили охотники. Тушеная капуста помогает быстро восстанавливать силы и является прекрасным гарниром к мясу. Была найдена хроника, в которой сообщалось, что жители одной из деревень приготовили бигус в ноябре, а закончили есть его в январе, после поста. Причем указывалось, что блюдо стало вкуснее. Выяснилось, что бигус замораживали, а потом отрубали нужное количество и разогревали. Блюдо получалось вкуснее свежеприготовленного.

Светлана ИВАНОВА

В свой день рождения четырёхлетняя девочка спрашивает:
– Мамулечка, а откуда я взялась?
– Солнышко, мы тебя в капусте нашли!
– Мама, какая капуста? Я родилась в январе!
Тут в разговор вмешивается папа:
– В квашеной, дочка, в квашеной.

Долгие дороги к истине

Чем старше я становлюсь, тем более сужается круг общения.

В записной книжке почти две сотни телефонов, а близких людей, с кем действительно еще хочется контактировать, наберется едва ли десяток.

Энергия – только для близких

– Берегите свою внутреннюю энергию, – говорил нам, юным студентам университета, старенький профессор философии. – С годами ее у человека все меньше и меньше, и дарить ее просто посторонним людям – бессмысленное расточительство.

Тогда мы смеялись, считали возрастным чудачеством измышления нашего преподавателя. Теперь – понимаю. Делиться своим жизненным запалом можно только с самыми близкими, и то при большой необходимости.

– Привет, родители! Я приеду к вам в субботу, недели на три, – обрадовала взрослая дочь.

– Одна?

– Вам что, меня мало? – обиженно хмыкнула в телефонную трубку Кристина. – Мне надо отдохнуть от семейной жизни.

Полгода назад она вышла замуж. Второй раз. Ее первый брак треснул по швам и развалился спустя год. Конечно, мы переживали. И радовались, когда наш ребенок вышел из стресса и встретил «любовь всей своей жизни». Вторая свадьба была скромнее и малочисленнее. Молодые уехали жить в областной центр – у зятя там были карьерные перспективы и квартира, которую завещала ему бабушка. Все было у них вроде бы нормально, и вот на тебе!

– Не расстраивайся раньше времени, – стал успокаивать меня муж. – Может, она просто соскучилась...

– У нашей дочери просто так ничего не бывает.

Маленькие детки – маленькие бедки

– Мы разводимся! – с порога заявила Кристина. – Он меня не понимает и не хочет меняться. Мы совершенно разные люди, наш брак был ошибкой.

– Решение о разводе вы приняли вместе с Кириллом? – поинтересовался мой муж.

– Это я решила! Он пока не знает об этом.

– Так я и подумал, – вздохнул муж, взял поводок и, свистнув нашему спаниелю, отправился с ним гулять, предоставив все дальнейшие расспросы мне.

Увы, все мы находимся в тесной зависимости от настроения наших близких. Им хорошо – и нам тоже, они страдают, и нам становится плохо. Мне очень не хотелось погружаться в «состояние нестояния». Но выслушать и успокоить дочь – прямая обязанность матери.

– Рассказывай, – обняла я Кристину и отправилась с ней на кухню заваривать чай.

За полчаса мне был предоставлен подробный расклад семейной жизни наших молодых. Если в двух словах – полный абзац! Причем с обеих сторон. Если б мой муж был таким пофигистом, я ушла бы в первую же неделю. А если б я позволяла себе Кристинкины выкрутасы, меня б выперли из дома в первые же дни. В общем, достойная друг друга парочка.

– Все с вами понятно. Разбирайтесь сами и не втягивайте нас в процесс «становления молодой семьи». Неблагодарное это дело, как там в народе говорят: милые бранятся – только тешатся.

Мушкетёрки

Я уже стала настраиваться на месячник успокоительно-утешительных задушевных сокровений а-ля «дочки-матери», но тут позвонила давняя институтская подруга.

– Веруня, собирайся! Никаких возражений! Татьяна с Галкой вылетают послезавтра. Погода – на зависть богам. Бархатный сезон в этом году превзошел сам себя.

Микаэла была самой заводной из нашей компании. Сдружившись еще 18-летними первокурсницами, мы не теряем друг друга на протяжении всей последующей жизни. И хотя судьба разбросала нас по разным городам, стараемся каждый год встречаться. В основном, собираемся у Мики – она живет в Крыму в чудесном домике на морском побережье. Много лет назад дали себе зарок: на встречи приезжаем без наших домочадцев. Радостные и печальные моменты делим на четверых. Кстати, не помню, кто уже, в институте дал нашей компании прозвище: мушкетерки.

– Мика звонила, – вопросительно посмотрела я на мужа.

– Чемодан уже собрала? – вздохнул супруг. – Когда тебя провожать-то?

Вот за что я люблю своего мужа, так это за безграничное доверие и абсолютное спокойствие. Всегда и везде. Вывести его из равновесия удается немногим и в редчайших случаях.

– А как же Кристина?

– А никак. Девочка она взрослая, без мамы неделю продержится, обеды мне варить будет.

Как ни странно, известие о моем отъезде у дочери не вызвало особых огорчений.

Я купила билет на завтрашний поезд и стала собирать вещи.

Дама с саквояжем

То, что я так быстро нашла билет, оказалось настоящим чудом. И хотя летний сезон завершился, желающих понежиться под южным ласковым и не обжигающим солнцем было хоть отбавляй. Поскольку давно страдаю аэрофобией, наземный транспорт – мое все.

– Есть только один билет в СВ, берете? – устало сообщила мне кассир ж/д вокзала.

– Беру.

Она вошла в купе вскоре после меня. Я только начала убирать вещи в багажное отделение, как услышала неприятный голос с высокомерными нотками:

– Позвольте пройти, я очень устала и хочу быстрее занять свое место.

Я не успела и глазом моргнуть, как мимо меня бесцеремонно протиснулась пожилая холеная дама и, водрузив стильный саквояж на столик, плюхнулась на полку.

Характер попутчицы был написан на лице: капризно поджатые узкие губы, подозрительно глядящие хищные глазки, эмоции в виде вычурных гримас.

И мне придется находиться в одном пространстве с этой неприятной особой почти сутки!

> **Всякая любовь – счастье. Даже если она не разделена».**
> **Иван Бунин**

Спасением от нежелательного общения стала электронная книга. Погрузившись в лихо закрученный сюжет нового бестселлера, я огородилась от внешнего мира. Вопреки ожиданиям, соседка меня не беспокоила – она растворилась в своем гаджете.

– Милые дамы, как у вас дела? Могу чем-то помочь? – постучался в дверь симпатичный улыбчивый проводник.

– Как же он похож на Василия! – охнула попутчица и стала вытирать слезы.

И тут она начала изливать мне душу.

«Он работал токарем на заводе, из очень бедной и многодетной семьи. Я тоже была четвертой у родителей. Мама и слышать не хотела про Васю, куда нищету плодить? А я мечтала о том, чтобы он сгреб меня в охапку и никуда бы не отпускал.

Случайно познакомилась с Владимиром. Он, на радость родителям, обратил на меня внимание и вскоре решил жениться. Меня даже никто не спрашивал – все вопросы он решил с отцом. А мне он не только не нравился, даже противен был! Но у него отдельная квартира, машина, и мама меня чуть ли не пинками к нему отправила.

Володя все для меня делал, подарки дорогие дарил, позволил не работать, заниматься домом и ребенком. Но чем больше он мне давал, тем больше я его отталкивала. Это только в книжках пишут да в кино показывают, как хорошо жить, когда тебя любят. Я перестала быть собой, из веселой хохотушки превратилась в унылую истеричку.

Спустя почти десять лет я случайно увидела его, любимого Васю, на улице и перестала владеть собой. Бросилась к нему, упала на колени, а он лишь презрительно отмахнулся от меня. И это случилось на глазах у мужа и сына. Владимир замкнулся, ушел в себя, а через год скоропостижно умер от инфаркта. Разбирая бумаги, нашла его письмо ко мне. Он писал, что если б я тогда, в самом начале, нашла в себе силы отказать ему, он, конечно, расстроился, но жил бы дальше. А оказалось, что все эти годы он не жил, а существовал рядом со мной.

После смерти мужа жизнь рассыпалась – оказывается, все держалось на нем. Сын вырос, уехал, отношения с ним сложные. Да и у меня к нему нет должного материнского чувства, видимо, на подсознании сидит: ребенок от нелюбимого человека.

Думала, что благополучие, деньги – главное в жизни, а вот не принесли мне счастья ни бриллианты, ни машины. Продала себя ради этого...»

К своим истинам каждый приходит сам.

ВЕРА

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

ПЕРВЫЙ

22.00 «БИЗОН: ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ». (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «АнтиФейк». (16+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.50 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Премьера. «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «БИЗОН: ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости

РОССИЯ

14.55 «Наши». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Наши». (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ЗЕРКАЛО ЛЖИ». (16+)
Дина Ивлева - логопед, работает в детском саду. У неё есть всё, о чём можно мечтать: любимый мужчина Сергей, с которым она планирует узаконить отношения, дочка Олечка и три подруги - Яна, Неля и Аня.
23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
03.50 «МОРОЗОВА». (16+)

НТВ

14.00 «Место встречи»

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
После трагедии, которая унесла жизнь Раи Тартаковой, ее родным, друзьям, коллегам и Константину приходится призвать на помощь всю волю к жизни...
22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
00.55 «ДЕЛО ЧЕСТИ». (16+)

СТС

01.00 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА В 3D. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ». (18+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.55 «Мультфильмы». (0+)
07.25 «Простоквашино». (0+)
07.40 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
08.00 «100 мест, где поесть». (16+)
09.00 Уральские пельмени. (16+)
09.20 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
12.35 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» (16+)
20.00 Премьера! Суперниндзя. (16+)
23.55 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
01.00 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА В 3D: ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ». (18+)
02.35 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)
05.15 «6 кадров». (16+)
05.20 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ

20.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)

07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
08.00 «Вызов». (16+)
09.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+)
11.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)
14.30 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (12+)
Космические спецагенты Валериан и Лорелин неожиданно для себя стали участниками межгалактического заговора. Единственный способ разобраться в этом деле - раскрыть его.
17.20 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
20.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
21.00 «ДВА ХОЛМА-2». (16+)
22.00 «Однажды в России». (16+)
23.00 «Комеди Клаб». (16+)
00.00 «Лига городов». (16+)
01.35 «Импровизация. Команды». (16+)
03.10 «Студия «Союз». (16+)
05.35 «Импровизация». (16+)

РЕН

09.00 «Военная тайна». (16+)

05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
06.05 «С бодрым утром!» (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 03.05 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «ХИЩНИК-2». (16+)
22.05 «Водить по-русски». (16+)
23.30 «Документальный спецпроект». (16+)
00.30 «КУРЬЕР». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Кондитер. (16+)
06.10 Пятница News. (16+)
06.40 Гастротур. (16+)
07.50 Черный список. (16+)
09.00 Тревел-баттл. (16+)
10.00 Руссо-экспрессо. (16+)
11.10 Гость у порога. (16+)
13.00 Четыре дачи. (16+)
14.30 На ножах. (16+)
19.00 Битва шефов. (16+)
23.00 Гастротур. (16+)
00.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН». (18+)
01.10 Пятница News. (16+)
01.30 Черный список. (16+)
03.50 Инсайдеры. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

ЧЕ

06.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
06.30 Улётное видео. (16+)
08.10 Заступницы. (16+)
Ведущие проекта - журналист Виктория Разницына и адвокат Ольга Митрофанова. К ним можно обратиться с любой проблемой.
10.00 «СОЛДАТЫ-13». (12+)
17.00 Улётное видео. (16+)
20.00 Охотники. (16+)
21.00 Решала. (16+)
22.00 Антимагия. (16+)
00.00 Опасные связи. (18+)
02.45 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 13.10 18.20 ОТРажение
10.10 Родительское собрание
12.05 «Песня остаётся с человеком». (12+)
15.10 «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ...» (12+)
16.40 «Новости Совета Федерации». (12+)
17.00 «Здоровая среда». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.30 04.15 «НИКТО НЕ УЗНАЕТ». (16+)
22.15 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА». (12+)
00.55 ОТРажение. (12+)

Ю

05.00 «Маша и Медведь». (0+)
08.40 03.45 «КЛОН». (16+)
Прямиком из Рио-де-Жанейро, где жизнь похожа на бразильский карнавал, Жади приходится отправиться на ближний восток.
10.35 «Супермама». (16+)
13.00 «Голодным не смотреть». (16+)
14.00 «Супермама». (16+)
16.35 «Беременна в 16». (16+)
18.00 «Статус: Неравный брак». (16+)
20.00 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (18+)
02.05 «Измены». (16+)

МИР

05.25 Наше кино. Неувядающие. (16+)
06.15, 10.35 «СТАНИЦА» (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 02.00 Новости
10.10 Время возможностей. (12+)
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
17.35 Мировое соглашение. (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
21.40 Назад в будущее (16+)
22.30 Всемирные игры разума. (16+)
23.05 «НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ». (16+)
00.25 Наше кино. (16+)
00.50 «ВАСИЛИСА ПРЕКРАСНАЯ». (6+)

ПОБЕДА

04.40 «Путь к Победе». (16+)
05.40 «ЧЁРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+)
09.10 «АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ». (16+)
Вице-адмирал Григорий Сергеевич Чернобаевский уходит в отставку. Из любимого моря он выходит в океан жизни, где, как выясняется, тут и там назревают грозовые тучи. Григория Сергеевича заботит карьера сына Сергея, личная жизнь дочери Кати, выбор пути внука Валеры…
23.59 «Путь к Победе» (16+)
01.00 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)
02.30 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)
04.00 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Лунтик» (0+), «Простоквашино» (0+), «Ну, погоди! Каникулы» (6+), «Царевны» (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
07.45 «Цветняшки!» (0+)
08.30 «Супер МЯУ». (0+)
10.15 «Петроникс». (0+)
10.45 «Театр Бериляки». (0+)
11.05 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
12.20 «Инфинити Надо». (6+)
12.35 «Тобот. Детективы Галактики. Тайна Свега». (6+)
13.05 «Дикие скричеры!» (6+)
13.30 «Диностер». (6+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.15 «Ералаш». (6+)
15.00 Час «Союзмультфильма». (6+)
16.05 «Клуб Винкс». (6+)
17.00 «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+)
17.20 «Морики Дорики». (0+)
17.35 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
18.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Барбоскины». (0+)
22.00 «Инфинити Надо». (6+)
22.15 «Мотофайтеры». (6+)
22.45 «Флип Чейнджер». (6+)
23.00 «Герои Гуджитсу». (6+)
23.10 «Ералаш». (6+)
23.55 «КЛАССНАЯ ШКОЛА». (6+)
00.50 «В лесной чаще». (0+)
01.10 «Ворона и Лисица. Кукушка и Петух». (0+)
01.20 «Верлиока». (0+)
01.25 «Буба». (6+)

МУЛЬТ

06.00, 23.00 «Простоквашино». (0+)
06.25, 11.00, 19.25, 01.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
08.00 «Роботы-поезда». (0+)
08.15, 13.25, 20.35 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Сказочный патруль. Сюрприз для Вари». (0+)
09.40 «Морики Дорики». (0+)
10.00, 14.00, 17.25, 21.05 «Фиксики. Новенькие». (0+)
10.30 «Геройчики». (0+)
11.25 «Кошечки-собачки. Спортивная семья». (0+)
13.00, 19.00 «Барбоскины». (0+)
14.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)
15.00 «Тобот. Детективы Галактики. Тайна Свега». (0+)
15.25 «Ну, погоди! Каникулы. Кибердуэль». (6+)
17.00, 22.30 «Супер Мяу». (0+)
18.00 «Школьный автобус Гордон». (0+)
18.30, 02.30 «Лунтик». (0+)
20.00 «Сказочный патруль». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.35 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Особые глаза». (0+)
22.00 «Смешарики». (0+)
23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
00.00 «Турбозавры». (0+)
00.30 «Буба». (6+)
01.00 «Капризка». (0+)
02.00 «Кошечки-собачки». (0+)
03.00 «Аркадий Паровозов спешит на помощь». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

01.35 Неизвестные страницы истории русской школы. (12+)
02.35 Найти и рассказать. (12+)
03.00 История оружия (16+)
03.55 Историада. (12+)
04.45 Сквозь времена (12+)
05.15 Во имя человечества. (12+)
05.40, 06.25 Битва оружейников. (12+)
07.05, 11.10, 11.35 В поисках утраченного искусства. (12+)
07.55, 08.40, 09.25 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
10.15, 21.55 История одной фотографии. (6+)
10.30 Дважды рожденный. (12+)
12.00 «КАПИТАН АЛАТРИСТЕ». (16+)
14.15 Солдаты спорта. (12+)
15.00 Кремль. Эпоха царей. (12+)
16.00 Архивы истории (12+)
16.10 Забытый полководец. (12+)
16.40 История образования в России. (12+)
16.50 Историограф. (12+)
17.35 Семь дней истории. (12+)
17.45 Россия научная. (12+)
18.10 Живописный гимн Отечеству. (12+)
19.05 Карибский кризис. Послесловие. (12+)
20.00 Мемориалы России. (12+)
20.25 Книжные аллеи. (12+)
20.55 Кольцо «А». (12+)
21.10 Нюрнберг. (12+)
22.10 Морской узел. (12+)
22.40 Народный фронт Победы. (12+)
23.10 Расшифрованные сокровища. (12+)

VIJU HISTORY

06.00 Утопия инженерии. (16+)
06.35, 07.25 Военные заводы. (12+)
08.15 Вена: империя, династия и мечта. (12+)
09.10 Военные крепости: гениальные мегасооружения. (12+)
10.10 Хомо Сапиенс: история одного вида: Конец пути. (12+)
11.10 Расцвет древних цивилизаций. (12+)
12.10, 12.50 Утопия инженерии. (16+)
13.25, 14.25 Выдающиеся женщины. (12+)
15.25 Первый полет: покорение неба. (12+)
16.25 Затерянные города троянцев: Руины. (12+)
17.15 Затерянные города троянцев: Война. (12+)
18.05, 19.00 Расцвет древних цивилизаций. (12+)
20.00, 21.00 Мифы: великие тайны человечества: Святой Грааль. (12+)
22.00 Военные заводы: Оккупированные территории. (12+)
22.55 Военные заводы: Народный автомобиль. (12+)
23.45 Вена: империя, династия и мечта. (12+)
00.40 Военные крепости: гениальные мегасооружения. (12+)
01.35 Хомо Сапиенс: история одного вида. (12+)
02.30 Расцвет древних цивилизаций. (12+)
03.20, 03.55, 04.30, 05.15 Утопия инженерии. (16+)

ДОКТОР

06.00, 12.40, 18.05, 23.45 О самом главном. Лишние анализы. (12+)
06.55, 07.20, 13.40, 04.10 Откровенный разговор. (12+)
07.50 ПроЗдоровье. Когда хрустит и болит. (12+)
08.20, 14.35, 00.40 Страшная сила смеха. (12+)
09.10 О самом главном. Вредные привычки для сердца. (12+)
10.05 Куда уходит память? (12+)
10.50 Медицина будущего. Запчасти для homo sapiens. (12+)
11.20 Медицина будущего. Ядерная медицина. (12+)
11.50 Иммунитет. Код вечной жизни. (12+)
14.05 Без химии. Кожные заболевания. (12+)
15.25 О самом главном. Польза граната. (12+)
16.20, 16.50 Истории болезней. Туберкулёз. (16+)
17.20 Боль. Жестокая радость бытия. (16+)
19.05, 01.30, 05.05 Телеоктор. (12+)
20.00, 02.20 Большой скачок. Мигрень. Болезнь гениев. (12+)
20.30, 02.45 Большой скачок. Как победить грусть. (12+)
21.00 О самом главном. Как избавиться от прыщей? (12+)
21.55 Шифры нашего тела. (12+)
22.45, 23.15, 03.15, 03.40 Большой скачок. (12+)
04.35 Это лечится. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

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

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

РОССИЯ К Культура

08.40 «СОЛНЕЧНЫЙ ВЕТЕР»

06.35 «Пешком...»
07.05 «Невский ковчег. Теория невозможного»
07.35 Черные дыры. Белые пятна
08.20 «Жизнь и судьба»
08.40 «СОЛНЕЧНЫЙ ВЕТЕР»
10.15 «Наблюдатель»
11.15 01.30 XX век
12.15 «Забытое ремесло»
13.00 Большие и маленькие
15.10 «Жизнь на сцене своей судьбы». Юбилей Татьяны Шестаковой
15.55 «Агора»
17.15 Мастера мировой концертной сцены
18.30 «Рассказы из русской истории»
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.40 «Станиславский. Рыцарь светлого образа»
21.35 К юбилею Московского Художественного театра
22.40 Спектакль «Иванов»
02.25 «Роман в камне»

ТВЦ

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

06.00 «Настроение»
08.15 «Большое кино». (12+)
08.45 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ: ОХОТА НА МАМОНТА». (12+)
10.45 «Петровка, 38». (16+)
10.55 «Городское собрание». (12+)
11.30 14.30 17.50 События
11.50 «С НЕБЕС НА ЗЕМЛЮ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «Петровка, 38». (16+)
15.15 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДНЁМ С ОГНЁМ». (12+)
17.15 18.10 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА». (12+)
22.00 События
22.35 Спецрепортаж. (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 Хроники московского быта. (12+)
01.25 «Заморский принц. Страшная сказка» (16+)
02.05 «Вторая мировая: случайная война». (12+)

ТВ-3

00.30 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)

06.00 Утренние гадания. (16+)
06.15 «Мультфильмы». (0+)
08.00 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
08.15 «Слепая». (16+)
09.15 Утренние гадания. (16+)
09.30 Гадалка. (16+)
11.15 Знаки судьбы. (16+)
12.20 Мистические истории. (16+)
13.30 Охотники за привидениями. (16+)
14.30 Кадони шоу. (16+)
15.30 Гадалка. (16+)
16.45 «Слепая». (16+)
19.30 «СТОЙ! НЕ ТО МАМА БУДЕТ ГАДАТЬ». (16+)
20.45 «ЛЕСНИК». (16+)
22.45 «НЕ ДЫШИ». (16+)
00.30 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)
01.15 Мистические истории. (16+)
02.15 «СНЫ». (16+)

ДОМАШНИЙ

14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)

06.30 «6 кадров». (16+)
06.40 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.40 Давай разведёмся! (16+)
08.40 Тест на отцовство. (16+)
10.45 «Понять. Простить». (16+)
11.45 «Порча». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 «ЛЮБОВЬ ПО КОНТРАКТУ». (16+)
19.00 «НЕВОЗМОЖНОЕ ПРОЩЕНИЕ». (16+)
23.10 «Понять. Простить». (16+)
00.20 «Порча». (16+)
01.15 «Знахарка». (16+)
01.40 «Верну любимого». (16+)
02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.30 «ЛЮБОВЬ ПО КОНТРАКТУ». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.25 09.30 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)
08.55 «Знание - сила». (0+)
09.00 13.00 «Известия». (16+)
11.05 13.30 «НАШ СПЕЦНАЗ». (12+)
17.30 02.40 «СЛЕД». (16+)
21.25 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
22.20 01.15 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
03.55 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 13.25 01.00 «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА». (12+)
14.15 19.55 «По горячим следам». (16+)
14.35 15.05 17.15 «СМЕРШ». (16+)
18.00 «СВО: компоненты силы». (16+)
18.50 «Специальный репортаж». (16+)
20.10 «Ищу своих». (12+)
22.45 «Между тем». (12+)
23.15 «ДЕРЗОСТЬ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «Марафон». (12+)
12.00 «Неделя». (12+)
12.30 03.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
13.00 «Здоровый интерес». (12+)
13.15 «Спецрепортаж». (12+)
13.30 «Просто жизнь». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». (16+)
16.30 «СЕМЕЙНЫЙ ДОМ». (16+)
17.45 «Территория успеха». (12+)
18.30 22.15 «Депутатский журнал». (12+)
18.45 22.30 «Полицейский вестник». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 01.00 04.00 «Такие разные». (12+)
22.00 00.45 «В тени чемпионов». (12+)
22.45 «Открываем Воронеж». (12+)
23.00 «ЗИМНЯЯ СКАЗКА, ИЛИ КОРОЛЕВА, ПОТЕРЯВШАЯ ИМЯ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! ТВ

06.00 14.25 «Спортивный век». (12+)
06.30 «Всё о главном». (12+)
07.00 10.00 12.55 14.55 Новости
07.05 21.30 00.30 Все на Матч!
10.05 12.35 03.05 Специальный репортаж. (12+)
10.25 «Кто кого?» (12+)
11.25 22.15 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура. (6+)
13.00 «Есть тема!»
15.00 География спорта. (12+)
15.30 «Громко»
16.25 Футбол. «Акрон» (Тольятти) - «Шинник» (Ярославль). МЕЛБЕТ-Первая Лига. Прямая трансляция
18.30 Хоккей. «Нефтехимик» (Нижнекамск) - «Трактор» (Челябинск). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
23.25 Смешанные единоборства. (16+)
01.00 Баскетбол. «Самара» - УНИКС (Казань). Единая лига ВТБ. (6+)
03.00 Новости. (0+)

МАТЧ СТРАНА

06.00 13.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
07.55 16.20 Что по спорту? (12+)
08.25 Лица страны. (12+)
08.40 05.30 Здоровый образ. (12+)
09.10 Пара на дистанции. (12+)
09.30 18.55 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
10.05 19.25 03.30 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
12.00 01.45 Автоспорт. «Крепость Грозная». (6+)
15.00 02.40 Неделя КХЛ. (12+)
16.00 22.20 Спецрепортаж. (12+)
16.45 Профессиональный бокс. (16+)
21.30 «Громко». (12+)
22.40 «Есть тема!» (16+)
23.55 Баскетбол. Чемпионат России. Премьер-Лига. (6+)
05.15 География спорта. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Каждое утро. (16+)
07.30 Teen чарт. (16+)
07.55 Каждое утро. (16+)
08.30 PRO-новости. (16+)
09.00 Чарт Золотой граммофон Русского Радио. (16+)
10.00 Плейлист. Осень. (16+)
11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
12.00 Хиты по-русски. (16+)
12.25 Топ-30. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)
15.30 10 самых! (16+)
16.00 Юмор FM чарт. (16+)
17.00 Прогноз по году. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 Яндекс.Музыка. (16+)
19.20, 19.50, 20.25, 20.55 Приехали! (16+)
21.25 Приехали! Гоа. (16+)
22.00 Шик или пшик? Энциклопедия понтов. (16+)
23.00 PRO-новости. (16+)
23.20 Плейлист. Осень. (16+)
00.30 Муз'итив. (18+)
01.30 Топ-30. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000

06.15 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)
08.05 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
11.00 «ТЕРМИНАТОР-3: ВОССТАНИЕ МАШИН». (16+)
13.00 «ТЕРМИНАТОР: ДА ПРИДЁТ СПАСИТЕЛЬ». (16+)
15.10 «Как приручить дракона». Мультфильм. (12+)
17.00, 17.55 «ПРАВОСУДИЕ». (16+)
18.50 «ГОСТЬЯ». (16+)
21.05 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ». (12+)
США, Германия, 2013 г.
В ролях: Лили Коллинз, Джейми Кэмпбелл Бауэр
23.35 «АКАДЕМИЯ ВАМПИРОВ». (16+)
01.30 «МАСКА ЗОРРО». (12+)
03.55 «ЛЕГЕНДА ЗОРРО». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Пин-код», «Фиксики», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
09.50 «12». (16+)
12.45 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ…» (12+)
14.50 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
17.00, 17.55 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
18.50 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)
20.25 «О ЧЁМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+)
22.00 «ВЫШЕ НЕБА». (16+)
23.50 «ОВЕЧКА ДОЛЛИ БЫЛА ЗЛАЯ И РАНО УМЕРЛА». (12+)
01.50 «НОВОГОДНИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (12+)
03.10 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
05.00 Мультфильм. (6+)

ДОМ КИНО

06.10 «Царство против разбойников». Мультфильм. (6+)
07.10 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
08.30 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
10.00 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
11.15 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
12.45 «СВАТЫ». (16+)
19.30 «БАЛАБОЛ». (16+)
00.30 «СТАТУС: СВОБОДЕН». (16+)
02.10 «КОРОЛЕВА». (16+)
03.35 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ». (16+)
04.55 «ЕХАЛИ ДВА ШОФЁРА». (16+)

СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машкины страшилки». Мультсериалы. (0+)
16.30, 17.40 «ПРАКТИКА». (16+)
18.40, 19.40, 20.40 «ДОКТОР ХАОС». (16+)
Сериал. Драма, комедия, детектив, Турция, 2019-2021 г. В ролях: Тимучин Эсен, Окан Ялабык, Каан Йылдырым
21.40, 22.40 Богиня. (16+)
23.50 Суббота News 2023. (16+)
00.00 Богиня шопинга. (16+)
01.00 Моя жена рулит. (16+)
02.10, 02.30, 02.50, 03.30 «КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ». (16+)
03.50 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.05 «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ». (12+)
03.30 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ФИЛЬМ-2». (16+)
05.00 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ». (16+)
07.10 «МОЯ МАЧЕХА - ИНОПЛАНЕТЯНКА». (12+)
09.10 «БОЛЬШОЙ КУШ». (16+)
11.05 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)
13.10 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)
15.25 «STARПЕРЦЫ». (16+)
17.25 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)
19.30 «В ДЖАЗЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (12+)
21.45 «БЕЛЫЕ ЦЫПОЧКИ». (12+)
23.45 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДДИНА». (6+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.00 Мультфильмы. (0+)
07.40 «Кот, который умел петь». Мультфильм. (0+)
07.55 «Кот Котофеевич». (0+)
08.05 «ПЕРВАЯ КОННАЯ». (16+)
10.30 «МЕСТА ТУТ ТИХИЕ». (12+)
12.00 «СТО ГРАММ ДЛЯ ХРАБРОСТИ». (12+)
13.25 «ДЕВУШКА С ГИТАРОЙ». (12+)
15.00 «АЛЕШКИНА ЛЮБОВЬ». (12+)
16.35 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (12+)
18.10 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (18+)
19.55 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (12+)
21.30 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)
23.15 «КИН-ДЗА-ДЗА!» (12+)
01.35 «ЛЕГЕНДА О ТИЛЕ». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2014 г. В ролях: Янина Соколовская, Михаил Полосухин, Надежда Бахтина
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «ПРИМАДОННА». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ЗА ВСЕ ЗАПЛАЧЕНО». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ПЕЙЗАЖ С УБИЙСТВОМ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)
Россия, 2007 г. В ролях: Тарас Бибич, Ирина Соколова, Николай Мартон, Анна Луцева

CTC LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.00 «Ералаш». (0+)
09.10 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
Катя Пушкарева не обладает внешней привлекательностью, но она умна и целеустремленна. После тщетных поисков работы, Катя отправляет своё резюме в «ZIMALETTO» - компанию, производящую модную одежду…
11.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
16.20 «ВОРОНИНЫ». (16+)
22.05 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
01.35 Даёшь молодёжь! (16+)
Скетч-шоу.
04.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 «ПИРОГОВ». (0+)
06.30, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30, 22.30 Поле битвы. (16+)
11.00 Святые воины. Князь Владимир. (6+)
11.35 Двенадцать. (16+)
12.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
13.05, 13.30 Монастырская кухня. (0+)
14.00 Две войны Лоры. (16+)
14.15 «ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ». (12+)
16.10 «ПУТЬ К ПРИЧАЛУ». (6+)
18.00 Вечер на СПАСЕ. (0+)
20.00, 21.15, 00.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
21.00 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
21.20 Святые воины. Князь Владимир. (6+)
21.55 Святые воины. Русские князья. (6+)
23.00 Прямая линия жизни. (16+)
00.00 День Патриарха. (0+)
00.15 Идущие к… Послесловие. (16+)
01.35 Дорога. (0+)
02.30 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпцев. (6+)
03.00 Война и Библия. (16+)
03.35 Киево-Печерские Святые. Князья и Бояре. (0+)
04.05 Смертью смерть поправ. Кровавая Пасха Оптиной. (0+)
04.45 Храм надежды. (16+)

Православный календарь

23 октября
Седмица 23-я по Пятидесятнице. Глас 3.
Прп. Амвросия Оптинского.

Мчч. Евлампия и Евлампии. Свт. Иннокентия, еп. Пензенского. Мч. Феотекна. Прп. Вассиана, чудотворца. Прп. Феофила исп. Блж. Андрея, Христа ради юродивого, Тотемского. Свт. Амфилохия, еп. Владимиро-Волынского. Собор Волынских святых.

Поста нет.

« Плыви смело по морю жизни – плыви, держа якорь духа; плыви, направляясь к небу, как пристани; плыви, боясь только, ‹как› кораблекрушения, отрицания ‹Бога›...»

