



**К 80-летию снятия  
блокады Ленинграда**  
БЕСПЛАТНАЯ ПАМЯТНАЯ МЕДАЛЬ



**ИЩИТЕ**  
на стр. 7

Реклама

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

**№42  
(290)**

**ТВ-программа с 23 по 29 октября 2023 года**

# ТЕЛЕК

**35**  
КАНАЛОВ  
**ТВ**

**ИЩЕМ ОБЩИЙ  
ЯЗЫК  
С РОДНЁЙ  
МУЖА**

стр. 4

**ТЫКВА –  
КОРОЛЕВА  
ОСЕННЕГО ПИРА**

стр. 8

**ИСТОРИЯ  
ЛЮБВИ**

стр. 10

**С ЧЕМ НОСИТЬ  
ОВЕРСАЙЗ?**

стр. 28

**КСЕНИЯ  
УТЕХИНА**

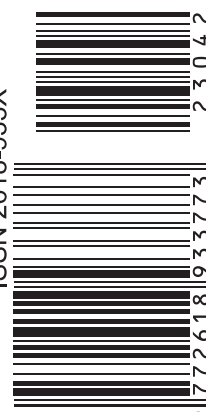
**ЖИЗНЬ НЕ ВПЕРЕДИ,  
ОНА ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС**

стр. 2

12+

Фото Андрея Пустоты

ISSN 2618-933X



9 1772618 1933773 23042



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.

**Н**овый 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 читаете вашу биографию, кажетя, 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 шириной. 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 «забивать» Москву. Как у вас происходил этот процесс? Были ли трудности при переезде?

## Ксения УТЕХИНА:

# Жизнь не впереди, она здесь и сейчас



Придумывали с ней, какой будет Екатерина I. Для роли требовался пластичский 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 – пластичский грим и попытка сыграть взрослую женщину. Приходилось играть сцены, которые я сама еще не проходила: рождение ребенка, потерю мужа и многие-многое события, которые нужно себе вообразить, представить и сделать это максимально достоверно.

и путешествия, и личную жизнь, но я повторю: 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 покатаваться, пульку расписать, в баню сходить, уехать послушать лес. Очень люблю природу, и вообще, выросла в палатках, на рыбалках, охотах.



### Совместить всё

– Есть профессия, и есть собственная 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

– 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, движовой, 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.

### 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 родилась 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 вернуться 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), «МОЛБЕР, авес атои» (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



## 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. Телепреьера 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



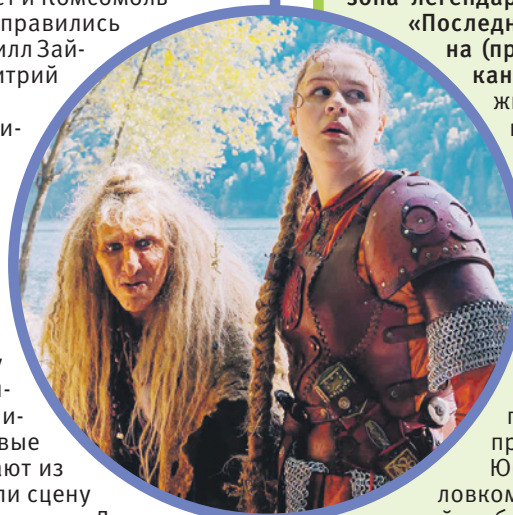
## «Последний богатырь» отправился в горы

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 Актюпрак, 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.

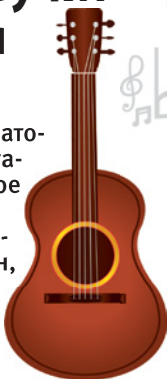
Юбилейный сезон выйдет под заголовком «Последний герой. Остаться семьей» и будет совершенно особенным.

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.

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА»

## 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 сталеваара 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 постановленном Эльдаром Рязановым фильме «Жестокий романс» по мотивам пьесы Островского «Бесприданница» главная героиня поёт (вокал Валентина Пономарёва) под гитару романс 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).



## 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 (натор ногу), так и глубокий (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 повзростеть.

## 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

## 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 пациентом 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 чувствуете, 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» («Corbus»).

### 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 переверачиваться 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.
- 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, люмбагия, люмбоишиалгия, торакалгия, цервикалгия.
- Болевой синдром вследствие протрузии — выпячивания фиброзного кольца межпозвоночного 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! Начнутся проблемы с памятью, Вы станете 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 аппарат «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

**ПРЕДЛАГАЕМ  
ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ЭФФЕКТА  
ТАРАКСФЛЕКС**

УЗНАЙТЕ У ОПЕРАТОРА, КАК ПОЛУЧИТЬ  
СРЕДСТВО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ  
В ПОДАРОК!

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Елифанова 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 Рекламa.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



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

**З**рителям 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.

### 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 Санев (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 напада-

# Звёзды научились играть в футбол



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

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

ющий Кизяков (эта роль досталась Василию Коковину) из-за своего сложного характера сидит на скамейке запасных... Все они потеряли возможность играть, зарабатывая большие деньги, быть кумирами и настоящими звездами. Только вот план тренера срывается не сразу – команда не складывается. Каждый футболист преследует свои личные цели, поэтому сыграть у них не получается. Все меняется неожиданная история: болезнь дочери капитана команды Иванова (эту роль доверили Алексею Воробьёву), которая сможет объединить всех футболистов.

### Спортивные артисты

Как нам удалось узнать, кастинг длился около четырех месяцев. Продюсеры и режиссёр выбрали из дипломированных актёров 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 актёров, кто действительно сможет сыграть роль игрока сборной России, – вспоминает режиссёр 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 актёров 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 актёров-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.

### 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 гра-

### 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 режиссёр 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...

фик 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



Режиссёр фильма Виктор Демент.



Кирилл Дыцевич и Валерия Федорович сыграли семейную пару.



Иван Охлобыстин играет роль тренера сборной по футболу.



# К 80-летию снятия блокады Ленинграда

08.09.1941–27.01.1944

Памятная медаль



**0 рублей!**

Оплачивается только стоимость  
доставки – **299 руб.**

## БЛОКАДА ЛЕНИНГРАДА: СИМФОНΙΑ ГЕРОИЗМА И ПОБЕДЫ!

Получите **бесплатно** для каждого россиянина 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 негибаемой 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.

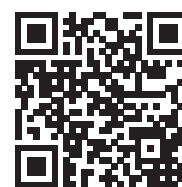
В честь юбилейной даты во славу героев битвы за Ленинград – простых ленинградцев и советских солдат – Императорский Монетный Двор выпустил юбилейную медаль «За оборону Ленинграда», которую вы можете заказать уже сейчас. **Сохраните гордость за великую победу и передайте ее своим детям, внукам и правнукам** 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](http://imdvor.ru/leningradbitva-80)**

	Код специального предложения:	<b>12839303</b>
	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:	<b>0 руб. при оплате 299 руб. за доставку</b>
<b>БЕСПЛАТНО ДЛЯ КАЖДОГО РОССИЯНИНА ПРИ ОПЛАТЕ 299 РУБ. ЗА УПАКОВКУ И ПЕРЕСЫЛКУ</b>	Официальная Линия Резервирования: звонок бесплатный (ежедневно с 8:00 до 21:00)	<b>8 (800) 234-32-19</b>
<b>Внимание! Не более одного экземпляра на семью, тираж юбилейной медали строго ограничен!</b>		



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.

**П**рактически 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.

### 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.



# ТЫКВЕННАЯ соната: всё от десерта до салата

### Венские вафли с тыквой

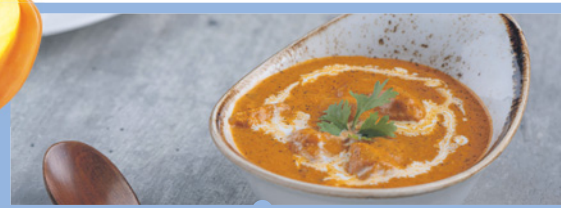
Австрийская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 203 ккал.

#### 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).



### 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

### 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.







# 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 набравшие 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 лишнего хлопота, трат и длительных реабилитаций. Вы представляете до чего дошёл прогресс!

Вот она новая реальность — аппарат монохроматической лазерной терапии SELFDOS «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 делает всё за вас. Согласитесь, ничего сложного. Вы точно справитесь!

И пока Вы наслаждаетесь лечением, аппарат реанимирует ваше зрение.

ИП Елифанова 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.

### 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;
- конъюнктивит 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 — надёжность! И как приятно, что, приобретая один аппарат, Вы сможете лечиться им всей семьёй! 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](http://apteka.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



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 дочь.

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

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

– 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

# Долгие дороги к истине



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, взяв поводок и, свистнув нашему спаниелю, отправился с ним гулять, предоставив все дальнейшие распросы мне.

Увы, все мы находимся в 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 молодых. Если в двух словах – полный абзац! Причем с обеих сторон.

Если б мой муж был таким психологом, я ушла бы в первую же неделю. А если б я позволяла себе Кристинкины выкрутасы, меня б выперли из дома в первые же дни.

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

**Мушкетёрки**

Я уже стала настраиваться на месячник успокоительно-успокоительных 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 компании. Сдружив-

шись еще 18-летними первокурсницами, мы не теряем друг друга на протяжении всей жизни. И хотя судьба разбросала нас по разным городам, стараемся каждый год встречаться. В основном, собираемся у Мики – она живет в Крыму в домике на морском побережье. Много лет назад дали себе зарок: на встречи приезжаем без 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 провезать-то?

Вот за что я люблю своего мужа, так это за 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 поезд и стала собирать вещи.

**Дама с саквояжем**

То, что я так быстро нашла билет, оказалось настоящим чудом. И хотя сезон завершился, желающих понежиться под 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 губы, подозрительно глядящие глазки, эмоции в виде вычурных гримас.

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

Спасением от нежелательного общения стала книга. Погрузившись в сюжет нового детекшера, 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 бедной 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 квартира, машина, и мама меня чуть ли не пинками к нему отправляла.

Володя все для меня делал, подарки дарил, позволил не работать, заниматься домом. 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.