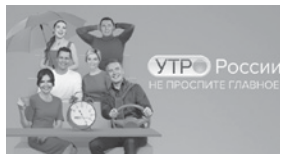
Свт. Иоанн Златоуст

ПЕРВЫЙ

22.00 «БИЗОН: ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ». (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «АнтиФейк». (16+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.50 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Премьера. «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «БИЗОН: ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости

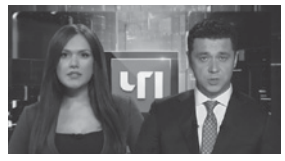
РОССИЯ



09.30 Утро России

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Наши». (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ЗЕРКАЛО ЛЖИ». (16+)
Тётка рекомендует Дине продать свою комнату в Вейске, где она потеряла уже вторую подругу, и больше никогда не возвращаться в этот злосчастный город. Муж Ани - Олег - арестован и даёт показания в полиции.
23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
03.50 «МОРОЗОВА». (16+)

НТВ



13.25 «Чрезвычайное происшествие»

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
Арефьева получает жалобу на действия врачей, которую написал возмущенный сын пациентки Кулагина, отказывавшийся от ее госпитализации. Ломагин узнает адрес Леры у ее матери...
22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
00.55 «ДЕЛО ЧЕСТИ». (16+)

СТС

16.35 «ХРОНИКИ СПАЙДЕРВИКА». (12+)

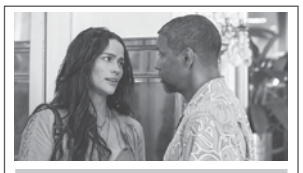
07.25 «Простоквашино». (0+)
07.40 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
08.00 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» (16+)
09.05 Уральские пельмени. (16+)
09.10 «Белка и Стрелка. Карибская тайна». (6+)
11.00 «Маленький вампир». (6+)
12.40 Премьера! «Академия монстров». (6+)
14.20 «БЕСКОНЕЧНАЯ ИСТОРИЯ: АЛЬБИОН». (12+)
16.35 «ХРОНИКИ СПАЙДЕРВИКА». (12+)
18.30 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» (16+)
20.00 Премьера! Полный блэкаут. (16+)
21.10 «ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ И ОСА». (12+)
23.35 «ОДНАЖДЫ В ГОЛЛИВУДЕ». (18+)
02.35 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)

ТНТ

09.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)

07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
09.00 «Салон». (16+)
09.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)
16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
19.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
21.00 «ДВА ХОЛМА-2». (16+)
22.00 «Однажды в России». (16+)
23.00 «РЫЦАРЬ ТЕНЕЙ». (6+)
Волшебник Пу Сунлин - охотник на колдунов из других измерений. Он живет на вершине горы вместе со своими помощниками, веселыми гоблинами. Помогая поймать похитителя драгоценностей, Пу встречает опасного соперника.
01.05 «МЛАДЕНЕЦ НА $30 000 000». (12+)
03.10 «Импровизация. Команды. Дайджест». (16+)
04.45 «Студия «Союз». (16+)
06.20 «Импровизация». (16+)

РЕН



20.00 «ДВА СТВОЛА». (16+)

05.00 18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 03.15 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «ДВА СТВОЛА». (16+)
22.05 «Водить по-русски». (16+)
23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
00.30 «ЗАЛОЖНИК». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Кондитер. (16+)
06.10 Пятница News. (16+)
06.50 Гастротур. (16+)
08.00 Черный список. (16+)
09.40 Тревел-баттл. (16+)
11.00 Четыре свадьбы. (16+)
21.00 Битва шефов. (16+)
23.00 Теперь я босс! (16+)
00.00 «ПОХОЖДЕНИЕ ЗУБНОГО ВРАЧА». (18+)
01.20 Пятница News. (16+)
01.40 Черный список. (16+)
03.50 Инсайдеры. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

ЧЕ

06.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
06.30 Улётное видео. (16+)
08.10 Заступницы. (16+)
10.00 «СОЛДАТЫ-13». (12+)
17.00 Улётное видео. (16+)
20.00 Охотники. (16+)
21.00 Решала. (16+)
22.00 Антимагия. (16+)
00.00 Опасные связи. (18+)
02.45 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
04.15 Невероятные истории. (16+)
05.50 Улётное видео. Лучшее. (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 13.10 14.05 18.20 ОТРажение
10.10 11.35 20.30 04.15 «НИКТО НЕ УЗНАЕТ». (16+)
12.30 «Вспомнить всё». (12+)
15.10 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА». (12+)
17.00 «Такие разные». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
18.15 «Вечер вместе». (12+)
22.15 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК». (12+)
23.55 «Моя история». (12+)
00.35 «ЗаДело. Неравнодушные люди». (12+)
00.55 ОТРажение. (12+)

Ю

05.15 «Маша и Медведь». (0+)
08.40 03.40 «КЛОН». (16+)
10.40 «Супермама». (16+)
15.25 «Беременна в 16». (16+)
17.20 «Зови меня мамой». (16+)
20.00 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.00 «Я стесняюсь своего тела». (18+)
Часто люди запускают свои болезни из-за банального страха: а что подумают люди? А что скажут доктора? Будут ругать, что так затянул… Врачи нашего проекта докажут, что бояться не стоит.
02.00 «Измены». (16+)

МИР

06.45, 10.10 «СТАНИЦА» (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 03.30 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
17.35 Мировое соглашение. (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
21.40 Назад в будущее (16+)
22.30 Всемирные игры разума. (16+)
23.05 «ОПЕКУН». (16+)
00.40 Наше кино. История большой любви. (16+)
01.05 Алма-Атинская киностудия представляет: «ЖДИ МЕНЯ». (16+)
02.35 «АНТОША РЫБКИН». (16+)
03.45 (Не)Фантастика. (12+)

ПОБЕДА

05.30 «Путь к Победе» (16+)
06.30 «ЭКИПАЖ». (16+)
08.40 «МЕТОД». (18+)
Сериал. Россия, 2015 г. Родион Меглин - единственный в своем роде специалист, следователь с самой высокой раскрываемостью серийных преступлений и человек с особенными наклонностями. Понять и перенять «метод Меглина» хочет выпускница юрфака Есеня Стеклова - она просится к нему в стажеры. За интересом Есени скрывается глубокая личная драма: когда-то от рук маньяка погибла ее мать…
23.59 «Путь к Победе» (16+)
01.00 «ЛЁТЧИК». (16+)
02.40 «АГИТБРИГАДА «БЕЙ ВРАГА!» (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Лунтик» (0+), «Простоквашино» (0+), «Ну, погоди! Каникулы» (6+), «Царевны» (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
07.45 «Цветняшки!» (0+)
08.30 «Геройчики». (0+)
10.15 «Петроникс». (0+)
10.45 «ТриО!» (0+)
11.05 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
12.20 «Инфинити Надо». (6+)
12.35 «Тобот. Детективы Галактики. Тайна Свега». (6+)
13.05 «Дикие скричеры!» (6+)
13.30 «Диностер». (6+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.15 «Ералаш». (6+)
15.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
16.05 «Клуб Винкс». (6+)
17.00 «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+)
17.20 «Морики Дорики». (0+)
17.35 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
18.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Барбоскины». (0+)
22.00 «Инфинити Надо». (6+)
22.15 «Мотофайтеры». (6+)
22.45 «Флип Чейнджер». (6+)
23.00 «Герои Гуджитсу». (6+)
23.10 «Ералаш». (6+)
23.55 «КЛАССНАЯ ШКОЛА». (6+)
00.50 «Золотая антилопа». (0+)
01.20 «Пони бегает по кругу». (0+)
01.25 «Буба». (6+)

МУЛЬТ

06.00, 23.00 «Простоквашино». (0+)
06.25, 11.00, 19.25, 01.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
08.00 «Роботы-поезда». (0+)
08.15, 13.25, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
09.40 «Морики Дорики». (0+)
10.00, 14.00, 17.30, 21.05 «Фиксики. Новенькие». (0+)
10.30 «Геройчики». (0+)
11.25 «Кошечки-собачки». (0+)
13.00, 19.00 «Барбоскины». (0+)
14.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)
15.00 «Тобот. Детективы Галактики. Тайна Свега». (0+)
15.25 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
17.00, 22.30 «Супер Мяу». (0+)
18.00 «Школьный автобус Гордон». (0+)
18.30, 02.30 «Лунтик». (0+)
20.00 «Сказочный патруль». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.35 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
22.00 «Смешарики». (0+)
23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
00.00 «Турбозавры». (0+)
00.30 «Буба». (6+)
01.00 «Капризка». (0+)
02.00 «Кошечки-собачки. Спортивная семья». (0+)
03.00 «Аркадий Паровозов спешит на помощь». (0+)
03.15 «Маша и Медведь», «Машкины страшилки», «Машины сказки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

01.45, 02.30 Битва оружейников. (12+)
03.10, 07.00, 07.25 В поисках утраченного искусства. (12+)
04.00, 04.45, 05.30 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
06.20 Дважды рожденный. (12+)
07.50 «КАПИТАН АЛАТРИСТЕ». (16+)
10.10 Солдаты спорта. (12+)
10.55 Кремль. (12+)
11.50 Хроники общественного быта. (12+)
12.05 Живописный гимн Отечеству. (12+)
13.00 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
13.40 Россия научная. (12+)
14.05 Пешком в историю. (12+)
14.35 Тайны российской дипломатии. (12+)
15.05 Карибский кризис. Послесловие. (12+)
16.00 Архивы истории (12+)
16.10 Забытый полководец. (12+)
16.40 История образования в России. (12+)
16.50 Историограф. (12+)
17.35 Семь дней истории. (12+)
17.45 Мемориалы России. (12+)
18.15 Книжные аллеи. (12+)
18.40 Кольцо «А». (12+)
18.55 Нюрнберг. (12+)
19.45 История одной фотографии. (6+)
20.00 Монологи императоров. (16+)
20.35 Обыкновенная история. (6+)
20.45 На пороге войны (12+)
21.25, 21.50 Народовластие. (12+)

VIJU HISTORY

06.00 Военные заводы: Оккупированные территории. (12+)
06.45 Военные заводы: Народный автомобиль. (12+)
07.35, 08.25 Затерянные города троянцев: Война. (12+)
09.15, 10.10 Расцвет древних цивилизаций. (12+)
11.10 Мифы: великие тайны человечества: Сокровища Нибелунгов. (12+)
12.10 Мифы: великие тайны человечества: Святой Граль. (12+)
13.10 Выдающиеся женщины. (12+)
14.05 Супергерои. (12+)
16.10 Иерусалим: строители. (12+)
17.10, 17.40 Таинственные города. (12+)
18.05 Расцвет древних цивилизаций: Карфаген. (12+)
19.05 Расцвет древних цивилизаций: Германские племена. (12+)
20.05 Мифы: великие тайны человечества: В поисках человека-мотылька. (12+)
21.05 Мифы: великие тайны человечества: Бермудский треугольник. (12+)
22.05 22.55 Военные заводы. (12+)
23.45 Затерянные города троянцев: Руины. (12+)
00.35 Затерянные города троянцев: Война. (12+)
01.25, 02.20 Расцвет древних цивилизаций. (12+)
03.15, 04.10 Мифы. (12+)
05.05 Военные заводы. (12+)

ДОКТОР

06.00, 12.40, 18.05, 23.45 О самом главном. Почему появляется кровь в стуле? (12+)
06.55, 07.20 Истории болезней. Туберкулёз. (16+)
07.50, 23.15, 03.45 Эпидемия. Полиомиелит. (12+)
08.20, 14.35, 00.45 Секретные материалы: ключи от долголетия. (12+)
09.10 О самом главном. Польза граната. (12+)
10.05 Страшная сила смеха. (12+)
10.50, 11.20 Без химии. (12+)
11.50 Боль. Жестокая радость бытия. (16+)
13.40 Теледоктор. (12+)
15.25 О самом главном. Как избавиться от прыщей? (12+)
16.20, 16.50 Большой скачок. (12+)
17.20 Шифры нашего тела. (12+)
19.05, 05.05 Скажите, доктор! Простатит. (12+)
19.30, 05.30 Скажите, доктор! Болезни почек. (12+)
20.00, 02.25 ПроЗдоровье. Механика тела. (12+)
20.30, 03.20 Эпидемия. Чума. (12+)
21.00 О самом главном. (12+)
22.00 Шифры нашего тела. Кожа. (12+)
22.50, 02.50 ПроЗдоровье. Когда хрустит и болит. (12+)
01.30, 04.10 Откровенный разговор. (12+)
01.55, 04.40 Это лечится. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

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

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

РОССИЯ К Культура

16.15 «Сати. Нескучная классика...»

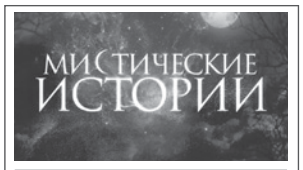
06.35 «Пешком...»
07.20 15.00 «Увидеть Древний Египет глазами фараонов»
08.20 «Жизнь и судьба»
08.40 «СОЛНЕЧНЫЙ ВЕТЕР»
10.15 «Наблюдатель»
11.15 01.35 XX век
13.00 «Острова»
13.45 «МЫ, НИЖЕПОДПИСАВШИЕСЯ»
15.55 «Первые в мире»
16.15 «Сати. Нескучная классика...»
17.15 «Эрмитаж»
17.45 Мастера мировой концертной сцены
18.50 Шедевры «Леннаучфильма»
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Белая студия»
21.35 К юбилею Московского Художественного театра
22.40 Спектакль «Чайка»

ТВЦ

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

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.50 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ: ОХОТА НА МАМОНТА». (12+)
10.40 «Ералаш». Всё серьезно!» (12+)
11.30 14.30 17.50 События
11.50 «С НЕБЕС НА ЗЕМЛЮ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.00 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДНЁМ С ОГНЁМ». (12+)
16.55 «Актёрские драмы» (12+)
18.10 20.00 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА». (12+)
22.00 События
22.35 «Закон и порядок». (16+)
23.05 «Фиктивные браки звёзд». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Русские тайны. Мировая закулиса». (16+)
01.25 «Актерские драмы». (12+)

ТВ-3



01.30 Мистические истории. (16+)

06.00 09.15 Утренние гадания. (16+)
06.15 «Мультфильмы». (0+)
08.15 16.45 «Слепая». (16+)
09.30 Гадалка. (16+)
11.15 Знаки судьбы. (16+)
12.20 Мистические истории. (16+)
13.30 Охотники за привидениями. (16+)
14.30 «Старец». (16+)
15.30 Гадалка. (16+)
18.30 «СТОЙ! НЕ ТО МАМА БУДЕТ ГАДАТЬ». (16+)
20.45 «ЛЕСНИК». (16+)
22.45 «НЕ ДЫШИ-2». (16+)
Спустя несколько лет после страшных кровавых событий слепой ветеран морских котиков Норман Нордстрем живет практически отшельником в пригороде Детройта и воспитывает свою Феникс и собаку ротвейлер.
00.45 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)
01.30 Мистические истории. (16+)
02.15 «ЧТЕЦ». (16+)

ДОМАШНИЙ

07.40 Давай разведёмся! (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.40 Давай разведёмся! (16+)
08.40 Тест на отцовство. (16+)
10.45 «Понять. Простить». (16+)
11.45 «Порча». (16+)
12.45 «Знахарка». (16+)
13.20 «Верну любимого». (16+)
13.55 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.30 Твой Домашний доктор. (16+)
14.45 02.30 «ПЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
19.00 «ТЫ В МОЁМ СЕРДЦЕ». (16+)
23.15 «Понять. Простить». (16+)
00.25 «Порча». (16+)
01.15 «Знахарка». (16+)
01.40 «Верну любимого». (16+)
02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
05.35 «6 кадров». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)
05.45 «ТРИ КАПИТАНА». (16+)
08.20 «Страна советов». (16+)
08.55 «Знание - сила». (0+)
09.30 13.30 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)
17.30 02.40 «СЛЕД». (16+)
21.25 22.20 00.30 01.15 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
03.55 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 00.55 «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА». (12+)
13.55 15.05 17.15 03.55 «КРАПОВЫЙ БЕРЕТ». (16+)
18.00 «СВО: компоненты силы». (16+)
20.10 «Улика из прошлого». (16+)
22.45 «Между тем». (12+)
23.15 «СЛЕДСТВИЕМ УСТАНОВЛЕНО». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 15.00 «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». (16+)
12.00 18.00 «Депутатский журнал». (12+)
12.15 «Полицейский вестник». (12+)
12.30 «Собрание сочинений». (12+)
12.45 «Безопасная дорога». (12+)
13.00 16.30 «СЕМЕЙНЫЙ ДОМ». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
17.30 04.00 «Открытая наука». (12+)
18.15 «Эксперт». (12+)
18.30 00.30 04.30 «Заметные люди». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 01.00 03.00 «Педагог и наставник». (12+)
20.30 01.30 03.30 «Футбол губернии». (12+)
22.00 «Такие разные». (12+)
23.00 «ПАПА ЗА МАМУ». (16+)
Карло и Джулия давно женаты и воспитывают троих детей разных возрастов...

СПОРТ

МАТЧ! ТВ

06.00 14.25 «Спортивный век». (12+)
06.30 «Наши иностранцы». (12+)
07.00 10.00 12.55 14.55 18.30 Новости
07.05 15.30 18.35 00.00 Все на Матч!
10.05 12.35 03.05 Специальный репортаж. (12+)
10.25 «Кто кого?» (12+)
11.25 «Человек футбольной породы». (12+)
13.00 «Есть тема!»
15.00 «Что за спорт?» (12+)
16.25 Смешанные единоборства. (16+)
19.30 Футбол. «Галатасарай» (Турция) - «Бавария» (Германия). Лига чемпионов. Прямая трансляция
21.45 Футбол. «Севилья» (Испания) - «Арсенал» (Англия). Лига чемпионов. Прямая трансляция
01.00 Футбол. «Бенфика» (Португалия) - «Реал Сосьедад» (Испания). Лига чемпионов. (6+)
03.00 Новости. (0+)

МАТЧ СТРАНА

06.00 13.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
07.55 «Громко». (12+)
08.45 14.55 21.25 География спорта. (12+)
09.05 20.30 Неделя КХЛ. (12+)
10.05 Профессиональный бокс. (16+)
12.05 01.45 Автоспорт. Российская Дрифт серия. (6+)
15.10 Здоровый образ. (12+)
15.35 16.00 22.20 Спецрепортаж. (12+)
16.20 21.50 «6х6». Волейбольное обозрение. (12+)
16.45 Смешанные единоборства. (16+)
18.25 03.55 «Магия большого спорта». (12+)
18.55 02.35 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
22.40 «Есть тема!» (16+)
23.55 Баскетбол. Чемпионат России. Премьер-Лига. (6+)
04.20 Что по спорту? (12+)
04.50 «Физруки. Будущее за настоящим». (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Каждое утро. (16+)
06.40 PRO-новости. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Топ-15 Like FM. (16+)
10.00 Топ-30. (16+)
12.00 Хиты по-русски. (16+)
13.00 10 самых! (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Приехали! (16+)
16.30 Лига клипов. (16+)
17.00 Ждите ответа. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 Русский чарт. (16+)
19.20 Привет, Андрей! (16+)
19.50, 20.20, 20.55 Хит-Сториз. (16+)
21.30 Хит-Сториз. (16+)
22.00 Бруталити: эволюция мужской музыки. (16+)
23.00 PRO-новости. (16+)
23.20 Плейлист. Осень. (16+)
00.30 Хиты по-русски. (18+)
01.30 Муз'итив. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000

06.10 «ГОСТЬЯ». (16+)
08.40 «АКАДЕМИЯ ВАМПИРОВ». (16+)
10.30 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ». (12+)
13.00 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)
15.15 «ЗАБЫТОЕ». (16+)
17.00, 17.55 «ПРАВОСУДИЕ». (16+)
18.50 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)
США, 2014 г. В ролях: Шейлин Вудли, Тео Джеймс, Джай Кортни, Кейт Уинслет, Зои Кравиц
21.30 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА-2: ИНСУРГЕНТ». (16+)
23.40 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА-3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
01.50 «УЛЫБКА МОНЫ ЛИЗЫ». (12+)
03.45 «ЭРИН БРОКОВИЧ». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
06.35 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
07.25 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
08.15 «О ЧЁМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+)
09.50 «ВЫШЕ НЕБА». (16+)
11.35 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)
13.05, 02.20 «МАМЫ-3». (12+)
14.45 «ОВЕЧКА ДОЛЛИ БЫЛА ЗЛАЯ И РАНО УМЕРЛА». (12+)
17.00, 17.55 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (12+)
18.50 «12». (16+)
21.50 «22 МИНУТЫ». (16+)
23.20 «НА РАЙОНЕ». (16+)
00.55 «С НОВЫМ ГОДОМ, МАМЫ!» (6+)
03.45 «МАМЫ». (12+)

ДОМ КИНО

06.10 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.45 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
08.10 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
09.55 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
11.20 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
12.40 «СВАТЫ». (16+)
19.30 «БАЛАБОЛ». (16+)
Сериал. Россия, 2018 г. В ролях: Константин Юшкевич, Илья Шляга, Вадим Андреев, Инга Оболдина
00.30 «СПАСИТЕ КОЛЮ!» (16+)
02.10 «ГЛУБЖЕ!» (16+)
03.55 «МОЛОКО». (16+)

СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машкины страшилки». Мультсериалы. (0+)
16.30, 17.40 «ПРАКТИКА». (16+)
18.40, 19.40, 20.40 «ДОКТОР ХАОС». (16+)
21.40 Богиня. (16+)
22.40 Богиня шопинга. (16+)
23.45 Суббота News 2023. (16+)
23.50 Богиня шопинга. (16+)
00.50 Моя жена рулит. (16+)
Первое кулинарное шоу, где жёны управляют мужьями на кухне - «Моя жена рулит»!
02.00, 02.20, 02.40, 03.00 «КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ». (16+)
03.20 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.45 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ФИЛЬМ 3-ДЭ». (18+)
04.10 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)
06.15 «УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ». (12+)
08.05 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ФИЛЬМ-2». (16+)
09.40 «ВАСАБИ». (16+)
11.30 «БЕЗ ТОРМОЗОВ». (16+)
13.10 «ПЕНЕЛОПА». (12+)
15.05 «В ДЖАЗЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (12+)
17.20 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (12+)
Комедия, приключения, фэнтези, Германия
19.30 «А ВОТ И ОНА». (12+)
Комедия, мелодрама, драма, США, 2013 г.
21.15 «САЛОН КРАСОТЫ». (16+)
23.10 «STARПЕРЦЫ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.20 Мультфильмы. (0+)
07.20 «ТРАКТОРИСТЫ». (12+)
08.55 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (16+)
10.35 «ЗАЙЧИК». (12+)
12.05 «СМЕШНЫЕ ЛЮДИ». (12+)
13.55 «ЗА СПИЧКАМИ». (12+)
15.45 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (12+)
18.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (18+)
19.50 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (12+)
21.30 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (12+)
23.25 «ГАРАЖ». (12+)
01.10 «СТАРШИЙ СЫН». (12+)
03.20 «ФАНТАЗИИ ФАРЯТЬЕВА». (12+)
05.40 «ЧЕРТ С ПОРТФЕЛЕМ». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «ПРИМА-ДОННА». (16+)
13.00, 21.00 «ЗА ВСЕ ЗАПЛАЧЕНО». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ПЕЙЗАЖ С УБИЙСТВОМ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)
05.00 «ЛАБИРИНТ ИЛЛЮЗИЙ». (16+)
Сериал. Остросюжетная мелодрама, детектив, Россия, 2019 г. В ролях: Екатерина Тарасова, Евгений Пронин, Анна Казючиц, Алексей Фатеев, Матвей Грудцинов

CTC LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.00 «Ералаш». (0+)
09.15 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
11.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
Айнура устраивает племянника в «Элеон», София хочет возобновить отношения с управляющим, а Павел пытается помириться с Дашей…
16.20 «ВОРОНИНЫ». (16+)
Костя всегда был воспитанным и интеллигентным человеком. Но когда приходит время постоять за себя, эти качества ему совсем не помогают…
22.05 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
01.35 Даёшь молодёжь! (16+)
03.55 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 «РЕВИЗОР». 1 серия. (6+)
06.20 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.30, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Поле битвы. (16+)
11.00, 21.20, 03.35 Оптинский скит. Неугасимый свет старчества. (0+)
11.35, 21.55, 04.05 День Ангела. Оптинские старцы. (0+)
12.05, 20.00, 21.15, 00.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
13.05, 13.30 Монастырская кухня. (0+)
14.00 И вот был случай на войне. Командир. (12+)
14.25 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ». (12+)
СССР, 1976 г.
16.10 «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ». (12+)
СССР, 1983 г.
18.00 Вечер на СПАСЕ. (0+)
21.00 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
22.30 Поле битвы. (16+)
23.00 Служба спасения семьи. (16+)
00.00 День Патриарха. (0+)
00.15 Профессор Осипов. (0+)
01.35 Дорога. (0+)
02.30 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпцев. (6+)
03.00 Война и Библия. (16+)
04.35 Арктический десант. (0+)

Православный календарь

24 октября
Седмица 23-я по Пятидесятнице. Глас 3.
Ап. Филиппа, единого от семи диаконов.

Прп. Феофана Исповедника, творца канонов, еп. Никейского. Прп. Льва Оптинского. Собор всех святых, в Оптиной пустыни просиявших. Мцц. Зинаиды и Филониллы. Прп. Феофана, постника Печерского. Сщмчч. Филарета и Александра пресвитеров.

Поста нет.

« Человек должен обращать внимание на начало и конец жизни своей, в середине же, где случается счастие или несчастие, должен быть равнодушен».
Прп. Серафим Саровский

ПЕРВЫЙ

22.00 «БИЗОН: ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ». (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «АнтиФейк». (16+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.50 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Премьера. «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «БИЗОН: ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости

РОССИЯ

09.55 О самом главном. (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Наши». (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ЗЕРКАЛО ЛЖИ». (16+)
Неля организовывает похороны Ани. Муж пропавшей Яны, Иван, приходит к Неле и просит у неё деньги, чтобы он с сыном смог уехать из Вейска. Тем временем полиция расследует новое дело.
23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
03.50 «МОРОЗОВА». (16+)

НТВ

16.45 «За гранью». (16+)

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
Кулыгина неожиданно вызывает на встречу Гром, и Руднев остается под окнами Леры один. Услышав ее крик, он бежит в дом и, спасая Леру, устраивает драку с бывшим мужем Леры.
22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
00.55 «ДЕЛО ЧЕСТИ». (16+)

СТС

14.45 «ПАТРИК». (12+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.55 «Мультфильмы». (0+)
07.25 «Простоквашино». (0+)
07.40 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
08.00 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» (16+)
09.05 Уральские пельмени. (16+)
10.35 «СЕКРЕТ: ОСМЕЛЬСЯ МЕЧТАТЬ». (12+)
12.40 «Кот под прикрытием». (6+)
14.45 «ПАТРИК». (12+)
16.40 «ПЁС ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (6+)
18.30 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» (16+)
20.00 «КИЛЛЕРЫ». (16+)
22.00 «ДЕКРЕТНЫЙ ОТРЫВ». (16+)
00.15 «С ЛЮБОВЬЮ, РОЗИ». (16+)
02.10 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)
05.15 «6 кадров». (16+)
05.20 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ

16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)

07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
18.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
21.00 «ДВА ХОЛМА-2». (16+)
Ия подает в суд на Раду за нападение с топором. Гера узнает: если его возлюбленную назовут виновной, то ее выселят из Двух Холмов.
22.00 «Однажды в России». (16+)
23.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
В не слишком далеком будущем практически на голову мускулистому таксисту упала красивая девушка почти без одежды. Спасти ее от преследователей - значит спасти мир!
01.30 «Импровизация. Команды». (16+)
03.30 «Студия «Союз». (16+)
05.50 «Импровизация». (16+)

РЕН

20.00 «ПОРОХОВОЙ КОКТЕЙЛЬ». (16+)

05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный проект». (16+)
10.00 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 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 02.55 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «ПОРОХОВОЙ КОКТЕЙЛЬ». (16+)
22.15 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 «ЭВЕРЛИ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Кондитер. (16+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.40 Гастротур. (16+)
07.40 Черный список. (16+)
09.20 Тревел-баттл. (16+)
10.40 Король Десертов. Кубок Агзамова. (16+)
11.50 Адский шеф. (16+)
15.00 На ножах. (16+)
19.00 Адский шеф. (16+)
22.00 Король Десертов. Кубок Агзамова. (16+)
23.20 Секреты на кухне. (16+)
00.00 «АГОНИЯ». (12+)
02.30 Пятница News. (16+)
03.00 Инсайдеры. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.10 «Маша и Медведь». (0+)
08.40 «КЛОН». (16+)
10.40 «Супермама». (16+)
15.25 «Беременна в 16». (16+)
20.00 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
Случайная встреча навсегда изменила жизнь Нихан и Кемаля. Любовь с первого взгляда изначально была обречена на провал, ведь они живут в разных мирах: она - дочь богатого бизнесмена, крутится в гламурных кругах, а он - простой инженер.
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (18+)
02.05 «Измены». (16+)
03.45 «КЛОН». (16+)

ЧЕ

06.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
06.30 Улётное видео. (16+)
08.10 Заступницы. (16+)
10.00 «СОЛДАТЫ-13». (12+)
14.50 «СОЛДАТЫ-14». (12+)
17.00 Улётное видео. (16+)
20.00 Охотники. (16+)
21.00 Решала. (16+)
22.00 Антимагия. (16+)
00.00 Опасные связи. (18+)
02.45 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
04.20 Невероятные истории. (16+)
05.50 Улётное видео. Лучшее. (16+)

МИР

05.20, 10.10 «ЗНАХАРЬ» (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 03.40 Новости
11.50 Всё для фронта. Центральная Азия. (12+)
12.20 Независимость. Миссия выполнима. Казахстан. (16+)
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
17.35 Мировое соглашение. (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
21.40 Назад в будущее (16+)
22.30 Всемирные игры разума. (16+)
23.05 «ЕЛКИ-ПАЛКИ». (16+)
00.40 Наше кино. (16+)
01.05 «АМАНГЕЛЬДЫ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 13.10 14.05 18.20 ОТРажение
10.10 11.35 20.30 04.15 «НИКТО НЕ УЗНАЕТ». (16+)
12.30 «Академики». (12+)
15.10 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК». (12+)
17.00 «Открытая наука». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
22.15 «ШУМНЫЙ ДЕНЬ». (12+)
23.55 «Коллеги». (12+)
00.35 «ЗаДело. Неравнодушные люди». (12+)
00.55 ОТРажение. Главное. (12+)

ПОБЕДА

04.40 «Путь к Победе» (16+)
05.40 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР». (16+)
13.10 «ОПЕРАЦИЯ «МУХАББАТ». (16+)
В СССР перестройка, «холодная война» в самом разгаре. На этом фоне развивается история двух влюбленных - Мити и Ани. Родители Ани - диссиденты - вынуждены были вместе с дочерью эмигрировать в Америку. Митя остается в СССР. Его отец - генерал разведки, советник генсека, активно выступает за вывод войск из Афганистана.
23.59 «Путь к Победе» (16+)
01.00 «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА». (12+)
02.40 «Я ПОДАРЮ ТЕБЕ ПОБЕДУ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Лунтик» (0+), «Простоквашино» (0+), «Ну, погоди! Каникулы» (6+), «Царевны» (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
07.45 «Цветняшки!» (0+)
08.30 «Геройчики». (0+)
10.15 «Петроникс». (0+)
10.45 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)
11.15 «Фиксики. Новенькие». (0+)
12.20 «Инфинити Надо». (6+)
12.35 «Тобот. Детективы Галактики. Тайна Свега». (6+)
13.05 «Дикие скричеры!» (6+)
13.30 «Диностер». (6+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.15 «Ералаш». (6+)
15.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
16.05 «Клуб Винкс». (6+)
17.00 «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+)
17.20 «Морики Дорики». (0+)
17.35 «Три кота». (0+)
18.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Барбоскины». (0+)
22.00 «Инфинити Надо». (6+)
22.15 «Мотофайтеры». (6+)
22.45 «Флип Чейнджер». (6+)
23.00 «Герои Гуджитсу». (6+)
23.10 «Ералаш». (6+)
23.55 «КЛАССНАЯ ШКОЛА». (6+)
00.50 «Наш друг Пишичитай». (0+)
01.15 «Горшочек каши». (0+)
01.25 «Буба». (6+)

МУЛЬТ

06.00, 23.00 «Простоквашино». (0+)
06.25, 11.00, 19.25, 01.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
08.00 «Роботы-поезда». (0+)
08.15, 13.25, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
09.40 «Морики Дорики». (0+)
10.00, 14.00, 17.30, 21.05 «Фиксики. Новенькие». (0+)
10.35 «Геройчики». (0+)
11.25, 02.00 «Кошечки-собачки». (0+)
13.00, 19.00 «Барбоскины». (0+)
14.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)
15.00 «Тобот. Детективы Галактики. Тайна Свега». (0+)
15.25 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
17.00, 22.30 «Супер Мяу». (0+)
18.00 «Школьный автобус Гордон». (0+)
18.30, 02.30 «Лунтик». (0+)
20.00 «Сказочный патруль». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.35 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
22.00 «Смешарики». (0+)
23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
00.00 «Турбозавры». (0+)
00.30 «Буба». (6+)
01.00 «Капризка». (0+)
03.00 «Аркадий Паровозов спешит на помощь». (0+)
03.20 «Маша и Медведь», «Машкины страшилки», «Машины сказки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

VIJU HISTORY

08.50 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
09.30 Россия научная. Великие имена. (12+)
09.55 Пешком в историю. (12+)
10.20 Тайны российской дипломатии. (12+)
10.55 Карибский кризис. Послесловие. (12+)
11.50 Хроники общественного быта. (12+)
12.05 Мемориалы России. (12+)
12.30 Книжные аллеи. (12+)
13.00 Кольцо «А». (12+)
13.10 Нюрнберг. (12+)
14.00, 18.55 История одной фотографии. (6+)
14.15 Морской узел. (12+)
14.40 Народный фронт Победы. (12+)
15.10 Расшифрованные сокровища. (12+)
16.00 Архивы истории (12+)
16.10 Забытый полководец. (12+)
16.40 История образования в России. (12+)
16.55 Историограф. (12+)
17.35 Семь дней истории. (12+)
17.45 На пороге войны (12+)
18.30 Народовластие. (12+)
19.10 Ледокол «Красин». Миссия спасать. (12+)
20.00 Революция и Конституция, или Мина замедленного действия. (12+)
20.55 Тайное становится явным. (12+)
21.05 Пётр Рычков. Пещера для Колумба. (12+)
21.35 Нация в фарфоре. (12+)
22.30 Найти и рассказать. (12+)
23.05 История оружия (16+)

VIJU HISTORY

06.10 Военные заводы (12+)
06.55 Иерусалим: строители Священного города. (12+)
07.55, 08.20 Таинственные города. (12+)
08.50, 09.45 Расцвет древних цивилизаций. (12+)
10.45 Мифы: великие тайны человечества: В поисках человека-мотылька. (12+)
11.45 Мифы: великие тайны человечества: Бермудский треугольник. (12+)
12.45 Короли Африки. (12+)
13.40 Выдающиеся женщины: Индира Ганди. (12+)
14.35 Французская деколонизация. Кровь и слёзы. (16+)
16.05 Искусство Франции: Чем больше меняется… (16+)
17.05 Искусство Франции: Прольется кровь. (16+)
18.05 Расцвет древних цивилизаций: Арабы. (12+)
19.05 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)
20.00, 21.00 Мифы: великие тайны человечества: Атлантида. (12+)
22.00 Военные заводы: Разрушители плотин. (12+)
22.50 Военные заводы: Первые великаны. (12+)
23.40 Иерусалим: строители. (12+)
00.40, 01.10 Таинственные города. (12+)
01.35, 02.25 Расцвет древних цивилизаций. (12+)
03.20, 04.15 Мифы: великие тайны человечества. (12+)
05.10 Военные заводы (12+)

ДОКТОР

06.00, 12.50, 18.25, 23.45 О самом главном. (12+)
06.50 Теледоктор. (12+)
07.50, 22.45, 23.15, 03.05, 03.30 На приёме у Михаила Лабковского. (12+)
08.20, 14.50, 00.40 Куда уходит память? (12+)
09.10 О самом главном. Как избавиться от прыщей? (12+)
10.05, 10.35, 01.50 Это лечится. (12+)
11.05, 03.55 Большой скачок. Мигрень. Болезнь гениев. (12+)
11.30 Большой скачок. Как победить грусть. (12+)
12.00 Шифры нашего тела. (12+)
13.50 Скажите, доктор! Простатит. (12+)
14.20 Скажите, доктор! Болезни почек. (12+)
15.40 О самом главном. Повышенная тревожность. (12+)
16.40 ПроЗдоровье. Механика тела. (12+)
17.05 Эпидемия. Чума. (12+)
17.35 Шифры нашего тела. Кожа. (12+)
19.25, 05.15 Медицинский квест. Логоневроз. (12+)
20.15, 02.20 На приёме у Михаила Лабковского. Кризис среднего возраста. (12+)
21.00 О самом главном. Эпидемия педикулёза. (12+)
22.00 Шифры нашего тела. Смех и слёзы. (12+)
01.25, 04.20 Откровенный разговор. (12+)
04.50 Без химии. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

сериалы фильмы

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

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

РОССИЯ К — Культура

08.40 «СОЛНЕЧНЫЙ ВЕТЕР»

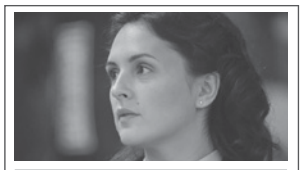
06.35 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино
07.30 15.00 «Парящий каменный лес Китая»
08.20 «Жизнь и судьба»
08.40 «СОЛНЕЧНЫЙ ВЕТЕР»
10.15 «Наблюдатель»
11.15 01.00 XX век
12.00 «Роман в камне»
13.00 Искусственный отбор
13.45 «МЫ, НИЖЕПОДПИСАВШИЕСЯ»
15.55 «Забытое ремесло»
16.10 «Белая студия»
17.15 «Библейский сюжет»
17.45 Мастера мировой концертной сцены
18.55 Шедевры «Леннаучфильма»
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.50 Абсолютный слух
21.35 К юбилею Московского Художественного театра
22.40 Спектакль «Тартюф»

ТВЦ

15.00 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ». (12+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.50 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ: ЖИВАЯ ВОДА». (12+)
10.40 «Проклятые сокровища». (16+)
11.30 14.30 17.50 События
11.50 «НЕРАЗРЕЗАННЫЕ СТРАНИЦЫ». (16+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.00 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ». (12+)
16.55 «Актерские драмы». (16+)
18.10 20.00 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА». (12+)
22.00 События
22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 «90-е. Предсказание для Кремля и народа». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Дорогие товарищи». (16+)
01.25 «Знак качества». (16+)

ТВ-3



01.00 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)

06.00 Утренние гадания. (16+)
06.15 «Мультфильмы». (0+)
08.15 «Слепая». (16+)
09.15 Утренние гадания. (16+)
09.30 Гадалка. (16+)
11.15 Знаки судьбы. (16+)
12.20 Мистические истории. (16+)
13.30 Охотники за привидениями. (16+)
14.30 «Старец». (16+)
15.30 Гадалка. (16+)
16.45 «Слепая». (16+)
18.30 «СТОЙ! НЕ ТО МАМА БУДЕТ ГАДАТЬ». (16+)
20.45 «ЛЕСНИК». (16+)
22.45 «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ». (6+)
01.00 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)
01.45 Мистические истории. (16+)
02.30 «Властители». (16+)
05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ

11.55 «Порча». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.45 Давай разведёмся! (16+)
08.45 Тест на отцовство. (16+)
10.55 «Понять. Простить». (16+)
11.55 «Порча». (16+)
13.05 «Знахарка». (16+)
13.40 «Верну любимого». (16+)
14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.45 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
19.00 «С ХОЛОДНЫМ СЕРДЦЕМ». (16+)
23.05 «Понять. Простить». (16+)
00.15 «Порча». (16+)
01.10 «Знахарка». (16+)
01.35 «Верну любимого». (16+)
02.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.25 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
05.35 «6 кадров». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)
05.25 «ТРИ КАПИТАНА». (16+)
08.55 «Знание - сила». (0+)
09.30 13.30 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3». (16+)
17.30 02.40 «СЛЕД». (16+)
21.25 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
22.20 01.15 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
00.00 «Известия». (16+)
03.55 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 00.45 «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА». (12+)
12.45 13.25 19.55 «По горячим следам». (16+)
13.45 15.05 17.15 «ЛЕТУЧИЙ ОТРЯД». (16+)
18.00 «СВО: компоненты силы». (16+)
20.10 «Секретные материалы». (16+)
22.45 «Между тем». (12+)
23.15 «БЛОНДИНКА ЗА УГЛОМ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 15.00 «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». (16+)
12.00 18.00 «Педагог и наставник». (12+)
12.30 03.00 «Футбол губернии». (12+)
13.00 16.30 «СЕМЕЙНЫЙ ДОМ». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «Открываем Воронеж». (12+)
14.45 00.45 «В тени чемпионов». (12+)
17.30 03.30 «Открытая наука». (12+)
18.30 22.00 «Воронежские спасатели». (12+)
18.45 22.15 «Парламентский дневник». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 01.00 04.00 «Здоровая среда». (12+)
22.30 «Формула здоровья». (12+)
23.00 «БОЛЬШАЯ АФЕРА В МАЛЕНЬКОМ ГОРОДЕ». (16+)
Для жителей городка открытие фабрики - надежда на спасение от тотальной безработицы...