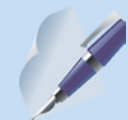
Спустя почти десять лет я случайно увидела его, любимого Васю, на улице и перестала владеть собой. Бросилась к нему, упала на колени, а он лишь отмахнулся от меня. И это случилось на глазах у мужа и сына. Владимир замкнулся, ушел в себя, а через год умер от инфаркта. Разбывая бумаги, нашла его письмо 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. Сын вырос, уехал, отношения с ним сложные. Да и у меня к нему нет 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 историям 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](mailto:telek@kardos.ru)



**Судоку**

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

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

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

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

**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
6	1		3	7		8	2	



									Шрифт а-ля беглый почерк	"Коробка" бревенчатого колодца	Распахивает перед гостем швейцар	Авто-страховки КАСКО и ...	Авто для бездорожья	Легковушка шведской сборки	Один из космонавтов у Бульчева
Распутье со светофорами	Колочий детеныш	Страна у Красного моря	Спел про "изгиб гитары желтой"	Малец, которого на месте не удержишь	Дочь вашей бабушки, но не ваша мать				Чепуха	"Рыбный" крымский город					
		Специалист по электропроводке						Угловой, выполненный футболистом	Пополнение багажа знаний				Горячие угли без пламени		
Статуи острова Пасхи	Кубок победителю			Всякая упаковка	Неразбериха в мыслях					На них почивают кумиры					
Однократное "хи-хи"	Фрукт-только зубы ломать	"Циновка" дзюдоистов						Растительность на пнях	Острый инструмент сапожника			Подосиновки, лисички, маслята	Пищевой статус рассольника		
		Заведение с маршем Мендельсона	Фантаст Рэй ...	Сосед Ливии, Марокко, Туниса	Закручивающий листву порыв ветра				Эркер в стене дома	Островное государство Европы	Когда глаз дергается		Стыковочный желобок в доске		
	Наэлектризованный житель моря	Разметка на дороге для пешеходов							Не подают через порог	Казахский шатер из войлока					
	Пожарный рукав по сути	На нем очки сидят								Медонос, украшающий аллею					
			Режим работы при цейтноте	Работает на камбузе					Погонщик оленей в нартах				Что акушерка контролирует?		
	Состоит из двух семестров	Трамбовка асфальта							На него рвалась Золушка	Емкость в машине под бензин	Вьудил во-о-от такого судака	Территория рядом с домом	Завод, делающий "Калину"	Спандвичный Лебедя и Шуки	
			"Мокрое" предсказание синоптика	Лес с соснами					Округлые знаки препинания		У бильярдиста в руках				
"Столовая" для автомашин	Запас энергии в батарейке	Наклонная трасса для велосипедиста			Веселье, забава	"Атака", от которой защищает наперсток	Ее девицы заплетают			Поэма о троянском коне					
Списочный состав компании			Лопатка ваятеля	Знарок, мастак	Участник трапезы				Обещание любви и верности			"Никто за ... не тянет" (поговорка)			
			"Питание ради похудения"				Отец попросящего семейства	Держит марку	Бараний ...	Всё, уголяющее голод	ТЕЛЕК				
Непоколебимая жизненная позиция				Начало сценической карьеры				Деталь, не пропущенная ОТК							
			Сынок, ходящий пешком под стол				Покров глаза			Корейская автомашина					
См. фото	Памятное время события			"Холст" на пятаках				Прятки или догонялки							

# 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 подружка 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:

- 1 стимулируют рост 22 видов полезных бактерий (это в 11 раз больше, чем обычные пребиотики), быстро восстанавливая здоровую микрофлору кишечника;
- 2 нормализуют перистальтику кишечника и регулярность стула. Результат Вы сможете почувствовать уже через 5-8 часов после применения;
- 3 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**

\* При покупке 3 упаковок. Б.А.Д. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 28. С/П № 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.





**1** ПЕРВЫЙ



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

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 10.00 «Жить здорово!» (16+)
- 10.50 12.15 17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
- 15.15 Премьера. «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (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 «Пусть не говорят, пусть читают». (16+)
- 00.45 Подкаст. Лаб 20 лет спустя. (16+)
- 01.30 Подкаст. Лаб «Драгоценные истории». (16+)

**РОССИЯ 1** **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 16.00 20.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Наши». (12+)
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ЗЕРКАЛО ЛЖИ». (16+)  
Дина Ивлева - логoped. 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. С ними Дина познакомилась ещё в училище, и с тех пор они неразлучны. Но недавно стали происходить странные события.
- 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 19.00 «Сегодня»
- 16.20 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 20.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
- 22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)  
Лена сообщает Сане, что выходит замуж. Карандышев-старший посылает Саню с личным поручением в город на море. Там же по воле случая оказывается богатая вдова Анжелика.
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 00.55 «ДЕЛО ЧЕСТИ». (16+)

**СТС** **СТС**



01.00 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА В 3Д: 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! Супериндязя. (16+)
- 23.55 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
- 01.00 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА В 3Д: ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ». (18+)
- 02.35 «ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МАГИКЯН». (12+)
- 05.15 «6 кадров». (16+)
- 05.20 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

**ТНТ** **ТНТ**



20.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+)
- 08.00 «Вызов». (16+)  
«Вызов» - это спортивно-интеллектуальная игра, в которой 11 звезд шоу-бизнеса и 11 молодых звезд из мира науки борются за главный приз в 10 миллионов рублей.
- 09.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+)
- 11.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)
- 14.30 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (12+)
- 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 Клуб». (16+)
- 00.00 «Лига городов». (16+)
- 01.35 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.10 «Студия «Союз». (16+)
- 05.35 «Импровизация». (16+)

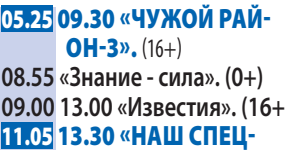
**REN**



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 Чапмана». (16+)
- 20.00 «ХИЩНИК-2». (16+)
- 22.05 «Водить по-русски». (16+)
- 23.30 «Документальный спецпроект». (16+)
- 00.30 «КУРЬЕР». (18+)

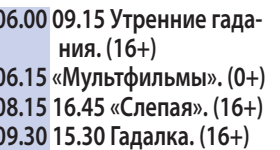
**5** 5-Й КАНАЛ



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+)
- 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+)

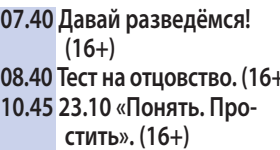
**3** ТВ-3



06.00 09.15 Утренние гадания. (16+)

- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 08.15 16.45 «Слепая». (16+)
- 09.30 15.30 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (16+)
- 14.30 Кадони шоу. (16+)
- 19.30 «СТОЙ! НЕ ТО МАМА БУДЕТ ГАДАТЬ». (16+)
- 20.45 «ЛЕСНИК». (16+)
- 22.45 «НЕ ДЫШИ». (16+)
- 00.30 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)
- 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 Антимagia. (16+)
- 00.00 Опасные связи. (18+)
- 02.45 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
- 04.20 Невероятные истории. (16+)

**ДОМАШНИЙ**



07.40 Давай разведёмся! (16+)

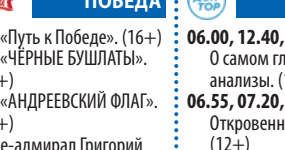
- 08.40 Тест на отцовство. (16+)
- 10.45 23.10 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «ЛЮБОВЬ ПО КОНТРАКТУ». (16+)
- 19.00 «НЕВОЗМОЖНОЕ ПРОЩЕНИЕ». (16+)
- 00.20 «Порча». (16+)
- 01.15 «Знахарка». (16+)
- 06.05 «ПОСЛЕДНЕЕ ВОСКРЕСЕНИЕ». (16+)
- 10.10 Родительское собрание
- 12.20 «За дело!» (12+)
- 15.10 «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ...» (12+)
- 16.40 «Новости Совета Федерации». (12+)
- 17.00 «Очень личное». (12+)
- 17.40 «Отчий дом». (12+)
- 20.30 04.15 «НИКОТО НЕ УЗНАЕТ». (16+)
- 22.15 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА». (12+)
- 00.30 «Один день из жизни врача». (12+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**



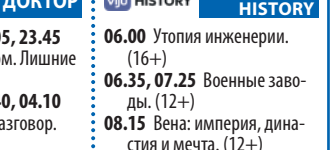
05.25 Наше кино. Неувядающие. (16+)

- 06.15, 10.35 «СТАНЦИЯ». (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. История большой любви. (16+)
- 00.50 «ВАСИЛИСА ПРЕКРАСНАЯ». (6+)
- 05.00 Кондитер. (16+)
- 06.10, 01.10, 04.30 Пятница News. (16+)
- 06.40 Гастротур-2. (16+)
- 07.40, 08.30, 01.30, 02.50, 03.50 Черный список. (16+)
- 09.10 Тревел-баттл. Чиангмай. Таиланд. (16+)
- 10.20 Руссо-экспрессо. (16+)
- 11.10 Гость у порога. (16+)
- 13.00 Четыре дачи. (16+)
- 14.30, 15.40, 16.50, 18.00 На ножах. (16+)
- 19.00, 21.00 Битва шефов. (16+)
- 23.00 Гастротур. (16+)
- 00.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН». (18+)



04.40 «Путь к Победе». (16+)

- 05.40 «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+)
- 09.10 «АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ». (16+)  
Вице-адмирал Григорий Сергеевич Чернобаевский после долгих лет верной службы отечеству на Балтийском Флоте уходит в отставку. Из любимого моря он выходит в океан жизни, где, как выясняется, тут и там назревают грозные 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+)
- 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 Иммуитет. 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 Теледоктор. (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. Неизвестные органы. Гипоталамус. Гипофиз. Эпифиз. (12+)
- 22.45, 23.15, 03.15, 03.40 Большой скачок. (12+)
- 04.35 Это лечится. (12+)

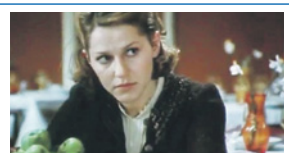


06.00 Утопия инженерии. (16+)

- 06.35, 07.25 Военные заводы. (12+)
- 08.15 Вена: империя, династия и мечта. (12+)
- 09.10 Военные крепости: гениальные мегастроения. (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 Мифы: великие тайны человечества: Сокровища Нибелунгов. (12+)
- 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 мегастроения. (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+)



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 «Забывшее 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 15.05 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 10.55 «Городское собрание». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «С НЕБЕС НА ЗЕМЛЮ».** (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.15 03.10 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДНЁМ С ОГНЁМ».** (12+)
- 17.15 18.10 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА».** (12+)
- 22.35 Специальный репортаж. (16+)
- 23.05 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.45 Хроники московского быта. (12+)
- 01.25 «Заморский принц. Страшная сказка». (16+)

МАТЧ!  
МАТЧ! ТВ



13.00 «Есть тема!»

- 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 Российской Премьер-Лига. Обзор тура. (6+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 15.00 География спорта. (12+)
- 15.30 «Громко»
- 16.25 Футбол. «Акрон» - «Шинник». МЕЛБЕТ-Первая Лига. Прямая трансляция
- 18.30 Хоккей. «Нефтехимик» - «Трактор». Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
- 23.25 Смешанные единоборства. One FC. (16+)
- 01.00 Баскетбол. «Самара» - УНИКС. Единая лига ВТБ. (6+)

СПБ  
ЛЕНТВ 24



22.55 «БРАЗИЛИЯ». (16+)

- 07.15 08.15 09.15 10.15 «Большой утренний эфир». (16+)
- 11.15 «Главный врач». (12+)
- 12.10 «Пulsь города». (12+)
- 12.20 «Залог успеха». (12+)
- 12.40 «Петербургские тайны». (12+)
- 13.15 «Культурная эволюция». (16+)
- 14.15 15.45 «ИРОНИЯ ЛЮБВИ».** (16+)
- 15.20 «Объясняем». (12+)
- 19.15 22.25 «Бизнес-Петербург». (12+)
- 19.30 «Такой футбол». (6+)
- 20.00 «Петербург - город решений». (12+)
- 21.00 «Александр Рогожкин - мастер особенностей». (16+)
- 22.00 Большой информационный эфир. (16+)
- 22.40 03.50 «Степень защиты». (16+)
- 22.50 Соль событий. (16+)
- 22.55 «БРАЗИЛИЯ».** (16+)
- 01.30 «НАЙТИ ФОРРЕСТЕРА».** (12+)

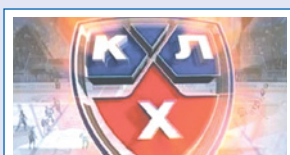
ЛЕНТВ 24



19.30 «ТАЙНЫ ГОРОДА ЭН». (16+)

- 06.00 «Новое утро». (12+)
- 09.05 «СЕМЕЙНЫЙ ДОМ».** (16+)
- 11.15 01.15 «Удиви меня». (12+)
- 12.05 13.15 «ВЕРНИКА: ПОТЕРЯННОЕ СЧАСТЬЕ».** (16+)
- 14.10 «Ким Филби». (16+)
- 15.15 «ЛЕНТВ24 Актуальный разговор». (6+)
- 15.35 «Горизонт приключений. Север». (12+)
- 16.00 «Не факт». (12+)
- 16.30 «Дело №». (12+)
- 17.15 «МАРЬИНА РОЩА-2».** (16+)
- 19.15 «Гидом - буду!» (12+)
- 19.30 05.05 «ТАЙНЫ ГОРОДА ЭН».** (16+)
- 20.30 23.00 02.00 «ЛЕНТВ24 Акценты». (12+)
- 21.10 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ».** (16+)
- 23.40 «ЗАКОНУ ТУТ НЕ МЕСТО».** (16+)
- 02.40 «ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ: КРАСАВЧИК».** (16+)

78  
78 КАНАЛ



19.00 КХЛ. «Локомотив» - СКА. Прямая трансляция. (12+)

- 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 «Полезное утро». (12+)
- 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.10 13.10 14.10 17.10 22.00 00.35 «Известия 78». (12+)
- 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 23.30 «Происшествия». (16+)
- 11.10 «Начало дня». (12+)
- 12.30 «Телекурьер». (12+)
- 13.30 Гид 78. (12+)
- 14.30 «Тайны нашего кино». (16+)
- 15.15 «Середина дня». (12+)
- 16.15 «Легенды советского сыска». (12+)
- 17.30 «Топ Джобс». (16+)
- 18.00 «Вечер трудного дня». (12+)
- 18.45 21.20 «Болеем за наших!» (12+)
- 19.00 КХЛ. «Локомотив» - СКА. Прямая трансляция. (12+)
- 21.30 «Научные мистификации». (16+)
- 23.00 «Дом советов». (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 Ранние пташки. «Лунтики» (0+), «Простоквашино» (0+), «Ну, погоди! Каникулы» (6+), «Царевны» (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
- 07.45 «Цветняшки!» (0+)
- 08.30 «Супер МЯУ». (0+)
- 10.15 «Петроникс». (0+)
- 10.45 «Театр Берляки». (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 Гуджitsu». (6+)
- 23.10 «Ералаш». (6+)
- 23.55 «КЛАСНАЯ ШКОЛА». (6+)
- 00.50 «В лесной чаще». (0+)
- 01.10 «Ворона и Лисица. Кукушка и Петух». (0+)
- 01.20 «Верлюка». (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. Пинкод». (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 Стелка. 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+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- TV1000**
- 06.15 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)
- 08.05 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
- 11.00 «ТЕРМИНАТОР-3: ВОССТАНИЕ МАШИН». (16+)
- 13.00 «ТЕРМИНАТОР: ДА ПРИДЕТ 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+)
- 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-ДЕТЕКТИВ»». (12+)
- 18.50 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)
- 20.25 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+)
- 22.00 «ВЫШЕ НЕБА». (16+)
- 23.50 «ОВЕЧКА ДОЛЛА 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 «Алеша 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 ДЕБРЕНЬИ». (16+)
- 04.55 «ЕХАЛИ ДВА ШОФЕРА». (16+)
- СУББОТА!**
- 05.00 «Маша и Медведь», «Машинки сказки», «Машинки 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+)
- 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 «СТАРТЕРЦЫ». (16+)
- 17.25 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)
- 19.30 «В ДЖАЗЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (12+)
- 21.45 «БЕЛЫЕ ЦЫПЧОЧКИ». (12+)
- 23.45 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДИНА». (6+)
- МОСФИЛЬМ**
- 07.00 Мультфильмы. (0+)
- 07.40 «Кот, который умел петь». Мультфильм. (0+)
- 07.55 «Кот Котофеевич». Мультфильм. (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 Половухин, Надежда Бахтина
- 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 «ЗА ВСЕ ЗАПЛАЧЕНО». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ПЕЙЗАЖ СУБЬИСТВОМ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)
- Сериал. Приключенческий детектив, Россия, 2007 г. В ролях: Тарас Бибиц, Ирина Соколова, Николай Мартон, Анна Луцева
- СТС 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, образованна и целеустремленна. После тщетных поисков работы, Катя отправляет своё резюме в «ЗИМАЛЕТТО» - компанию, производящую модную одежду...
- 11.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН»». (16+)
- 16.20 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 22.05 «МОЛОДЕЖКА». (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... Послеловие. (16+)
- 01.35 Дорога. (0+)
- 02.30 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпевцев. (6+)
- 03.00 Война и Библия. (16+)
- 03.35 Киево-Печерские Святые. Князь 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. Мчч. Феотекна. Прп. Вассиана, чудотворца. Прп. Феофила исп. Блж. Андрея, Христа ради юродивого, Тотемского. Свт. Амфилохия, еп. Владимир-Вольнского. Собор Вольнских 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



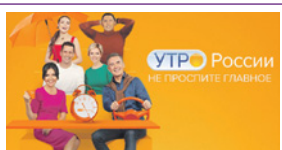
## ПЕРВЫЙ



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

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)  
 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)  
 10.00 «Жить здорово!» (16+)  
 10.50 12.15 17.00 18.30 Информационный канал. (16+)  
 15.15 Премьера. «Давай поженимся!» (16+)  
 16.05 «Мужское / Женское». (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 ПодкастЛаб «Легкие деньги». (16+)  
 00.45 ПодкастЛаб «Антропология». (16+)  
 01.30 ПодкастЛаб «Обман веществ». (16+)  
 02.15 ПодкастЛаб «Не лыком шиты». (16+)

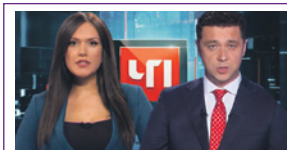
## РОССИЯ 1



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 возвращается в этот злосчастный город. Муж Ани - Олег - арестован и даёт показания в полиции. Он уверяет, что не убивал жену.  
 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 19.00 «Сегодня»  
 16.20 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»  
 16.45 «За гранью». (16+)  
 17.50 «ДНК». (16+)  
 20.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)  
 22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)  
 В городе идет охота на Татьяну Артемьеву, которая находится под программой о защите свидетелей. Киллер, бывший полицейский по кличке Нырок, получил задание ее устранить.  
 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. Спецдайдже-сты-2023». (16+)  
 09.00 «Салон». (16+)  
 09.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)  
 16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)  
 19.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)  
 Колян получает в наследство «родовое поместье» в деревне Наумовка. Деревенские жители не очень рады новому «барину», поэтому пытаются убедить его продать землю. Однако у Коляна на этот счёт свои планы: он намерен переехать в деревню и «поднять её с колен».  
 21.00 «ДВА ХОЛМА-2». (16+)  
 22.00 «Однажды в России». (16+)  
 23.00 «РЫЦАРЬ ТЕНЕЙ». (6+)  
 01.05 «МЛАДЕНЦ НА \$30 000 000». (12+)  
 03.10 «Импровизация. Команды. Дайджест». (16+)  
 04.45 «Студия «Союз». (16+)

## РЕН



20.00 «ДВА СТВОЛА». (16+)

- 05.00 18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
 06.00 «С бодрим утром!» (16+)  
 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)  
 09.00 «Военная тайна». (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 Чапмана». (16+)  
 20.00 «ДВА СТВОЛА». (16+)  
 22.05 «Водить по-русски». (16+)  
 23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)  
 00.30 «ЗАЛОЖНИК». (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+)

## ТВ-3

- 06.00 09.15 Утренние гадания. (16+)  
 06.15 «Мультфильмы». (0+)  
 08.15 16.45 «Слепая». (16+)  
 09.30 15.30 Гадалка. (16+)  
 11.15 Знаки судьбы. (16+)  
 12.20 Мистические истории. (16+)  
 13.30 Охотники за привидениями. (16+)  
 14.30 «Старец». (16+)  
 18.30 «СТОЙ! НЕ ТО МАМА БУДЕТ ГАДАТЬ». (16+)  
 20.45 «ЛЕСНИК». (16+)  
 22.45 «НЕ ДЫШИ-2». (16+)  
 00.45 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (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 Антиматия. (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+)

## ДОМАШНИЙ

- 07.40 Давай разведёмся! (16+)  
 08.40 Тест на отцовство. (16+)  
 10.45 23.15 «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+)  
 00.25 «Порча». (16+)  
 ОТР  
 07.40 17.40 «Конструкторы будущего». (12+)  
 08.35 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+)  
 16.40 «Мультфильмы». (12+)  
 22.15 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК». (12+)  
 23.55 «Моя история». (12+)  
 00.35 «ЗаДело. Нравственные люди». (12+)  
 00.55 ОТРажение. (12+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- 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 Алма-Атинская киностудия представляет: «АНТОША РЫБКИН». (16+)  
 03.45 (Не)Фантастика. (12+)  
 ПОБЕДА  
 05.30 «Путь к Победе». (16+)  
 06.30 «ЭКИПАЖ». (16+)  
 08.40 «МЕТОД». (18+)  
 Серил. 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 Есения Стеклова - она просится к нему в стажеры. За интересом Есени скрывается глубокая личная драма: когда-то от рук маньяка погибла ее мать, и найти преступника стало делом ее жизни...  
 23.59 «Путь к Победе». (16+)  
 01.00 «ЛЁТЧИК». (16+)  
 02.40 «АГИТБРИГАДА «БЕЙ ВРАГА» (16+)  
 ДОКТОР  
 06.00, 12.40, 18.05, 23.45 О самом главном. Почему появляется кровь в стуле? (12+)  
 06.55, 07.20 Истории болезней. Туберкулез. (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. Известные органы. Гипоталамус. Гипофиз. Эпифиз. (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. Повышенная тревожность. (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+)  
 HISTORY  
 06.00 Военные заводы: Оккупированные территории. (12+)  
 06.45 Военные заводы: Народный автомобиль. (12+)  
 07.35 Затерянные города троянцев: Руины. (12+)  
 08.25 Затерянные города троянцев: Война. (12+)  
 09.15, 10.10 Расцвет древних цивилизаций: Сокровища Нибелунгов. (12+)  
 12.10 Мифы: великие тайны человечества: Святой Грааль. (12+)  
 13.10 Выдающиеся женщины. (12+)  
 14.05 Супергерои. (12+)  
 16.10 Иерусалим: строители Священного города. (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 Военные заводы: Фиат и фашисты. (12+)  
 22.55 Военные заводы: Колы и Калашников. (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: великие тайны человечества. (12+)  
 05.05 Военные заводы. (12+)



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»

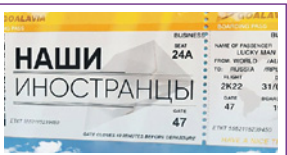
ТВЦ



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 04.40 «Ералаш». Всё серьезно!» (12+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «С НЕБЕС НА ЗЕМЛЮ».** (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 03.15 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДНЁМ С ОГНЁМ».** (12+)
- 16.55 «Актёрские драмы». (12+)
- 18.10 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА: ЧЁРНЫЙ КОТ».** (12+)
- 20.00 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА: ДЕЛО О ЧЕТЫРЁХ БЛОНДИНКАХ».** (12+)
- 22.35 «Закон и порядок». (16+)
- 23.05 «Фиктивные браки звёзд». (16+)
- 00.00 События. 25-й час

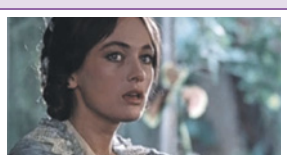
МАТЧ!