СПОРТ

МАТЧ! ТВ

06.00 14.25 «Спортивный век». (12+)
06.30 «Голевая неделя. РФ». (6+)
07.00 10.00 12.55 14.55 18.30 Новости
07.05 15.30 18.35 00.00 Все на Матч!
10.05 12.35 03.05 Специальный репортаж. (12+)
10.25 «Кто кого?» (12+)
11.25 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (6+)
13.00 «Есть тема!»
15.00 «Вид сверху». (12+)
16.25 «Я - ЗЛАТАН». (12+)
19.30 Футбол. «Фейеноорд» (Нидерланды) - «Лацио» (Италия). Лига чемпионов. Прямая трансляция
21.45 Футбол. ПСЖ (Франция) - «Милан» (Италия). Лига чемпионов
01.00 Футбол. «Янг Бойз» (Швейцария) - «Манчестер Сити» (Англия). Лига чемпионов. (6+)
03.00 Новости. (0+)
03.25 Футбол. «Гремио» - «Фламенго». Чемпионат Бразилии

МАТЧ СТРАНА

06.00 23.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
07.55 05.10 «Жизнь - подарок!» (12+)
08.45 География спорта. (12+)
09.10 15.35 16.00 21.00 22.20 04.55 Спецрепортаж. (12+)
09.30 18.25 02.40 «6х6». Волейбольное обозрение. (12+)
10.05 16.50 Смешанные единоборства. (16+)
11.45 Пара на дистанции. (12+)
12.00 01.45 Автоспорт. Эндуранс. Кубок России. (6+)
13.05 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
14.30 «Физруки. Будущее за настоящим». (6+)
15.10 Что по спорту? (12+)
16.20 21.20 «Вид сверху». (12+)
18.55 03.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
21.50 «Что за спорт?» (12+)
22.40 «Есть тема!» (16+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Каждое утро. (16+)
06.40 PRO-новости. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)
08.15 Teen чарт. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Русский чарт. (16+)
10.00 Плейлист. Осень. (16+)
11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
12.00 Хиты по-русски. (16+)
13.00, 13.30, 14.00 4.30 Хит-Сториз. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Битва фанклубов (16+)
17.00 Консервы. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 WEB чарт. (16+)
19.20 Топ-30. (16+)
22.00 Отвирусились: забытые легенды 90-х. (16+)
23.00 PRO-новости. (16+)
23.20 Муз'итив. (16+)
00.30 Муз'итив. (18+)
01.30 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000

06.05 «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ». (6+)
08.00 «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА». (6+)
09.55 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)
12.30 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА-2: ИНСУРГЕНТ». (16+)
14.45 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА-3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
17.00, 17.55 «ПРАВОСУДИЕ». (16+)
18.50 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
США, 1991 г.
21.45 «ТЕРМИНАТОР-3: ВОССТАНИЕ МАШИН». (16+)
США, Германия, 2003 г.
23.50 «ТЕРМИНАТОР: ДА ПРИДЁТ СПАСИТЕЛЬ». (16+)
01.50 «ПОСЛЕДНИЙ КИНОГЕРОЙ». (12+)
04.00 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (18+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Пин-код», «Фиксики», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
07.25 «НА РАЙОНЕ». (16+)
09.05 «12». (16+)
12.00 «22 МИНУТЫ». (16+)
13.30 «МАМЫ». (12+)
15.30 «С НОВЫМ ГОДОМ, МАМЫ!» (6+)
17.00, 17.55 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (16+)
18.50 «ОДНАЖДЫ». (16+)
20.40 «АСФАЛЬТОВОЕ СОЛНЦЕ». (12+)
22.20 «СВЕТЛЯЧОК». (12+)
23.50 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ…» (12+)
01.55 «ЛЕНА И СПРАВЕДЛИВОСТЬ». (12+)
03.15 «ОВЕЧКА ДОЛЛИ БЫЛА ЗЛАЯ И РАНО УМЕРЛА». (12+)
05.15 Мультфильм. (6+)

ДОМ КИНО

05.50 «Про Федота-стрельца, удалого молодца». Мультфильм. (12+)
07.10 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
08.25 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
09.55 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
11.20 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
12.40 «СВАТЫ». (16+)
19.30 «БАЛАБОЛ». (16+)
00.25 «СТИЛЯГИ». (16+)
Россия, 2008 г. В ролях: Антон Шагин, Оксана Акиньшина, Евгения Брик
02.40 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ». (16+)
04.45 «ЖГИ!» (12+)

СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машкины страшилки». Мультсериалы. (0+)
16.30, 17.40 «ПРАКТИКА». (16+)
18.40, 19.40, 20.40 «ДОКТОР ХАОС». (16+)
Сериал. Драма, комедия, детектив, Турция, 2019-2021 г.
21.40, 22.30 Богиня шопинга. (16+)
23.30 Суббота News 2023. (16+)
23.40 Богиня шопинга. (16+)
00.30 Моя жена рулит. (16+)
01.50, 02.10, 02.30, 02.50 «КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ». (16+)
03.10 «Маша и Медведь», «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.05 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)
03.30 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДДИНА». (6+)
05.25 «БОЛЬШОЙ СОЛДАТ». (16+)
07.15 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ФИЛЬМ 3-ДЭ». (18+)
09.05 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)
11.10 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)
13.30 «БЕЛЫЕ ЦЫПОЧКИ». (12+)
15.30 «А ВОТ И ОНА». (12+)
17.15 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ». (16+)
19.30 «Я ХУДЕЮ». (16+)
21.25 «СВИДАНИЕ ВСЛЕПУЮ». (16+)
Комедия, мелодрама, США
23.10 «НЯНЬКИ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.45 «Куда летишь, Витар?» Мультфильм. (0+)
07.05 «Лабиринт». Мультфильм. (0+)
07.25 Мультфильм. (0+)
07.50 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО». (12+)
10.25 «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО». (12+)
13.25 «ЗОЛОТОЙ ТЕЛЁНОК». (12+)
16.30 «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+)
18.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
20.00 «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ». (16+)
21.30 «АФОНЯ». (16+)
23.10 «ЭКИПАЖ». (16+)
01.35 «ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ». (12+)
03.55 «СОЛЯРИС». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «ПРИМА-ДОННА». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ЛАБИРИНТ ИЛЛЮЗИЙ». (16+)
14.00, 22.00 «ПЕЙЗАЖ С УБИЙСТВОМ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)
06.00 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (16+)
Сериал. Драма, детектив, мелодрама, Россия, 2016 г. В ролях: Екатерина Вилкова, Людмила Дребнёва, Павел Трубинер, Владимир Кошевой

CTC LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.00 «Ералаш». (0+)
09.15 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
11.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
16.20 «ВОРОНИНЫ». (16+)
22.05 Кто круче Рогова? (16+)
22.35 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
Казанцев находит себе союзника в лице Красницкого: мотивы у них разные, но цель одна - поставить нужного человека на место тренера молодёжной сборной. Макеев получает несколько заманчивых предложений…
01.15 Даёшь молодёжь! (16+) Скетч-шоу.
04.05 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 «РЕВИЗОР». 2 серия. (6+)
СССР, 1952 г.
06.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.30, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Поле битвы. (16+)
11.00, 21.20, 03.40 Лики Богородицы. Икона Божией Матери «Калужская». Икона Божией Матери «Спорительница хлебов». (0+)
11.35, 21.55, 04.10 Святые воины. От Илии Муромца до Паисия Святогорца: воины-преподобные. (6+)
12.05, 20.00, 21.15, 00.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
13.05, 13.30 Монастырская кухня. (0+)
14.00 «ВСЕГДА СО МНОЮ…» (0+)
16.05 «БАЛТИЙСКОЕ НЕБО». 1 серия. (0+)
18.00 Вечер на СПАСЕ. (0+)
21.00 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
22.30 Поле битвы. (16+)
23.00, 23.30 Двенадцать. (16+)
00.00 День Патриарха. (0+)
00.15 Расскажи мне о Боге. (6+)
01.35 Дорога. (0+)
02.30 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпцев. (6+)
03.00 Война и Библия. (16+)
04.40 И вот был случай на войне. Командир. (12+)

Православный календарь

25 октября

Седмица 23-я по Пятидесятнице. Глас 3.
Мчч. Прова, Тараха и Андроника.

Прп. Космы, еп. Маиумского, творца канонов. Мц. Домники. Свт. Мартина Милостивого, еп. Турского. Прп. Амфилохия, игумена Глушицкого. Перенесение из Мальты в Гатчину части Древа Животворящего Креста Господня, Филермской иконы Божией Матери и десной руки св. Иоанна Крестителя. Св. Иоанна исп. Прмч. Лаврентия. Сщмч. Александра пресвитера. Свт. Николая исп., митр. Алма-Атинского. Иерусалимской, Ярославской-Смоленской, Рудненской и Калужской икон Божией Матери.

Постный день.

« Время нашей земной жизни бесценно: в это время мы решаем нашу вечную участь».

Прп. Игнатий Брянчанинов

ПЕРВЫЙ

22.00 «БИЗОН: ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ». (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «АнтиФейк». (16+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.50 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Премьера. «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.55 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «БИЗОН: ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости

РОССИЯ

20.00 Вести

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время.
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Наши». (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ЗЕРКАЛО ЛЖИ». (16+)
Корзинин и Коржов попадают в аварию. Корзинин ударяется головой, мужчину отвозят в больницу. Тем временем богатая соседка Нели, Наталья, вызывается помочь Дине продать её старенькую комнату в Вейске.
23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
03.50 «МОРОЗОВА». (16+)

НТВ

17.50 «ДНК». (16+)

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
Тартакова с маленьким Глебом уезжают погостить к ее сестре, Костя временно остается один.
22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
00.55 «Поздняков». (16+)
01.10 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
01.55 «ДЕЛО ЧЕСТИ». (16+)
04.35 «Военно-исторические маршруты». (16+)

СТС

14.25 «АГЕНТ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (12+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.55 «Мультфильмы». (0+)
07.25 «Простоквашино». (0+)
07.40 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
08.00 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» (16+)
09.05 «Три кота и море приключений». (0+)
10.35 «Академия монстров». (6+)
12.15 «БЕСКОНЕЧНАЯ ИСТОРИЯ: АЛЬБИОН». (12+)
14.25 «АГЕНТ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (12+)
16.20 «КИЛЛЕРЫ». (16+)
18.30 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» (16+)
20.00 «ИП МАН-3». (16+)
22.10 «ИП МАН-4». (16+)
00.20 «ДЕКРЕТНЫЙ ОТРЫВ». (16+)
02.25 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)
05.05 «6 кадров». (16+)
05.20 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ

09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
18.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
Колян с пацанами находят на дне озера катушку меди и пытаются ее достать. Иваныч «запустил» себя...
21.00 «ДВА ХОЛМА-2». (16+)
Два Холма назначают столицей Международных игр Хранителей семени. Ядвига Кристиновна, верховная мать России, отправляется проинспектировать город перед началом торжеств.
22.00 «Однажды в России». (16+)
23.00 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (12+)
01.25 «Импровизация. Команды». (16+)
02.45 «Студия «Союз». (16+)
05.10 «Импровизация». (16+)

РЕН

20.00 «КОДЕКС КИЛЛЕРА». (16+)

05.00 18.00 02.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный проект». (16+)
10.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Неизвестная история». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «КОДЕКС КИЛЛЕРА». (16+)
22.00 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 «КРОВНЫЙ ОТЕЦ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Кондитер. (16+)
06.10 Пятница News. (16+)
06.50 Гастротур. (16+)
07.50 Черный список. (16+)
10.40 Тревел-баттл. (16+)
11.40 Богиня свиданий. (16+)
13.10 Четыре свадьбы. (16+)
19.00 Новые Пацанки. (16+)
22.10 Тревел-баттл. (16+)
00.00 «ИДИ И СМОТРИ». (18+)
02.20 Пятница News. (16+)
02.40 Черный список. (16+)
03.50 Инсайдеры. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.20 «Маша и Медведь». (0+)
08.40 03.35 «КЛОН». (16+)
10.40 «Супермама». (16+)
Психологическое семейное реалити, в котором каждую неделю четыре мамочки соревнуются за звание лучшей. Они ходят друг к другу в гости и оценивают все и вся: чистоту в доме, воспитание детей, счастье мужа и самореализацию конкурентки.
15.30 «Беременна в 16». (16+)
17.00 «Чадо из ада». (12+)
20.00 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (18+)
01.55 «Измены». (16+)

ЧЕ

06.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
06.30 Улётное видео. (16+)
08.10 Заступницы. (16+)
10.00 «СОЛДАТЫ-14». (12+)
17.00 Улётное видео. (16+)
20.00 Охотники. (16+)
21.00 Решала. (16+)
22.00 Антимагия. (16+)
00.00 Опасные связи. (18+)
02.45 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
04.20 Невероятные истории. (16+)
05.50 Дорожные войны. Лучшее. (16+)

МИР

05.00, 03.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
05.05, 10.10 «ЗНАХАРЬ». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 02.30 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
17.35 Мировое соглашение. (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
21.40 Назад в будущее (16+)
22.30 Всемирные игры разума. (16+)
23.05 «ИНСПЕКТОР ГАИ» (16+)
00.30 Наше кино. (16+)
01.00 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 13.10 14.05 18.20 ОТРажение
10.10 11.35 20.30 04.15 «НИКТО НЕ УЗНАЕТ». (16+)
12.30 «Свет и тени». (16+)
15.10 «ШУМНЫЙ ДЕНЬ». (12+)
17.00 «Здоровая среда». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
22.15 «СЛУЧАЙ С ПОЛЫНИНЫМ». (12+)
00.25 «Песня остаётся с человеком». (12+)
00.40 «ЗаДело. Неравнодушные люди». (12+)
00.55 ОТРажение. (12+)

ПОБЕДА

04.30 «Путь к Победе». (16+)
05.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)
06.40 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
09.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+)
13.00 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (18+)
Краснодон, 1942 год. Юные подпольщики для борьбы с карателями организуют свой отряд - «Молодую гвардию». Под самым носом у фашистских оккупантов ребята совершают многочисленные диверсии…
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
02.40 «72 ЧАСА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Лунтик» (0+), «Простоквашино» (0+), «Ну, погоди! Каникулы» (6+), «Царевны» (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
07.45 «Цветняшки!» (0+)
08.30 «Лунтик». (0+)
10.15 «Петроникс». (0+)
10.45 «Мастерская «Умелые ручки». (0+)
11.05 «Фиксики. Новенькие». (0+)
12.20 «Инфинити Надо». (6+)
12.35 «Тобот. Детективы Галактики. Тайна Свега». (6+)
13.05 «Дикие скричеры!» (6+)
13.30 «Диностер». (6+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.15 «Ералаш». (6+)
15.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
16.05 «Клуб Винкс». (6+)
17.00 «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+)
17.20 «Морики Дорики». (0+)
17.35 «Три кота». (0+)
18.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Барбоскины». (0+)
22.00 «Инфинити Надо». (6+)
22.15 «Мотофайтеры». (6+)
22.45 «Флип Чейнджер». (6+)
23.00 «Герои Гуджитсу». (6+)
23.10 «Ералаш». (6+)
23.55 «КЛАССНАЯ ШКОЛА». (6+)
00.50 «Приключения кузнечика Кузи». (0+)
01.05 «Опять двойка». (0+)
01.25 «Буба». (6+)
02.30 «Давайте рисовать!» (0+)

МУЛЬТ

06.00, 23.00 «Простоквашино». (0+)
06.25, 11.00, 19.25, 01.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
08.00 «Роботы-поезда». (0+)
08.15, 13.25, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
09.40 «Морики Дорики». (0+)
10.00, 14.00, 17.30, 21.05 «Фиксики. Новенькие». (0+)
10.35 «Геройчики». (0+)
11.25, 02.00 «Кошечки-собачки». (0+)
13.00, 19.00 «Барбоскины». (0+)
14.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)
15.00 «Тобот. Детективы Галактики. Тайна Свега». (0+)
15.25 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
17.00, 22.30 «Супер Мяу». (0+)
18.00 «Школьный автобус Гордон». (0+)
18.30, 02.30 «Лунтик». (0+)
20.00 «Сказочный патруль». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.35 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
22.00 «Смешарики». (0+)
23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
00.00 «Турбозавры». (0+)
00.30 «Буба». (6+)
01.00 «Капризка». (0+)
03.00 «Аркадий Паровозов спешит на помощь». (0+)
03.15 «Маша и Медведь», «Машкины страшилки», «Машины сказки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

06.55 Карибский кризис. Послесловие. (12+)
07.50 Мемориалы России. (12+)
08.15 Книжные аллеи. (12+)
08.45 Кольцо «А». (12+)
09.00 Нюрнберг. Казнь. (12+)
09.45, 18.45 История одной фотографии. (6+)
10.00 Морской узел. (12+)
10.30 Народный фронт Победы. (12+)
10.55 Расшифрованные сокровища. (12+)
11.45 Хроники общественного быта. (12+)
12.00 Монологи императоров. (16+)
12.35 На пороге войны. (12+)
13.20, 13.45 Народовластие. (12+)
14.15 Ледокол «Красин». Миссия спасать. (12+)
15.05 История оружия (16+)
16.00 Архивы истории (12+)
16.10 Забытый полководец. (12+)
16.40 История образования в России. (12+)
16.50 Историограф. (12+)
17.40 Семь дней истории. (12+)
17.50 Революция и Конституция, или Мина замедленного действия. (12+)
19.00 Нация в фарфоре. (12+)
20.00 Историада. (12+)
20.50 Сквозь времена. (12+)
21.20 Во имя человечества. (12+)
21.40, 22.25 Трудовой фронт Великой Отечественной. (12+)
23.10 В поисках утраченного искусства. (12+)

VIJU HISTORY

06.05 Военные заводы. (12+)
06.50, 07.50 Искусство Франции. (16+)
08.50 Расцвет древних цивилизаций: Арабы. (12+)
09.45 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)
10.45, 11.45 Мифы: великие тайны человечества. (12+)
12.45 Короли Африки. (12+)
13.40 История без прикрас: Британская империя: модель деколонизации? (12+)
14.35 Французская деколонизация. Кровь и слёзы. (16+)
16.10 Искусство Франции: Это современный мир. (16+)
17.05 Ватикан - вечный город. (16+)
18.05, 19.00 Древний апокалипсис: Аккадианская империя. (16+)
20.00 Мифы: великие тайны человечества: Потоп. (12+)
21.00 Мифы: великие тайны человечества: Призраки и привидения. (12+)
22.00 Военные заводы: Двигатель, который выиграл войну. (12+)
22.50 Военные заводы: Рассвет авианосцев. (12+)
23.45, 00.40 Искусство Франции. (16+)
01.40 Расцвет древних цивилизаций: Арабы. (12+)
02.35 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)
03.25, 04.20 Мифы: великие тайны человечества. (12+)

ДОКТОР

06.00, 12.50, 18.00, 23.45 О самом главном. Вредные привычки для сердца. (12+)
06.50 Скажите, доктор! Простатит. (12+)
07.20 Скажите, доктор! Болезни почек. (12+)
07.50, 16.25 На приёме у Михаила Лабковского. (12+)
08.15, 14.35, 00.40 Иммунитет. Код вечной жизни. (12+)
09.05 О самом главном. Повышенная тревожность. (12+)
10.05 ПроЗдоровье. Механика тела. (12+)
10.30 Эпидемия. Чума. (12+)
11.00 Теледоктор. Прямая трансляция
11.55 Шифры нашего тела. Кожа. (12+)
13.45 Медицинский квест. Логоневроз. (12+)
15.25 О самом главном. (12+)
17.15 Шифры нашего тела. Смех и слёзы. (12+)
19.00, 05.05 Это лечится. Диабет. (12+)
19.25, 05.30 Это лечится. Мигрень. (12+)
20.00, 02.20 Медицина будущего. Генетика. (12+)
20.25, 02.45 Медицина будущего. Мозг. (12+)
20.55 О самом главном. Дефицит витаминов и микроэлементов. (12+)
21.55 Шифры нашего тела. Сердце. (12+)
22.45, 23.15, 03.15, 03.40 Медицина будущего. (12+)

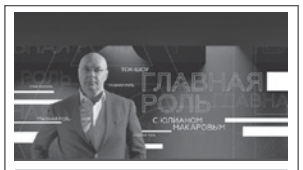
В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

сериалы фильмы

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

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

РОССИЯ К Культура



19.45 Главная роль

06.35 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 15.00 «Древние цивилизации»
08.20 «Жизнь и судьба»
08.45 «СОЛНЕЧНЫЙ ВЕТЕР»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.55 XX век
12.15 Оттепель
13.00 Абсолютный слух
13.40 «ДОЧЕНЬКА»
15.50 «Забытое ремесло»
16.05 «2 Верник 2»
17.15 Моя любовь - Россия!
17.45 Мастера мировой концертной сцены
18.35 Шедевры «Леннаучфильма»
19.45 Главная роль
20.05 Открытая книга
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.50 «Энигма»
21.35 Юбилей Московского Художественного театра
22.40 Спектакль «Кабала святош»

ТВЦ

15.05 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ». (12+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.45 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ: ЖИВАЯ ВОДА». (12+)
10.40 «Список Андропова». (16+)
11.30 14.30 17.50 События
11.50 «НЕРАЗРЕЗАННЫЕ СТРАНИЦЫ». (16+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ». (12+)
16.55 «Актёрские драмы. Талант не пропьёшь?» (16+)
18.10 20.00 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА». (12+)
22.00 События
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Актёрские драмы». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Охота на маньяка». (16+)
01.25 Прощание. (16+)

ТВ-3

02.30 «ТВОЙ МИР». (16+)

06.00 Утренние гадания. (16+)
06.15 «Мультфильмы». (0+)
08.15 «Слепая». (16+)
09.15 Утренние гадания. (16+)
09.30 Гадалка. (16+)
11.15 Знаки судьбы. (16+)
12.20 Мистические истории. (16+)
13.30 Охотники за привидениями. (16+)
14.30 «Старец». (16+)
15.30 Гадалка. (16+)
16.45 «Слепая». (16+)
18.30 «СТОЙ! НЕ ТО МАМА БУДЕТ ГАДАТЬ». (16+)
20.45 «ЛЕСНИК». (16+)
22.45 «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА». (6+)
01.00 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)
01.45 Мистические истории. (16+)
02.30 «ТВОЙ МИР». (16+)
05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ

10.55 «Понять. Простить». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.50 Давай разведёмся! (16+)
08.50 Тест на отцовство. (16+)
10.55 «Понять. Простить». (16+)
11.55 «Порча». (16+)
13.00 «Знахарка». (16+)
13.35 «Верну любимого». (16+)
14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.45 «САДОВНИЦА». (16+)
19.00 «Я НАУЧУ ТЕБЯ МЕЧТАТЬ». (16+)
23.05 «Понять. Простить». (16+)
00.15 «Порча». (16+)
01.10 «Знахарка». (16+)
01.35 «Верну любимого». (16+)
02.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.25 «САДОВНИЦА». (16+)
05.30 «6 кадров». (16+)
05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)
05.45 «ТРИ КАПИТАНА». (16+)
08.35 «День ангела». (0+)
09.30 13.30 «КАЗНИТЬ НЕЛЬЗЯ ПОМИЛОВАТЬ». (16+)
17.30 02.40 «СЛЕД». (16+)
21.25 22.20 00.30 01.15 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
04.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
12.45 13.25 19.55 «По горячим следам». (16+)
13.45 15.05 17.15 «ЛЕТУЧИЙ ОТРЯД». (16+)
18.00 «СВО: компоненты силы». (16+)
18.50 «Специальный репортаж». (16+)
20.10 «Код доступа». (12+)
22.45 «Между тем». (12+)
23.15 «ЛЮДИ НА МОСТУ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 15.00 «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». (16+)
12.00 «Заметные люди». (12+)
12.30 18.30 «Парламентский дневник». (12+)
12.45 «Воронежские спасатели». (12+)
13.00 16.30 «СЕМЕЙНЫЙ ДОМ». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
17.30 «Дискуссионный клуб TV Губернии». (12+)
18.45 22.30 01.45 «Актуальное интервью». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.00 01.15 03.30 «Современники». (12+)
20.20 22.20 «Общее дело». (12+)
20.30 00.45 03.00 «Мастерская спорта». (12+)
22.45 «В тени чемпионов». (12+)
23.00 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО СЦЕНАРИЮ». (16+)
04.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! ТВ

06.00 14.25 «Спортивный век». (12+)
06.30 Футбол. Мелбет-Первая Лига. Обзор тура. (6+)
07.00 10.00 12.55 14.55 18.30 Новости
07.05 15.30 18.35 00.00 Все на Матч!
10.05 12.35 03.05 Специальный репортаж. (12+)
10.25 «Кто кого?» (12+)
11.25 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (6+)
13.00 «Есть тема!»
15.00 «Большой хоккей». (12+)
16.25 «Леннокс Льюис: Нерассказанная история». (12+)
19.30 Футбол. АЗ (Нидерланды) - «Астон Вилла» (Англия). Лига конференций. Прямая трансляция
21.45 Футбол. «Ливерпуль» (Англия) - «Тулуза» (Франция). Лига Европы. Прямая трансляция
01.00 Футбол. «Рома» (Италия) - «Славия» (Чехия). Лига Европы. (6+)
03.00 Новости. (0+)

МАТЧ СТРАНА

06.00 18.20 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
07.50 10.00 13.00 Новости
07.55 «Магия спорта». (12+)
08.25 Страна героев. (12+)
08.45 14.40 15.35 16.00 17.20 21.00 22.20 03.10 Спецрепортаж. (12+)
09.05 «Что за спорт?» (12+)
09.30 15.10 02.20 «Вид сверху». (12+)
10.05 Смешанные единоборства. (16+)
11.45 Лица страны. (12+)
12.05 Здоровый образ. (12+)
12.35 01.55 География спорта. (12+)
13.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
14.55 Пара на дистанции. (12+)
16.20 21.50 «Ручная работа». (12+)
16.50 21.20 «Большой хоккей». (12+)
17.40 «Физруки». (6+)
20.10 «Жизнь - подарок!» (12+)
22.40 «Есть тема!» (16+)
23.55 Профессиональный бокс. (16+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Каждое утро. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)
07.35 Teen чарт. (16+)
08.00 Каждое утро. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Новое радио. (16+)
10.00 Плейлист. Осень. (16+)
11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
12.00 Хиты по-русски. (16+)
13.00, 13.30, 14.00, 14.30 Приехали! (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Лига клипов. (16+)
16.30 Битва поколений. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
19.20 Хит-Сториз. (16+)
20.00 Топ-30. (16+)
22.00 Проклятое наследство. Жизнь после смерти. (16+)
23.00 PRO-новости. (16+)
23.20 Плейлист. Осень. (16+)
00.30 Рок нон-стоп. (18+)
01.30 Муз'итив. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000

06.20 «Кунг-фу Панда-3». Мультфильм. (6+)
08.05 «Как приручить дракона». Мультфильм. (12+)
09.50 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
12.45 «ТЕРМИНАТОР-3: ВОССТАНИЕ МАШИН». (16+)
14.50 «ТЕРМИНАТОР: ДА ПРИДЁТ СПАСИТЕЛЬ». (16+)
17.00, 17.55 «ПРАВОСУДИЕ». (16+)
18.55 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (12+)
20.55 «СЕЙЧАС САМОЕ ВРЕМЯ». (16+)
Великобритания, Франция, 2012 г. В ролях: Дакота Фаннинг, Джереми Ирвин, Пэдди Консидайн
22.55 «ПОМНИ МЕНЯ». (16+)
01.05 «ПРИСЛУГА». (16+)
03.25 «ХИЖИНА». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Пин-код», «Фиксики». Мультсериалы. (6+)
07.00 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
07.35, 03.15 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)
09.05 «АСФАЛЬТОВОЕ СОЛНЦЕ». (12+)
10.40 «СВЕТЛЯЧОК». (12+)
12.15 «ОДНАЖДЫ». (16+)
14.05 «12». (16+)
17.00, 17.55 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (16+)
18.50 «ПАПА». (12+)
20.40 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)
Россия, 2003 г.
22.50 «ЕХАЛИ ДВА ШОФЁРА». (12+)
00.15 «ВЫШЕ НЕБА». (16+)
01.55 «О ЧЁМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+)
04.35 Мультфильмы. (6+)

ДОМ КИНО

06.40 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
08.05 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
09.30 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
11.05 «Иван Царевич и Серый Волк-5». Мультфильм. (6+)
12.35 «СВАТЫ». (16+)
19.30 «БАЛАБОЛ». (16+)
00.25 «БЕЛЫЙ СНЕГ». (12+)
Россия, 2020 г. В ролях: Ольга Лерман, Анна Уколова, Александр Устюгов, Федор Добронравов, Надежда Маркина
Спортивная драма о восхождении на Олимп легендарной российской лыжницы Елены Вяльбе.
02.35 «ЛЕДОКОЛ». (16+)
Россия, 2016 г.
04.35 «КОРОЛЁВ». (16+)

СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машкины страшилки». Мультсериалы. (0+)
16.30, 17.40 «ПРАКТИКА». (16+)
18.40, 19.40, 20.40 «ДОКТОР ХАОС». (16+)
21.40, 22.40 Здравствуй сладкий! (16+)
23.45 Суббота News 2023. (16+)
00.00 Богиня шопинга. (16+)
00.50 Моя жена рулит. (16+)
02.10, 02.30, 02.50, 03.10 «КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ». (16+)
Сериал. Драма, мелодрама, Индия, 2011-2012 гг. В ролях: Барун Собти, Санайя Ирани, Акшай Догра
03.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (12+)
03.35 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ». (16+)
05.40 «САЛОН КРАСОТЫ». (16+)
07.40 «БОЛЬШОЙ КУШ». (16+)
09.35 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)
11.40 «В ДЖАЗЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (12+)
14.00 «БЕЗ ТОРМОЗОВ». (16+)
15.40 «Я ХУДЕЮ». (16+)
17.35 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, УДАЧИ!» (12+)
19.30 «ВЫСОКИЙ БЛОНДИН В ЧЕРНОМ БОТИНКЕ». (12+)
Комедия, Франция, 1972 г.
21.10 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ВЫСОКОГО БЛОНДИНА». (12+)
22.40 «ПЕНЕЛОПА». (12+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.35 Мультфильм. (0+)
07.15 «Левша». (12+)
08.05 «НЕБЕСНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (12+)
10.30 «ТАБАЧНЫЙ КАПИТАН». (12+)
12.00 «ЧУЖАЯ ЖЕНА И МУЖ ПОД КРОВАТЬЮ». (12+)
13.10 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
14.50 «МИМИНО». (12+)
16.30 «СПОРТЛОТО-82». (12+)
18.10 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
20.00 «САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (12+)
21.30 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (12+)
23.25 «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА». (12+)
01.00 «АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2008-2012 гг. В ролях: Юлия Пожидаева, Алина Сандрацкая, Александр Волков, Алина Бужинская
12.00, 20.00, 04.00 «ПРИМАДОННА». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ЛАБИРИНТ ИЛЛЮЗИЙ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)
Сериал, Россия, 2007 г. В ролях: Тарас Бибич, Ирина Соколова

CTC LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.00 «Ералаш». (0+)
09.15 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
Андрей избран президентом благодаря голосу Киры. Кира и Вика торжествуют победу над Катей. Андрей поручает Кате проверку финансового отчета компании. Ярослав заметил ошибку в финансовых бумагах и тайно сообщает об этом Александру…
11.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
16.20 «ВОРОНИНЫ». (16+)
22.05 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
01.35 Даёшь молодёжь! (16+)
04.05 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 «ИВАН МАКАРОВИЧ». (6+)
06.30, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Поле битвы. (16+)
11.00 Лики Богородицы. Иверская икона Божией Матери. Икона Божией Матери «Троеручица». (0+)
11.35 Белая полоса. (0+)
12.05, 20.00, 21.15, 00.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
13.05, 13.30 Монастырская кухня. (0+)
14.00 Арктический десант. (0+)
14.25, 16.15 «БАЛТИЙСКОЕ НЕБО». 1-2 серии. (0+)
18.00 Вечер на СПАСЕ. (0+)
21.00 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
21.30 Новодевичий монастырь. 500 лет истории. (0+)
22.30 Поле битвы. (16+)
23.00 Простые чудеса. (12+)
00.00 День Патриарха. (0+)
00.15 В поисках Бога. (6+)
01.35 Дорога. (0+)
02.30 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпцев. (6+)
03.00 Война и Библия. (16+)
03.30 Новодевичий монастырь. 500 лет истории. (0+)
04.20 Лики Богородицы. Иверская икона Божией Матери. Икона Божией Матери «Троеручица». (0+)
04.45 Две войны Лоры. (16+)

Православный календарь

26 октября

Седмица 23-я по Пятидесятнице. Глас 3. Иверской иконы Божией Матери.

Мчч. Карпа, еп. Фиатрийского, Папилы диакона, Агафодора и мц. Агафоники. Мч. Флорентия. Мч. Вениамина диакона. Прп. Никиты исп. Прп. Вениамина Печерского. Свт. Мелетия, патриарха Александрийского. Воспоминание чуда вмц. Златы (Хрисы) в Скопье. Сщмчч. Иннокентия и Николая пресвитеров. Обретение мощей сщмч. Фаддея, архиеп. Тверского. Седмиезерной иконы Божией Матери.

Поста нет.

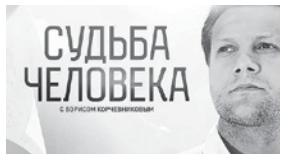
« Так живи, как бы каждый провождаемый тобою день был последний в жизни – и не согрешишь пред Богом».
Прп. Авва Исайя (Скитский)

ПЕРВЫЙ

21.00 «Время»

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «АнтиФейк». (16+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.50 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Премьера. «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон». (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Фантастика». (12+)
23.40 «Фантастика: заглядываем внутрь». (12+)
00.45 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ



14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
16.00 Вести
16.30 Прямой эфир. (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.15 Вести. Местное время
21.30 «Ну-ка, все вместе!» (12+)
23.55 «Истории Большой Страны». (12+)
00.55 «КЛЮЧИ». (12+)
Антонина, одинокая девушка из глухого посёлка Ключи, мечтает жить на море. Ради этой цели она работала на износ на двух работах: днём контролёром в электричке, ночью продавщицей в магазине.

НТВ

17.55 «Жди меня». (12+)

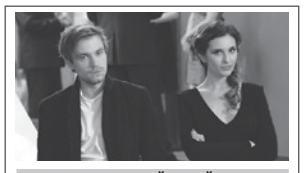
04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)
09.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)
00.00 «Своя правда» с Романом Бабаяном. (16+)
01.45 «Квартирный вопрос». (0+)
02.40 «ОТСТЕГНИТЕ РЕМНИ». (16+)

СТС

13.05 Уральские умельцы. (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.55 «Мультфильмы». (0+)
07.25 «Простоквашино». (0+)
07.40 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
08.00 «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!» (16+)
09.05 Уральские пельмени. (16+)
13.05 Уральские умельцы. (16+)
13.40 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
20.00 Премьера! Шоу «Уральские пельмени». (16+)
21.30 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
23.00 Премьера! Импровизаторы. (16+)
00.05 Импровизаторы. (16+)
01.10 Большой побег. (16+)
02.15 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)
05.00 «6 кадров». (16+)
05.20 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



09.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)

07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
09.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
Марафон самого весёлого сериала о работе рублёвской полиции. Простодушный начальник Яковлев, изощрённый опер-демон Измайлов и недалёкий служака Мухич как всегда сходят с ума в отделении, параллельно умудряясь раскрывать дела.
20.00 «Комеди Клаб». (16+)
23.00 «Stand up». (18+)
00.00 «БОРОДАЧ». (16+)
Бородач не отмечает свой день рождения, потому что устроился на новую работу - в музей. Но верные друзья никогда не оставят друга в беде...
01.55 «Импровизация. Команды». (16+)
03.30 «Студия «Союз». (16+)
05.05 «Импровизация». (16+)

РЕН

06.00 «С бодрым утром!» (16+)

05.00 03.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
11.00 14.00 17.00 «Документальный спецпроект». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Засекреченные списки». (16+)
20.00 «ОБЕТ МОЛЧАНИЯ». (16+)
21.25 «НОКАУТ». (16+)
23.00 Бойцовский клуб РЕН ТВ. Суперсерия. Вячеслав Дацик - Петр Романкевич. Прямая трансляция. (16+)
00.30 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)
02.05 «ЭВЕРЛИ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Кондитер. (16+)
06.10 Пятница News. (16+)
06.30 Гастротур. (16+)
07.40 Черный список. (16+)
Ведущий программы «Чёрный список» подскажет, что делать, если срочно нужно открыть входную дверь, а ключа нет.
10.00 Умнее всех. (12+)
11.20 Новые Пацанки. (16+)
18.30 Умнее всех. (12+)
19.40 Битва шефов. (16+)
00.00 «Обыкновенный фашизм». (18+)
02.10 Пятница News. (16+)
02.30 Черный список. (16+)
03.50 Инсайдеры. (16+)

Ю

05.05 «Маша и Медведь». (0+)
08.40 03.45 «КЛОН». (16+)
11.00 «Голодным не смотреть». (16+)
12.00 «Беременна в 16». (16+)
17.00 «Жизнь после шоу. Б16». (16+)
17.55 «Ждули». (16+)
Первое в мире реалити «Ждули» о девушках, которые состоят в отношениях по переписке с мужчинами, находящимися в местах лишения свободы.
20.00 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (18+)
02.05 «Измены». (16+)

ЧЕ

06.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
Подборка топовых видеороликов - самое невероятное, что могло произойти на дороге с водителем или пешеходом.
06.50 Дорожные войны 2.0. (16+)
07.40 Дорожные войны. (16+)
10.00 «СОЛДАТЫ-14».(12+)
17.00 Решала. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.45 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
04.20 Невероятные истории. (16+)

МИР

05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
07.25, 00.30 Наше кино. (16+)
07.55, 11.05, 14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
09.05, 12.05, 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
10.10, 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
17.35 Мировое соглашение. (16+)
18.50 Миллион за 5 минут. (16+)
19.30 «ЕЛКИ-ПАЛКИ». (16+)
21.15 «НЕПОДДАЮЩИЕСЯ». (16+)
22.55 «ОПЕКУН». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 13.10 14.05 18.20 ОТРажение
10.10 11.35 «НИКТО НЕ УЗНАЕТ». (16+)
12.30 «Человек и судьба». (12+)
15.10 «СЛУЧАЙ С ПОЛЫНИНЫМ». (12+)
17.00 «Актуальное интервью». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.25 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ И.И. ОБЛОМОВА». (12+)
22.50 «ДЕЛО». (16+)
00.40 «ПАМЯТЬ». (16+)
03.00 «ГАРМОНЬ». (12+)

ПОБЕДА

04.30 «Путь к Победе» (16+)
05.30 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (18+)
07.50 «ИСЧЕЗНУВШИЕ». (16+)
11.20 «В ИЮНЕ 41-ГО». (16+)
15.10 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)
Это история становления человека, который на наших глазах из неопытного мальчика превращается в мужчину, не боящегося ответственности, инстинктивно знающего, что нужно делать даже в таких ситуациях, где пасуют старшие…
23.59 «Путь к Победе» (16+)
01.00 «ТАНКИ». (16+)
02.30 «УЧЁНОСТИ ПЛОДЫ». (16+)
05.10 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Лунтик» (0+), «Простоквашино» (0+), «Ну, погоди! Каникулы» (6+), «Царевны» (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
07.45 «Цветняшки!» (0+)
08.30 «Лунтик». (0+)
10.15 «Петроникс». (0+)
10.45 «Студия Каляки-Маляки». (0+)
11.15 «Шмяк. Волшебная лавка Есении». (0+)
12.20 «Инфинити Надо». (6+)
12.35 «Тобот. Детективы Галактики. Тайна Свега». (6+)
13.05 «Дикие скричеры!» (6+)
13.30 «Диностер». (6+)
14.00 «Навигатор» (0+)
14.15 «Ералаш». (6+)
15.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
16.05 «Клуб Винкс». (6+)
17.00 «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+)
17.20 «Снежная Королева-3: Огонь и лёд». (6+)
18.50 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Оранжевая корова». (0+)
22.30 «Флип Чейнджер». (6+)
22.50 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
23.25 «Ералаш». (6+)
00.25 «Гризли и лемминги». (6+)
01.20 «Буба». (6+)
02.30 «Давайте рисовать!» (0+)
02.55 «Смешарики. Пинкод». (6+)
03.20 «Лабораториум». (0+)

МУЛЬТ

06.00, 23.00 «Простоквашино». (0+)
06.25, 11.00, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
08.00 «Роботы-поезда». (0+)
08.15, 13.25, 20.35 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
09.40 «Морики Дорики». (0+)
10.00, 14.00, 17.25, 21.05 «Фиксики. Новенькие». (0+)
10.35 «Геройчики». (0+)
11.25 «Кошечки-собачки». (0+)
13.00, 19.00 «Барбоскины». (0+)
14.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)
15.00 «Тобот. Детективы Галактики. Тайна Свега». (0+)
15.25 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
17.00, 22.30 «Супер Мяу». (0+)
18.00 «Школьный автобус Гордон». (0+)
18.25 «Лунтик». (0+)
20.00 МУЛЬТпремьера! «Сказочный патруль. Сюрприз для Вари», «Никизобретатель. Генератор правильных решений», «Кошечки-собачки. Спортивная семья», «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Особые глаза», «Волшебная кухня. Чай». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.35 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
22.00 «Смешарики». (0+)
23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
00.00 «Турбозавры». (0+)
00.30 «Буба». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

06.00 Морской узел. (12+)
06.30 Народный фронт Победы. (12+)
06.55 Расшифрованные сокровища. (12+)
07.45 Монологи императоров. (16+)
08.20 Обыкновенная история. (6+)
08.30 На пороге войны (12+)
09.15, 09.40 Народовластие. (12+)
10.10 Ледокол «Красин». Миссия спасать. (12+)
10.55, 15.05 История оружия. (16+)
11.50 Хроники общественного быта. (12+)
12.00 Революция и Конституция. (12+)
13.00 Тайное становится явным. (12+)
13.10 Пётр Рычков. Пещера для Колумба. (12+)
13.40 Нация в фарфоре. (12+)
14.35 Найти и рассказать. (12+)
16.00 Архивы истории (12+)
16.10 Двойной портрет. Самодержец и вождь. (12+)
16.40 История образования в России. (12+)
16.50 Историограф. (12+)
17.35, 23.05 Семь дней истории. (12+)
17.45 Сквозь времена (12+)
18.15 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
18.35, 19.15 Трудовой фронт Великой Отечественной. (12+)
20.00, 20.45, 21.30 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
22.20 Дважды рожденный. (12+)
23.10, 23.35 В поисках утраченного искусства. (12+)

VIJU HISTORY

06.05, 06.50 Военные заводы. (12+)
07.40 Искусство Франции: Это современный мир. (16+)
08.35 Ватикан - вечный город наместников божьих. (16+)
09.35, 10.30 Древний апокалипсис. (16+)
11.25 Мифы: великие тайны человечества: Потоп. (12+)
12.25 Мифы: великие тайны человечества: Призраки и привидения. (12+)
13.25 Короли Африки. (12+)
14.15 История без прикрас: Вьетнам. (12+)
15.10 Шарлотта Перриан: искусство жить. (12+)
16.10, 17.10 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)
18.05 Древний апокалипсис: Загадка морского народа. (16+)
19.05 Древний апокалипсис: Цивилизация майя. (16+)
20.00, 20.50 Утопия инженерии. (16+)
21.45, 22.35 Военные заводы: Машины нацисткой мощи. (12+)
23.25 Искусство Франции: Это современный мир. (16+)
00.25 Ватикан - вечный город наместников божьих. (16+)
01.25, 02.15 Древний апокалипсис. (16+)
03.10, 04.00, 04.55 Мифы: великие тайны человечества. (12+)

ДОКТОР

06.00, 12.20, 18.15, 23.50 О самом главном. Польза граната. (12+)
06.50 Медицинский квест. Логоневроз. (12+)
07.40, 13.15, 04.10, 04.40 Большой скачок. (12+)
08.10, 14.40, 00.45 Боль. Жестокая радость бытия. (16+)
08.55 О самом главном. Эпидемия педикулёза. (12+)
09.55 Секретные материалы: ключи от долголетия. (12+)
10.45 На приёме у Михаила Лабковского. Кризис среднего возраста. (12+)
11.30 Шифры нашего тела. Смех и слёзы. (12+)
13.45, 14.15 Это лечится. (12+)
15.30 О самом главном. Дефицит витаминов и микроэлементов. (12+)
16.25, 16.55 Медицина будущего. (12+)
17.25 Шифры нашего тела. Сердце. (12+)
19.10, 05.05 Без химии. Аллергия. (12+)
19.40, 05.30 Без химии. Раны и ожоги. (12+)
20.10, 02.25 Истории болезней. Лепра. (16+)
20.35, 02.50 Истории болезней. Сифилис. (16+)
21.05 О самом главном. (12+)
22.00 Шифры нашего тела. Внезапная смерть. (12+)
22.50, 23.20, 03.20, 03.45 Истории болезней. Туберкулёз. (16+)
01.30 Откровенный разговор. (12+)

сериалы фильмы

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

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

РОССИЯ К Культура

11.45 Открытая книга

06.35 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 15.05 «Древние цивилизации»
08.20 «Жизнь и судьба»
08.45 «ВАМ ТЕЛЕГРАММА...»
10.20 Шедевры старого кино
11.45 Открытая книга
12.15 16.00 «Забытое ремесло»
12.45 «Острова»
13.40 «ДОЧЕНЬКА»
16.15 «Энигма»
17.15 Письма из провинции
17.45 Мастера мировой концертной сцены
18.30 Цвет времени
18.45 «Царская ложа»
19.45 Линия жизни
20.45 01.00 «Искатели»
21.35 К юбилею Московского Художественного театра
22.40 «Истории любви»
02.30 «Легенды перуанских индейцев»

ТВЦ

22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой

06.00 «Настроение»
08.20 «Был такой случай». Юмористический концерт. (12+)
09.15 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА: ЛЮБОВНЫЙ КВАДРАТ». (12+)
11.15 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА: ТАЙНА БЕЛОСНЕЖКИ». (12+)
11.30 14.30 17.50 События
11.50 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА: ТАЙНА БЕЛОСНЕЖКИ». (12+)
13.20 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА: ШОКОЛАДНОЕ УБИЙСТВО». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 15.50 18.10 20.00 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА». (12+)
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.00 «Приют комедиантов». (12+)
00.25 «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ». (12+)
01.55 «Петровка, 38». (16+)

ТВ-3

22.15 «КРОВЬ И ШОКОЛАД». (16+)

06.00 Утренние гадания. (16+)
06.15 «Мультфильмы». (0+)
08.00 «Слепая». (16+)
09.00 Утренние гадания. (16+)
09.15 Секреты здоровья. (16+)
09.30 Гадалка. (16+)
11.15 Новый день. (12+)
11.50 Гадалка. (16+)
12.20 Мистические истории. (16+)
13.30 Гадалка. (16+)
14.30 Вернувшиеся. (16+)
16.45 «Слепая». (16+)
17.45 Экстра такси. (16+)
19.00 Дороже денег. (16+)
20.00 «МРАЧНЫЕ ТЕНИ». (16+)
22.15 «КРОВЬ И ШОКОЛАД». (16+)
00.30 «ТРИ ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)
02.15 Мистические истории. (16+)
03.00 «Тайные знаки». (16+)
05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ

23.05 Уют за 15 минут. (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.20 Давай разведёмся! (16+)
08.20 Тест на отцовство. (16+)
10.30 «Понять. Простить». (16+)
11.30 00.30 «Порча». (16+)
12.40 «Знахарка». (16+)
13.15 «Верну любимого». (16+)
13.45 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.20 Скажи, подруга. (16+)
14.35 «ВСПОМИНАЯ ТЕБЯ». (16+)
19.00 «УГНАННАЯ НЕВЕСТА». (16+)
23.05 Уют за 15 минут. (16+)
23.20 «Понять. Простить». (16+)
01.20 «Знахарка». (16+)
01.45 «Верну любимого». (16+)
02.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.35 По делам несовершеннолетних. (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)
05.45 «ТРИ КАПИТАНА». (16+)
08.20 «УЧИТЕЛЬ В ЗАКОНЕ: СХВАТКА». (16+)
09.30 13.30 «КАЗНИТЬ НЕЛЬЗЯ ПОМИЛОВАТЬ». (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
21.25 22.20 01.45 02.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
23.10 «Светская хроника». (16+)
00.10 Они потрясли мир. (16+)

ЗВЕЗДА

05.15 «ЛЕТУЧИЙ ОТРЯД». (16+)
09.20 «ЛЮДИ НА МОСТУ». (12+)
11.35 13.25 «ДОСЬЕ ЧЕЛОВЕКА В «МЕРСЕДЕСЕ». (16+)
14.50 15.05 17.15 «ЖАЖДА». (16+)
19.40 «Загадки века». (12+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.15 Музыка+. (12+)
00.30 «ВА-БАНК». (16+)
02.10 «ВА-БАНК-2, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «МАМЫ ЧЕМПИОНОВ». (16+)
12.00 «Дискуссионный клуб TV Губернии». (12+)
13.00 «СЕМЕЙНЫЙ ДОМ». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 18.00 03.00 «Мастерская спорта». (12+)
15.30 «Воронежские спасатели». (12+)
15.45 18.30 «Общее дело». (12+)
16.30 «ИСЧЕЗНУВШАЯ». (16+)
17.30 «Современники». (12+)
18.45 «Спецрепортаж». (12+)
19.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 23.00 «Большие истории малой Родины». (12+)
20.30 «Просто жизнь». (12+)
21.00 01.00 «Точка.ру». (12+)
22.00 «Живет Россия». (12+)
23.30 «УЕДЕМ К ЧЕРТОВОЙ БАБУШКЕ». (16+)
01.30 «Такие разные». (12+)
03.30 «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! ТВ

06.00 14.25 «Спортивный век». (12+)
06.30 «Третий тайм». (12+)
07.00 10.00 12.55 14.55 Новости
07.05 15.00 21.45 Все на Матч!
10.05 «Небесная грация». (0+)
10.25 «Кто кого?» (12+)
11.25 22.50 Футбол. Еврокубки. Обзор. (6+)
12.35 Лица страны. (12+)
13.00 «Есть тема!»
15.30 Смешанные единоборства. (16+)
19.25 Хоккей. «Торпедо» (Нижний Новгород) - «Автомобилист» (Екатеринбург). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
00.00 «Вы это видели». (12+)
01.00 Гандбол. «Виктор» (Россия) - «Машека» (Белоруссия). Газпром Лига. (6+)
02.30 «Магия большого спорта». (12+)
03.00 Новости. (0+)
03.05 Матч! Парад. (16+)
03.25 Дзюдо. Турнир «Большого шлема». (12+)

МАТЧ СТРАНА

06.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
07.50 10.00 13.00 Новости
07.55 География спорта. (12+)
08.25 Страна героев. (12+)
08.45 22.20 01.50 Спецрепортаж. (12+)
09.05 «Ручная работа». (12+)
09.30 «Большой хоккей». (12+)
10.05 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
11.30 «Магия спорта». (12+)
12.00 «Что за спорт?» (12+)
12.30 «Вид сверху». (12+)
13.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
14.55 20.55 Автоспорт. (6+)
15.25 21.50 Страна смотрит спорт. (12+)
16.00 21.25 «Мир бильярда». (12+)
16.25 Здоровый образ. (12+)
16.55 Мини-футбол. Суперлига. (6+)
18.55 02.05 Гандбол. Газпром Лига. (6+)
20.30 «6х6». (12+)
22.40 «Есть тема!» (16+)
23.55 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Каждое утро. (16+)
06.40 PRO-новости. (16+)
07.00 Teen чарт. (16+)
07.25 Каждое утро. (16+)
09.00 Топ-30. (16+)
11.30 10 самых! (16+)
12.00 Топ-15 Like FM. (16+)
13.00 13.30 Приехали! Армения. (16+)
14.00 Приехали! Северная Осетия-Алания. (16+)
14.30 Приехали! Чечня. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Новое радио. (16+)
17.00 Консервы. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.30 Супердискотека 90-х. Радио Рекорд-2018. (16+)
20.40 Танцпол. (16+)
23.30 DFM - Dance chart. (16+)
00.35 Танцпол. (16+)
02.00 Муз'итив. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000

05.40 «ПОМНИ МЕНЯ». (16+)
07.45 «СЕЙЧАС САМОЕ ВРЕМЯ». (16+)
09.40 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (12+)
11.40 «ХИЖИНА». (16+)
14.10 «ПРИСЛУГА». (16+)
17.00, 17.55 «ПРАВОСУДИЕ». (16+)
18.45 «ВАСАБИ». (16+)
20.35 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
США, Гонконг, 2003 г. В ролях: Джеки Чан, Оуэн Уилсон, Донни Йен, Эйдан Гиллен
22.45 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО». (16+)
00.40 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)
02.15 «ЗАБЫТОЕ». (16+)
04.00 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Пин-код», «Фиксики», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
08.15 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)
10.25 «ЕХАЛИ ДВА ШОФЁРА». (12+)
11.55 «ПАПА». (12+)
13.40 «ВЫШЕ НЕБА». (16+)
15.30 «О ЧЁМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+)
17.00, 17.55 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ». (16+)
18.50 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ. . .» (12+)
20.55 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (12+)
23.05 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
00.40 «НА РАЙОНЕ». (16+)
02.10 «22 МИНУТЫ». (16+)
03.30 «ОДНАЖДЫ». (16+)
05.05 Мультфильм. (6+)

ДОМ КИНО

06.30 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
07.55 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
09.20 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
10.55 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
12.35 «СВАТЫ». (16+)
19.30 «БАЛАБОЛ». (16+)
00.35 «НОЧНАЯ СМЕНА». (16+)
Россия, 2018 г. В ролях: Владимир Яглыч, Павел Деревянко, Ксения Теплова, Наталья Бардо
02.05 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (16+)
03.30 «ВЫКРУТАСЫ». (12+)
05.10 «ТАЙНА ТЁМНОЙ КОМНАТЫ». (6+)

СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машкины страшилки». Мультсериалы. (0+)
16.30, 17.30 «ПРАКТИКА». (16+)
18.40, 19.40, 20.40 «ДОКТОР ХАОС». (16+)
21.40 Богиня шопинга. (16+)
22.40 Богиня. (16+)
23.45 Суббота News 2023. (16+)
23.50 Богиня. (16+)
01.00 Моя жена рулит. (16+)
02.10, 02.30, 02.50, 03.10 «КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ». (16+)
Сериал. Драма, мелодрама, Индия, 2011-2012 гг.
03.30 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.35 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ». (16+)
03.25 «САЛОН КРАСОТЫ». (16+)
05.15 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)
07.20 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)
09.40 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (12+)
11.45 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ». (16+)
14.00 «А ВОТ И ОНА». (12+)
15.45 «СВИДАНИЕ ВСЛЕПУЮ». (16+)
17.35 «ВЕЧЕРИНКА НА ВЫЛЕТ». (16+)
19.30 «БУЛКИ». (16+)
21.25 «ВАСАБИ». (16+)
23.10 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.45 «НЕПОДДАЮЩИЕСЯ». (12+)
08.10 «СТРОИТСЯ МОСТ». (12+)
10.00 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА». (12+)
11.40 «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (12+)
13.00 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (12+)
14.40 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)
16.25 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» (12+)
17.55 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (12+)
19.30 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (12+)
21.00 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)
23.45 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (12+)
01.15 «ЗВЕРЬ». (16+)
02.40 «ДЕЛАЙ - РАЗ!» (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «ПРИМАДОННА». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ЛАБИРИНТ ИЛЛЮЗИЙ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (16+)
15.00, 23.00 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)
00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ПРИЗРАК В КРИВОМ ЗЕРКАЛЕ». (16+)
07.00 «ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ». (18+)
Сериал. В ролях: Алексей Морозов, Аделина Голубенко-Гизатуллина, Фархад Махмудов

CTC LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.00 «Ералаш». (0+)
09.15 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
11.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
Пётр решает продать свою долю и предлагает Косте переехать с ним в Лос-Анджелес. . .
16.20 «ВОРОНИНЫ». (16+)
Николай устанавливает в ванной домашнюю сауну - фитобочку. Чтобы его не расстраивать, вся семья начинает активно ею пользоваться. . .
22.05 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
01.35 Даёшь молодёжь! (16+)
04.05 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 «МАКСИМКА». (0+)
06.30, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Поле битвы. (16+)
11.00 Полковой священник, гвардии капеллан. История военного духовенства России. (0+)
11.50 Знак равенства. (16+)
12.05, 20.00, 21.15 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
13.05, 13.30 Монастырская кухня. (0+)
14.00 Двенадцать. (16+)
14.35 «БАЛТИЙСКОЕ НЕБО». 2 серия. (0+)
16.15 «ИВАН МАКАРОВИЧ». (6+)
18.00 Вечер на СПАСЕ. (0+)
21.00 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
21.30 Следы империи с Аркадием Мамонтовым. (12+)
23.10, 23.40, 00.10, 00.40 Поле битвы. (16+)
01.10 День Патриарха. (0+)
01.25 Новодевичий монастырь. 500 лет истории. (0+)
02.15 Лики Богородицы. Икона Божией Матери «Калужская». Икона Божией Матери «Спорительница хлебов». (0+)
02.45 Святые воины. Князь Владимир. (6+)
03.15 Святые воины. Русские князья. (6+)
03.45 Русский мир. (12+)
04.40 И вот был случай на войне. Командир. (12+)

Православный календарь

27 октября

Седмица 23-я по Пятидесятнице. Глас 3. Мчч. Назария, Гервасия, Протасия, Келсия.

Прп. Параскевы-Петки Сербской. Сщмч. Сильвана, пресвитера Газского. Прп. Николы Святоши (Святослава), кн. Черниговского, Печерского чудотворца. Сщмч. Михаила пресвитера. Свт. Амвросия исп., еп. Каменец-Подольского. Сщмч. Петра пресвитера. Прмч. Максимилиана. Яхромской иконы Божией Матери.

Постный день.

« Вся сила христианина – познать и признать нищету и скудость свою перед Богом».

Свт. Тихон Задонский

ПЕРВЫЙ

15.45 «Горячий лед». Прямая трансляция

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 «Умницы и умники». (12+)
09.45 «Слово пастыря». (0+)
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Наше всё». (12+)
11.05 «ПроУют». (0+)
12.15 «Поехали!» (12+)
13.10 «СТАРШИЙ СЫН». (12+)
15.45 «Горячий лед». Фигурное катание
16.55 «Мир на грани». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 «Михаил Задорнов: вся жизнь». (16+)
19.15 «Эксклюзив». (16+)
20.05 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером». (16+)
23.15 Вечер профессионального бокса. (16+)
00.15 «Мир глазами группы Radiohead». (16+)
01.25 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ

12.50 «Доктор Мясников». (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 «Пятеро на одного»
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.50 «В кругу друзей»
12.50 «Доктор Мясников». (12+)
14.00 Вести
14.50 «Юморина». (16+)
17.00 Вести
17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести
21.00 «КВАРТИРКА». (16+)
Ольга и Игорь давно женаты, у них взрослая дочь Маша. Ничто не предвещало перемен в их маленькой московской квартирке, пока Игорь не увлёкся подругой своей дочери - Ксюшей.
01.00 «ЦВЕТОЧНОЕ ТАНГО». (12+)
04.25 «ОЖЕРЕЛЬЕ». (12+)

НТВ

11.00 «Живая еда». (12+)

04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
07.30 «Смотр». (0+)
08.00 «Сегодня»
08.20 Поедем, поедим! (16+)
09.20 «Едим дома». (0+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Главная дорога». (16+)
11.00 «Живая еда». (12+)
12.00 «Квартирный вопрос». (0+)
13.10 «Попутчик». (16+)
14.20 «Игры разумов». (0+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 ЧП. Расследование (16+)
17.00 Следствие вели... (16+)
19.00 «Центральное телевидение»
20.20 Ты не поверишь! (16+)
21.20 «Секрет на миллион». (16+)
23.25 «Международная пилорама» (18+)
00.15 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
00.45 Квартирник. (16+)
02.05 «Дачный ответ». (0+)
03.00 «ОТСТЕГНИТЕ РЕМНИ». (16+)

СТС

11.25 Суперниндзя. (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
07.00 Премьера! «Три кота». (0+)
07.30 «Детектив Финник». (0+)
08.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
09.00 ПроСТО кухня. (12+)
09.30 Премьера! ПроСТО кухня. (12+)
10.00 Премьера! «100 мест, где поесть». (16+)
11.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
11.25 Суперниндзя. (16+)
15.20 Премьера! «Большой кошачий побег». (6+)
17.05 «Angry Birds в кино». (6+)
19.05 «Angry Birds-2 в кино». (6+)
21.00 «ДЭДПУЛ». (16+)
23.00 «ИП МАН-3». (16+)
01.10 «ИП МАН-4». (16+)
03.00 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)
05.00 «6 кадров». (16+)
05.20 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ

23.00 «Женский стендап». (18+)

07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
09.00 «Салон». (16+)
В каждом выпуске шоу зрители увидят трех гостей. Кто-то из них приходит со срочным запросом на важное мероприятие. Кто-то просто имеет нестандартную внешность, а кто-то много лет является заложником яркого образа. Задача «хозяек» салона - найти подход к каждому клиенту!
09.30 «Битва экстрасенсов». (16+)
14.00 «Вызов». (16+)
15.00 «Битва экстрасенсов». (16+)
16.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
21.00 «Ярче Звёзд». (16+)
23.00 «Женский стендап». (18+)
00.00 «РЫЦАРЬ ТЕНЕЙ». (6+)
02.00 «Импровизация. Команды». (16+)
03.40 «Студия «Союз». (16+)
05.10 «Импровизация». (16+)

РЕН

15.00 «СОВБЕЗ». (16+)

05.00 04.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости». (16+)
09.00 «Минтранс». (16+)
10.00 Самая полезная программа. (16+)
11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
12.30 «Новости». (16+)
15.00 «СОВБЕЗ». (16+)
16.30 «Новости». (16+)
17.00 «Документальный спецпроект». (16+)
18.00 «Засекреченные списки». (16+)
19.00 «ЗАЛОЖНИЦА-2». (16+)
20.45 «ЗАЛОЖНИЦА-3». (16+)
23.00 «ПРОГУЛКА СРЕДИ МОГИЛ». (18+)
01.15 «АДРЕНАЛИН-2: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (18+)
02.45 «КРОВНЫЙ ОТЕЦ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)
05.20 Пятница News. (16+)
05.45 «Тайны Медовой долины». (12+)
06.05 «Простоквашино». (0+)
06.30 «Снежная Королева». (12+)
08.00 Тревел-баттл. (16+)
09.00 Руссо-экспрессо. (16+)
11.10 Битва шефов. (16+)
13.10 Гость у порога. (16+)
15.10 Битва шефов. (16+)
00.00 «ШОУГЕЛЗ». (18+)
02.10 «ЧЕСТНЫЙ ВОР». (16+)
03.40 Пятница News. (16+)

Ю

05.20 «Маша и Медведь». (0+)
10.20 «Зови меня мамой». (16+)
«Зови меня мамой» - Первое в России реалити об усыновлении! Весь путь усыновителей от сбора документов и школы приемных родителей до усыновления детей и их жизни в обретенной семье.
11.40 «Чадо из ада». (12+)
14.40 «Беременна в 16». (16+)
16.30 «Жизнь после шоу. Б16». (16+)
17.35 «Беременна в 16». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (16+)
03.00 «Супермама». (16+)

ЧЕ

06.10 Улётное видео. (16+)
09.40 «СОЛДАТЫ-13». (12+)
20.30 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
00.00 Клуб обаятельных животных. (16+)
01.00 «+100500». (18+)
03.00 За гранью реального. (16+)
Информационно-познавательный журнал о достижениях современности, которые начисто переворачивают представления об окружающей нас действительности.
04.30 Шутники. (16+)

МИР

05.00 «СВЕТЛЫЙ ПУТЬ». (16+)
05.15 Рожденные в СССР. Союзмультфильм. (16+)
05.40 Мультфильмы. (6+)
10.00 Погода в мире
10.10 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (16+)
11.50, 16.15, 18.45 «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА». (16+)
Главная героиня истории - Варвара Ивановна Слуцкая. Бывшая учительница, ныне пенсионерка. Обожает читать детективы Агаты Кристи и всюду совать свой нос.
16.00, 18.30 Новости
20.45 «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА-2». (16+)
03.25 Школа жизни. Комсомол. (16+)
04.20 «КАК ЗАКАЛЯЛАСЬ СТАЛЬ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 Всё по-взрослому
10.10 «Отчий дом». (12+)
10.55 12.15 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ И.И. ОБЛОМОВА». (12+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Точка.ру». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
19.05 «Очень личное». (12+)
20.40 «МЕНЯЛЫ». (12+)
22.10 «ПРИНЦЕССА МОНАКО». (12+)
23.45 «СОБЫТИЕ». (18+)
01.25 «ОДИНОКИЙ ГОЛОС ЧЕЛОВЕКА». (12+)
02.50 «КОНЕЦ ПРЕКРАСНОЙ ЭПОХИ». (16+)

ПОБЕДА

06.30 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
08.00 «МОЛЧАНИЕ». (18+)
11.50 «ОПЕРАЦИЯ «САТАНА». (16+)
19.10 «ТУМАН». (16+)
Наши дни. Идут военные учения. Отряд молодых бойцов Российской Армии получает задание совершить двенадцатикилометровый марш-бросок. Находясь на маршруте, группа совершает вынужденную остановку и начинает опаздывать. Командир принимает решение срезать дорогу через болото…
22.10 «ТУМАН-2». (16+)
01.00 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
02.40 «ЗОЯ». (16+)
04.20 «КРАЙ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Смешарики», «Смешарики. Новые приключения». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «ВИП петс». (6+)
08.00 «Волшебная кухня». (0+)
09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)
Сегодня на кухне - повар-артист Стёпа! Прочная ли у улитки раковина, какова на ощупь кожа слона, и чем занимаются животные в цирке?
09.25 «Мышкин дом». (0+)
09.40 «Барбоскины». (0+)
11.00 «Семья на ура!» (0+)
11.30 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
13.05 «Мир Винкс». (6+)
14.00 «Маша и Медведь». (0+)
15.50 «Ералаш». (6+)
17.10 «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+)
18.25 «Сказочный патруль». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Смешарики». (6+)
22.30 «Флип Чейнджер». (6+)
22.50 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
23.25 «Ералаш». (6+)
00.25 «Гризли и лемминги». (6+)
01.20 «Буба». (6+)
02.30 «Давайте рисовать!» (0+)
02.55 «Смешарики». (6+)
03.20 «Лабораториум». (0+)
03.50 «Супер МЯУ». (0+)
04.10 «Букварий». (0+)
04.30 «Ник-изобретатель». (0+)

МУЛЬТ

06.00, 08.15 «Маша и Медведь». (0+)
08.00 «Роботы-поезда». (0+)
11.00 «Умка. Волчья ягода». (0+)
11.15 «Лудлвилль». (0+)
11.30 «Ну, погоди! Каникулы. Детектив». (6+)
12.00 «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Реальные маги». (0+)
12.05 «Кошечки-собачки. Милые песни. Фантазёры». (0+)
12.10 «Геройчики. Таинственный враг». (0+)
14.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
18.00 «Школьный автобус Гордон». (0+)
18.25 «Геройчики». (0+)
Новая современная мультвселенная!
19.00 МУЛЬТпремьера! «Геройчики. Таинственный враг», «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Реальные маги», «Фиксики. Дай пять! Бабочка», «Кошечки-собачки. Милые песни. Фантазёры». (0+)
19.25 «Барбоскины». (0+)
«Барбоскины» - веселый семейный мультсериал, который рассказывает о жизни современных детей и подростков с их интересами и увлечениями. Семья Барбоскиных - самая обычная, где есть папа, увлекающийся компьютером, мама, мечтающая о сцене и пятеро детей со своими интересами в жизни. У каждого из них свой уникальный характер и им приходится совместно решать все проблемы и вопросы с чем они удачно справляются.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