06.30 «Наши иностранцы». (12+)

- 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. И. Махачев - А. Волкановски. UFC. Трансляция из ОАЭ. (16+)
- 19.30 Футбол. «Галатасарай» - «Бавария». «Севилья» - «Арсенал». Лига чемпионов. Прямая трансляция
- 01.00 Футбол. «Бенфика» (Португалия) - «Реал Сосьедад» (Испания). Лига чемпионов. (6+)
- 03.00 Новости. (0+)

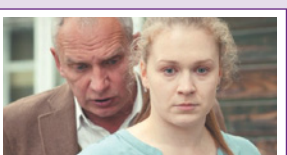
СПБ



15.45 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)

- 07.15 08.15 09.15 «Большой утренний эфир». (16+)
- 11.15 20.00 «Петербург - город решений». (12+)
- 12.10 15.20 «Объясняем. СПб». (12+)
- 12.30 «Мариупольский дневник». (16+)
- 12.40 «Петербург 3.2.0». (6+)
- 13.15 «Такой футбол». (6+)
- 14.20 «Зона особого внимания». (16+)
- 15.45 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС».** (12+)
- 18.40 Малые родины. (6+)
- 19.15 22.25 «Бизнес-Петербург». (12+)
- 19.30 «Адаптация». (6+)
- 21.00 «Радищев». (12+)
- 22.00 Большой информационный эфир. (16+)
- 22.40 04.50 «Степень защиты». (16+)
- 22.50 «ЕЩЕ ЛЮБЛЮ, ЕЩЕ НАДЕЮСЬ».** (16+)
- 00.25 «РАСКАЖИ МНЕ О СЕБЕ».** (6+)
- 02.00 «КРЕПОСТНАЯ АКТРИСА».** (16+)

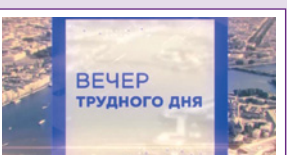
ЛЕНТВ 24



19.30 «ТАЙНЫ ГОРОДА ЭН». (16+)

- 06.00 «Новое утро». (12+)
- 09.05 «СМЕШНАЯ ЖИЗНЬ».** (16+)
- 11.15 01.10 «Удиви меня». (12+)
- 12.05 13.15 «ВЕРНИКА: ПОТЕРЯННОЕ СЧАСТЬЕ».** (16+)
- 14.10 04.10 «Одесса». (12+)
- 15.15 «ЛентТВ24 Актуальный разговор». (6+)
- 15.35 «Горизонт приключений. Север». (12+)
- 16.00 «Не факт». (12+)
- 16.30 «Дело №». (12+)
- 17.15 «МАРЬИНА РОЩА-2».** (16+)
- 19.15 «Гидом - буду!» (12+)
- 19.30 05.05 «ТАЙНЫ ГОРОДА ЭН».** (16+)
- 20.30 23.00 02.00 «ЛентТВ24 Акценты». (12+)
- 21.10 «ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ: КРАСАВИЧ».** (16+)
- 23.40 «ОТ ПРАЗДНИКА К ПРАЗДНИКУ».** (16+)
- 02.40 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ».** (16+)

78



18.00 «Вечер трудного дня». (12+)

- 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 «Полезное утро». (12+)
- 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.10 13.10 14.10 17.10 22.00 00.45 «Известия 78». (12+)
- 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 20.00 21.00 23.30 «Происшествия». (16+)
- 11.10 «Начало дня». (12+)
- 12.30 «Телекурьер». (12+)
- 13.30 23.00 «Дом советов». (12+)
- 14.30 «Тайны нашего кино». (16+)
- 15.15 «Середина дня». (12+)
- 16.15 «Легенды советского экрана». (12+)
- 17.30 «Топ Джобс». (16+)
- 18.00 «Вечер трудного дня». (12+)
- 19.00 23.45 «Интервидение». (16+)
- 20.10 Открытая студия. (12+)
- 21.15 01.40 «Городская кухня». (16+)
- 02.25 Ночное вещание. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Лунтики» (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 «Край 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 «КЛАСНАЯ 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. Пинкод». (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 «Ката и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
- 22.00 «Смешарики». (0+)
- 23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 00.00 «Филип Чейнджер». (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», «Машины страшилки», «Машины сказки». (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TVU1000

- 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, Джэй Кортни, Кейт Уинслет, Зои Кравиц
- 21.30 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА-2: ИНСУРГЕНТ». (16+)
- 23.40 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА-3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
- 01.50 «УЛЫБКА МОНЫ ЛИЗБЫ». (12+)
- 03.45 «ЭРИН БРОКОВИЧ». (16+)

TVU1000 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+)
- 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», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 16.30, 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. Оптиские 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 страстотерцев. (6+)
- 03.00 Война и Библия. (16+)
- 04.35 Арктический десант. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.45 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ФИЛЬМ 3-Д». (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, фантазия, Германия, Франция, 2001 г.
- 19.30 «А ВОТ И ОНА». (12+)
- Комедия, мелодрама, драма, США, 2013 г.
- 21.15 «САЛОН КРАСОТЫ». (16+)
- 23.10 «СТАРТЕРЦЫ». (16+)

МОСФИЛЬМ

- 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 СУБЪИСТОМ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)
- 05.00 «ЛАБИРИНТ ИЛЛЮЗИЙ». (16+)
- Сериал. Остроумная мелодрама, детектив, Россия, 2019 г. В ролях: Екатерина Тарасова, Евгений Пронин, Анна Казючич, Алексей Фатеев, Матвей Грудинцов

СТС 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 поехать за собой, эти качества ему совсем не помогают...
- 22.05 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
- 01.35 Дашь молодежь! (16+)
- 03.55 «Три кота». Мультсериал. (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. Оптиские 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 страстотерцев. (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 Филонииллы. 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 счастье или несчастье, должен быть равнодушен».  
Прп. Серафим Саровский



**1** ПЕРВЫЙ



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

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 10.00 «Жить здорово!» (16+)
- 10.50 12.15 17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
- 15.15 Премьера. «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (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 «Психика». (16+)
- 00.45 Подкаст. Лаб «Собрались с мыслями». (16+)
- 01.30 Подкаст. Лаб «Пусть не говорят, пусть читают». (16+)

**РОССИЯ 1** 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+)
- 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. В лесу было совершено ещё одно нападение на женщин.
- 23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
- 03.50 «МОРОЗОВА». (16+)
- 04.44 Перерыв в вещании

**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 19.00 «Сегодня»
- 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 20.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
- 22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)
- Старого знакомого Сани, криминального авторитета Михея подставляют, ему грозит обвинение в убийстве.
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 00.55 «ДЕЛО ЧЕСТИ». (16+)

**СТС** 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+)
- 10.55 «СЕКРЕТ: ОСМЕЛСЯ 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** ТНТ



16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+)
- 09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
- 16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
- 18.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ!». (16+)
- Колян раздумывает над тем, как монетизировать свои «земли», и ему в голову приходит гениальная идея: открыть собственную пивоварню. Шакал решает заняться кладоискательством и находит на землях Коляна древний коми-пермяцкий артефакт. Эдик выигрывает в лотерею огромную сумму и боится, что об этом все узнают.
- 21.00 «ДВА ХОЛМА-2». (16+)
- 22.00 «Однажды в России». (16+)
- 23.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
- 01.30 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.30 «Студия «Союз». (16+)
- 05.50 «Импровизация». (16+)

**REN**



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+)

**5** 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+)
- 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+)

**3** ТВ-3

- 06.00 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 08.15 16.45 «Слепая». (16+)
- 09.30 15.30 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (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+)
- 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 Антиматия. (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+)

**ДОМАШНИЙ**

- 07.45 Давай разведёмся! (16+)
- 08.45 Тест на отцовство. (16+)
- 10.55 23.05 «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+)
- 00.15 «Порча». (16+)
- 01.10 «Знахарка». (16+)
- 07.40 17.40 «Песня остаётся с человеком». (12+)
- 10.10 11.35 20.30 04.15 «НИКТО НЕ УЗНАЕТ». (16+)
- 12.30 «Академики». (12+)
- 15.10 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК». (12+)
- 16.45 «Чудеса в решетке». (12+)
- 22.15 «ШУМНЫЙ ДЕНЬ». (12+)
- 23.55 «Коллеги». (12+)
- 00.35 «За Дело. Неравнодушные люди». (12+)
- 00.55 ОТражение. Главное. (12+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