02.10 Морской узел. (12+)
02.35 Народный фронт Победы. (12+)
03.05 Расшифрованные сокровища. (12+)
03.50 Монологи императоров. (16+)
04.30 Обыкновенная история. (6+)
04.40 На пороге войны. (12+)
05.20, 05.45 Народовластие. (12+)
06.15 Ледокол «Красин». Миссия спасать. (12+)
07.00, 10.55 История оружия. (16+)
07.50 Революция и Конституция. (12+)
08.50 Тайное становится явным. (12+)
09.00 Пётр Рычков. Пещера для Колумба. (12+)
09.30 Нация в фарфоре (12+)
10.25 Найти и рассказать. (12+)
11.50 Хроники общественного быта. (12+)
12.05 Историада. (12+)
12.55 Сквозь времена (12+)
13.25 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
13.45, 14.30 Трудовой фронт Великой Отечественной. (12+)
15.10, 19.10, 19.35 В поисках утраченного искусства. (12+)
16.00, 16.45, 17.30 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
18.20 Дважды рожденный. (12+)
19.05 Семь дней истории. (12+)
20.00 «ГЕРОИ ШИПКИ» (12+)
22.05 Подлинная история Д'Артаньяна. (12+)
23.00 Кремль. (12+)

VIJU HISTORY

06.05 Мифы: великие тайны человечества: В поисках человека-мотылька. (12+)
07.00 Мифы: великие тайны человечества: Бермудский треугольник. (12+)
07.55 Таинственные города. (12+)
08.25 Утопия инженерии. (16+)
09.15, 10.10 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)
11.10 Затерянные города троянцев: Руины. (12+)
12.00 Затерянные города троянцев: Война. (12+)
12.50 Таинственные города. (12+)
13.20 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)
14.15, 15.15, 16.10 Расцвет древних цивилизаций. (12+)
17.10, 18.05 Выдающиеся женщины. (12+)
19.05 Выдающиеся женщины: Мария Монтессори. (12+)
20.00 Вествуд: Панк, икона, активист. (16+)
21.30 Быть Харви Вайнштейном. (16+)
23.15 Военные заводы: Оккупированные территории. (12+)
00.05, 00.55 Военные заводы. (12+)
01.40 Мифы: великие тайны человечества. (12+)
02.35, 03.20 Военные заводы. (12+)
04.10, 05.00 Джек Лондон, американское приключение. (12+)

ДОКТОР

06.00, 22.05 Шифры нашего тела. Неизвестные органы. Гипоталамус. Гипофиз. Эпифиз. (12+)
06.45, 13.10, 21.10, 02.25 Истории болезней. Бешенство. Фильм 1. (16+)
07.15, 13.35, 21.40, 02.50 Истории болезней. Бешенство. Фильм 2. (16+)
07.40, 15.40, 23.45, 04.05 Большой скачок. Зависть. (16+)
08.10, 16.10, 00.10 Большой скачок. Совесть. (12+)
Они присущи только человеку. Их основная задача - защитить нас от самих себя. Не допустить, чтобы в мире процветали ложь и предательство. Стыд и совесть - эти два понятия неразрывны. Зачем они нужны, и каковы механизмы их работы?
08.40, 16.40, 00.40 ПроЗдоровье. (12+)
09.05, 17.05, 01.05 Эпидемия. СПИД. (12+)
09.35, 17.35, 01.35 Теледоктор. (12+)
10.30, 22.55, 04.30 Шифры нашего тела. Кожа. (12+)
11.20, 19.20 На приёме у Михаила Лабковского. Чужое мнение. (12+)
12.20, 20.20, 03.20 Научные сенсации. Продлить жизнь. (12+)
14.05 Шифры нашего тела. Смех и слёзы. (12+)
14.50 Шифры нашего тела. Сердце. (12+)
18.35, 05.15 Шифры нашего тела. Внезапная смерть. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

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

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

РОССИЯ К Культура

22.00 «Агора»

06.30 «Библейский сюжет»
07.05 «Алиса в стране чудес»
07.40 «ДЕНЬ СЧАСТЬЯ»
09.15 «Мы - грамотеи!»
10.15 «ДОРОГА К МОРЮ»
11.30 «Эрмитаж»
12.00 «Земля людей»
12.30 Черные дыры. Белые пятна
13.15 Шедевры «Леннаучфильма»
14.00 «Рассказы из русской истории»
14.35 К 300-летию Российской академии наук
15.20 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ»
16.50 Большая опера-2023. Кастинг
18.10 «Энциклопедия загадок»
18.40 «Доминанты»
19.45 «Политобозы»
20.25 «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ»
22.00 «Агора»
23.05 «БАЛ»
00.55 «Обезьяний остров»

ТВЦ

22.05 «Право знать!» (16+)

05.40 «ПЕТРОВИЧ». (12+)
07.25 «Православная энциклопедия». (6+)
07.50 «ТЕНЬ САЛАМАНДРЫ». (12+)
11.30 14.30 События
11.50 «Смешите меня семеро». (16+)
13.00 «ТАЙНА СПЯЩЕЙ ДАМЫ». (12+)
14.50 «ТАЙНА СПЯЩЕЙ ДАМЫ». (12+)
17.15 «СЕМЬ МИНУС ОДИН». (12+)
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
22.05 «Право знать!» (16+)
23.20 События
23.30 «Тайная комната. Принцесса Диана». (16+)
00.10 «90-е. Комсомольцы». (16+)
00.55 Специальный репортаж. (16+)
01.20 «Хватит слухов!» (16+)
01.45 «Актёрские драмы. Бьёт - значит любит?» (12+)

ТВ-3

12.45 «ВОЛКИ». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 Вкусно с Ляйсан. (16+)
10.00 «Мультфильмы». (0+)
10.15 «ПОХИТИТЕЛЬ ВРЕМЕНИ». (16+)
12.45 «ВОЛКИ». (16+)
14.45 «МРАЧНЫЕ ТЕНИ». (16+)
17.00 Последний герой. (16+)
18.15 «НОЙ». (16+)
21.00 «КОН-ТИКИ». (12+)
23.15 «КРАЙ СВЕТА». (16+)
Джеймс Брук - личность историческая, первый раджа королей Саравака, основатель династии Белых раджей. Он отправляется на край света, а точнее на остров Борнео, где помогает местному султану подавить против него восстания племен. За это его хорошо награждают почетным титулом. И спаситель Джеймс Брук получает наместничество на территории, которая позже станет его собственным государством.
01.15 «Тайные знаки». (16+)

ДОМАШНИЙ

19.00 «ЯРКОЕ ПЛАМЯ». (16+)

06.30 «ПРОШУ ПОВЕРИТЬ МНЕ НА СЛОВО». (16+)
10.15 Пять ужинов. (16+)
10.30 «ПЕРЕЗВОНЮ ПОЗЖЕ». (16+)
По долгу службы Нина посещает реабилитационный центр, где встречает своего одноклассника Романа - его старший брат Алексей получил инвалидность, спасая Рому в горном озере. Казалось бы, его случай безнадёжен, но Нина находит способ лечения. Со временем оба брата влюбляются в женщину и делают ей предложение.
14.45 «БЕЗ ТЕБЯ МНЕ ЖИЗНИ НЕТ». (16+)
19.00 «ЯРКОЕ ПЛАМЯ». (16+)
22.40 Скажи, подруга. (16+)
22.55 «БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!» (16+)
02.35 «Эффект Матроны». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2». (16+)
09.00 «Страна советов». (16+)
09.35 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2». (16+)
20.35 «СЛЕД». (16+)
00.00 «Известия. Главное». (16+)
Информационно-развлекательная программа для тех, кто хочет самым первым узнавать новости из мира шоу-бизнеса!
01.05 «Светская хроника». (16+)
02.10 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

06.40 «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ...» (6+)
09.50 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (12+)
15.20 «Время героев». (16+)
15.45 «Главный день». (16+)
16.35 19.25 03.15 **«ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА».** (12+)
20.45 «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА». (12+)
23.55 «ДОСЬЕ ЧЕЛОВЕКА В «МЕРСЕДЕСЕ». (16+)
02.05 «Неизвестная война. Великая Отечественная». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Маша и медведь». (0+)
11.00 «ИСЧЕЗНУВШАЯ». (16+)
12.00 «Специальный репортаж». (12+)
12.15 19.45 «Большие истории малой Родины». (12+)
12.45 01.45 «Точка.ру». (12+)
13.45 «УЕДЕМ К ЧЕРТОВОЙ БАБУШКЕ». (16+)
15.45 «Просто жизнь». (12+)
16.15 «МЕНЯ ЗОВУТ САША». (16+)
18.00 «Марафон». (12+)
19.00 «Территория успеха». (12+)
19.30 «Губернские новости». (12+)
20.15 «Открываем Воронеж». (12+)
20.30 «Понятная политика». (12+)
20.45 «В тени чемпионов». (12+)
21.00 «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО». (16+)
22.30 «Современники». (12+)
23.00 Чемпионат Высшей лиги. «Буран» - «Металлург». (12+)
00.45 «Живет Россия». (12+)
02.15 «Собрание сочинений». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! ТВ

06.00 География спорта. (12+)
06.30 «РецепТура». (6+)
07.00 15.30 Новости
07.05 13.45 15.35 18.30 20.55 23.45 Все на Матч!
09.55 Х/ф «Я - ЗЛАТАН». (12+)
11.55 Мини-футбол. «Тюмень» - КПРФ (Москва). Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига. Прямая трансляция
13.55 Гандбол. «Чеховские медведи» (Россия) - «СКА Минск» (Белоруссия). SEHA-Газпром Лига
16.15 Футбол. «Крылья Советов» (Самара) - «Оренбург». МИР Российская Премьер-Лига
18.55 Волейбол. «Зенит-Казань» - «Динамо» (Москва). Чемпионат России. Pari Суперлига. Мужчины
21.40 Футбол. «Ювентус» - «Верона». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
00.25 03.25 Футбол. Чемпионат Бразилии. Прямая трансляция
02.30 Матч! Парад. (6+)

МАТЧ СТРАНА

06.00 17.35 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
07.50 10.00 13.00 Новости
07.55 04.55 «Физруки. Будущее за настоящим». (6+)
08.30 Страна героев. (12+)
08.45 «Мир бильярда». (12+)
09.15 21.00 «Небесная грация». (0+)
09.30 05.30 Страна смотрит спорт. (12+)
10.05 15.55 23.10 02.25 Гандбол. Газпром Лига. (6+)
11.30 04.30 География спорта. (12+)
11.55 03.45 Спецрепортаж. (12+)
12.30 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (6+)
13.05 «Услышать ветер». (12+)
13.55 21.20 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
19.35 Кикбоксинг. Международный турнир «Чемпионат стран ШОС». (12+)
00.35 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
04.05 «Большой хоккей». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Золотая лихорадка. (16+)
06.30 PRO-новости. (16+)
07.00 Плейлист. Осень. (16+)
07.40 Звёзды о звёздах (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 У-Дачный чарт. (16+)
10.00 Моя волна. (16+)
11.00 Чарт Золотой граммофон Русского Радио. (16+)
12.00 PRO-новости. (16+)
12.30 Топ-30. (16+)
15.00 Приехали! (16+)
15.30 Хит-Сториз. (16+)
16.00 Вещий Олег. (16+)
16.30 Лига клипов. (16+)
17.00 Битва поколений. (16+)
18.30 Супердискотека 90-х. Радио Рекорд-2021. (16+)
21.15 Танцпол. (16+)
22.00 DFM - Dance chart. (16+)
23.00 Love чат. (16+)
00.00 Танцпол. (16+)
02.00 Караоке хит. (16+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000

06.00 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)
08.40 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА-2: ИНСУРГЕНТ». (16+)
11.00 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА-3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
13.15 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
15.25 «ВАСАБИ». (16+)
17.15 «ТАКСИ». (16+)
Франция, 1998 г. В ролях: Сами Насери, Фредерик Дифенталь, Марион Котийяр, Эмма Виклунд, Бернар Фарси
19.00 «ТАКСИ-2». (16+)
Франция, 2000 г.
20.40 «ТАКСИ-3». (16+)
22.15 «ТАКСИ-4». (16+)
00.00 «СЕЙЧАС САМОЕ ВРЕМЯ». (16+)
01.45 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (12+)
03.30 «ПОМНИ МЕНЯ». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
06.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
07.55 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
10.05, 10.55, 11.50 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (16+)
12.45 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)
14.55 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
16.30 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (12+)
18.35 «Я ХОЧУ! Я БУДУ!» (12+)
20.15 «СЕМЬ УЖИНОВ». (16+)
Россия, 2019 г.
21.55 «ДУБЛЁР». (16+)
23.25 «СВЕТЛЯЧОК». (12+)
01.00 «АСФАЛЬТОВОЕ СОЛНЦЕ». (12+)
02.25 «ПАПА». (12+)
04.00 «НА РАЙОНЕ». (16+)

ДОМ КИНО

06.30 «ЗОЛУШКА». (6+)
08.00 «ЗОЛОТЫЕ РОГА». (6+)
09.20 «ФИНИСТ - ЯСНЫЙ СОКОЛ». (6+)
10.55 «МАРЬЯ-ИСКУСНИЦА». (6+)
12.30 «ОГОНЬ, ВОДА И… МЕДНЫЕ ТРУБЫ». (6+)
14.10 «ВАРВАРА-КРАСА, ДЛИННАЯ КОСА». (6+)
15.50 «МОРОЗКО». (6+)
17.20 «СВАТЫ». (16+)
00.20 «НАПАРНИК». (16+)
Россия, 2017 г. В ролях: Сергей Гармаш, Андрей Назимов, Лиза Арзамасова, Ксения Лаврова-Глинка, Ян Цапник
01.50 «МИНИМАКС». (12+)
03.10 «КИЛИМАНДЖАРА». (16+)
04.25 «ТРУДНОСТИ ВЫЖИВАНИЯ». (16+)

СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машкины страшилки». Мультсериалы. (0+)
16.20, 17.30 «ПРАКТИКА». (16+)
18.30, 19.40, 20.40 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЁСЕМ». (16+)
Сериал. Драма, мелодрама, история, Турция, 2015-2017 гг. В ролях: Берен Саат, Хюлья Авшар
21.40 Богиня шопинга. (16+)
22.40 Богиня. (16+)
23.40 Богиня шопинга. (16+)
00.40 Моя жена рулит. (16+)
01.50, 02.10, 02.30, 02.50 «КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ». (16+)
03.10 «Маша и Медведь», «Машкины страшилки». Мультсериалы. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.45 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДДИНА». (6+)
02.50 «БЕЗУМНОЕ СВИДАНИЕ». (16+)
04.25 «ЛЮБОВЬ ЗЛА». (12+)
06.35 «НЯНЬКИ». (16+)
08.25 «STARПЕРЦЫ». (16+)
10.20 «ПЕНЕЛОПА». (12+)
12.10 «ВАСАБИ». (16+)
13.55 «БЕЗ ТОРМОЗОВ». (16+)
15.40 «БУЛКИ». (16+)
17.35 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, УДАЧИ!» (12+)
Комедия, Россия, 2012 г.
19.30 «В ДЖАЗЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (12+)
Комедия, криминал
21.45 «ВЫСОКИЙ БЛОНДИН В ЧЕРНОМ БОТИНКЕ». (12+)
Комедия, Франция, 1972 г.
23.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ВЫСОКОГО БЛОНДИНА». (12+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.25 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (12+)
08.20 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА». (12+)
12.05 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (12+)
13.45 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (12+)
16.30 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЕГКИМ ПАРОМ!» (12+)
20.00 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (12+)
СССР, 1973 г. В ролях: Михаил Кононов, Евгений Леонов, Ролан Быков, Александр Збруев
00.55 «ШИРЛИ-МЫРЛИ». (18+)
03.10 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН». (12+)
05.25 «КАЛИНА КРАСНАЯ». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ПРИЗРАК В КРИВОМ ЗЕРКАЛЕ». (16+)
Сериал. Детектив, Россия, 2013 г. В ролях: Алексей Секирин, Сергей Колешня
12.00, 20.00, 04.00 «ПРИМА-ДОННА». (16+)
13.00, 21.00 «ЛАБИРИНТ ИЛЛЮЗИЙ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ». (18+)
00.00, 01.00 «ГЕНИЙ ПУСТОГО МЕСТА». (16+)
02.00, 03.00 «РАЗЖАЛОВАННЫЙ». (16+)
05.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)

CTC LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
06.10 «КУХНЯ». (16+)
10.00 Кто круче Рогова? (16+)
11.05 «КУХНЯ». (16+)
15.35 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
00.05 Сердца за любовь. (16+)
01.10 «Приключения Буратино». Мультфильм. (0+)
02.15 «Капризная принцесса». Мультфильм. (0+)
02.35 «Сказка о мёртвой царевне и семи богатырях». Мультфильм. (0+)
03.05 «Вершки и корешки». Мультфильм. (0+)
03.15 «Чуня». Мультфильм. (0+)
03.25 «Похитители красок». Мультфильм. (0+)
03.45 «Чужие следы». (0+)
03.55 Мультфильмы. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 «ВСЕГДА СО МНОЮ…» (0+)
06.55 «КАЗАКИ-РАЗБОЙНИКИ». (0+)
08.20 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
09.00 Простые чудеса. (12+)
10.00 В поисках Бога. (6+)
10.35 Расскажи мне о Боге. (6+)
11.05 Святыни России. (6+)
12.10 Двенадцать. (16+)
12.40 Русский обед. (6+)
13.40, 14.10 Монастырская кухня. (0+)
14.35 Сурские истории. (0+)
15.25, 16.00 Профессор Осипов. (0+)
16.35, 18.20 «ПЛАМЯ». 1-2 серии. (12+)
20.00 Простые чудеса. (12+)
21.00 Русский мир. (12+)
22.00 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
23.00 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
00.10 Спас-стрим. (16+)
01.05 День Патриарха. (0+)
01.20 Святые воины. Сотник Лонгин и первые воины-мученики. (6+)
01.50 Расскажи мне о Боге. (6+)
02.20 Простые чудеса. (12+)
03.10 Храм надежды. (16+)
03.25 И вот был случай на войне. Командир. (12+)
03.45 Две войны Лоры. (16+)
04.00 В поисках Бога. (6+)
04.30 Профессор Осипов. (0+)

Православный календарь

28 октября
Седмица 23-я по Пятидесятнице.
Димитриевская родительская суббота.
Глас 3. Прп. Евфимия Нового, Солунского.

Прмч. Лукиана, пресвитера Антиохийского. Свт. Афанасия исп., еп. Ковровского. Мчч. Сарвила и Вевеи Едесских. Свт. Савина, еп. Катанского. Сщмч. Лукиана Печерского. Свт. Иоанна, еп. Суздальского. Сщмч. Симеона пресвитера. Сщмч. Димитрия пресвитера. Иконы Божией Матери «Спорительница хлебов».

Поста нет.

« Будьте внимательны к себе, чтобы не отняты были у вас время и поприще, данные для покаяния, раньше чем вы успеете достичь покоя Сына Божия».
Прп. Авва Исайя (Скитский)

ПЕРВЫЙ

11.10 «Повара на колесах». (12+)

06.00 Новости
06.10 Подкаст.Лаб. (16+)
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.40 «Часовой». (12+)
08.10 «Здоровье». (16+)
09.20 «Мечталлион». (12+)
09.40 «Непутевые заметки». (12+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь своих». (12+)
11.10 «Повара на колесах». (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Видели видео?» (0+)
14.30 Подкаст.Лаб. (16+)
15.20 «Горячий лед». Фигурное катание
17.05 « «Украина. Дети на продажу». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «Перепой звезду» (12+)
21.00 «Время»
23.00 «Кислород. Вверх за пределы себя». (12+)
00.45 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ

12.00 Большие перемены

06.10 **«НЕЛЁГКОЕ СЧАСТЬЕ».** (12+)
«Мы в ответе за тех, кого приручили!» - убеждена молодая воспитательница интерната Анна Сергеевна, которая привела в свой дом девочку Лиду из неблагополучной семьи.
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
12.00 Большие перемены
13.00 **«СВАДЕБНЫЙ МАРШ».** (16+)
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.30 **«НЕЛЁГКОЕ СЧАСТЬЕ».** (12+)

НТВ

14.05 «Однажды...» (16+)

04.50 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».** (16+)
06.30 «Центральное телевидение». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
11.55 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
14.05 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 Человек в праве. (16+)
17.00 Следствие вели... (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели»
20.20 «Ты супер! Суперсезон». Финал. (6+)
23.35 «Звезды сошлись» (16+)
01.10 «Основано на реальных событиях». (16+)
02.30 **«ОТСТЕГНИТЕ РЕМНИ».** (16+)

СТС

17.05 «ДОКТОР СТРЭНДЖ». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
07.00 «Отель «У овечек». (0+)
07.30 «Детектив Финник». (0+)
08.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
09.00 Премьера! Рогов в деле. (16+)
10.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
10.30 Премьера! Уральские умельцы. (16+)
11.05 **«ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!»** (16+)
13.15 «Angry Birds в кино». (6+)
15.10 «Angry Birds-2 в кино». (6+)
17.05 **«ДОКТОР СТРЭНДЖ».** (16+)
19.25 **«ДЭДПУЛ».** (16+)
21.30 **«ДЭДПУЛ-2».** (16+)
23.55 **«ГОНКА СО ВРЕМЕНЕМ».** (16+)
01.35 **«ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН».** (12+)
05.15 «6 кадров». (16+)
05.20 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ

23.00 «Шоу Воли». (16+)

07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
09.00 «Битва пикников». (16+)
Каждый выпуск шоу «Битва пикников» - это баттл за звание лучшего барбекю-шефа страны. Новые тематические пикники с самыми креативными шефами, оригинальные рецепты блюд, голодный Роман Юнусов в качестве ведущего и строгий, но справедливый эксперт Алексей Васильчук.
10.00 «Экстрасенсы ведут расследование». (16+)
11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
18.30 «Новые Звёзды в Африке». (16+)
21.00 «Лига городов». (16+)
23.00 «Шоу Воли». (16+)
00.10 «Ярче Звёзд». (16+)
02.00 «Я тебе не верю». (16+)
03.35 «Импровизация. Команды». (16+)
05.10 «Студия «Союз». (16+)
06.00 «Импровизация». (16+)

РЕН

09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)

07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 «Новости». (16+)
09.00 «Самая народная программа». (16+)
09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
10.30 «Наука и техника». (16+)
11.30 «Неизвестная история». (16+)
12.45 **«ОБЕТ МОЛЧАНИЯ».** (16+)
14.30 **«СИЛА СТИХИИ».** (16+)
16.25 **«РАЗЛОМ».** (16+)
18.30 **«ПЫЛАЮЩЕЕ МОРЕ».** (16+)
Мощный взрыв в одночасье затягивает огромную нефтяную платформу на дно моря. Выяснив причину катастрофы, группа ученых понимает - это было лишь началом.
20.30 **«ГРЕНЛАНДИЯ».** (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)
23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.25 «Тайны Медовой долины». (12+)
05.45 «Простоквашино». (12+)
06.10 Пятница News. (16+)
06.35 «Простоквашино». (12+)
06.50 «Снежная Королева-2: Перезаморозка». (12+)
08.30 Мамы Пятницы. (16+)
09.00 Черный список. (16+)
10.50 Гастротур. (16+)
12.00 На ножах. (16+)
20.30 Адский шеф. (16+)
23.00 Теперь я босс! (16+)
00.00 «ЧЕСТНЫЙ ВОР». (16+)
01.40 «ШОУГЕЛЗ». (18+)
03.40 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Маша и Медведь». (0+)
10.00 «Голодным не смотреть». (16+)
Ведущие - Виктор Постовалов и Александра Симоненко - будут биться за ресторан на колесах. Достанется он тому, кто точнее повторит все блюда самых известных шеф-поваров России.
11.00 «Беременна в 16». (16+)
14.05 «Жизнь после шоу. Б16». (16+)
15.20 «Беременна в 16». (16+)
16.45 «Чадо из ада». (12+)
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (16+)
03.00 «Супермама». (16+)

ЧЕ

06.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
06.10 Улётное видео. (16+)
09.40 «СОЛДАТЫ-13». (12+)
Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни.
13.30 «СОЛДАТЫ-14». (12+)
20.15 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
00.00 Клуб обаятельных животных. (16+)
00.50 «+100500». (18+)
03.00 Шутники. (16+)
03.25 Невероятные истории. (16+)
05.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)

МИР

05.00 «КАК ЗАКАЛЯЛАСЬ СТАЛЬ». (16+)
05.50 Мультфильмы. (6+)
07.10 «ИНСПЕКТОР ГАИ». (16+)
08.35 Яростный стройотряд. Школа миллиардеров. (16+)
09.25 Будь, Готовь! (12+)
09.30 ФазендаЛайф. (6+)
10.00, 16.00 Новости
10.10 «НЕПОДДАЮЩИЕСЯ». (16+)
11.35 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (16+)
13.20, 16.10 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)
Сериал. Мелодрама, СССР, 1972-1973 гг.
18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе». (16+)
19.30, 01.00 «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА». (16+)
04.15 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 Всё по-взрослому
11.10 «Моя история». (12+)
11.55 Кино на все времена. (12+)
12.45 «Золотая коллекция неигрового кино». (16+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Неделя». (12+)
18.00 «Территория успеха». (12+)
19.05 «Клуб главных редакторов». (12+)
19.45 «КОНЕЦ ПРЕКРАСНОЙ ЭПОХИ». (16+)
21.20 «САДЫ ОСЕНЬЮ». (16+)
23.20 «МХАТ.док». (12+)
01.05 «ЗаДело». (12+)

ПОБЕДА

06.20 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)
07.50 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». (16+)
11.50 «ДИВЕРСАНТ». (16+)
Выпускники разведшколы ехали к месту задания, когда начался обстрел. В результате в живых остаются только 16-летний Лёня Филатов и случайный попутчик - сержант Алексей. Сержант просит отдать ему документы одного из погибших, чтобы «его имя продолжало бить фашистов». Вместе с Лёней они поступают под командование старшего лейтенанта Калтыгина…
01.00 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ…» (16+)
02.50 «НОЧЬ ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Смешарики», «Смешарики. Новые приключения». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «ВИП петс». (6+)
08.00 «Лунтик». (0+)
09.00 «Еда на ура!» (0+)
09.25 «Кошечки-собачки». (0+)
11.00 «Студия красоты». (0+)
11.20 «Царевны». (0+)
13.05 «Мир Винкс». (6+)
14.00 Час «Союзмультфильма». (6+)
15.00 «Это супер!» (0+)
Варя, Милана, Лёша и Мира устраивают распаковки, соревнования, необычные вечеринки, играют и испытывают всё на свете! Ведь это - супер! Программа подарит хорошее настроение и множество идей, которые можно повторить дома вместе с друзьями и родителями!
15.20 «Буба». (6+)
17.20 «Принцесса и дракон». (6+)
Умница Варвара обожает читать и без книжки перед сном жить не может. Так однажды на ночь глядя Варвара отправляется в библиотеку своего замка, где ей в руки попадает настоящая магическая книга-портал! Очень скоро принцесса оказывается в волшебной стране, где встречает удивительных животных и весёлых гномов, готовых помочь девочке в её путешествии!
18.25 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)

МУЛЬТ

20.45 «Отель у овечек». (0+)
22.15 «Гудзонианс. Магическая сила!» (6+)
22.30 «Флип Чейнджер». (6+)
22.50 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
23.25 «Ералаш». (6+)
00.25 «Гризли и лемминги». (6+)
01.20 «Буба». (6+)
02.30 «Давайте рисовать!» (0+)
02.55 «Смешарики.». (6+)
03.20 «Лабораториум». (0+)
03.50 «Супер МЯУ». (0+)
04.10 «Букварий». (0+)
04.30 «Ник-изобретатель». (0+)

МУЛЬТ

06.00, 08.15, 18.25 «Буба». (6+)
Откуда появился Буба? Никто не знает. Этот герой проживает каждый день так, чтобы запомнить его. Он постоянно открывает для себя что-то новое, чем несомненно смешит зрителей всех возрастов, а особенно тех, кто помладше. У него есть и комания друзей. А ещё кое-кто из прошлого и даже из будущего. Есть ощущение, что Буба проспал последние лет сто от эволюции человечества, так что не удивляйтесь тому, что он мало что знает и понимает.
08.00 «Роботы-поезда». (0+)
18.00 «Школьный автобус Гордон». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

03.05, 07.00 История оружия. (16+)
03.55 Революция и Конституция, или Мина замедленного действия. (12+)
04.55 Тайное становится явным. (12+)
05.05 Пётр Рычков. Пещера для Колумба. (12+)
05.35 Нация в фарфоре. (12+)
06.30 Найти и рассказать. (12+)
07.55 Историада. (12+)
08.45 Сквозь времена. (12+)
09.15 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
09.35, 10.20 Трудовой фронт Великой Отечественной. (12+)
11.00, 15.10, 15.35 В поисках утраченного искусства. (12+)
11.50 Хроники общественного быта. (12+)
12.00, 12.50, 13.35 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
14.25 Дважды рожденный. (12+)
16.00 «ГЕРОИ ШИПКИ» (12+)
18.05 Подлинная история Д'Артаньяна. (12+)
19.00 Кремль. Эпоха царей. (12+)
20.00 Иван Забелин. Хранитель старины. (12+)
20.55 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
21.40 Россия научная. Великие имена. (12+)
22.00 Пешком в историю. (12+)
22.25 Максим Горький. Потаённая биография. (12+)
23.00 Пустые страницы. (12+)

VIJU HISTORY

06.05 Мифы: великие тайны человечества: Проклятье фараонов. (12+)
07.05, 08.00 Мифы: великие тайны человечества: Потоп. (12+)
09.00 Иерусалим: строители Священного города. (12+)
10.00 Искусство Франции: Чем больше меняется… (16+)
11.00 Искусство Франции: Прольется кровь. (16+)
11.55 Искусство Франции: Это современный мир. (16+)
12.55 Таинственные города. (12+)
13.20 Древний апокалипсис. (16+)
14.20 Расцвет древних цивилизаций: Карфаген. (12+)
15.20 Расцвет древних цивилизаций: Германские племена. (12+)
16.15 Расцвет древних цивилизаций: Арабы. (12+)
17.15, 18.10 Майя. Рождение Легенды. (12+)
19.00 Забытые воины Карфагена. (12+)
20.00 Индейцы Великих равнин. (16+)
21.00, 22.00 Джек Лондон, американское приключение. (12+)
22.55, 23.45, 00.35 Военные заводы. (12+)
01.25 Мифы: великие тайны человечества: Призраки и привидения. (12+)
02.20, 03.05 Военные заводы. (12+)
03.55 Быть Харви Вайнштейном. (16+)

ДОКТОР

06.00, 18.20 Шифры нашего тела. Смех и слёзы. (12+)
06.45, 12.05, 20.05, 02.55 ПроЗдоровье. Близко к сердцу. (12+)
07.15, 12.35, 20.35, 03.25 Эпидемия. СПИД. (12+)
07.40, 14.45, 22.50, 03.50 На приёме у Михаила Лабковского. Чужое мнение. (12+)
08.40, 15.45, 23.45 Научные сенсации. Продлить жизнь. (12+)
09.25, 22.00 Шифры нашего тела. Сердце. (12+)
10.15, 00.35 Шифры нашего тела. Внезапная смерть. (12+)
11.10, 19.10, 02.05 Большой скачок. (16+)
Зависть - смертный грех, предрасположенность к которому, по некоторым теориям, заложена в каждом из нас с рождения. Почему чужие достижения и успехи вызывают у нас буквально физические страдания?
11.35, 19.35, 02.30, 05.35 Большой скачок. Совесть. (12+)
13.05, 21.05 Теледоктор. (12+)
14.00, 01.20 Шифры нашего тела. Неизвестные органы. Гипоталамус. Гипофиз. Эпифиз. (12+)
16.35, 04.45 Истории болезней. Бешенство. Фильм 1. (16+)
17.05, 05.10 Истории болезней. Бешенство. Фильм 2. (16+)
17.30 Шифры нашего тела. Кожа. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

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

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

РОССИЯ К Культура

09.45 Диалоги о животных

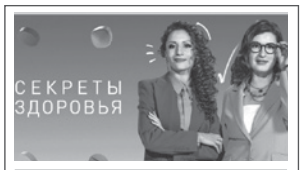
07.15 «КЛОУН»
09.45 01.20 Диалоги о животных
10.25 «Валентина Телегина»
11.05 «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ»
12.45 Неизвестные маршруты России
13.25 «Невский ковчег»
13.55 «Коллекция»
14.30 «Игра в бисер»
15.10 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, МИСТЕР МАРШАЛЛ»
16.25 23.00 «Три минуты тишины»
16.30 «Картина мира»
17.10 «Первые в мире»
17.25 «Пешком...»
17.55 К 95-летию со дня рождения Юрия Саульского
18.30 «Романтика романса»
19.30 Новости культуры
20.25 Линия жизни
21.25 «ДЕНЬ СЧАСТЬЯ»
23.05 «Михаил Лавровский»
23.50 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ»

ТВЦ

14.30 Московская неделя

05.45 «ФАНФАН-ТЮЛЬПАН». (12+)
07.20 «РАССВЕТ НА САНТОРИНИ». (16+)
09.10 «Здоровый смысл». (16+)
09.40 «Королевы комедий». (16+)
10.35 «Легенды эстрады. Любовь, комсомол и весна». (16+)
11.30 События
11.45 «Наша смешная жизнь». (16+)
12.35 «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ». (12+)
14.30 Московская неделя
15.00 «Дорогие товарищи». (16+)
15.50 «Следствие ведёт КГБ». (16+)
16.40 «ПЕТРОВИЧ». (12+)
18.50 «РАЗЛУЧНИЦА». (16+)
22.35 «ПРИЗРАКИ ЗАМОСКВОРЕЧЬЯ». (12+)
00.15 События
00.30 «ПРИЗРАКИ ЗАМОСКВОРЕЧЬЯ». (12+)
02.00 «Петровка, 38». (16+)

ТВ-3



07.45 Секреты здоровья. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
07.45 Секреты здоровья. (16+)
08.00 Вкусно с Ляйсан. (16+)
08.30 Новый день. (12+)
09.00 Чудо. (12+)
09.30 СуперЖенщина. (16+)
10.00 Хорошие новости с Василисой Володиной. (16+)
10.30 «РАННЯЯ ПТАШКА». (16+)
14.30 «ГОРНИЧНАЯ». (16+)
23.00 Последний герой. (16+)
00.30 «ПОХИТИТЕЛЬ ВРЕМЕНИ». (16+)
В маленьком городке под названием Сент-Эли-де-Какстони живет 11-летний мальчик, которого воспитывает бабушка, страдающая от неизлечимой болезни. Она не хочет, чтобы внук переживал после ее кончины и рассказывает ему удивительную историю.
02.15 «КРАЙ СВЕТА». (16+)
04.00 «Тайные знаки». (16+)
05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ

19.00 «ЯРКОЕ ПЛАМЯ». (16+)

06.30 «БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!» (16+)
10.15 Уют за 15 минут. (16+)
10.30 «ПОКА ИДУТ ЧАСЫ». (16+)
14.50 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ КАЛИТКУ». (16+)
С трудом выбравшись из череды несчастий: болезни и смерти мамы, предательства жениха и потери квартиры, Настя купила чудесный, хоть и слегка заброшенный домик в деревне. Но он оказался с сюрпризом ... в виде владельца - бывшего следователя Артёма. Выяснилось, что Настю обманули нечистоплотные риелторы.
19.00 «ЯРКОЕ ПЛАМЯ». (16+)
22.40 Твой Домашний доктор. (16+)
22.55 «ПРОШУ ПОВЕРИТЬ МНЕ НА СЛОВО». (16+)
02.40 «6 кадров». (16+)
03.15 «Эффект Матроны». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 «Маша и Медведь». (0+)
05.10 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
06.55 «НАШ СПЕЦНАЗ-2». (16+)
17.40 «НАШ СПЕЦНАЗ». (12+)
23.10 «ФИЛИН». (16+)
00.45 «ТИХАЯ ОХОТА». (16+)
Сериал о работе одного из подразделений криминальной полиции - отдела уголовного розыска по борьбе с карманными кражами. На профессиональном сленге их называют «тихарями».