- | МИР   | ПОБЕДА  | ДОКТОР   | HISTORY   | VIJU HISTORY   |
|---|---|--|---|--|
| 05.20, 10.10 «ЗНАХАРЬ». (16+)   | 04.40 «Путь к Победе». (16+)  | 06.00, 12.50, 18.25, 23.45 О самом главном. Пневмония. (12+)                     | 06.10 Военные заводы: Колы и Калашников. (12+)                        | 06.10 Военные заводы: Колы и Калашников. (12+)                               |
| 10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 03.40 Новости   | 05.40 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР». (16+)  | 06.50 Теледоктор. (12+)  | 06.55 Иерусалим: строители Священного города. (12+)                   | 06.55 Иерусалим: строители Священного города. (12+)                          |
| 11.50 Всё для фронта. Центральная Азия. Фронт. (12+)  | 13.10 «ОПЕРАЦИЯ «МУХАБ-БАТ». (16+)  | 07.50, 22.45, 23.15, 03.05, 03.30 На приеме у Михаила Лабковского. (12+)         | 07.55, 08.20 Тайнственные города. (12+)                               | 07.55, 08.20 Тайнственные города. (12+)                                      |
| 12.20 Независимость. Миссия выполнена. Казахстан. (16+)   | 1984 год, разгорается афганская война. 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. | 08.20, 14.50, 00.40 Куда уходит память? (12+)                                    | 08.50, 09.45 Расцвет древних цивилизаций. (12+)                       | 08.50, 09.45 Расцвет древних цивилизаций: В поисках человека-мотылька. (12+) |
| 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)  | 23.59 «Путь к Победе». (16+)  | 09.10 О самом главном. Как избавиться от прыщей? (12+)                           | 10.45 Мифы: великие тайны человечества: Бермудский треугольник. (12+) | 10.45 Мифы: великие тайны человечества: Бермудский треугольник. (12+)        |
| 14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)   | 01.00 «Сокровища партизанского леса». (12+)   | 10.05, 10.35, 01.50 Это лечится. (12+)   | 11.45 Мифы: великие тайны человечества: Бермудский треугольник. (12+) | 11.45 Мифы: великие тайны человечества: Бермудский треугольник. (12+)        |
| 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)   | 02.40 «Я ПОДАРИЮ ТЕБЕ ПОБЕДУ». (16+)  | 11.05, 03.55 Большой скачок. Мигрень. Болезнь гениев. (12+)                      | 12.45 Короли Африки. (12+)  | 12.45 Короли Африки. (12+)   |
| 17.35 Мировое соглашение. (16+)   | 02.00 «Амангельды». (16+)   | 11.30 Большой скачок. Как победить грусть. (12+)                                 | 13.40 Выдающиеся женщины: Индира Ганди. (12+)                         | 13.40 Выдающиеся женщины: Индира Ганди. (12+)                                |
| 18.50 Игра в кино. (16+)  | 02.25 «ВОЗДУШНЫЙ ИЗВОЗЧИК». (16+)   | 12.00 Шифры нашего тела. Неизвестные органы. Гипоталамус. Гипофиз. Элифиз. (12+) | 14.35 Французская деколонизация. Кровь и слезы. (16+)                 | 14.35 Французская деколонизация. Кровь и слезы. (16+)                        |
| 21.40 Назад в будущее. (16+)  | 05.00 Кондитер. (16+)   | 13.50 Скажите, доктор! Простатит. (12+)  | 16.05 Искусство Франции: Чем больше меняется... (16+)                 | 16.05 Искусство Франции: Чем больше меняется... (16+)                        |
| 22.30 Всемирные игры разума. (16+)  | 06.10, 02.20, 04.30 Пятница News. (16+)   | 14.20 Скажите, доктор! Болезни почек. (12+)                                      | 17.05 Искусство Франции: Прольется кровь. (16+)                       | 17.05 Искусство Франции: Прольется кровь. (16+)                              |
| 23.05 «ЕЛКИ-ПАЛКИ». (16+)   | 06.40 Гастротур-2. Алтайский край. (16+)  | 15.40 О самом главном. Повышенная тревожность. (12+)                             | 18.05 Расцвет древних цивилизаций: Арабы. (12+)                       | 18.05 Расцвет древних цивилизаций: Арабы. (12+)                              |
| 00.40 Наше кино. Неувядающее. (16+)   | 07.50 Черный список. (16+)  | 16.40 Проздоровье. Механика тела. (12+)  | 19.05 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)                          | 19.05 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)                                 |
| 01.05 «АМАНГЕЛЬДЫ». (16+)   | 08.50 Тревел-баттл. Южная Корея. (16+)  | 17.05 Эпидемия. Чума. (12+)  | 20.00 Мифы: великие тайны человечества: Проклятые фараоны. (12+)      | 20.00 Мифы: великие тайны человечества: Проклятые фараоны. (12+)             |
| 02.25 «ВОЗДУШНЫЙ ИЗВОЗЧИК». (16+)   | 10.00, 22.00 Король Десертов. Кубок Агзамова. (16+)   | 17.35 Шифры нашего тела. Кожа. (12+)   | 21.00 Мифы: великие тайны человечества: Атлантида. (12+)              | 21.00 Мифы: великие тайны человечества: Атлантида. (12+)                     |
| 05.10, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)  | 11.30 Адский шеф. (16+)   | 19.25, 05.15 Медицинский квест. Логоневроз. (12+)                                | 22.00 Военные заводы: Первые великаны. (12+)                          | 22.00 Военные заводы: Первые великаны. (12+)                                 |
| 08.40 «КЛОН». (16+)   | 14.30, 15.30, 16.30, 17.50 На ножах. (16+)  | 20.15, 02.20 На приеме у Михаила Лабковского. Кризис среднего возраста. (12+)    | 23.40 Иерусалим: строители Священного города. (12+)                   | 23.40 Иерусалим: строители Священного города. (12+)                          |
| 10.40 Супермама. (16+)  | 19.00 Адский шеф. (16+)   | 21.00 О самом главном. Эпидемия педикулёза. (12+)                                | 00.40, 01.10 Тайнственные города. (12+)                               | 00.40, 01.10 Тайнственные города. (12+)                                      |
| 15.25 Беременна в 16. (16+)   | 23.30 Секреты на кухне. Романтика. (16+)  | 22.00 Шифры нашего тела. Смех и слезы. (12+)                                     | 01.35, 02.25 Расцвет древних цивилизаций. (12+)                       | 01.35, 02.25 Расцвет древних цивилизаций. (12+)                              |
| Российское реалии о девушках, которые рано забеременели, о взаимоотношениях с семьей, друзьями и ответственности, к которой они не были готовы. | 00.00, 01.10 «АГОНИЯ». (18+)  | 02.25, 04.20 Откровенный разговор. (12+)   | 03.20, 04.15 Мифы: великие тайны человечества. (12+)                  | 03.20, 04.15 Мифы: великие тайны человечества. (12+)                         |
| 20.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  | 02.50, 03.40 Инсайдеры. (16+)   | 04.50 Без химии. (12+)   | 05.10 Военные заводы. (12+)   | 05.10 Военные заводы. (12+)  |
| 22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)   |   |  |   |  |
| 00.05 Я стесняюсь своего тела. (18+)  |   |  |   |  |
| 02.05 Измены (субтитры). (16+)  |   |  |   |  |
| 03.45 «КЛОН». (16+)   |   |  |   |  |



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»

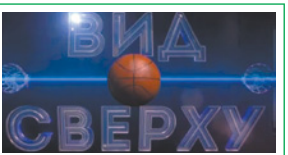
ТВЦ



15.00 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.50 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ: ЖИВАЯ ВОДА». (12+)
- 10.40 04.45 «Проклятые кроковища». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «НЕРАЗРЕЗАННЫЕ СТРАНИЦЫ». (16+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 03.15 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ». (12+)
- 16.55 «Актерские драмы. Ранняя слава». (16+)
- 18.10 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА». (12+)
- 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+)

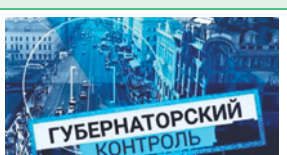
МАТЧ!



15.00 «Вид сверху». (12+)

- 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 - ЗЛТАН». (12+)
- 19.30 Футбол. «Фейеноорд» (Нидерланды) - «Лацио» (Италия). Лига чемпионов. Прямая трансляция
- 21.45 Футбол. ПСЖ (Франция) - «Милан» (Италия). Лига чемпионов. Прямая трансляция
- 01.00 Футбол. «Янг Бойз» (Швейцария) - «Манчестер Сити» (Англия). Лига чемпионов. (6+)
- 03.00 Новости. (0+)

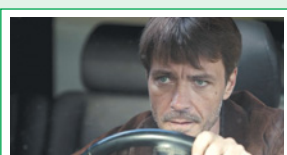
СПБ



19.30 «Губернаторский контроль». (6+)

- 07.15 08.15 09.15 10.15 «Большой утренний эфир». (16+)
- 11.15 20.00 «Петербург - город решений». (12+)
- 12.10 15.20 «Объясняем. СПб». (12+)
- 12.35 13.15 «ЕЩЕ ЛЮБЛЮ, ЕЩЕ НАДЕЮСЬ». (16+)
- 14.25 15.45 «ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ». (12+)
- 19.15 22.25 «Бизнес-Петербург». (12+)
- 19.30 «Губернаторский контроль». (6+)
- 21.00 «Время суток. Интервью». (16+)
- 22.00 Большой информационный эфир. (16+)
- 22.40 03.50 «Степень защиты». (16+)
- 22.50 «ПИКОВАЯ ДАМА». (16+)
- 00.40 «ПРОЩАНИЕ С ПЕТЕРБУРГОМ». (12+)
- 02.15 «ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА, ПОСЛЕДНЯЯ ВСТРЕЧА». (16+)

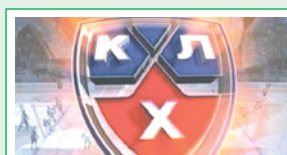
ЛЕНТВ 24



19.30 «ТАЙНЫ ГОРОДА ЭН». (16+)

- 06.00 «Новое утро». (12+)
- 09.05 «СМЕШНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 11.15 01.10 «Удиви меня». (12+)
- 12.05 13.15 «ВЕРНИКА: ПОТЕРЯННОЕ СЧАСТЬЕ». (16+)
- 14.10 04.10 «Илья Старинов. Личный враг Гитлера». (12+)
- 15.15 «ЛентТВ24 Актуальный разговор». (6+)
- 15.35 «Север». (12+)
- 16.00 «Не факт». (12+)
- 16.30 «Дело №». (12+)
- 17.15 «МАРЬИНА РОЩА-2». (16+)
- 19.15 «Первые в мире». (12+)
- 19.30 05.05 «ТАЙНЫ ГОРОДА ЭН». (16+)
- 20.30 23.00 02.00 «ЛентТВ24 Акценты». (12+)
- 21.10 «ТАНКИ». (12+)
- 23.40 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ». (16+)
- 02.40 «ОТ ПРАЗДНИКА К ПРАЗДНИКУ». (16+)

78 КАНАЛ



19.30 КХЛ. «Куньлунь Ред Стар» - СКА. Прямая трансляция. (12+)

- 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 «Полезное утро». (12+)
- 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 23.30 «Происшествия». (16+)
- 11.10 «Начало дня». (12+)
- 12.30 «Телекурьер». (12+)
- 13.30 23.00 «Дом советов». (12+)
- 14.30 «Тайны нашего кино». (16+)
- 15.15 «Середина дня». (12+)
- 16.15 «Легенды советского сыска». (12+)
- 17.30 «Топ Джобс». (16+)
- 18.00 «Вечер трудного дня». (12+)
- 19.00 «Научные мистификации». (16+)
- 19.15 21.50 «Болеем за наших!» (12+)
- 19.30 КХЛ. «Куньлунь Ред Стар» (Пекин) - СКА (СПб). Прямая трансляция. (12+)
- 23.45 «Армагеддон». (16+)
- 01.30 «Улика из прошлого». (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- 05.00 Ранние пташки. «Лунтики» (0+), «Простоквашино» (0+), «Ну, погоди! Каникулы» (6+), «Царевны» (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Край Бебис. Волшебные слезки». (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 Галлактики. 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 «Филип Чейнджер». (6+)
- 23.00 «Герои Гуджитсу». (6+)
- 23.10 «Ералаш». (6+)
- 23.55 «КЛАССНАЯ ШКОЛА». (6+)
- 00.50 «Наш друг Пишечитай». (0+)
- 01.15 «Горшочек каши». (0+)
- 01.25 «Буба». (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 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+)
- 21.45 «ТЕРМИНАТОР-3: ВОССТАНОВЛЕНИЕ МАШИН». (16+)
- 23.50 «ТЕРМИНАТОР: ДА ПРИДЕТ СПАСИТЕЛЬ». (16+)
- 01.50 «ПОСЛЕДНИЙ КИНОГЕРОЙ». (12+)
- 04.00 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (18+)
- 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-ДЕТЕКТИВ». (16+)
- 18.50 «ОДНАЖДЫ». (16+)
- 20.40 «АСФАЛЬТОВОЕ СОЛНЦЕ». (12+)
- 22.20 «СВЕЛЯЧОК». (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+)
- 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 Акиншина, Евгения Брик
- 02.40 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ!». (16+)
- 04.45 «ЖИ!» (12+)
- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины 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+)
- 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-Д». (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 ОЛИМПИСКИХ ИГРАХ». (16+)
- 19.30 «Я ХУДЕЮ». (16+)
- 21.25 «СВИДАНИЕ ВСЛЕПУЮ». (16+)
- Комедия, мелодрама, США, 1987 г.
- 23.10 «НЯНЬКИ». (16+)
- 06.45 «Куда летишь, Витар?» Мультфильм. (0+)
- 07.05 «Лабиринт». Мультфильм. (0+)
- 07.25 «Легенда о старом маяке». Мультфильм. (0+)
- 07.50 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО». (12+)
- 10.25 «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО». (12+)
- 13.25 «ЗОЛОТОЙ ТЕЛЁНОК». (12+)
- 16.30 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ 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+)
- 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 СУБЪИСТОМ». (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, Анатолий Горячев, Павел Трубинер, Владимир Кошевой
- 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 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
- Казанцев находит себе союзника в лице Красницкого: мотивы у них разные, но цель одна - поставить нужного человека на место тренера молодежной сборной. Макеев получает несколько заманчивых предложений...
- 01.15 Даёшь молодёжь! (16+)
- Скетч-шоу.
- 04.05 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 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 страстотерцев. (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., 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



**1 ПЕРВЫЙ**



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

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 10.00 «Жить здорово!» (16+)
- 10.50 12.15 17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
- 15.15 Премьера. «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (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 «Кот Шрёдингера». (16+)
- 00.45 Подкаст.Лаб «Россия и Запад на качелях истории». (16+)
- 01.30 Подкаст.Лаб «Легкие деньги». (16+)
- 02.15 Подкаст.Лаб. (16+)

**РОССИЯ 1 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, вызывает помощь Дине продать её старенькую комнату в Вейске. Дина узнаёт об аварии и отправляется в больницу.
- 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 19.00 «Сегодня»
- 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 20.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
- 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. Спецдайдже-сты-2023». (16+)
- 09.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
- 16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
- 18.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
- Кол्यान с пацанами находят на дне озера катушку меди и пытаются ее достать. Иваныч «запустил» себя и просто стареет, но встреча с Колей возвращает его «к жизни».
- 21.00 «ДВА ХОЛМА-2». (16+)
- 22.00 «Однажды в России». (16+)
- 23.00 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (12+)
- Космические спецагенты Валериан и Лорелин неожиданно для себя стали участниками межгалактического заговора.
- 01.25 «Импровизация. Команды». (16+)
- 02.45 «Студия «Союз». (16+)
- 05.10 «Импровизация». (16+)

**REN**



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+)

**5 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+)
- 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+)

**3 ТВ-3**

- 06.00 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 08.15 16.45 «Слепая». (16+)
- 09.30 15.30 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (16+)
- 14.30 «Старец». (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+)
- 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 Антиматия. (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+)

**ДОМАШНИЙ**

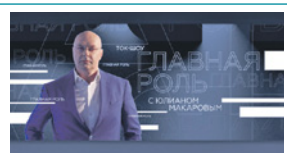
- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.50 Давай разведёмся! (16+)
- 08.50 Тест на отцовство. (16+)
- 10.55 23.05 «Понять. Простить». (16+)
- 11.55 00.15 «Порча». (16+)
- 13.00 «Знахарка». (16+)
- 13.35 «Верну любимого». (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.45 «САДОВНИЦА». (16+)
- 19.00 «Я НАУЧУ ТЕБЯ МЕЧТАТЬ». (16+)
- 01.10 «Знахарка». (16+)
- 07.40 17.40 «Конструкторы будущего». (12+)
- 10.10 11.35 20.30 04.15 «НИКТО НЕ УЗНАЕТ». (16+)
- 12.30 «Свет и тени». (16+)
- 15.10 «ШУМНЫЙ ДЕНЬ». (12+)
- 16.45 «Бабочка». (12+)
- 17.00 «Коллеги». (12+)
- 22.15 «СЛУЧАЙ С ПОЛЫНИНЫМ». (12+)
- 23.55 «Человек и судьба». (12+)
- 00.25 «Песня остаётся с человеком». (12+)
- 00.40 «ЗаДело». (12+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

- 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. История большой любви. (16+)
  - 01.00 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (16+)
  - 02.45 (Не)Фантастика. (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. Фашисты и не подозревают, что имеют дело не с партизанами, а с горсткой юношей и подростков...
  - 23.59 «Путь к Победе». (16+)
  - 01.00 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
  - 02.40 «72 ЧАСА». (16+)
- 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 Иммунолог. 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. Эпидемия педикулёза. (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+)
  - 01.25, 04.10 Откровенный разговор. (12+)
  - 01.50, 04.35 Без химии. (12+)
- HISTORY**
  - 06.05 Военные заводы. (12+)
  - 06.50, 07.50 Искусство Франции. (16+)
  - 08.50 Рассвет 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 наместников божьих. (16+)
  - 18.05 Древний апокалипсис: Затерянный город Гелика. (16+)
  - 19.00 Древний апокалипсис: Аккадская 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 Рассвет древних цивилизаций: Арабы. (12+)
  - 02.35 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)
  - 03.25, 04.20 Мифы: великие тайны человечества. (12+)
  - 05.15 Военные заводы. (12+)
- ПЯТНИЦА**
  - 05.00 Кондитер. (16+)
  - 06.10, 02.20, 04.40 Пятница News. (16+)
  - 06.50 Гастротур-2. Смоленск. (16+)
  - 07.50, 08.30, 09.20, 02.40 Черный список. (16+)
  - 10.10 Тревел-баттл. Мехико. Мексика. (16+)
  - 11.20 Богиня свиданий. (16+)
  - 12.50, 14.50, 16.50 Четыре свадьбы. (16+)
  - 22.10 Умнее всех. (12+)
  - 23.15, 23.25, 23.30, 23.40, 23.55 Тревел-баттл. (16+)
  - 00.00, 01.10 «ИДИ И СМОТРИ». (18+)
  - 03.50 Инсайдеры. (16+)
- Ю**
  - 05.20, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
  - 08.40 «КЛОН». (16+)
  - Сериал. Бразилия, 2001 г.
  - 10.40 Супермама. (16+)
  - 15.30 Беременная в 16. (16+)
  - 17.00, 18.35 Чадо из ада. (12+)
  - Реалити о перевоспитании избалованных подростков из обеспеченных семей.
  - 20.00 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
  - 22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
  - 00.05 Я стесняюсь своего тела. (18+)
  - 01.55 Измены (субтитры). (16+)
  - 03.35 «КЛОН». (16+)



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 «Забываемое 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». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.45 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ: ЖИВАЯ ВОДА». (12+)
- 10.40 «Список Андропова». (16+)
- 11.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «НЕРАЗРЕЗАННЫЕ СТРАНИЦЫ». (16+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 03.15 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ». (12+)
- 16.55 23.05 «Актёрские драмы». (16+)
- 18.10 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА: ШОКОЛАДНОЕ УБИЙСТВО». (12+)
- 20.00 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА: ЭФФЕКТ БАБОЧКИ». (12+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Охота на маньяка». (16+)

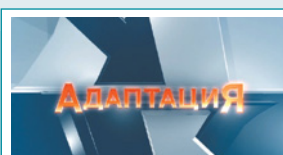
МАТЧ!



15.00 «Большой хоккей». (12+)

- 06.00 14.25 «Спортивный век». (12+)
- 06.30 11.25 Футбол. Обзор. (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+)
- 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» - «Славия». Лига Европы. (6+)

СПБ



13.45 «Адаптация». (6+)

- 07.15 08.15 09.15 10.15 «Большой утренний эфир». (16+)
- 11.15 20.00 «Петербург - город решений». (12+)
- 12.10 15.20 «Объясняем. СПб». (12+)
- 12.30 «Пульс города. Репортаж». (12+)
- 12.40 «Морские вести». (12+)
- 13.10 15.15 19.20 22.30 Новости спорта. (12+)
- 13.15 «Губернаторский контроль». (6+)
- 13.45 «Адаптация». (6+)
- 14.15 15.45 «В ОТРАЖЕНИИ ТЕБЯ». (12+)
- 19.15 22.25 «Бизнес-Петербург». (12+)
- 19.30 «Время суток. Интервью». (16+)
- 21.00 «Партбюро». (12+)
- 22.00 Большой информационный эфир. (16+)
- 22.40 04.05 «Степень защиты». (16+)
- 22.50 «ЗАБЫТАЯ МЕЛОДИЯ ДЛЯ ФЛЕЙТЫ». (16+)
- 01.15 «УСПЕХ». (12+)

ЛЕНТВ 24



09.05 «СМЕШНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)

- 06.00 «Новое утро». (12+)
- 09.05 «СМЕШНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 11.15 01.10 «Удиви меня». (12+)
- 12.10 13.15 «ВЕРНИКА: ПОТЕРЯННОЕ СЧАСТЬЕ». (16+)
- 14.05 04.15 «Убить гауляйте-ра». (12+)
- 15.15 «ЛентТВ24 Актуальный разговор». (6+)
- 15.35 «Горизонт приключений. Север». (12+)
- 16.00 «Не факт». (12+)
- 16.30 «Дело №». (12+)
- 17.15 «МАРЬИНА РОЩА-2». (16+)
- 19.15 «Первые в мире». (12+)
- 19.30 05.05 «ТАЙНЫ ГОРОДА ЭН». (16+)
- 20.30 23.00 02.00 «ЛентТВ24 Акцент». (12+)
- 21.10 «ЧОКНУТЫЕ». (16+)
- 23.40 «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО». (16+)
- 02.40 «ТАНКИ». (12+)

78



20.10 Открытая студия. (12+)