ЗВЕЗДА

06.05 «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА». (12+)
09.00 «Новости недели». (16+)
09.25 «Служу России». (12+)
09.55 «Военная приемка». (12+)
11.30 «Код доступа». (12+)
14.25 «ЖАЖДА». (16+)
18.00 «Главное». (16+)
22.40 «Москва - фронту». (16+)
23.45 «Люди Донбасса». (16+)
00.00 «ДЕРЗОСТЬ». (12+)
01.40 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Маша и межведь». (0+)
11.00 «Такие разные». (12+)
12.00 «Неделя». (12+)
12.30 «Марафон». (12+)
13.30 «Территория успеха». (12+)
14.00 «Понятная политика». (12+)
14.15 «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО». (16+)
16.00 «Компас потребителя». (12+)
16.15 «Просто жизнь». (12+)
16.45 «Большие истории малой Родины». (12+)
17.15 «Точка.ру». (12+)
17.45 «МЕНЯ ЗОВУТ САША». (16+)
Решив начать жизнь с чистого листа, Саша села в автобус и отправилась в Москву...
19.30 «Неделя». (12+)
20.00 «Здоровая среда». (12+)
21.00 «НАСТЯ». (16+)
22.30 «Елена Ваенга. Концерт в БКЗ «Октябрьский». (16+)
01.30 «Живет Россия». (12+)
02.30 «Дискуссионный клуб TV Губернии». (12+)
03.30 «НАСТЯ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! ТВ

06.00 «Магия большого спорта». (12+)
06.30 «Что за спорт?» (12+)
07.00 12.40 15.30 Новости
07.05 12.45 15.35 18.30 00.45 Все на Матч!
10.00 «Лига героев». (12+)
11.05 «Фетисов». (12+)
13.25 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (6+)
13.55 Гандбол. ЦСКА - «Астраханочка» (Астрахань). Чемпионат России. OLIMPBET Суперлига. Женщины. Прямая трансляция
16.25 Бокс. (16+)
19.00 Футбол. ЦСКА - «Краснодар». МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
21.30 «После футбола» с Георгием Черданцевым
22.40 Футбол. «Наполи» - «Милан». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
01.30 Гандбол. «Зенит» (Россия) - «Гомель» (Белоруссия). SEHA-Газпром Лига. (6+)
03.00 Новости. (0+)

МАТЧ СТРАНА

06.00 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
07.50 10.00 13.00 Новости
07.55 Страна героев. (12+)
08.10 13.55 15.55 03.40 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
10.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
11.55 Спецрепортаж. (12+)
12.10 18.45 «Мир бильярда». (12+)
12.40 17.55 01.45 «Небесная грация». (0+)
13.05 «Самбо в моей жизни». (12+)
13.35 Лица страны. (12+)
18.15 05.30 Автоспорт. (6+)
19.15 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
20.40 01.15 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
21.25 Бокс. Россия - США. (16+)
23.25 «Что за спорт?» (12+)
23.55 Кикбоксинг. Международный турнир «Чемпионат стран ШОС». (16+)
02.05 География спорта. (12+)
02.20 Гандбол. Газпром Лига. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Караокинг. (16+)
07.00 PRO-новости. (16+)
07.30 У-Дачный чарт. (16+)
08.35 Teen чарт. (16+)
09.00 Плейлист. Осень. (16+)
10.30 Лига клипов. (16+)
11.00 Юмор FM чарт. (16+)
12.00 Хит-Сториз. (16+)
12.30 Битва поколений. (16+)
14.00 Моя волна. (16+)
15.00 10 самых! (16+)
15.30 Приехали! Узбекистан. (16+)
16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
17.00 Топ-30. (16+)
19.00 Супердискотека 90-х. Радио Рекорд-2017. (16+)
22.20 Плейлист. Осень. (16+)
МУЗ-ТВ собрал сочный урожай самых спелых хитов для классного настроения!
23.00 Love чат. (16+)
00.00 Муз'итив. (16+)
01.00 Лайкер. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000

05.30 «АКАДЕМИЯ ВАМПИРОВ». (16+)
07.25 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ». (12+)
09.55 «ТАКСИ». (16+)
11.40 «ТАКСИ-2». (16+)
13.15 «ТАКСИ-3». (16+)
14.55 «ТАКСИ-4». (16+)
16.40 «ВОДЫ СЛОНАМ!» (16+)
19.00 «ЖЕНА СМОТРИТЕЛЯ ЗООПАРКА». (16+)
21.25 «ШОКОЛАД». (16+)
США, Великобритания, 2000 г. В ролях: Жюльет Бинош, Джуди Денч, Альфред Молина, Лена Олин
23.45 «ЛЕГЕНДЫ ОСЕНИ». (16+)
02.10 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ». (12+)
04.15 «АКАДЕМИЯ ВАМПИРОВ». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.50 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
08.55 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
10.00, 10.50, 11.45 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (16+)
12.40 «СЕМЬ УЖИНОВ». (16+)
14.15 «Я ХОЧУ! Я БУДУ!» (12+)
15.55 «ДУБЛЁР». (16+)
17.30 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
19.25 «ЁЛКИ-ИГОЛКИ». (6+)
21.20 «ЛАВСТОРИ». (18+)
23.00 «СВЯЗЬ». (16+)
00.35 «ЕХАЛИ ДВА ШОФЁРА». (12+)
01.50 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)
03.45 «АСФАЛЬТОВОЕ СОЛНЦЕ». (12+)
05.10 Мультфильм. (6+)

ДОМ КИНО

05.50 «ЗОЛОТЫЕ РОГА». (6+)
07.00 «ФИНИСТ - ЯСНЫЙ СОКОЛ». (6+)
08.35 «МАРЬЯ-ИСКУСНИЦА». (6+)
10.05 «ОГОНЬ, ВОДА И… МЕДНЫЕ ТРУБЫ». (6+)
11.45 «ВАРВАРА-КРАСА, ДЛИННАЯ КОСА». (6+)
13.25 «МОРОЗКО». (6+)
15.00 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
16.40 «СВАТЫ». (16+)
23.30 «БАТЯ». (16+)
Россия, 2020 г. В ролях: Владимир Вдовиченков, Елена Лядова, Стас Старовойтов, Надежда Михалкова
01.00 «ЗАВТРАК У ПАПЫ». (12+)
02.30 «ВСЁ ХОРОШО». (16+)
04.00 «АРТИСТКА». (12+)

СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машкины страшилки». Мультсериалы. (0+)
16.20, 17.30 «ПРАКТИКА». (16+)
18.30 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЁСЕМ». (16+)
19.40 Теперь я Босс! Каршеринг. (16+)
20.50 Богиня. (16+)
21.40 Богиня шопинга. (16+)
22.40 Богиня. (16+)
23.40 Богиня шопинга. (16+)
00.40 Моя жена рулит. (16+)
01.50 «КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ». (16+)
Сериал. Драма, мелодрама, Индия, 2011-2012 гг.
02.10 «Чудо-Юдо». Мультфильм. (6+)
03.20 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.00 «САЛОН КРАСОТЫ» (16+)
03.25 «СВИДАНИЕ ВСЛЕПУЮ». (16+)
05.10 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)
07.15 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)
09.35 «ВЕЧЕРИНКА НА ВЫЛЕТ». (16+)
11.25 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
13.05 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)
15.10 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (12+)
17.15 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ». (16+)
19.30 «А ВОТ И ОНА». (12+)
21.15 «Я ХУДЕЮ». (16+)
23.10 «САЛОН КРАСОТЫ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.00 «СКАЗКА СТРАНСТВИЙ». (6+)
08.55 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)
10.20 «ДЕВЧАТА». (12+)
12.05 «ДЕТИ ДОН-КИХОТА». (12+)
13.25 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)
15.10 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)
16.40 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (12+)
18.25 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)
20.05 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (12+)
23.00 «ТЕМА». (12+)
00.50 «ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА МЕХАНИКА ГАВРИЛОВА». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ГЕНИЙ ПУСТОГО МЕСТА». (16+)
Детектив, Украина, 2008 г. В ролях: Виталий Борисюк, Алексей Зубков
10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «РАЗЖАЛОВАННЫЙ». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «ПРИМАДОННА». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ». (18+)
00.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
01.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)
02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)

CTC LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
00.05 Сердца за любовь. (16+)
01.10 «Двенадцать месяцев». Мультфильм. (0+)
02.05 «В яранге горит огонь». Мультфильм. (0+)
02.25 «Непослушный котёнок». Мультфильм. (0+)
02.35 «Заколдованный мальчик». Мультфильм. (0+)
03.15 «Это что за птица?» Мультфильм. (0+)
03.25 «Котёнок по имени Гав». Мультфильм. (0+)
04.10 «Исполнение желаний». Мультфильм. (0+)
04.40 «Лев и заяц». (0+)
04.50 Мультфильмы. (0+)
05.50 «Ара, бара, пух!» Мультфильм. (6+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 Евангелие вслух. (0+)
06.15 В поисках Бога. (6+)
06.45 Профессор Осипов. (0+)
07.20 Святыни России. (6+)
08.25 Простые чудеса. (12+)
09.25 Святые воины. Сотник Лонгин и первые воины-мученики. (6+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
12.45 Завет. (6+)
13.50 Русский мир. (12+)
14.55 «ГЕНЕРАЛ». (0+)
Фильм рассказывает о драматической судьбе известного советского военачальника А. В. Горбатова.
16.55 Двенадцать. (16+)
17.25 Щипков. (12+)
18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
20.00 «ХЛЕБ ДЕТСТВА МОЕГО». (0+)
Героическая киноповесть о мальчиках войны.
21.50 Алексеевский монастырь. Духовный оазис столицы. (0+)
23.00 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
00.10 Спас-стрим. (16+)
01.05 День Патриарха. (0+)
01.20 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
03.05 Двенадцать. (16+)
03.35 Следы империи с Аркадием Мамонтовым. (12+)

Православный календарь

29 октября

Неделя 23-я по Пятидесятнице. Глас 4. Мч. Лонгина сотника, иже при Кресте Господни.

Прп. Галла. Прп. Лонгина, вратаря Печерского. Обретение мощей свт. Иоанна, митр. Тобольского. Прп. Лонгина Яренгского. Св. Георгия исп., пресвитера. Сщмч. Евгения пресвитера. Сщмч. Алексия пресвитера. Сщмч. Иоанна пресвитера.

Поста нет.

« Будущее неизвестно, неизвестен завтрашний день, неизвестен сегодняшний, неизвестно настоящее время, мы путники в этом мире, и называемся не господами, но странниками и пришельцами».
Свт. Иоанн Златоуст

Чутьё не подвело

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.

Петрович задумчиво листал дело о мошенничестве, которое можно было закрывать, но что-то ему мешало. Чутье и опыт подсказывали, что след он взял верный, осталось только вывести преступницу на чистую воду.

Подозреваемая, гражданка К., представила все возможные документы, подтверждающие ее алиби: чеки из ближайших магазинов, проездной на общественный транспорт и даже пару билетов в кино. По всему получалось, что из города она не выезжала. А по запросу, присланному коллегами из соседней области, выходило, что именно она, представляясь потомственной целительницей, продавала там за сумасшедшие деньги упакованную в аптечные пузырьки подкрашенную воду под видом чудодейственного средства от разнообразных болезней. Обман вскрылся случайно: внук одной из потерпевших, большой любитель химии, провел пару простых опытов с жидкостью из пузырька в школьной лаборатории. Матерью одаренного мальчика оказалась журналистка местного телевидения. Она провела собственное расследование и нашла еще два десятка потерпевших. Разразился скандал, целительница из города исчезла, а полиция возбудила дело о мошенничестве.

Запрос на подозреваемую пришел утром, а уже на следующий день она сама явилась в отделение по повестке. Едва перешагнув порог кабинета Петровича, она заявила, что вообще никуда в последний месяц не выезжала. И даже документы представила, как будто готовилась к допросу заранее. Держалась гражданка К. очень уверенно и даже несколько вызывающе.

Однако Петрович ей не поверил, хотя и чеки из магазина, и билеты в кино были явно подлинными. Была у него одна надежда – обыск, на который он и отправился на следующий день, взяв с собой бригаду криминалистов и участкового. Хотя, что именно Петрович рассчитывал найти, он и сам не знал.

И снова здравствуйте, – сказал Петрович открывшей дверь высокой блондинке в голубом шелковом халате.

– Здрасте, – ответила блондинка. – Давно не виделись. А в чем дело? Соскучился, что ли?

– Соскучился, да, – Петрович для соблюдения формальностей предъявил «корочки». – У вас будет проведен обыск по делу о мошенничестве. Лейтенант, – обернулся он к участковому, – объясни понятым их обязанности.

– Какой обыск? Почему обыск? Я же представила все документы! – возмутилась хозяйка квартиры.

– Вот постановление, – майор показал ей бумагу с положенными подписями и печатями. – Подозрение все еще на вас.

– Обыскивайте, – фыркнула дамочка. – Но имейте в виду: я буду жаловаться!

– Да на здоровье, – отмахнулся Петрович. – Хоть в спортлото пишите.

Лейтенант проинструктировал понятых – маленькую бабульку в платочке и долговязую девицу с крошечной собачкой под мышкой. Собачка казалась игрушечной, дрожала и испуганно прижималась к хозяйке, девица равнодушно жевала жвачку. Бабулька с любопытством оглядывалась по сторонам.

Квартира подозреваемой блистала чистотой: ни пылинки. Портили общую картину лишь совершенно сухая пальма в деревянной кадке да фикус с пожелтевшими сморщенными листьями на окне. Меблировка претендовала на народное звание «дорогобогато», но при ближайшем рассмотрении звания этого не оправдывала. Пушистые ковры расцветки вырви глаз заглушали шаги. Плотные тяжелые шторы резко контрастировали с тюлем в легкомысленный горошек.

– Ну что ж, гражданка, мне все ясно, – Петрович словно выдохнул с облегчением. – Напоминаю, если вы вдруг забыли: чистосердечное признание облегчает наказание. Мне лично даже неинтересно, где вы взяли чеки из магазинов и билеты в кино, – их могли отдать вам люди, ничего не подозревающие. А вот деньги обманутым гражданам вам вернуть придется. И скорее всего, провести какое-то время в местах не столь отдаленных – Уголовный кодекс для таких, как вы, до двух лет предусматривает.

Виктория АНДРЕЕВА

Почему майор Петрович так уверен в своей правоте?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 41: *цвет «Нивы» (желтый) хорошо виден – машина не покрыта неизбежным из-за заморозка инеем. Это говорит о том, что машина теплая, а значит, на ней совсем недавно куда-то ездили. Кроме того, хозяин машины предпочитает жить не в городе, а на даче. Версия, что украл антенну (и вывез на дачу) именно он, – самая вероятная из возможных.*

Рис. Ирины Светловой

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 23 ПО 29 ОКТЯБРЯ

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

23 октября	Восход: 6 ч. 59 м. Заход: 17 ч. 16 м. Долгота дня: 10 ч. 17 мин.	Растущая Луна в знаке Водолея
24 октября	Восход: 7 ч. 00 м. Заход: 17 ч. 14 м. Долгота дня: 10 ч. 14 мин.	Растущая Луна в знаке Рыб
25 октября	Восход: 7 ч. 02 м. Заход: 17 ч. 12 м. Долгота дня: 10 ч. 10 мин.	Растущая Луна в знаке Рыб
26 октября	Восход: 7 ч. 04 м. Заход: 17 ч. 10 м. Долгота дня: 10 ч. 06 мин.	Растущая Луна в знаке Овна
27 октября	Восход: 7 ч. 06 м. Заход: 17 ч. 08 м. Долгота дня: 10 ч. 02 мин.	Растущая Луна в знаке Овна
28 октября	Восход: 7 ч. 07 м. Заход: 17 ч. 06 м. Долгота дня: 9 ч. 59 мин.	Полнолуние, Луна в знаке Тельца
29 октября	Восход: 7 ч. 09 м. Заход: 17 ч. 04 м. Долгота дня: 9 ч. 56 мин.	Убывающая Луна в знаке Тельца

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

23 ОКТЯБРЯ
В 1814 году хирург Джозеф Карпю провел первую в Европе пластическую операцию.

24 ОКТЯБРЯ
В 1897 году в Санкт-Петербурге состоялся первый официально зафиксированный футбольный матч в России.
В 1935 году на Спасской башне Московского Кремля установлена первая пятиконечная звезда.

25 ОКТЯБРЯ
В 1854 году произошло Балаклавское сражение – крупнейшая битва Крымской войны (1853-1856 гг.).

26 ОКТЯБРЯ
В 1930 году в Ленинграде состоялась премьера балета Дмитрия Шостаковича «Золотой век».

27 ОКТЯБРЯ
В 1672 году состоялся первый спектакль в Комедиальной хоромине – первом в России театральном здании.

28 ОКТЯБРЯ
В 1908 году в Петербурге вышел на киноэкраны первый в истории Российской империи короткометражный художественный фильм «Понизовая вольница».
В 2007 году в Санкт-Петербурге завершилась первая конференция русской Википедии.

29 ОКТЯБРЯ
В 1918 году был создан Российский коммунистический союз молодежи (День рождения комсомола).
В 1947 году сухой лед впервые использовали для того, чтобы вызвать дождь.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

23 ОКТЯБРЯ. Андрей, Василий.
24 ОКТЯБРЯ. Зинаида, Филипп.
25 ОКТЯБРЯ. Александр, Николай.
26 ОКТЯБРЯ. Вениамин, Злата, Иннокентий, Никита.
27 ОКТЯБРЯ. Максимилиан, Михаил, Назарий, Пётр.
28 ОКТЯБРЯ. Димитрий.
29 ОКТЯБРЯ. Алексий, Георгий, Евгений, Иоанн.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

23 ОКТЯБРЯ ■ День организаторов мероприятий ■ День работников рекламы в России ■ Международный день школьных библиотек
24 ОКТЯБРЯ ■ День подразделений специального назначения Вооруженных сил России ■ День Организации Объединенных Наций (День ООН)
25 ОКТЯБРЯ ■ День таможенника РФ ■ День маркетолога ■ Всемирный день макарон
26 ОКТЯБРЯ ■ Всемирный день балета
27 ОКТЯБРЯ ■ День аудиовизуального наследия
28 ОКТЯБРЯ ■ Международный день анимации ■ День бабушек и дедушек в России ■ День создания армейской авиации России
29 ОКТЯБРЯ ■ День автомобилиста ■ День вневедомственной охраны Росгвардии ■ День рождения комсомола

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Звёзды на Андрона мерцают, морозы обещают

23 октября считалось днем Евлампия Зимоуказателя. Если в этот день на вершинах деревьев сохранялись листья, то ожидали раннюю весну.
На Филиппову канитель, **24 октября**, наблюдали за приметами: иней с утра сулил снегопад, а утренний туман – оттепель.
25 октября, в день Андрона Звездочёта, следили за звездами: яркие звезды означали наступление сильных морозов.
В народе говорили так: «Звезды на Андрона мерцают, морозы обещают».
26 октября, на Иверскую, погоду определяли по поведению петухов: раннее утреннее пение этих птиц означало потепление.
Про **27 октября**, день Параскевы Грязнухи, говорили: «На Параскеву Грязнуху не бывает сухо». Если распутица столь велика, что отпечаток лошадиного копыта тотчас заливается водой, значит, до прихода холодов осталось три-четыре декады.
В день Ефимия Осеннего, **28 октября**, о погоде было принято судить по поведению кур: если скребутся в курятнике – к дождю, часто стоят на одной лапе – к похолоданию.
29 октября, в день Логина Сотника, погоду определяли по ветру: юго-западный ветер сулил долгое ненастье.

– О чём мечтаешь?
– Срочно хочу купить сторожевого пингвина.
– ?
– Для охраны холодильника ночью.

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

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

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

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А. Тел. (495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru
Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.
Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В.
Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273
Ведущий дизайнер: Немыкин Н.Н.
Телефон департамента рекламы: +7 (495)-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

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

№ 42 (415).
Дата подписания в печать: 01.00 час. 17.10.2023 г. **Дата производства:** 17.10.2023 г. **Дата выхода в свет:** 18.10.2023 г. Тираж 48 940 экз.
Отпечатано в ООО «Прайм Принт Воронеж» (ООО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48л. Тел.: +7(473) 246-52-70
Заказ 8296. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.
Тираж этого номера 920 390 экз.
Рекомендованная цена в розницу 30 рублей. Еженедельная семейная газета для читателей 12+
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»
Объем 3 п.л. Сайт газеты **www.telek.kardos.media**
Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://podpiska.pochta.ru
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Копирование без указания источника запрещено.

Как поддержать мышцы подбородка

– Мне нравятся дамы с волевым подбородком.
– В таком случае, моя подружка тебе очень понравится. Их у неё – два!

Второй подбородок – головная боль многих женщин. Это «украшение» отнюдь не способствует внешней привлекательности, да к тому же прибавляет возраст лет на пятьдесять.

Но есть и хорошие новости: с этим неприятным явлением можно бороться, и достаточно успешно.

Откуда берётся второй подбородок

Чтобы борьба была по-настоящему эффективной, необходимо понять причины процесса – почему образуется второй подбородок.

В первую очередь, это ослабление шейных мышц, которые с возрастом (или в силу иных причин) становятся вялыми и не могут поддерживать подбородок должным образом. Во-вторых, это увеличение подкожно-жировой клетчатки, часто чрезмерное. В-третьих, это снижение эластичности кожи (возрастное или вследствие неправильного ухода).

Три слагаемых успеха

Бороться со вторым подбородком необходимо по всем трем фронтам, то есть подход должен быть комплексным, иначе любые усилия будут напрасны.

Уровень подкожно-жировой клетчатки корректируется диетой, снижающей общий вес. Конечно, это в первую очередь переход на правильное питание – полноценное, разнообразное и низкокалорийное. Кстати, правильное питание поможет и в восстановлении эластичности кожи, особенно если имеется поддержка в виде соответствующего ухода (кремы и маски с коллагеном, гиалуроновой кислотой, экстрактом зеленого чая и другими веществами, возвращающими коже упругость и эластичность).

И конечно, основной момент – это физическое воздействие на проблемную зону: массаж и/или регулярная специальная гимнастика, упражнения которой направлены на укрепление мышц подбородка и шеи. Поговорим о каждом из методов отдельно.

Массаж

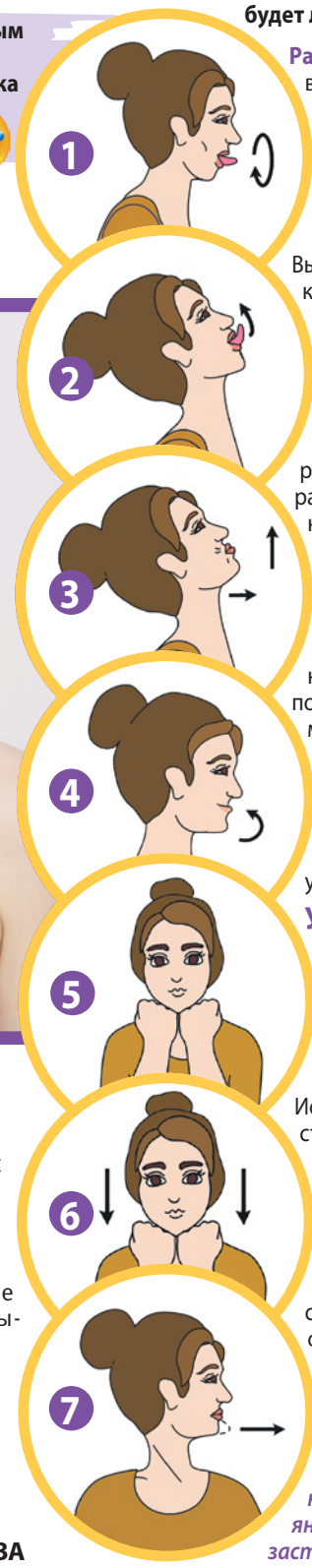
В домашних условиях можно делать самомассаж руками и гидромассаж. Продолжительность обеих процедур – 3 минуты в день.

Самомассаж – это легкие похлопывания или пощипывания подбородка. Гидромассаж выглядит следующим образом: струя душа направляется в область второго подбородка и перемещается сначала в стороны от шеи, а затем – вверх-вниз.

Светлана ИВАНОВА

Гимнастика для укрепления мышц подбородка и шеи

Как и в любой другой гимнастике, перед выполнением упражнений мышцы необходимо подготовить – разогреть. Разогретые мышцы реагируют на упражнения с большей продуктивностью, соответственно, и результат будет лучше и быстрее.



Разминка: приоткрыв рот, двигать нижней челюстью взад-вперед и в стороны. Когда мышцы уже хорошо разогреты, можно приступать к выполнению основных упражнений. Заниматься лучше сидя (в идеале – перед зеркалом), спина должна оставаться прямой, живот – втянутым.

Упражнение 1

Высунуть язык как можно дальше и «рисовать» его кончиком круги, восьмерки или знак «бесконечность».

Упражнение 2

Исходное положение: приподнять голову примерно на 45 градусов. Высунуть язык и поднять его как можно выше, стараясь дотянуться до носа; зафиксировать это положение на 1 минуту, втянуть язык обратно. Повторить 5-10 раз. (Сигналом того, что упражнение выполняется правильно, станет ощутимое напряжение в области шеи и подбородка).

Упражнение 3

Исходное положение: приподнять голову как можно выше, губы сложить трубочкой, нижнюю челюсть немного выдвинуть вперед. Представить, что нужно поцеловать очень высокого человека, и тянуться к нему губами. Повторить 5-10 раз.

Упражнение 4

Исходное положение: приоткрыть рот. Нижней губой накрывать верхнюю губу, как бы зачерпывая нижней челюстью воду. Во время выполнения упражнения губы должны быть расслаблены.

Упражнение 5

Исходное положение: ладони сжать в кулаки, поместить под подбородок. Стараться опустить подбородок, оказывая ему сопротивление кулаками. Повторить 5-10 раз.

Упражнение 6

Исходное положение: ладони сжать в кулаки, поместить под подбородок. С силой давить кулаками на подбородок, одновременно оказывая им сопротивление подъязычной мышцей. Выполнять упражнение в течение 20-30 секунд; повторить 5-10 раз.

Упражнение 7

Исходное положение: повернуть голову в правую сторону. Выдвинуть вперед нижнюю челюсть, зафиксировать это положение на 1 минуту, вернуться в исходное положение. Повторить то же самое с поворотом головы в левую сторону. Повторять по 5-7 раз в каждую сторону.

Самое главное: все меры, принимаемые для устранения второго подбородка, должны быть постоянными и регулярными, только тогда результат не заставит себя долго ждать.

ПИСЬМО Дедушке Морозу

Мамы и папы!
Бабушки и дедушки!

Купите нашу открытку – письмо Дедушке Морозу и подарите ребенку ощущение сказки на Новый год!

Ребенок самостоятельно или с Вашей помощью сможет заполнить открытку и написать, что бы ему хотелось получить в подарок на Новый год.

Открытка представлена в удобном формате, красиво оформлена и красочно иллюстрирована.

В ОТКРЫТКЕ:

- *Бланк письма Деду Морозу*
- *Новогодняя детская песенка*
- *Детские новогодние загадки и головоломки*
- *Место для подарка-рисунка Деду Морозу от ребёнка*

Реклама 0+

В ПРОДАЖЕ С 6 ОКТЯБРЯ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Проблемы давления: гипертонический криз

Гипертонический криз – это резкое и существенное повышение артериального давления (АД). Криз опасен не столько сам по себе, сколько реакцией организма на него. В результате резкого скачка давления могут серьёзно пострадать мозг, сердце и другие важные органы.

Как правило, гипертонический криз диагностируют при подъеме нижнего давления выше 120 мм рт.ст. Однако этот показатель в каждом конкретном случае может быть разным. Так, например, гипертоник со стажем, особенно если он не принимает лекарств для коррекции АД, может не заметить и повышения нижнего давления до 200 мм рт.ст. А гипотоник, для которого норма – 90/60 мм рт.ст., может почувствовать дискомфорт уже при 140/90 мм рт.ст. Гипертонический криз не является отдельным заболеванием, в большинстве случаев это следствие гипертонии, которую плохо контролировали или не контролировали вовсе. Состояние, вызываемое резким скачком давления, называется кризом потому, что несет высокий риск повреждения внутренних органов. Так, гипертонический криз может спровоцировать острый коронарный синдром, опасный стремительным развитием инфаркта миокарда, стать причиной геморрагического инсульта, отслойки сетчатки глаза, острой почечной недостаточности, нарушений ЦНС, аневризмы. Вероятность таких осложнений при гипертоническом кризе очень высока, поэтому каждому гипертонику необходимо знать и помнить четкий алгоритм действий в случае резкого скачка АД. Этот алгоритм необходимо согласовать с лечащим врачом, но главное – всегда под рукой должны быть рекомендованные врачом препараты для быстрой коррекции АД и телефон для вызова скорой помощи.

Симптомы гипертонического криза

Основной симптом криза – внезапность.
Дискомфорт не нарастает постепенно, а развивается стремительно, резко, в считанные минуты, либо быстро усиливается по нарастающей.

Характерные признаки гипертонического криза:

- сильная головная боль;
- «мушки» перед глазами, мурашки на коже;
- общая слабость;
- шум в ушах;
- покраснение кожи лица.

Симптомы гипертонического криза:

- помутнение сознания, невнятная речь, нарушение зрения;
- потеря сознания, судороги;
- боли за грудиной (в сердце), учащенный пульс;
- озноб, дрожь, обильное потоотделение;
- удушье, ощущение нехватки воздуха;
- сильное эмоциональное возбуждение, раздражительность, чувство страха;
- тошнота, рвота;
- жажда;
- возможны обильный жидкий стул или обильное мочеиспускание.

Симптомы могут проявляться в разных сочетаниях, а также дополняться другими жалобами. В зависимости от клинической картины врач определяет форму криза и назначает лечение.

При гипертоническом кризе нельзя:

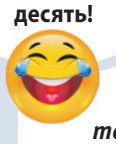
- терпеть и ждать окончания криза;
- стоять, наклоняться, тужиться, резко вставать (лучше исключить всякую физическую активность).

Причины гипертонического криза

Гипертонический криз может быть вызван как некоей единичной причиной, так и комплексом причин – накопившихся или возникших внезапно. Толчком, последней каплей для развития гипертонического криза могут стать:

- сильный стресс;
- чрезмерные физические нагрузки;
- неадекватное лечение гипертонии;
- отмена медикаментов, понижающих давление;
- некоторые инфекционные заболевания;
- гормональные нарушения;
- изменение погодных или климатических условий;
- употребление большого количества крепкого чая или кофе;
- употребление алкоголя;
- травмы;
- отравления.

Врач спрашивает у пациента:
– Сколько часов вы спите каждый день?
– От двух до трех.
– Но это же очень мало!
– Мне хватает. А по ночам я сплю часов по десять!



Профилактика

Как мы уже упоминали, чаще всего гипертонические кризы случаются при уже имеющейся гипертонии. Поэтому лучшая профилактика – это тесное взаимодействие с лечащим врачом и неукоснительное выполнение всех его рекомендаций.

Кроме того, помогут контролировать гипертонию следующие меры:

- отказ от вредных привычек;
- снижение потребления соли (не более 5 г в сутки);
- нормализация массы тела;
- снижение уровня стрессов;
- исключение переутомлений.

Светлана ИВАНОВА. Редакция благодарит врача-кардиолога Л.П. Лукшину за помощь в подготовке материала

СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»

Календарь садовода и огородника 2024

ИЗДАНИЕ СОДЕРЖИТ В СЕБЕ ОДНОВРЕМЕННО ДВА КАЛЕНДАРЯ:

ЛУННЫЙ – подскажет садоводам наиболее продуктивные дни для работ на участке, а в какие их лучше избегать.

АГРОТЕХНИЧЕСКИЙ – позволит спланировать и выполнить все необходимые мероприятия в саду-огороде.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

12+ РЕКЛАМА

КАЛЕНДАРИ СОСТАВЛЕНЫ НА 12 МЕСЯЦЕВ С УЧЕТОМ ВСЕХ САДОВО-ОГОРОДНЫХ РАБОТ

Стройность счёт любит

Если вы думаете, что речь пойдёт про скучный и неприятный подсчёт калорий во время похудения, вы ошибаетесь.

Сегодня мы поговорим о других слагаемых успеха, которые помогут нам приблизиться к желанной стройности.

10 тысяч шагов

Обязательно ли вышагивать такое количество? На самом деле здесь важно не столько количество пройденных шагов, сколько сам принцип того, чтобы вы двигались. Вы двигаетесь – расходуются калории, и, как следствие, вы худеете. Прогуляться, пройтись лишний раз по офису, подняться и спуститься по лестнице вместо лифта. Там и до заветной цифры будет недалеко. Кстати, если захотите шаги перевести в километры: 1 километр – это почти 1500 шагов.

Кстати

10 минут на зарядку

Легкая 10-минутная зарядка добавит энергии и бодрости. Причем необязательно выполнять одни и те же упражнения. Если движения «приелись», меняйте их, вносите разнообразие. Зарядка должна заряжать!

3 приёма пищи + 2 перекуса

Важны именно полноценные приемы пищи, а не пять перекусов за день. Кстати, не следует воспринимать последние как нечто незначительное. Неправильные перекусы в общей сложности могут даже иметь большую калорийность, чем полноценный обед, где есть первое, второе и компот.

При этом чувство насыщения от полноценного обеда будет больше. Самое главное – следите, чтобы завтрак, обед и ужин содержали и белки, и хорошие жиры, и сложные углеводы. Перекусы же отведите для чего-то легкого. Например, фруктов и орехов. А вот конфетку с чаем лучше позволить себе на завтрак или в обед, тогда не будет резкого скачка сахара в крови, а значит, и не возникнет быстрого чувства голода.

Кстати, помним правило тарелки? Половина – овощи и зелень, четверть – белки (мясо, птица, рыба, яйца, сыр и т.п.), четверть – сложные углеводы (крупа, макароны и т. д.).

Сегодня прочитала, что от недосыпания можно пополнеть! Вот, оказывается, в чём причина лишнего веса! А то булочки, булочки...

Детали

Что поможет в подсчётах?

- **Весы напольные и кухонные,**
- **сантиметровая лента для замера объемов тела,**
- **ручка и блокнот для записи замеров и отслеживания динамики,**
- **любая программа на телефоне или компьютере для подсчета калорий.**

8 часов сна

Сон крайне важен. Но есть нюансы по количеству часов. Восемь – это общая рекомендуемая норма. Если вы высыпаетесь за шесть часов и в течение дня бодро себя чувствуете, значит, спать больше вам нет необходимости.

Но если вы вынуждены спать, например, те же шесть часов и чувствуете себя сонным в течение дня, значит, вам надо изменить распорядок дня, чтобы ложиться раньше и получать свои законные восемь часов сна.

Если же вас мучает бессонница, тем более нужно решать этот вопрос, не откладывая на потом. Возможно, нужно будет посетить сомнолога или для начала обратиться к терапевту. Сон – это не только отдых для тела. Во время сна нормализуется гормональный баланс, в том числе уровень гормона лептина, который контролирует чувство голода и сытости.

Кроме того, гипофиз выделяет гормон роста – соматотропин, который повышает метаболизм и влияет на восстановление мышечной ткани после тренировки, усиливает жиросжигание и уменьшает отложения подкожного жира.

Татьяна МИХАЛЁВА

Судоку

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

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

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

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

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

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

1 ★★★★☆

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

2 ★★★★☆

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

3 ★★★★☆

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журналы «100 Самураев» и «Наш сканворд» в продаже с 20 октября

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON ozon.ru[1]

WILDBERRIES wildberries.ru[2]

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Журнал 100 Самураев, Наш сканворд КАРДОС или Наш размер КАРДОС**

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

Реклама

Победим гиподинамию: зарядка у телевизора и на природе

Зарядка, как известно, способствует бодрости духа и тела. Собственно, именно поэтому зарядка так и называется – она как бы заряжает нас энергией. И конечно, дополнительная энергия уместна в любой момент и в любое время.

***

– Я увлёкся йогой. Каждый вечер ложусь на бок и лежу так часа два-три, глядя в одну точку.
– Куда именно?
– На экран телевизора.

***

Женщина в брачной конторе объясняет, какого бы мужа ей хотелось иметь:
– Он должен быть вежливым, иметь разносторонние интересы, любить животных, рассказывать мне всякие забавные истории, сообщать о событиях в мире и никогда меня не перебивать.
– Зачем вам муж? Купите телевизор.

На даче, в парке, во дворе

Поистине, прекрасно заниматься зарядкой на природе – например, на даче. Тело разминается, лёгкие наполняются свежим воздухом, хорошее настроение возникает как будто само собой. Можно выполнять, например, следующий комплекс простых упражнений.

Упражнение 1

Исходное положение: стоя прямо, ноги вместе, руки вытянуть над головой, ладони соединить в замок. На вдохе потянуться вверх, затем прогнуться назад, задержаться в этом положении на несколько секунд, на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 2

Исходное положение: стоя прямо, ноги на ширине плеч. На вдохе наклониться вперед, не сгибая колен, сделать два-три пружинящих движения, каждый раз стараясь углубить наклон. На выдохе вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 3

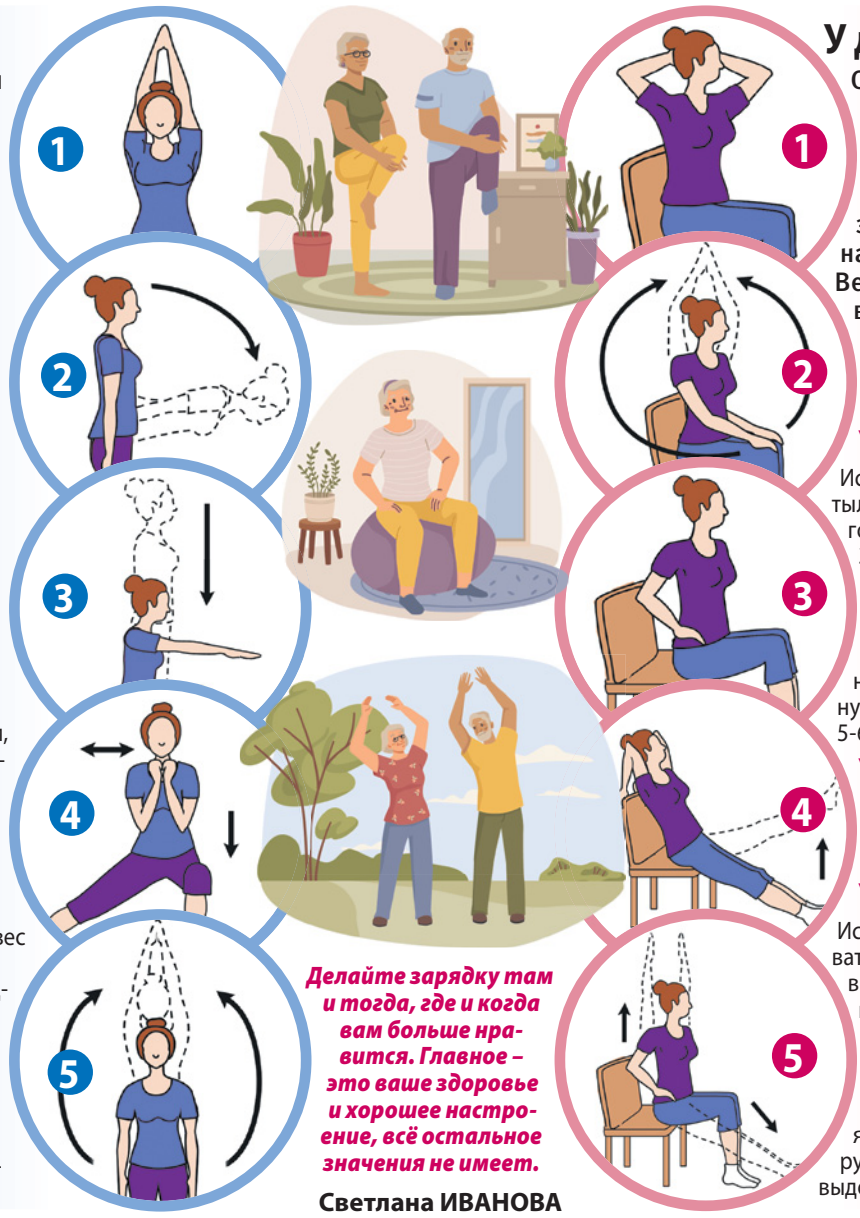
Исходное положение: стоя прямо, ноги на ширине плеч. На вдохе присесть, не отрывая пяток от земли, на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить 15-20 раз.

Упражнение 4

Исходное положение: ноги расставить широко, ступни параллельно друг другу, руки согнуть в локтях, кисти сжать в кулаки и поднять к подбородку. На вдохе присесть на левую ногу, перенося на нее вес тела, одновременно правым локтем стараться коснуться левого колена. На выдохе вернуться в исходное положение. Повторить то же самое с правой ногой. Повторить упражнение 4-5 раз.

Упражнение 5

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Выполнять прыжки на месте, одновременно поднимая руки вверх и соединяя ладони.



Делайте зарядку там и тогда, где и когда вам больше нравится. Главное – это ваше здоровье и хорошее настроение, всё остальное значения не имеет.

Светлана ИВАНОВА

У дивана, перед телевизором

Однако выбираться на природу не всегда получается. Да и погода бывает совсем не ласковой: зарядка на природе в сильный ливень или тридцатиградусный мороз – не лучший выбор для здоровья. Но это вовсе не значит, что можно целыми днями валяться на диване, оправдывая себя плохой погодой. Ведь делать зарядку можно даже дома, буквально не отрываясь от телевизора!

Вот, например, пять простых упражнений, которые помогут победить гиподинамию и получить пользу для здоровья, не отвлекаясь от любимых передач:

Упражнение 1

Исходное положение: сидя прямо, руки сцепить на затылке в замок. В течение 1 минуты мягко надавливать головой на руки. Вернуться в исходное положение на 30 секунд; повторить упражнение 2-3 раза.

Упражнение 2

Исходное положение: сидя прямо, руки на коленях. На вдохе поднять руки, развести их в стороны, поднять над головой, соединить ладони. На выдохе вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5-6 раз.

Упражнение 3

Исходное положение: сидя на краю стула, руки на поясе. В течение 1-2 минут поднимать пятки, не отрывая пальцев ног от пола.

Упражнение 4

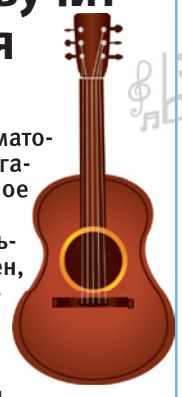
Исходное положение: сидя на краю стула, руками ухватиться за спинку, лопатки прижать к спинке, ноги вытянуть. На вдохе поднять ноги как можно выше, на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5-6 раз.

Упражнение 5

Исходное положение: сидя на краю стула, руки на поясе, ноги согнуты в коленях на ширине плеч. На вдохе руки поднять максимально вверх, ноги выпрямить. На выдохе вернуться в исходное положение.

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

В кино звучит гитарная струна



Советский кинематограф оставил богатейшее культурное наследие, в нём есть один небольшой раздел песен, которые прозвучали под гитару. В преддверии Всемирного дня гитары, который отмечается 18 октября, давайте вспомним любимые мелодии.

1 **Слова песни «Ваше благородие, госпожа удача», исполненной бывшим начальником таможенного поста Павлом Верещагиным (актёр Павел Луспекаев), написаны поэтом и бардом Булатом Окуджавой специально для этого фильма Владимира Мотыля, вышедшего на экраны в 1970 году. Музыку для картины написал Исаак Шварц, а партию для гитары записал Алексей Якушев. В каком фильме прозвучала эта песня?**

а) «Белое солнце пустыни». **б)** «Таможня дает добро». **в)** «Свой среди чужих, чужой среди своих».

2 **Николай Рыбников в роли сталевара Александра Савченко исполнил эту песню под гитару в фильме «Весна на Заречной улице», который вышел в 1956 году. Гитарную партию для фильма исполнил аккомпаниатор и импровизатор игры на русской семиструнной гитаре Пётр Тодоровский, который был и оператором в фильме. Знаменитую песню поют уже без малого 70 лет. Как называлась песня на стихи Александра Фатьянова и музыку Бориса Мокроусова?**

а) «Старый клен». **б)** «Когда весна придет, не знаю». **в)** «Вся страна – это наша работа».

3 **Писатели свою любовь к музыкальным инструментам передавали героям. Именно в этой пьесе Александра Островского гитара вместе с фортепьяно есть в обставленном «приличной мебелью» доме Огудаловых. Согласно авторским ремаркам, девушка на выданье Лариса поёт романс Александра Гурилёва «Матушка, голубушка» о первой влюблённости. В поставленном Эльдаром Рязановым фильме «Жестокий романс» по мотивам пьесы Островского «Бесприданница» главная героиня поёт (вокал Валентина Пономарёва) под гитару романсы на музыку Андрея Петрова. А кто из киногероев-мужчин в фильме берёт в руки гитару?**

а) Сергей Паратов. **б)** Юлий Карандышев. **в)** Мокий Кнуров.

ОТВЕТЫ

1-а. «Белое солнце пустыни». **2-б.** «Когда весна придет, не знаю». **3-а.** Сергей Сергеевич Паратов (Никита Михалков) играет на гитаре и поет песню «А цыган идет» (Р. Киплинг, перевод Г. Кружкова).

Освежите шторы легко и быстро

Лето оставило нам на память не только забавные фото из отпуска, приятные воспоминания и банки с душистым вареньем.

В «подарок» нам досталась также пыль, которая в огромных количествах осела на шторах.

Шаг за шагом

Чтобы шторы как можно дольше сохраняли свой первозданный вид, за ними нужно правильно ухаживать. Уход включает в себя:

1 **Чистку пылесосом.** Если убирать пыль с помощью мелковорсовой насадки пылесоса, то шторы придется стирать реже.

2 **Использование антистатика.** Чтобы уменьшить количество оседаемой на шторы пыли, воспользуйтесь антистатиком.

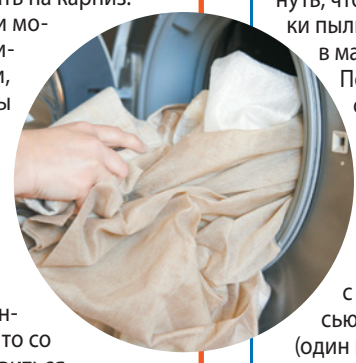
3 **Очищение карниза.** Не забывайте протирать карниз влажной салфеткой, особенно во время генеральной уборки. Это сделает общий вид окон уютнее и чище.

4 **Стирку (чистку) штор и тюля.** Как бы мы ни пытались уменьшить количество пыли, оседающей на шторы, периодически они все равно требуют стирки. Но учитывая, что не всякие шторы можно мочить, остановимся на этом вопросе более подробно.

К счастью, большинство тканей, которые используются для пошива штор, можно стирать. Но существуют и такие, которые мочить совсем нельзя. Поэтому, чтобы не испортить оконную «одежду», при покупке новых штор обязательно поинтересуйтесь у продавца, как за ними правильно ухаживать.

Всё дело в материале

- Самые легкие в уходе – **синтетические шторы.** Их можно стирать как в стиральной машинке, так и вручную в теплой воде. Отжимать их лучше руками, и то слабо, не выкручивая. Но полоскать шторы нужно тщательно, иначе под лучами солнца они могут быстро выгореть.
- **Шторы из органзы** очень нежные, поэтому для их стирки лучше использовать мешок. Режим стирки выбирайте деликатный с отжимом на самых низких оборотах или стирайте вручную. Зато сушить такие шторы можно прямо на карнизе.
- **Атлас и шёлк** стирать следует исключительно руками, используя жидкое мыло и чуть теплую воду, не горячее 30 градусов. Дайте воде стечь и оставьте шторы высыхать естественным образом подальше от отопительных приборов. Гладить шелковые шторы лучше с изнанки при температуре утюга не выше 80 градусов, не увлажняя, чтобы не появились пятна.
- **Хлопковые и льняные шторы** можно стирать в машинке при 40 градусах с использованием жидких моющих средств, а отжимать на небольших оборотах. Гладить такие шторы лучше чуть влажными.
- **Светонепроницаемые шторы** стирают при 40 градусах с отжимом на низких оборотах. Используют жидкое моющее средство, так как оно лучше вымывается, не оставляя разводов. После стирки такие шторы можно не гладить, а сразу вешать на карниз.
- **Жаккард** от стирки может быстро деформироваться и выцвести, поэтому такие шторы лучше отнести в химчистку.
- **Натуральный бархат** также лучше доверить специалистам, чтобы не испортить. А если в состав добавлено синтетическое волокно, то со стиркой можно справиться и самостоятельно. Сверните шторы ворсовой стороной внутрь и постирайте в мешке для стирки на деликатном режиме при 30 градусах без отжима. Затем аккуратно развесьте шторы до высыхания. Гладить бархатные шторы лучше отпаривателем с изнанки.



Кстати

Некоторые тонкости

Шторы удобнее стирать вместе с крючками. Достаточно перед стиркой проверить, чтобы они были застегнуты. Есть смысл опробовать моющее средство на незаметном участке ткани. Если все хорошо, можно стирать всю штору целиком.

Слишком пыльные шторы перед стиркой нужно встряхнуть, чтобы излишки пыли не попали в машинку.

Пожелтевшие светлые шторы станут белее, если ненадолго замочить их в воде с перекисью водорода (один пузырек на 3 л воды).

– Почему ты стираешь шторы на режиме «Шерсть»?
– На них полежал кот!

Светлана СИДОРЧУК

Храним сезонную обувь в лучшем виде

Тёплый сезон позади, и босоножки, балетки, кеды и другая лёгкая обувь отправляется в шкаф – до следующего лета или отпуска.

Как сделать так, чтобы хранение помогло им остаться в лучшем виде? Из множества способов удобного хранения обуви, предложенных нами, каждый найдет для себя наиболее подходящий, учитывая особенности планировки своей квартиры.

Общие правила

Организовывать хранение нужно только для тех пар, которые вы носите и любите. Беречь обувь, которая натирает, которую не с чем сочетать, старую или уже неактуальную не стоит. От старых экземпляров без сожаления избавляйтесь, а ненужную вам обувь в хорошем состоянии предложите знакомым или отдайте нуждающимся.

Перед уборкой кожаной обуви на длительное хранение ее следует хорошо вымыть, высушить и смазать кремом, чтобы кожа не рассохлась. Во избежание деформации, вставьте в нее пенопластовые вкладыши или просто вложите внутрь смятую бумагу. Если обувь светлая, то выбирайте белую или крафтовую бумагу без печати.

Обувь из ткани следует почистить с помощью щеточки, смоченной в мыльной воде, хорошенько промокнуть чистой водой и высушить.

И только после этих манипуляций можно приступать к распределению пар на хранение.

В «родных» картонных коробках

Положите босоножки, туфли или кроссовки в «родные» коробки. А чтобы было удобнее ориентироваться в запасах, можно сфотографировать содержимое каждой коробки и приклеить на нее сбоку. Коробки можно расставить на полках в шкафу в свободном порядке или купить большой кофр из нетканого материала и сложить в него все коробки, а затем убрать на нижнюю полку шкафа.

В выдвижных ящиках шкафа

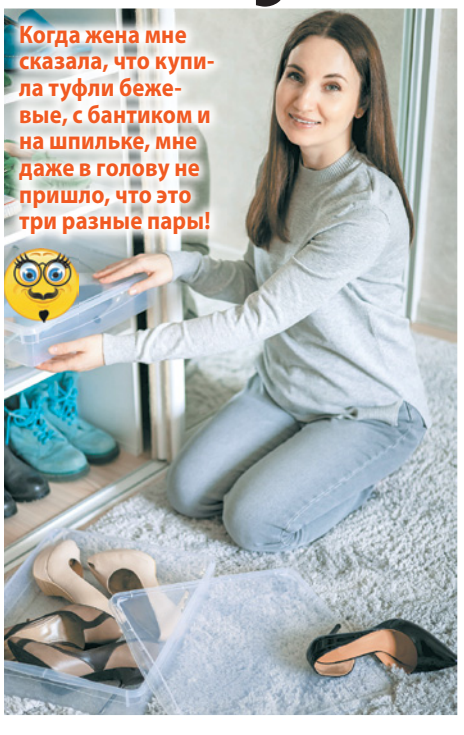
Если обувь разместить в выдвижной ящик, используя разделители, то можно уместить большее количество пар. Особенно это касается детской обуви, так как хранить ее можно вертикально. Также можно использовать специальные пластиковые подставки, которые помогут компактно уложить каждую пару.

В покупных боксах

Однотипные покупные боксы позволят сделать хранение обуви более эстетичным и аккуратным. Они оснащены сеточкой или прозрачным окошком, через которое видно содержимое. Кроме того, боксы защитят от солнечных лучей и пыли. Они будут органично смотреться не только в закрытых от глаз пространствах (например, в шкафу), но и в открытых, например, в прихожей.

На вешалке

Конечно, не всякую обувь можно хранить в подвешенном состоянии. Зато для высоких сапог или детских резиновых сапожек такой способ хранения является действительно удобным. Высокие сапоги не будут заламываться, а резиновые сапожки займут гораздо меньше места – например, в кладовой.



В органайзере с прозрачной крышкой

Такой органайзер с легкостью поместится под кровать и будет надежно защищать обувь от пыли. При этом сразу будет видно, какая обувь в нем хранится.

В обувнице

Обувница занимает немного места, помогает организовать хранение. Ее корпус может быть разных размеров.

На раздвижных и телескопических полках

На таких полках можно хранить как обувь в коробках, так и без них, например, в нетканых мешочках.

Светлана СИДОРЧУК

Разноцветная лантана

Если хотите завести неприхотливое минидеревце, которое ещё и цветёт, обратите внимание на лантану.

У нее не просто длительное и красивое цветение. Ее цветы, как хамелеончики, меняют окрас по мере распускания.

– Почему ты мне никогда цветы не даришь?
– Так ты же их не любишь!
– Как же так?
– Они вянут, и ты их выбрасываешь!

Разновидности лантаны

КРОЦЕА – цветы меняют оттенок от желтого к красному.
МИКСТА – цветы по мере распускания меняют цвет от желтого к сиреневому.
НИВЕА – белые цветы постепенно становятся голубыми.
ЛЮБАВА – цвет от оранжевого до красного или розового. Часто можно встретить её семена в продаже.

Полив

Весной и летом растение любит полив. Излишек воды из поддона удаляют. Верхний слой субстрата между поливами обязательно должен на пару сантиметров просыхать. Нельзя допускать пересыхания земли. Это приведет к опадению листьев и бутонов. С приходом осени количество поливов уменьшают. Особенно это важно при прохладной зимовке.

Освещение

В естественной среде лантана растет на хорошо освещенных солнечных местах. В домашних условиях ей также важен свет. Поэтому в зимнее время лучше расположить ее на окне южного направления или в крайнем случае восточного или западного. А с приходом тепла вынести на балкон или лоджию. Можно разместить цветок и на закрытой террасе. Самое главное, чтобы растение не попало под сквозняк или осадки.

Температура

Весной и летом для лантаны наиболее комфортна температура от 20 до 25 градусов. В зимнее время желательно прохладное содержание. В идеале температура в это время должна находиться в пределах 10 градусов. Это важно для лучшего цветения в новом сезоне. Если есть утепленный балкон, можно вынести растение туда. Или разместить лантану поближе к окну и подальше от отопительных систем.

Обрезка

Чтобы лантана была компактной и пышной, необходимо ее прищипывать и обрезать верхушки с отцветшими побегами. А когда растение полностью отцветет, очень длинные побеги обрезать.

Пересадка и удобрение

В конце зимы – начале весны лантану пересаживают в чуть большую емкость. Горшок должен быть высоким, объемным и, главное, под стать растению. Если горшок будет слишком большой, так сказать на вырост, лантана станет хуже цвести, ведь все силы она будет тратить на рост корневой системы. На дно обязательно выкладывается в 2-3 см слой дренажа. Старые растения или потерявшие декоративность лучше не пересаживать, а обновить полностью, срезав черенки и укоренив их.

Удобрения вносятся через месяц после пересадки и до наступления осени.

Влажность

Лантана любит повышенную влажность. Повысить влажность воздуха можно регулярным опрыскиванием из пульверизатора или разместить горшок с растением на поддоне с влажным керамзитом. Если растение не цветет, можно искупать его под душем (чтобы вода не попадала в горшок, обернуть предварительно пакетом или пленкой). При прохладной зимовке повышать влажность воздуха не нужно.

Хедера: зелёная декорация для дома

Если хотите добавить в интерьер больше зелени, но так, чтобы растение много места не занимало, присмотритесь к плющу (хедере).

В естественной среде он растет большим ковром, расстилаясь по земле или мягко укрывая стволы деревьев. Растет быстро, не капризен, так что его под силу вырастить даже новичку.

Удобрение

С весны до осени каждые две недели вносят универсальные удобрения для декоративно-лиственных растений. Можно также делать внекорневые подкормки. Крайне важно не перекармливать растение. К тому же избыточное содержание азота в почве может привести к тому, что уйдет пестролистность и листья станут полностью зелеными.

Освещение

Хедера хорошо переносит и полутень, и яркий свет. Но пестролистным формам требуется больше света, иначе окраска станет более блеклой. От прямых солнечных лучей желательно растение также притенять, чтобы листья не выгорали и на них не было ожогов.

Влажность

Не принципиальна. Хедера неплохо переносит сухой воздух. Но на листьях со временем оседает пыль, поэтому их периодически нужно протирать влажной тряпочкой, можно искупать под душем. В последнем случае не забудьте предварительно обернуть горшок с землей пленкой или пакетом.

Пересадка

Молодые хедеры пересаживают ежегодно в начале весны. Растения пяти лет и старше достаточно пересаживать каждые два-три года. Делать это лучше всего методом перевалки, чтобы минимально беспокоить корневую систему. На дно горшка не забудьте выложить дренажный слой. А почвогрунт для пересадки подойдет любой. Самое главное, чтобы он был не тяжелый и рыхлый.
Помимо пересадки можно ежегодно обновлять верхний слой земли.

Размножение

Плющ лучше всего размножается черенками или отводками. В первом случае нарежьте верхушечных черенков примерно по 10 см длиной. На каждом должно быть по несколько листочков и обязательно воздушные корни. Поставьте их в банку с водой, и когда образуются настоящие корни, высаживайте в землю. Лучше всего высаживать по несколько штук в один горшок. Так хедера будет смотреться более пышно. При размножении отводками пригните побег с воздушными корнями к земле, закрепите его (например, шпилькой), присыпьте землей и полейте. Примерно недели через две появятся корни, и тогда можно будет отделить его от материнского растения и пересадить в отдельную емкость.

Температура

Плющ плохо переносит жару. В летнее время для него подойдет помещение с температурой 20-25 градусов. Не забывайте почаще проветривать, но берегите растение от сквозняков. Можно также в теплый сезон вынести его на улицу. Зимой желательны более прохладные условия – до 10-12 градусов.

Полив

Плющ лучше перенесет недополив, чем перелив. Излишек воды может привести к закисанию почвы и болезням корневой системы. Если зимой растение содержится в прохладных условиях, частоту и количество поливов уменьшают.

Обрезка

Чтобы плющ был более пышным и привлекательным, его нужно подвергать формирующей обрезке. Для активного роста боковых побегов прищипывайте верхушки. Старые растения для омоложения можно обрезать более сильно.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

ТОНКОСТИ ПОДЗИМНЕГО ПОСЕВА

Можно существенно облегчить себе напряжённую весеннюю посевную, если часть посадок перенести на осень.

Какие достоинства и недостатки у метода подзимнего посева? Все ли семена можно сеять под зиму? В какие сроки следует проводить посев семян под зиму? Какие тонкости нужно учитывать при посеве осенью?

Плюсы и минусы

К плюсам можно отнести:

- Экономия времени на подготовке почвы и проведении посадочных работ весной.
- Урожай можно будет получить на две-три недели раньше.
- При отсутствии всходов вы сможете пересеять то, что не взошло весной.
- Закаленные растения будут крепче и сильнее своих не прошедших естественную зимнюю стратификацию собратьев.
- Выращенные методом подзимнего посева овощи и пряные травы будут крупными и сочными.

Минусами подзимнего посева можно считать:

- Переменчивые зимы последнего времени, где сильные морозы чередуются с неожиданными оттепелями, могут привести к вымерзанию семян.
- Большой расход семян: подзимние посевы проводят изначально с запасом на вымерзание, да и в случае неудачи понадобятся семена на восстановление посадок весной.
- Несложно заметить, что плюсов в два раза больше, чем минусов. Поэтому вывод очевиден: подзимним посевам быть!

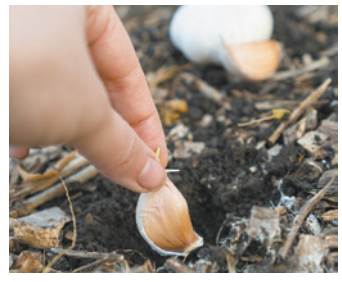
Родители возвращаются с дачи. В квартире погром.
– Сынок, что случилось?!
– Друзья приходили.
– А где же рояль?
– Послушать дал.

Какие семена сеять?

- Первая группа – это семена, которые всходят при условии стратификации: из овощных культур это черемша и медвежий лук, из цветочных культур – дельфиниум, лаванда и примула.
- Вторая группа – растения, семена которых содержат эфирные масла, из-за чего их относят к категории туговсхожих. Из ароматных трав это укроп, тмин, фенхель, кинза, петрушка, шпинат и др.; среди овощей – морковь, корневая петрушка, салат кочанный, листовой сельдерей и пастернак.
- Третья группа – это все холодостойкие культуры: кресс-салат, горчица, рукола, капуста мизуна, пакчой, редис, чеснок, лук; из цветочных культур – бархатцы, эхинацея, космея, рудбекия, алиссум, годеция.

В какие сроки нужно успеть?

Главное, что нужно знать о сроках подзимних посевов: с посевом под зиму лучше запоздать, чем поторопиться. Важно, чтобы растения не проросли по осени. Идеальный срок подзимних посевов – при температуре грунта до +3 °С (на глубине около 5 см) и температуре воздуха около о °С, когда потепления уже не предвидится. Это примерно за неделю-две до наступления холодов. В средней полосе России этот период наступает в середине октября – начале ноября; в северных регионах – на две недели раньше; в южных регионах – с середины ноября до начала декабря. Если поспешить, то семена начнут прорастать уже осенью и погибнут с наступлением морозов. А если вы опоздали, но заранее подготовили грядки и оставили в тепле грунт для заделки, то сеять можно даже в морозы.



Валерия ПАШЕЧКИНА

Кстати

Важные моменты

Подготовка грядок

Что нужно сделать на грядке? Перекопать, разбить комья, внести разрыхляющие компоненты и удобрения (если это необходимо), разровнять поверхность граблями, полить, если очень сухо. В рыхлом грунте нужно сделать борозды от 3 до 10 см глубиной (в зависимости от вида растений). Борозды важно сделать до наступления морозов, так как потом прорубить в мерзлой почве борозды не получится.

Подготовка грунта для заделки семян

До наступления морозов нужно запасти почву, которой вы будете засыпать подготовленные борозды. Она должна быть рыхлой и храниться в теплом месте, чтобы ею можно было засыпать посевы даже в мороз.

Посев семян

Семена можно посадить в уже подмерзшие бороздки, засыпая их подготовленной теплой землей. Важный нюанс: сеять семена нужно густо, гуще, чем весной, так как естественный зимний отбор позволит взойти не каждому семечку. После посева и заделки семян можно укрыть грядки слоем мульчи, например, березовыми листьями. Она защитит посевы от перепадов температур. Но ранней весной мульчу нужно убрать, иначе всходы будут поздними и редкими.

НА ДОСУГЕ

Найди 10 отличий

Танец, ты прекрасен!

Всегда радует взор красивый танец и талантливая, изящная танцовщица.

Ответы: отделка штор вверху слева, фрамуга окна, вид рамы, полосы обоев, лента на левой руке балерины, длина волос у нее же, ленты балетки, цвет платья, цветы слева внизу, цветы справа внизу.

Флигель Екатерининского дворца в Царском Селе, отведённый для лицея императором Александром I, 19 (31) октября 1811 года распахнул свои двери для 30 юношей. Первый выпуск состоялся через шесть лет (столько длилось обучение в лицее), 9 июля 1817 года. Император дал воспитанникам «отеческие наставления». Тогда же выпускники дали клятву в вечной дружбе и решили обязательно собираться 19 октября. Что и стало их традицией, а у нас в этот день отмечают Всероссийский день лицеиста.

«Друзья мои, прекрасен наш союз!»

1 **Школа высшего общего образования без специализации, дававшая широкие энциклопедические знания, сначала оценивала усердие в учёбе воспитанников характеристиками, которые отражали природные способности, успехи в учении, недостатки, поведение и прилежание. С 1816 года успехи стали отмечаться цифрами от «0» до «4». 1 – превосходно, 2 – очень хорошо, 3 – хорошо, 4 – посредственно, 0 – худо. Известно, что в «Табели об успехах» Александр Пушкин занимал одно из последних мест. Однако у него было несколько отметок «превосходно»: по латинской словесности, российской и французской словесности, а также по…**

а) …боксу.
б) …гимнастике.
в) …фехтованию.

2 **Пушкин был среди учеников первого выпуска, которые сами себя называли «чугунники». Почему именно так?**

а) Директор лицея Е.А. Энгельгардт при выпуске подарил им чугунные кольца. **б)** Директор лицея считал, что преподаватели справились с этим выпуском только благодаря «чугунным» нервам. **в)** Каждый выпускник получал по окончании кусочек чугунного колокола, который собирал лицеистов на занятия.

3 **Директор лицея Е.А. Энгельгардт был инициатором создания не только лицейского герба, но и прощальной песни. По его задумке на гербе были изображены «принадлежности наук и словесности»: сова – символ мудрости, лира – поэзии, дубовый венок – символ силы, лавровый венок – символ…**

а) …славы. **б)** …знаний. **в)** …первенства.

4 **Понятно, что не создание императором лицея прославило это учебное заведение, где предметы впервые преподавали на русском языке, а то, что там учились люди, прославившие Россию. Через три года после начала обучения в журнале «Вестник Европы» № 13 за 1814 год было напечатано первое стихотворение Александра Пушкина «К другу стихотворцу». Подписал поэт стихотворение «Н.К.Ш.П.». (аббревиатура из согласных букв фамилии поэта, написанная задом наперёд). За время учёбы он написал 132 стихотворения. А кому из друзей-лицеистов было посвящено первое напечатанное стихотворение?**

а) Ивану Пущину. **б)** Вильгельму Кюхельбекеру.
в) Александру Горчакову.

5 **По словам государственного секретаря М.М. Сперанского, «для подготовки юношей, особенно предназначенных к важным частям службы государственной», в лицее была разработана специальная система образования. Особо выделялось время, когда учащиеся общались друг с другом только на иностранном языке. Схема была такая: «С утра дежурный гувернёр вручал кому-либо из воспитанников билет, который надлежало передавать первому, захваченному в тот день», разговаривавшему на запрещённом языке, который, как в салочках, передавал билет другому «до известного часа, по наступлению которого тот, у кого окончательно оказывался билет, подвергался наказанию». Какой язык исключали из общения на это особое время?**

а) Латинский. **б)** Французский.
в) Русский.

ОТВЕТЫ

1-в. Фехтованию. **2-а, в.** Кольца в виде сплетенных рук, подаренные лицеистам, были сделаны из осколков разбитого колокола, который собирал их на занятия. **3-а.** Лавровый венок – символ славы. **4-б.** Вильгельму Кюхельбекеру. **5-в.** Русский.

ВЕРА СВЕТЛОЕ РАДИО

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

ДОСТУПНО ОНЛАЙН
RADIOVERA.RU
12+
СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«…кто имеет уши слышать, да слышит!»

Этот отрывок из Евангелия от Луки будет читаться в православных храмах 29 октября, в воскресенье.

…вышел сеятель сеять семя свое, и когда он сеял, иное упало при дороге и было потоптано, и птицы небесные поклевали его; а иное упало на камень и, взойдя, засохло, потому что не имело влаги; а иное упало между тернием, и выросло терние и заглушило его; а иное упало на добрую землю и, взойдя, принесло плод сторичный. Сказав сие, возгласил: кто имеет уши слышать, да слышит! Ученики же Его спросили у Него: что бы значила притча сия? Он сказал: вам дано знать тайны Царствия Божия, а прочим в притчах, так что они видя не видят и слыша не разумеют. Вот что значит притча сия: семя есть слово Божие; а упавшее при пути, это суть слушающие, к которым потом приходит диавол и уносит слово из сердца их, чтобы они не уверовали и не спаслись; а упавшее на камень, это те, которые, когда услышат

слово, с радостью принимают, но которые не имеют корня, и временем веруют, а во время искушения отпадают; а упавшее в терние, это те, которые слушают слово, но, отходя, заботами, богатством и наслаждениями житейскими подавляются и не приносят плода; а упавшее на добрую землю, это те, которые, услышав слово, хранят его в добром и чистом сердце и приносят плод в терпении. Сказав это, Он возгласил: кто имеет уши слышать, да слышит!

> **Чтобы наследовать Царствие Божие, недостаточно освободиться от греха, но нужно еще и утвердиться в добродетелях», – так нас напутствовал по жизни святитель Иоанн Златоуст.**

В христианской традиции большое внимание уделяется чтению и пониманию Священного Писания. Ведь именно оно в первую очередь рассматривается как хранилище и источник Слова Божия. Мы слышим священный текст за богослужением, читаем его дома, его элементы входят в состав разнообразных молитв. А потому слово Творца постоянно обращено к нам. Однако реагируем мы на него по-разному.

Именно этому посвящена притча, которую мы только что услышали. Господь хочет донести до всех нас очевидное: если наше сердце мягкое, словно плодородная почва, – Слово приживется. Если твердое, тернистое, то нет. Основной вопрос: как же сделать свою душу восприимчивой для Слова Божия?