- 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 10.10 10.35 «Полезное утро». (12+)
- 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.10 13.10 14.10 17.10 22.00 00.45 «Известия 78». (12+)
- 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 20.00 21.00 23.30 «Происшествия». (16+)
- 11.10 «Начало дня». (12+)
- 12.30 «Телекурьер». (12+)
- 13.30 23.00 «Дом советов». (12+)
- 14.30 «Тайны нашего кино». (16+)
- 15.15 «Середина дня». (12+)
- 16.15 «Легенды советского сыска». (12+)
- 17.30 «Топ Джобс». (16+)
- 18.00 «Вечер трудного дня». (12+)
- 19.00 23.45 «Интервидение». (16+)
- 20.10 Открытая студия. (12+)
- 21.15 01.40 «Городская кухня». (16+)
- 02.25 Ночное вещание. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- 05.00 Ранние пташки. «Лунтики» (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 «Лунтики». (0+)
- 10.15 «Петроникс». (0+)
- 10.45 «Мастерская «Мелкие ручки». (0+)
- 11.05 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 12.20 «Инфинити Надо». (6+)
- 12.35 «Тобот. Детективы Галлактики. Тайна Свега». (6+)
- 13.05 «Дикие скричеры». (6+)
- 13.30 «Династия». (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 кузнецика Кузи». (0+)
- 01.05 «Опять двойка». (0+)
- 01.25 «Буба». (6+)
- 02.30 «Давайте рисовать!» (0+)
- 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. Пинкод». (0+)
- 15.00 «Тобот. Детективы Галлактики. Тайна Свега». (0+)
- 15.25 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 17.00, 22.30 «Супер Майя». (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+)
- 22.30 «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», «Машины страшилки», «Машины сказки». (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 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 ПРИДЕТ СПАСИТЕЛЬ». (16+)
- 17.00, 17.55 «ПРАВОСУДИЕ». (16+)
- 18.55 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (12+)
- 20.55 «СЕЙЧАС САМОЕ ВРЕМЯ». (16+)
- 22.55 «ПОМНИ МЕНЯ». (16+)
- 01.05 «ПРИСЛУГА». (16+)
- 03.25 «ХИЖИНА». (16+)
- 05.30 «Пин-код», «Фиксики». Мультфильм. (6+)
- 07.00 «Смешарики». Мультфильм. (6+)
- 07.35, 03.15 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)
- 09.05 «АСФАЛТОВОЕ 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 ЖЕНШИНУ». (12+)
- 22.50 «ЕХАЛИ ДВА ШОФЕРА». (12+)
- 00.15 «ВЫШЕ НЕБА». (16+)
- 01.55 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+)
- 04.35 Мультфильмы. (6+)
- 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 «КОРОЛЕВ». (16+)
- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультфильмы. (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, Сания Ирани, Акшай Догра
- 03.30 «Маша и Медведь». Мультфильм. (0+)
- 06.35 «Маша и Медведь». (0+)
- 06.30, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Поле битвы. (16+)
- 11.00 Лики Богородицы. Иверская икона Божией Матери «Прооручица». (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 «Прооручица». (0+)
- 04.45 Две войны Лоры. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 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 «Прооручица». (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 «Прооручица». (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, Папылы 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 сщмчч. Фаддея, архиеп. Тверского. Седмиезерной иконы Божией Матери.

Поста нет.

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



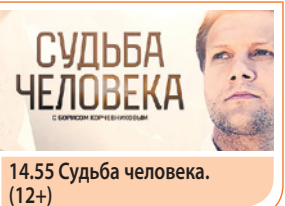
ПЕРВЫЙ



21.00 «Время»

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

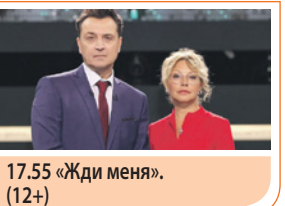
РОССИЯ 1



14.55 Судьба человека. (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. И ей, наконец, удалось накопить денег на домик.
04.14 Перерыв в вещании

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»
16.20 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
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 Бабаюном. (16+)
01.45 «Квартирный вопрос». (0+)
02.40 «ОТСТЕГНИТЕ РЕМНИ». (16+)

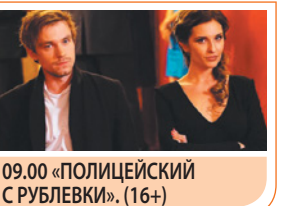
СТС



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+)

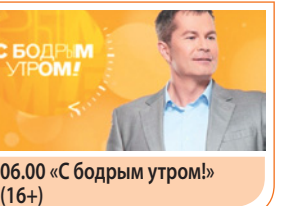
ТНТ



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 Измайлов и недалёкий служака Мухич как всегда сходят с ума в отделе, параллельно умудряясь раскрывать дела.
20.00 «Комеди Клуб». (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, поэтому они решили устроить ему праздник прямо на рабочем месте.
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+)

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+)

ТВ-3

- 06.00 09.00 Утренние гадания. (16+)
06.15 «Мультфильмы». (0+)
08.00 16.45 «Слепая». (16+)
09.30 Гадалка. (16+)
11.15 Новый день. (12+)
11.50 Гадалка. (16+)
13.30 Гадалка. (16+)
14.30 Вернувшиеся. (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+)

ЧЕ!

- 06.00 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
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+)
05.50 Улётное видео. Лучшее. (16+)

ДОМАШНИЙ

- 07.20 Давай разведёмся! (16+)
08.20 Тест на отцовство. (16+)
10.30 23.20 «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+)
01.20 «Знахарка». (16+)

ОТР

- 07.45 «Песня остаётся с человеком». (12+)
10.10 11.35 «НИКТО НЕ УЗНАЕТ». (16+)
12.30 «Человек и судьба». (12+)
15.10 «СЛУЧАЙ С ПОЛЫНЫМ». (12+)
16.45 «Королевский бутерброд». (12+)
20.25 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ И.И. ОБЛОМОВА». (12+)
22.50 «ДЕЛО». (16+)
00.40 «ПАМЯТЬ». (16+)
03.00 «ГАРМОНЬ». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Grid of program listings under 'ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ' including categories like МИР, ПОБЕДА, ДОКТОР, HISTORY, and VIJU HISTORY.

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серии (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет.







**1 ПЕРВЫЙ**



15.45 «Горячий лёд». Прямая трансляция

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
- 09.00 Умницы и умники. (12+)
- 09.45 «Слово пастыря». (0+)
- 10.00 12.00 18.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 «Наше всё». (12+)
- 11.05 «ПроУют». (0+)
- 12.15 «Поехали!». (12+)
- 13.10 «СТАРШИЙ СЫН».** (12+)
- 15.45 «Горячий лёд». Прямая трансляция
- 16.55 «Мир на грани». (16+)
- 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 Лига Ставок. Вечер профессионального бокса. А. Папин - С. Асбаров. Бой в тяжёлом весе. Прямая трансляция
- 00.15 «Мир глазами группы Radiohead». (16+)

**РОССИЯ 1 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.
- 01.00 «ЦВЕТОЧНОЕ ТАНГО».** (12+)
- 04.25 «ОЖЕРЕЛЬЕ».** (12+)

**НТВ**



11.00 «Живая еда». (12+)

- 07.30 «Смотр». (0+)
- 08.00 10.00 16.00 «Сегодня»
- 08.20 «Поедем, поедим!». (16+)
- 09.20 «Едим дома». (0+)
- 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+)
- 16.20 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 НТВ у Маргулиса. (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 поест!». (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+)
- 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+) Премьера. Шоу «Ярче звёзд» соберет самых талантливых вокалистов и прирожденных артистов из народа на одной сцене. Все они будут перевоплощаться в своих любимых исполнителей, а тот, кто сделает это убедительнее остальных, получит внушительный денежный приз.
- 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+)

**5 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+)
- 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+)

**3 ТВ-3**

- 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+)
- 01.15 «Тайные знаки». (16+)
- 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+)

**ДОМАШНИЙ**

- 06.30 «ПРОШУ ПОВЕРИТЬ МНЕ НА СЛОВО».** (16+)
- 10.15 Пять ужинов. (16+)
- 10.30 «ПЕРЕЗВОНЮ ПОЗЖЕ».** (16+)
- 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+)
- 07.40 13.40 «Большая страна: открытие». (12+)
- 08.30 «Мультфильмы». (12+)
- 09.00 Всё по-взрослому
- 10.10 «Отчий дом». (12+)
- 10.55 12.15 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ И.И. ОБЛОВОВА».** (12+)
- 17.25 04.30 «ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ».** (12+)
- 19.05 «Очень личное». (12+)
- 20.40 «МЕНЯЛЫ».** (12+)
- 22.10 «ПРИНЦЕССА МОНАКО».** (12+)
- 23.45 «СОБЫТИЕ».** (18+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