Все начинается с ежедневного самостоятельного чтения. Это может быть или целая глава, или небольшой эпизод, или совсем маленький фрагмент, например, заповедь. Прочитав отрывок, необходимо понять его смысл. Для этого можно использовать справочную литературу, словари, энциклопедии, в которых объясняется, как этот текст понимал сам библейский автор и его слушатели.

После того как мы уяснили себе смысл написанного, разобрались в трудных местах, провели параллели с другими отрывками Писания, необходимо взглянуть на этот фрагмент, будто он обращен лично ко мне. Ведь Библия – это вечная книга. И все, что написано в ней, адресовано не только тем людям, которые жили во времена Христа. Через нее Бог общается с каждым ее читателем.

Все это должно сопровождаться молитвой к Богу, в которой мы просим Его открыть наше сердце, чтобы мы смогли принять Его семя. В результате подобной работы, как ответ на наши интеллектуальные

Комментирует священник Дмитрий Барицкий

и духовные усилия, Бог посылает нам проникновение в Свое Слово. Мы словно вживаемся в библейский текст, а он входит в нашу жизнь. В сердце формируется ответ на мучивший вопрос. И этот ответ становится не просто приобретением моего ума, но достоянием моего духовного опыта.

Конечно же, соблюдение этих правил требует от нас ежедневного труда, который напоминает труд землепашца. Однако лишь тот, кто будет работать на этом поприще с терпением и верой, сможет в итоге собрать богатый и обильный урожай.

Фото предоставлено радио «Вера»

ОБЪЁМНЫЕ рубашки и свитера

Одежда оверсайз в большой моде, однако нередко возникает вопрос: как и с чем её носить?

Важно!

Если выбран яркий свитер (или рубашка), он должен солировать в образе, в пару к нему лучше подбирать одежду и обувь спокойных оттенков.

И если с пальто оверсайз проблем, как правило, не возникает, то комплектация рубашек и свитеров может вызывать некоторые затруднения. Давайте вместе разберемся в этом модном вопросе.

Но сначала напомним, что одежда оверсайз – это вовсе не то же самое, что одежда на пару размеров больше. Крой у такой одежды особый – увеличены отдельные детали (например, плечевой шов намного ниже линии плеча), но в целом, это одежда именно вашего размера. Главное отличие легко выявить по длине рукава: у рубашки на пару размеров больше вам придется закатывать рукав, у рубашки оверсайз вашего размера – не придется.

Комплектация

Простой принцип комплектации вещей оверсайз: объемный верх – узкий низ. Конечно, в модном мире существуют и другие варианты, но без опытного стилиста освоить их сложно. Поэтому, чтобы не ошибиться, к свитеру или рубашке оверсайз подбираем узкие брючки или джинсы, юбку-карандаш или прямую. Такая комплектация выгодно подчеркивает красоту наших ног (в случае юбки) и женственность (в любом случае).

ВЫБИРАЕМ СОЧЕТАНИЯ

С джинсами

Сочетание рубашки или свитера оверсайз с джинсами – практически идеально. Если хочется чуть более женственного образа, и рубашку, и свитер можно прихватить на талии небольшим пояском и добавить обувь на каблуке. Рубашку можно надеть навыпуск полностью, а можно заправить одну полу в джинсы. Также можно носить рубашку незастегнутой, надевая под нее небольшой топ, футболку, водолазку и т.п. Такой вариант продемонстрирует вашу фигуру в самом выгодном свете, так как полы рубашки создадут две вертикальные линии. Еще один вариант демонстрации достоинств фигуры – жилет или широкий пояс-корсет, надетые поверх рубашки оверсайз.

С брючками

Практически все, сказанное про джинсы, относится и к брюкам. За исключением того, что образ с брюками чуть более официален, а потому подходит даже для офиса.

С юбкой-карандаш

И рубашка оверсайз, и свитер прекрасно комплектуются с юбкой-карандаш. Для офиса к этому сочетанию лучше всего добавить туфли-лодочки на невысокой шпильке или строгие ботильоны.

С юбкой в пол

Как ни странно, но сочетание объемного свитера или рубашки оверсайз с юбкой в пол может выглядеть настолько элегантно, что подойдет для вечернего выхода. В этом случае образ нужно дополнить тонким ремешком. Конечно, особую роль в этом случае играют материалы: например, юбка из струящегося шелка и свитер из нежного кашемира.

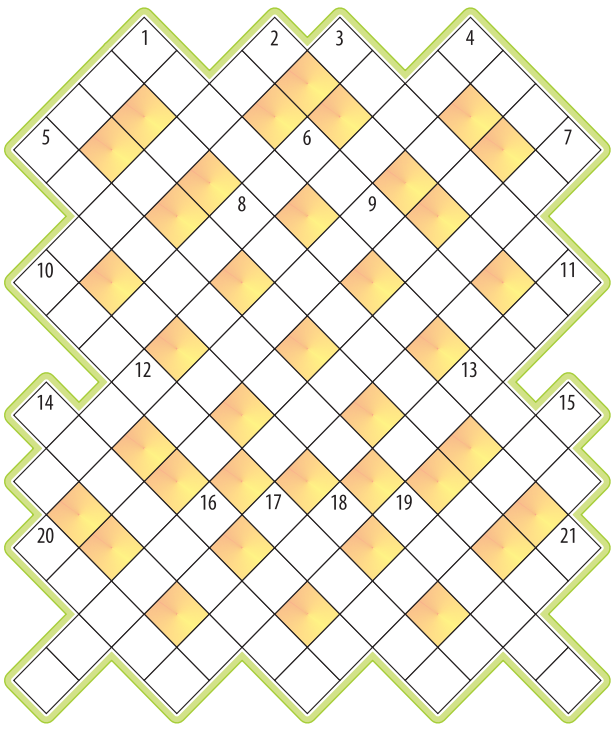
Кому носить

Рубашка оверсайз «прописана» всем без исключения, свитер – тоже всем, но с некоторыми оговорками. Вот они:

- дюймовочкам от вариантов с крупной объемной вязкой лучше вовсе отказаться, так как слишком объемные вещи зрительно уменьшают рост; по этой же причине необходимо особенно тщательно подбирать длину свитера;
- дамам элегантного возраста, как и обладательницам роскошных форм, также лучше выбирать не самую крупную вязку и сдержанные, спокойные оттенки.

Светлана ИВАНОВА

КРОССВОРД «ДИАГОНАЛЬ»



Слева-вниз-направо:
1. «Фрукт», избиваемый боксером. **3.** За ним охотился комиссар Жюв. **4.** Египетский Порт-... **5.** Важничанье, а всё потому, что перехвалили. **6.** Зычный крик дневального: «Рота, подъем!» **8.** Жительница Квебека. **10.** Имя исполнителя роли Жени Лукашина в комедии «Ирония судьбы, или С легким паром!» **13.** У березы белая. **14.** Контур – это ... предмета. **17.** Навык в каком-либо деле, опыт. **19.** Певший про танец на барабане. **20.** Молодые пчелы.

Справа-вниз-налево:
1. «Плутовка к дереву на цыпочках подходит, Вертит хвостом, с Вороны ... не сводит» (Иван Крылов). **2.** Отсутствие согласованности в действиях. **4.** Оруженосец Дон Кихота ... Панса. **6.** Американская фирма лимузинов. **7.** Московский аэропорт им. Ломоносова. **9.** Констанция – пассия гасконца д'Артаньяна. **11.** Дозатор для муки на пирог. **12.** Ее «толкает» оратор. **15.** Математическая задача, в которой надо искать Х. **16.** Внутри чего крутится ротор? **18.** Обувь для ношения в школе. **21.** Аннулирование грязи душем.

ОТВЕТЫ

Слева-вниз-направо: **1.** Груша. **3.** Дантомас. **4.** Саид. **5.** Зазнайство. **6.** Пробудка. **8.** Канадка. **10.** Андрей. **13.** Кора. **14.** Очертание. **17.** Умение. **19.** Гнаток. **20.** Дета. **Справа-вниз-налево:** **1.** Гиз. **2.** Неувязка. **4.** Санчо. **6.** Пакард. **7.** Домодедово. **9.** Бонасье. **11.** Стакан. **12.** Речь. **15.** Уравнение. **16.** Статор. **18.** Сменка. **21.** Мытье.

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

■ **8 (906) 033-62-32, 8 (905) 798-95-88, 8 (903) 527-39-05, 8 (906) 031-94-23, 8 (903) 726-56-73** Охранники на объекты: школы, сады, больницы, поликлиники, парки, РЖД. Работа в Москве/МО/ПФР – Луганская, Запорожская и Донецкая обл. – 4 000 руб. Прямой работодатель. Ставки от 1 850 руб. – 2 500 руб. Стабильная з/п, премии. Вахта: 15/15, 30/30, возможны подработки. Карьерный рост. Вознаграждения: при предотвращении хищения – премия; акция «Приведи друга» – премия за каждого! Тел.: 8 (906) 033-62-32, 8 (905) 798-95-88, 8 (903) 527-39-05, 8 (906) 031-94-23, 8 (903) 726-56-73

ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»:

8 (903) 792-47-73

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

Скидки уточняйте у менеджера

ПО ТЕЛЕФОНУ	**8 (903) 792-47-73**
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*, 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.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 23 ПО 29 ОКТЯБРЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)

Овнам неделя готовит победы в карьере и некоторые сложности в личной жизни. На работе стоит избегать необдуманных слов и поступков, вести себя достойно. Также вам придется запастись терпением и постараться больше заботиться о своей семье и отношениях с партнером.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

У Тельцов много планов на этот период. Их реализация принесет положительные эмоции. Дружеские вечеринки и различные встречи отлично подходят для демонстрации вашего чувства юмора и организаторского таланта. Помните, увлеченные люди кажутся привлекательнее.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Звезды подарят Близнецам продуктивную неделю. Если вы продолжите считать свою работу непримечательной, то окружающие, скорее всего, будут думать так же. Верьте в свои силы. Выполнение даже самой маленькой задачи может повлиять на успех всего дела.

РАК (22.06 – 22.07)

Раки начнут неделю в отличном настроении. Ваши знания и умения окажутся полезны. При этом не забудьте о реализации планов и идей. Ближе к выходным вам станет заметно проще наладить теплые отношения с близкими, а общение с друзьями принесет много положительных эмоций.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)

Для гармонии и успеха Львам необходима уравновешенность. Старайтесь четко формулировать желания, планы. Отношения с любимым человеком могут стать значительно крепче, если вы начнете проводить с ним больше времени, делиться планами и желаниями.

ДЕВА (23.08 – 23.09)

Эмоциональная стабильность Дев на этой неделе будет зависеть от распорядка дня и нагрузки на работе. Грамотно следите за всеми этими составляющими. Свободное время стоит посвятить душевным беседам с любимым человеком, вместе провести выходные дни.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)

Грядущая неделя принесет Весам сомнения и неуверенность. Вам стоит отложить окончательное решение важных вопросов и еще раз все хорошенько взвесить. Обратитесь за помощью к близким людям. Вы проведете прекрасное время в компании родных.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Для Скорпионов важными станут аккуратность и последовательность. Придерживайтесь распорядка дня. Поставленные задачи следует решать планомерно и внимательно, не откладывая их в долгий ящик. Общение с родными людьми поможет избежать стрессов и выгорания.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Стрельцам звезды советуют избегать конфликтных ситуаций и сохранять оптимизм. Больше любите себя и заботьтесь о себе. Расслабляющая ванна, легкий массаж будут способствовать улучшению самочувствия. В отношениях с любимым человеком – больше романтики.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

Благоприятным для Козерогов будет семейный досуг. Старайтесь проводить больше времени с семьей. И помните: общение не стоит превращать в выяснение отношений. Постарайтесь подключить разум и понять, почему человек повел себя так или иначе.

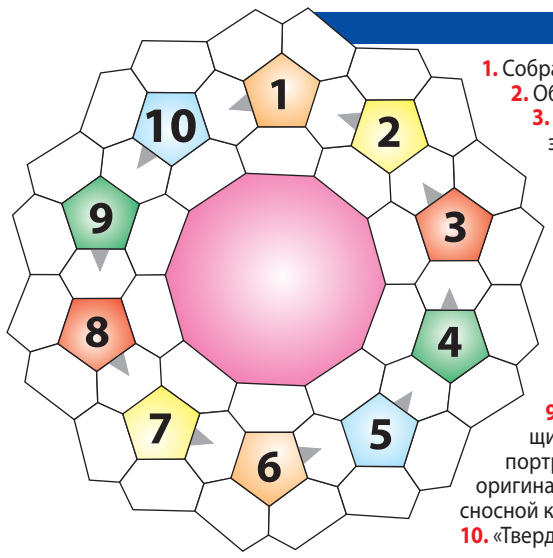
ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)

Водолеям стоит постараться относиться к жизни позитивнее. Контролируйте проявление своих эмоций. Извинитесь и постарайтесь понять человека, если находитесь с кем-то в ссоре. Способность прощать – это созидающее умение, которое всегда поможет в жизни.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)

Рыбы станут душой компании, не прилагая для этого особых усилий. Это шанс не только блеснуть остроумием и чувством юмора, но и завести знакомства. Ваша инициативность и творческая активность станут настоящим спасением от осенней хандры и бытовых стрессов.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»



1. Собрание рукописей, писем и т.п.
2. Образ товара, услуги, предприятия.
3. Историк Моисей Хоренский упоминал этот музыкальный инструмент еще в V веке под названием циранапох – «абрикосовая труба».
4. Минеральный пигмент из глины, окрашенной окислами железа и марганца.
5. Углубление в почве, по которому течет река, ручей.
6. Залив, образованный морем в низовьях реки.
7. Ценная бумага.
8. Иное название смоквы.
9. «Вернейшее средство исправить женщину – показать ей ... и сказать, что это ее портрет. Из ревности ей захочется стать его оригиналом и непременно удастся сделаться его сносной копией» (Василий Ключевский).
10. «Тверд как ...» (русская пословица).

Ответы: 1. Архив. 2. Имидж. 3. Дудук. 4. Умбра. 5. Русло. 6. Лиман. 7. Акция. 8. Инжир. 9. Идеал. 10. Алмаз.

ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2024 г.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Продолжается подписка на 1-е полугодие 2024 года на издание «ТЕЛЕК Черноземье».*

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П2912** в каталоге «Почта России»

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК Черноземье»* на 1-е полугодие 2024 г.

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
207,03 ₽	414,06 ₽	621,09 ₽	828,12 ₽	1035,15 ₽	1242,18 ₽

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

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

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

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

П2912

«ТЕЛЕК Черноземье»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

Реклама
LEOMAX
Оформи заказ по телефону:
8 (800) 500-29-54 и получи ПОДАРОК*!
Скидки на ТВ-ХИТЫ до -60%

Комплексная пищевая добавка «STRONG OMEGA-3»

лот 402707 ~~1899~~ **999.-**

- Повышает энергию и общий тонус организма.
- Развивает память и когнитивные способности.
- Повышает стойкость иммунитета.
- Улучшает состояние кожи.
- Благотворно влияет на работу суставов.

Объем: 60 капсул.
Состав: очищенный рыбий жир.

Воротник согревающий

лот 403692 ~~1299~~ **899.-**

- Овечья шерсть в составе.
- Воротник создает сухое тепло.
- Эластичные застежки на липучке позволяют регулировать размер.

Состав: мех трикотажный с ворсом (70% овечья шерсть, 30% ПЭ).
Окантовка: флис.
Размер спинки: 31×40 см.
Цвет: коричневый.

Пояс согревающий из шерсти

лот 403691 ~~1199~~ **799.-**

Овечья шерсть в составе

- Защитит вашу поясницу в холодную погоду, на сквозняке.
- Пояс на эластичной застежке с липучкой, позволяющей регулировать размер.

Материал: мех трикотажный с ворсом (70% овечьей шерсти, 30% ПЭ).
Размер: 75×23 см (без учета резинки).

Термобелье «Аляска»

лот 45536-01 мужское
лот 45536-02 женское

~~1999~~ **1299.-**

- Мягкий и эластичный материал.
- Универсальный размер.
- Температурный режим от +10 до –20°С.
- Незаметно под одеждой.

Материал: 85% вискоза, 10% нейлон, 5% спандекс.
Размер универсальный: 44-56 (жен.), рост от 155 см до 170 см (± 3 см); 48-58 (муж.), рост от 170 см до 185 см (± 3 см).
Цвет: черный.

до 58-го р. мужское
до 56-го р. женское

Термоноски «Аляска», 2 или 4 пары

лот 45368
2 пары ~~999~~ **599.-**
4 пары ~~1999~~ **999.-**

- Согреют ваши ноги в любую погоду!
- Трехслойный материал: внутренний слой – антибактериальный; средний – не пропускает холод и сохраняет тепло; наружный слой обеспечивает влагообмен.
- Износостойкие.

Материал: 70% хлопок, 27% ПЭ, 3% спандекс. Размер единый: 34-41 (жен.), 40-46 (муж.). В комплекте: 2 пары, 4 пары.

Водонепроницаемые ботинки «Аляска Комфорт»

лот 46725 ~~3999~~ **1499.-**

- Комфортная обувь для непогоды – подойдет и мужчинам, и женщинам.
- Для ног любой полноты – даже с вальгусной деформацией.

Материал: трехслойный дышащий текстиль (верх), экомех (подкладка и стелька), полиуретан (подошва).
Маломерят на 1 размер.
Размер: 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45.
Цвет: бордо, индиго, черный.
Цвет и размер укажите при заказе.

Женская меховая шапка «Герда»

лот 300105 ~~2999~~ **1499.-**

Материал: мех кролика породы рекс, вязаная трикотажная основа (ПЭ).
Размер: универсальный (обхват головы 54-60 см).
Цвет: бежевый, серый, темно-серый, коричневый (укажите при заказе).

Темно-серый | Серый | Коричневый

Набор духов «Быть может», 2 флакона + 3-й в ПОДАРОК, 30 мл

лот 402309 ~~1999~~ **999.-**

3 шт.

«Лондон». Верхние ноты: бергамот, роза, фиалка.
Базовые ноты: гиацинт, ландыш, мимоза, сандал.
Ноты шлейфа: амбра, гелиотроп.
«Нью-Йорк».
Верхние ноты: лайм, танжерин.
Базовые ноты: иланг-иланг, апельсин.
Ноты шлейфа: древесная нота, ваниль, гвоздика.
«Париж». Верхние ноты: сандал, ладан.
Базовые ноты: жасмин, роза. Ноты шлейфа: древесный мох.
Объем одного флакона: 10 мл. В наборе 3 разных аромата.

Брюки на резинке «Стрелочка»

лот 305634
~~2699~~ **1499.-**

Материал: 90% ПЭ, 10% спандекс.
Размер: 50, 52, 54, 56, 58, 60.
Цвет: черный, изумрудный, темно-синий, фиолетовый, бордовый.
Длина по внутреннему шву для 50 размера: 74 см.
Глубина посадки: 30 см.

до 60-го размера

Фиолетовый | Бордовый | Темно-синий | Черный

Ножницы для педикюра

лот 402091-02 ~~899~~ **599.-**

- Ножницы для педикюра из нержавеющей стали с длинной ручкой и угловым лезвием для стрижки жестких ногтей.
- Требуют меньше усилий при обрезании ногтей, чем обычные ножницы.
- Подходят для тех, кому трудно нагибаться.

Материал: нержавеющая сталь, пластик.
Размер: 20×5,9 см, длина лезвия: 3,5 см.

Простыня на резинке

лот 27839 от ~~1899~~ **1299.-**
Белый, оливковый, персиковый

лот 16558
Мятный, розовый, желтый, кофейный, синий

- Для матрасов высотой до 20 см.

Материал: 100% хлопок.
Размер: 90×200 см, 140×200 см, 160×200 см, 180×200 см, 200×200 см.

Плед «Подарок»

лот 103122 ~~1199~~ **799.-**

- Мягкий уютный плед.

Материал: флис (100% ПЭ).
Размер: 130×150 см.
Цвет: красный, красно-синий (укажите при заказе).

Красно-синий

Икона из янтаря «Святая Матрона», «Неувядаемый цвет», «Умягчение злых сердец»

лот 505074
~~3999~~ **1499.-**

1. Икона из янтаря «Святая Матрона»
Помогает в трудных ситуациях (тяжелый недуг, несправедливое преследование, несчастье или большая потеря и др.).
2. Икона из янтаря «Икона Божией Матери Неувядаемый цвет»
Символ чистоты, нежности и божественной любви.
Ей молятся об успешном замужестве, счастье в супружеской жизни, о чистоте и целомудрии, о разрешении семейных проблем.
3. Икона из янтаря «Икона Божией Матери Умягчение злых сердец»
Молятся о примирении враждующих, об обижающих и обиженных, о защите от гнева, ожесточения, о силах простить, смягчиться самому.
Материал: янтарь.
Размер: 14×17 см.
В комплекте: икона в рамке.
Икону укажите при заказе.

Бритва 3 в 1 «Леомакс Рейзер»

лот 402968-01 ~~1999~~ **1499.-**

- 3 в 1: роторная бритва для лица (1), триммер для висков и бороды (2), триммер для носа и ушей (3).
- Водонепроницаемая, легкая и компактная.
- Работает от аккумулятора.

Материал: пластик, металл, резина, нерж. сталь (лезвия). В комплекте: бритва с удобной ручкой, 3 насадки (роторная бритва с защитной крышкой и 2 триммера), кабель-USB для зарядки, щетка для чистки бритвы. Мощность: 5 Вт. Емкость аккумулятора: 800 мАч. Время работы при полной зарядке: до 60 мин.

Складные очки «Фокус Плюс»

лот 43063 ~~1499~~ **599.-**

- Складная конструкция.
- Визуальное увеличение до 160%.
- Подходят мужчинам и женщинам.

Материал: пластик.
Расстояние между дужками: 13,5 см.
В комплекте: очки с футляром.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Усилитель звука «Чуткий слух»

лот 402930 ~~1499~~ **999.-**

- Может усиливать звуки до 40 дБ.
- 6 уровней громкости.

Материал: металл, пластик, силикон.
Размер усилителя звука: 5×4,5×1,7 см. Длина обода: 4 см.
Вес: 10 г. В комплекте: усилитель звука, 2 батарейки AG3 (1,5 В), ушные вкладыши в трех размерах, контейнер для хранения, инструкция.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

«Браслет здоровья»

лот 44663 ~~2999~~ **1499.-**

- Не требует подключения к Интернету.
- Измерение давления и пульса, измерение расстояния, шагомер, счетчик калорий.

Размер: 18 мм (ширина), 24 см (окружность).
Материал корпуса: гипоаллергенные пластик и силикон. Водонепроницаем.
Встроенный аккумулятор.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Специальные носки без резинки «Комфорт», 2 пары + 2 пары в ПОДАРОК!

лот 45988 ~~999~~ **699.-**

- Не нарушают кровообращение.

Материал: 87% хлопок, 13% ПЭ. Размер: 35-37, 38-40, 41-43, 44-46.
В комплекте 2 пары: черные + светло-серые или черные + синие.
2 пары того же цвета в ПОДАРОК!

Велотренажер «Кардио»

лот 401808 ~~3999~~ **1999.-**

- Для тренировки ног и рук.
- Регулируемый уровень нагрузки.
- Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Компактный.

Материал: металл, пластик.
Вес: 2,4 кг.
Размер: 40×53,5×25,5 см.

Корректор осанки «Здоровая спина»

лот 400573 ~~1999~~ **799.-**

- Эффективный способ сформировать правильную осанку.
- 10 магнитов вдоль позвоночника улучшают кровообращение и питание тканей.

Размеры по обхвату талии, см: 60-90 (1), 80-110 (2), 100-130 (3).
Материал: неопрен.
Цвет: черный, бежевый.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Наколенник «Двигайся легко»

лот 45295
1 шт. ~~999~~ **599.-**
2 шт. ~~1999~~ **999.-**

- Уменьшает нагрузку на сустав.
- Не нарушает кровоток.
- Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги.
- Незаметен под одеждой.

Материал: 68% нейлон, 32% спандекс.
Высота: 28 см.
Размер универсальный.
Максимальный обхват ноги до 50 см.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Фиксатор голеностопа «Легкий шаг», 2-й в ПОДАРОК!

лот 46869 ~~1999~~ **999.-**

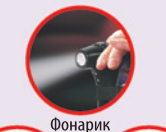
- Фиксирует и снижает нагрузку.
- Компрессионный эффект.

Материал: нейлон, спандекс, латекс.
Размер: универсальный.
Высота: 22,5 см.
Обхват: 24 см (в нерастянутом виде).
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Чудо-трость

лот 40814 ~~2999~~ **1999.-**

- Устойчивое основание.
- Фонарик на ручке.
- Складная конструкция.
- Регулировка высоты.



Фонарик

Встроенный фонарик работает от 4 батареек типа LR44.
Материал: металл, пластик, резина.
Высота: от 88 до 98 см.

Компактно складывается | Устойчивое основание

*ВАШ ПОДАРОК:

*при заказе от 1000 р. на выбор:

1. Комплексная пищевая добавка «ZINC PICOLINATE», 60 таб.
2. Кольцо «Императрица»

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК! ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ ТЕРРИТОРИИ РОССИИ!
* При единовременном заказе на сумму от 1000 рублей без почтового сбора. Все цены указаны в рублях. Бесплатная доставка при оплате картой. Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора по тел.: 8 (800) 500-29-54. Предложение действительно с 01.10.23 по 31.12.23 г. Продавец: ООО «ЕВРОШОП». ОГРН 1097746479270, 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 13, стр. 62. Сайт: leomax.ru. E-mail: catalog@leomax.ru. Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по номеру телефона (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ):
8 (800) 500-29-54

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!*

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Матрас-топпер с анатомическим эффектом

СУПЕРЦЕНА от 1690 рублей

Размеры:
70x200 см,
80x200 см,
90x200 см,
120x200 см,
140x200 см,
160x200 см

Матрас-топпер 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.

Светильник «Суперсвет»

2 по цене 1 990 руб.

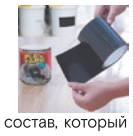
С датчиком движения – автоматически включается и выключается! «Чувствует» движение в радиусе 3 м и на высоте 4 м. Просто установите его, и у вас всегда будет яркое освещение везде, где вам нужно: на балконе, в гараже, в погребе, в сарае.
• легко установить – просто наклейте на ровную поверхность,
• автоматически отключается через 20 секунд.

Набор кастрюль

~~1800~~ руб.
1490 руб.

Каждая кастрюля изготовлена из цельного листа углеродистой стали и покрыта жаропрочной эмалью. Диаметр: 16, 18 и 20 см.

Лента «Супер Фикс»



2 по цене 1 990 руб.

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

Палочки для очистки водосточных труб

690 руб.

Палочки Sani Sticks - это быстрый и эффективный способ устранить засор и 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 - смесь энзимов и ферментов, попадая в воду, начинает действовать мгновенно. Расщепляют остатки пищи, моющих средств, жир, волосы. Вы можете забыть о забившейся раковине и сливном отверстии душевой кабины. Одной упаковки хватит на год!

1+1 КУПИ ОДИН И ПОЛУЧИ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!

Светильник «Чемпион – солнечная батарея»

~~1700~~ руб. 1290 руб.

Отличная разработка военной промышленности теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство power bank. Создает круговое освещение на 360° и видимость 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 сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь.

Тонометр

НОВИНКА

~~1990~~ руб.
1590 руб.

В любой момент вы можете измерить давление самому себе без посторонней помощи. Прибор имеет специально разработанную манжету, которая гарантирует надежное считывание пульса и высокую точность измерений. Интеллектуальная система запоминает последние 60 измерений и имеет индикатор аритмии. На крупном LCD дисплее отображаются дата и время измерения, систолическое давление (верхнее), диастолическое (нижнее), пульс. В комплекте с тонометром вы получите пластиковый кейс с защелкой для хранения и переноски устройства.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Ледоходы для обуви

СУПЕРЦЕНА 990 рублей

Ледоходы – легкая и уверенная походка по скользким поверхностям. Обеспечат прочное сцепление со льдом и избавят 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.

Подушка для ног «Здоровый сон»

~~1690~~ руб.
990 руб.

Инновационная подушка специальной анатомической формы с эффектом памяти обеспечивает правильное положение ног во время сна. Снижается нагрузка на коленные суставы и сустав бедра. Значительно улучшает качество сна, утром вы чувствуете себя отдохнувшим и бодрым. Особенно необходима для людей пожилого возраста.

Термоноски «Аляска» (Мужские, женские)

Суперцена!
4 пары за 990 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. Размер носков — универсальный. Согревают ноги в любую погоду!

Дрель-шуруповерт «Профи»

~~1590~~ руб. 1290 руб.

Работает от аккумулятора. Встроенная подсветка. Рукоятка дрели поворачиваться на 180°. 26 бит в комплекте заменят множество инструментов! В комплекте: дрель-шуруповерт с аккумулятором, зарядное устройство, биты плоские – 5 шт., крестовые – 4 шт., шестигранные – 4 шт., четырехгранные – 2 шт., биты-сверла – 2 шт., накидные насадки – 8 шт., бита-переходник – 1 шт., кейс для хранения, инструкция. Материал: ударопрочный пластик, металл.

Отпугиватель-фонарь

~~1690~~ руб.
1290 руб.

НОВИНКА

Фонарь защитит вас от любых нежданных животных или уличных хулиганов, напугает и прогонит даже большую стаю собак. Действует на расстоянии 100 м. Имитирует треск и вспышки шокера. Он имеет мощный встроенный фонарик.

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 по цене 1 990 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 домочадцев. И в него встроен уютный ночник.

«Ажур Бра» набор кружевных бюстгальтеров

В комплекте:
3 шт. – белый, черный, бордовый

S-M (42-46), L-XL (48-50), 2XL-3XL (52-56), 4XL (58-60).

~~2300~~ руб. 1690 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. Его можно носить как нижнее белье, как топ под жакет и как спортивное белье. Для увеличения объема есть потайные кармашки под поролоновые вкладыши.

Говорящий хомяк Woody O'time Original

~~1700~~ руб.
990 руб.

Кукла-повторяша

~~1790~~ руб.
1190 руб.

Уникальные развивающие игрушки способны рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ними. Повторяют все произнесенные слова и звуки на любом языке мира, очень забавно получается, когда игрушка повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуете, она жует вместе с вами и имитирует хохот!!! Эти игрушки поднимут настроение и помогут развеселить друзей! Покорят сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Электрический измельчитель «Молния»

~~2100~~ руб.
1490 руб.

Измельчитель «Молния» – незаменимый помощник на кухне. Он один заменит несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). Компактный размер. В измельчителе: 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.).

Велотренажер "Кардио"

СУПЕРЦЕНА 1790 рублей

Тренажер позволяет заниматься дома, на даче, в любое время, когда вам удобно, и обеспечивает полноценные кардиозанятия. Компактный велотренажер не занимает место. Прекрасно подходит для тренировки ног, рук и других мышц. Регулируемый уровень нагрузки. Укрепление дыхательной и сердечнососудистой систем. Подходит абсолютно всем, вне зависимости от возраста и физической подготовки.

Вертикальная суперсушилка для белья

~~2600~~ руб.
1990 руб.

Суперсушилка позволит высушить три загрузки стандартной стиральной машины.
Три яруса плюс две дополнительные планки для плечиков позволяют ушить постельное белье и деликатные ткани, например, рубашки и блузки. Покупая одну, вы получаете сразу 3 сушилки – ведь теперь сможете развесить на ней до 50 единиц белья. Больше не нужно ломать голову над тем, как и где это все развесить. Быстро складывается и занимает очень мало места. Имеет 4 колеса. Сушите любые вещи – от носовых платков и постельного белья до штор и мягких игрушек!

Усилитель звука

990 руб. НОВИНКА

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. Усилитель звука подходит для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ

Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Вижн)

990 руб. 2 по цене 1

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ

Корректор осанки

~~1690~~ руб.
990 руб.

S-M талия 60-85 см
L-XL талия 86-125 см

РУ № РЗН 2018/6874 от 28.02.2018 г.

Знакомые всем боли в пояснице, шее, грудном отделе – все это чаще всего следствие неправильной осанки.

Неправильная осанка, постоянно опущенные плечи создают излишнее давление на грудную клетку, диафрагму и могут вызвать остеохондроз, сколиоз и далее всем знакомые боли в спине. Представляем универсальное средство для профилактики сколиоза, исправления дефектов осанки, облегчения боли в поясничном, грудном, шейном отделе, плечах, спине. Корректор поможет выпрямить вашу спину и научит мышцы держать правильно положение.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Стул для ванной и душевой с регулируемыми ножками

~~2990~~ руб. 2490 руб.

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

Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

~~1300~~ руб. 990 руб.

Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт – нервущиеся колготки! Представляют собой переплетения миллиона мелких ниток в жгуты, отличаются повышенной эластичностью, это позволяет им быть устойчивыми к внешним воздействиям. Держат свою форму, не теряют своих качеств и после 2 тыс. стирок. Благодаря высокой плотности и эластичности отлично скрывают недостатки фигуры, особенно «апельсиновую корку» в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Не сковывают движения и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищены вены и сосуды.

Угловая полка для ванной без винтов

~~1990~~ руб.
1390 руб.

На четырех ярусах вы сможете разместить все необходимые аксессуары. Выдерживает нагрузку до 16 кг. Секции изготовлены из прочного пластика, треугольной закругленной формы с отверстиями для слива воды. Стойка телескопическая с регулировкой по высоте, монтаж не требует винтов, сверления.

Термокерамический обогреватель

~~1990~~ руб.
1490 руб.

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

Швейная мини-машинка

~~1990~~ руб.
1690 руб.

С этой мини-машинкой вы подошьете брюки или юбку, вставите молнию. Подарите любимым вещам вторую жизнь. С ней легко пришить заплатку, красивый декоративный элемент. Вы сошьете красивую одежду, используя ножную педаль, это сделает процесс шитья быстрым и удобным.

Складная стиральная машинка «Мини-автомат»

СУПЕРЦЕНА 2490 рублей

НОВИНКА

Работает от сети, или Пауэр банк. Удобно брать в путешествия, на дачу. Можно использовать как посудомоечную машину.

Проточный кран-водонагреватель

1990 руб.

С дисплеем + ДУШ
2490 руб.

Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагреет воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. Экономит электроэнергию! Устанавливается за пару минут.

Многофункциональный парогенератор

~~2500~~ руб.
1290 руб.

Прибор сочетает в себе такие функции, как паровой утюг, парогенератор, пароочиститель и увлажнитель воздуха. Вырабатывает непрерывный поток пара, за счет чего хорошо проникает в ткань и распрямляет складки, чистит, дезинфицирует и избавляет от неприятного запаха. Уничтожает пылевых клещей и бактерии. Попробуйте погладить им шторы, освежить кресла и диван, избавиться от аллергенов и пыли на подушках и одеялах. Борется с неприятными запахами и пятнами пота. Прекрасная модель среди ручных отпаривателей.

Чудо-пленка «Надежная защита» (3 м x 60 см) 990 руб.

2 по цене 1

Самоклеящаяся 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.

Точилка «Мастер»

НОВИНКА

~~1190~~ руб. 990 руб.

Уникальный прибор с запатентованной технологией подходит для заточки любых ножей, ножниц, отверток, лезвий садового инвентаря. Точилка имеет два независимых зажимных рычага, выполненных из сверхтвердого карбида вольфрама, которые гибко подстраиваются к форме любого лезвия.

Наколенник «Двигайся легко»

2 по цене 1 990 руб.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ

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

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ИП Елкин Иван Юрьевич ОГРН 321774600271012. С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по телефону 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 18.10.2023 г. по 08.11.2023 г. *По итогам продаж 2022 г. На правах рекламы.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ

8 499 213-03-16

Работаем без выходных с 9:00 до 20:00.