- | МИР  | ПОБЕДА   | ДОКТОР  | HISTORY  | VJUU HISTORY  |
|--|--|---|--|---|
| 05.00 «СВЕТЛЫЙ ПУТЬ». (16+)                            | 06.30 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)  | 06.00, 22.05 Шифры нашего тела. Неизвестные органы. Гипоталамус. Гипофиз. Эпифиз. (12+)   | 06.05 Мифы: великие тайны человечества: В поисках человека-мотылька. (12+) | 06.05 Мифы: великие тайны человечества: Бермудский треугольник. (12+) |
| 05.15 Рожденные в СССР. Союзмультфильм. (16+)          | 08.00 «МОЛЧАНИЕ». (18+)  | 06.45, 13.10, 21.10, 02.25 Истории болезней. Бешенство. Фильм 1. (16+)  | 07.00 Мифы: великие тайны человечества: Бермудский треугольник. (12+)      | 07.55 Таинственные города. (12+)                                      |
| 05.40 К Международному дню анимации. Мультфильмы. (6+) | 11.50 «ОПЕРАЦИЯ «САТАНА». (16+)  | 07.15, 13.35, 21.40, 02.50 Истории болезней. Бешенство. Фильм 2. (16+)  | 08.25 Утопия инженерии. (16+)  | 08.25 Утопия инженерии. (16+)   |
| 10.00 Погода в мире                                    | 19.10 «ТУМАН». (16+)   | 07.40, 15.40, 23.45, 04.05 Большой скачок. Зависть. (16+)   | 09.15, 10.10 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)                  | 09.15, 10.10 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)             |
| 10.10 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (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. Во время форсирования на болото опускается густой туман... | 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? Так ли наша совесть эфемерна, как кажется? | 11.10 Затерянные города троянцев: Война. (12+)                             | 11.10 Затерянные города троянцев: Война. (12+)                        |
| 11.50, 16.15, 18.45 «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА». (16+)        | 22.10 «ТУМАН-2». (16+)   | 08.40, 16.40, 00.40 Проздоровье. Близко к сердцу. (12+)   | 12.00 Затерянные города троянцев: Война. (12+)                             | 12.00 Затерянные города троянцев: Война. (12+)                        |
| 11.50, 16.15, 18.45 «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА». (16+)        | 01.00 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)  | 09.05, 17.05, 01.05 Эпидемия. СПИД. (12+)   | 12.50 Таинственные города. (12+)   | 12.50 Таинственные города. (12+)                                      |
| 03.25 Школа жизни. Комсомол. (16+)                     | 02.40 «30Я». (16+)   | 09.35, 17.35, 01.35 Теледоктор. (12+)   | 13.20 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)                               | 13.20 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)                          |
| 04.20 «КАК ЗАКАЛЯЛАСЬ СТАЛЬ». (16+)                    | 04.20 «КРАЙ». (16+)  | 10.30, 22.55, 04.30 Шифры нашего тела. Кожа. (12+)  | 14.15, 15.15, 16.10 Расцвет древних цивилизаций. (12+)                     | 14.15, 15.15, 16.10 Расцвет древних цивилизаций. (12+)                |
| 05.00 «Ну, погоди! Каникулы». Мультсериал. (0+)        | 05.20, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)  | 11.20, 19.20 На приёме у Михаила Лабковского. Чужое мнение. (12+)   | 17.10 Выдающиеся женщины: Агата Кристи. (12+)                              | 17.10 Выдающиеся женщины: Агата Кристи. (12+)                         |
| 05.20, 03.40 Пятница News. (16+)                       | 10.20 Зови меня мамой. (16+)   | 12.20, 20.20, 03.20 Научные сенсации. Продлить жизнь. (12+)   | 18.05 Выдающиеся женщины: Доктор Рут Вестхаймер. (12+)                     | 18.05 Выдающиеся женщины: Доктор Рут Вестхаймер. (12+)                |
| 05.45 «Тайны Медовой долины». Мультсериал. (12+)       | 11.40 Чадо из ада. (12+)   | 14.05 Шифры нашего тела. Смех и слёзы. (12+)  | 19.05 Выдающиеся женщины: Мария Монтессори. (12+)                          | 19.05 Выдающиеся женщины: Мария Монтессори. (12+)                     |
| 06.05 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)               | 14.40 Беременная в 16. (16+)   | 14.50 Шифры нашего тела. Сердце. (12+)  | 20.00 Вествуд: Панк, икона, активист. (16+)                                | 20.00 Вествуд: Панк, икона, активист. (16+)                           |
| 06.30 «Снежная Королева». Мультфильм. (12+)            | 16.30 Жизнь после шоу. Б16. (16+)  | 18.35, 05.15 Шифры нашего тела. Внезапная смерть. (12+)   | 21.30 Быть Харви Вайнштейном. (16+)  | 21.30 Быть Харви Вайнштейном. (16+)                                   |
| 08.00 Тревел-баттл. Чиангмай. Таиланд. (16+)           | 17.35 Беременная в 16. (16+)   |   | 23.15 Военные заводы: Оккупированные территории. (12+)                     | 23.15 Военные заводы: Оккупированные территории. (12+)                |
| 09.00, 10.00 Руссо-экспрессо. (16+)                    | 22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)  |   | 00.05, 00.55 Военные заводы. (12+)   | 00.05, 00.55 Военные заводы. (12+)                                    |
| 11.00 Гость у порога. (16+)                            | 00.05 Измены (субтитры). (16+)   |   | 01.40 Мифы: великие тайны человечества. (12+)                              | 01.40 Мифы: великие тайны человечества. (12+)                         |
| 12.50, 15.00, 17.00, 19.30, 21.40 Битва шефов. (16+)   | Ирина Минеева и Татьяна Виноградова объявляют изменам войну.   |   | 02.35, 03.20 Военные заводы. (12+)   | 02.35, 03.20 Военные заводы. (12+)                                    |
| 00.00 «ШОУГЕЛЗ». (18+)                                 | 03.00 Супермама. (16+)   |   | 04.10, 05.00 Джек Лондон, американское приключение. (12+)                  | 04.10, 05.00 Джек Лондон, американское приключение. (12+)             |
| 02.10 «ЧЕСТНЫЙ ВОР». (16+)                             | 04.55 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)  |   |  |   |
| 04.10 Инсайдеры. (16+)                                 |  |   |  |   |

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



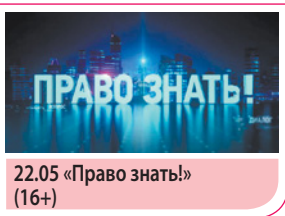
РОССИЯ К  
Культура



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»

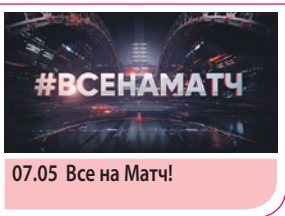
ТВЦ



22.05 «Право знать!» (16+)

- 05.40 «ПЕТРОВИЧ».** (12+)  
07.25 «Православная энциклопедия». (6+)  
**07.50 «ТЕНЬ САЛАМАНДРЫ».** (12+)  
11.30 14.30 23.20 События  
11.50 «Смешите меня семейно». (16+)  
**13.00 14.50 «ТАЙНА СПЯЩЕЙ ДАМЫ».** (12+)  
**17.15 «СЕМЬ МИНУС ОДИН».** (12+)  
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым  
22.05 «Право знать!» (16+)  
23.30 «Тайная комната». (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+)  
02.25 «Актёрские драмы. Ранняя слава». (16+)  
03.05 «Актёрские драмы. Талант не пропьёшь?» (16+)

МАТЧ!  
МАТЧ! ТВ



07.05 Все на Матч!

- 06.30 «Рецептура». (6+)  
07.05 13.45 15.35 18.30 20.55 23.45 Все на Матч!  
**09.55 «Я - ЗЛТАН».** (12+)  
11.55 Мини-футбол. «Тюмень» - КПРФ. Чемпионат России. ПАРИ-Суперлига. Прямая трансляция  
13.55 Гандбол. «Чеховские медведи» - «СКА Минск». СЕНА-Газпром Лига. Прямая трансляция  
16.15 Футбол. «Крылья Советов» - «Оренбург». МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция  
18.55 Волейбол. «Зенит-Казань» - «Динамо». Чемпионат России. Паря трансляция  
21.40 Футбол. «Ювентус» - «Верона». Прямая трансляция  
00.25 03.25 Футбол. Чемпионат Бразилии. Прямая трансляция

СПБ



21.00 Футбол. «Зенит» - «Ахмат». (0+)

- 06.55 «РИСК - БЛАГОРОДНОЕ ДЕЛО».** (12+)  
08.30 «Слово о русской философии». (12+)  
08.50 «Не по-детски». (6+)  
09.05 Дикие выходные. (12+)  
09.30 «Зона особого внимания». (16+)  
10.00 «Пульс города». (12+)  
11.10 #НовыеРегионы. (16+)  
11.30 «Культурная эволюция». (16+)  
12.30 «Петербург 3.2.0». (6+)  
12.45 «Матрица науки». (12+)  
**13.10 «МЫМРА».** (16+)  
**14.50 15.10 18.10 «ЛЮБОВЬ ПО КОНТРАКТУ».** (16+)  
19.00 «Итоги недели». (16+)  
19.50 «В ритме Петербурга». (12+)  
21.00 Футбол. «Зенит» - «Ахмат». (0+)  
22.45 Малые родины. (6+)  
23.00 «Театральная гостиная». (16+)  
00.45 «Время суток. Интервью». (16+)  
**01.40 «ШКОЛА РОКА».** (12+)

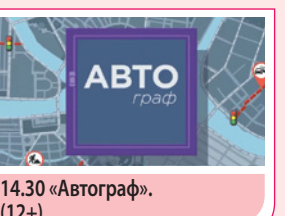
ЛЕНТВ 24



13.10 «ОДИН НА ВСЕХ». (16+)

- 06.00 «Коллекция». (12+)  
06.30 «Магия вкуса». (12+)  
07.00 08.00 «ЛентТВ24 Акцент». (12+)  
09.00 «Национальная кухня». (12+)  
**09.50 «МИГ УДАЧИ».** (16+)  
11.00 15.00 19.00 «ЛентТВ24 Новости». (6+)  
11.15 «Сладкая жизнь». (12+)  
**11.40 «ПОЕЗДКА В ВИСБАДЕН».** (16+)  
**13.10 15.15 «ОДИН НА ВСЕХ».** (16+)  
16.40 «Больше, чем любовь». (12+)  
**17.20 «ТАНКИ».** (12+)  
**19.15 «МАРШ-БРОСОК-2: ОСОБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА».** (16+)  
**21.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РИМ: НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ».** (16+)  
**22.55 «ПАСПОРТ».** (16+)  
00.40 «Ночной дождь». (12+)  
**01.10 «ОСЕННЯЯ МЕЛОДИЯ ЛЮБВИ».** (16+)  
**04.20 «СТАЖЁР».** (16+)

78



14.30 «Автограф». (12+)

- 05.50 03.50 «Пища богов». (12+)  
07.15 «Дом советов». (12+)  
07.45 «Зверопитер». (12+)  
08.15 «Здоровье». (12+)  
09.00 10.15 «Полезное утро». (12+)  
10.00 12.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 «Известия 78». (12+)  
12.15 00.20 «Хороший день». (12+)  
13.15 «Загадки века». (12+)  
14.30 «Автограф». (12+)  
15.30 20.30 Гид 78. (12+)  
16.30 «Отдыхаем дома». (12+)  
17.30 «Другой Петербург». (16+)  
18.30 19.30 «Топ Джобс». (16+)  
21.00 «Происшествия». (16+)  
22.00 «Легенды советского сыска». (12+)  
01.25 «Знак качества». (16+)  
02.00 «Ночь на «78». (16+)  
04.50 «Хроника Победы». (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- КАРУСЕЛЬ**  
05.00 Ранние пташки. «Смешарики», «Смешарики. Новые приключения». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.30 «ВИП пет». (6+)  
08.00 «Волшебная кухня». (0+)  
09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)  
Сегодня на кухне - повар-артист Стёпа! Прочная ли у улитки раковина, какого 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 Винко». (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. Дежавю». (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 «Грилли и лемминги». (6+)  
01.20 «Буба». (6+)  
02.30 «Давайте рисовать!» (0+)  
02.55 «Смешарики. Пинкод». (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 «Луддвилль». (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, одинаково интересная и мальчикам, и девочкам!  
19.00 МУЛЬТпреьера! «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.

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 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+)
- TV1000 РУССКОЕ**  
05.30 «Фиксики». Мультсериал. (6+)  
06.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)  
07.55 «Пин-код». Мультсериал. (6+)  
10.05, 10.55, 11.50 «СКЛИФОВСКИЙ». (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 «СВЕЛЯЧОК». (12+)  
01.00 «АСФАЛТОВОЕ СОЛНЦЕ». (12+)  
02.25 «ПАПА». (12+)  
04.00 «НА РАЙОНЕ». (16+)
- ДОМ КИНО**  
06.30 «ЗОЛУШКА». (6+)  
08.00 «ЗОЛОТЫЕ РОГА». (6+)  
09.20 «ФИННИСТ - 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», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)  
16.20, 17.30 «ПРАКТИКА». (16+)  
18.30, 19.40, 20.40 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)  
Сериал. Драма, мелодрама, история, Турция, 2015-2017 гг. В ролях: Берен Сат, Холья 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», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ**  
00.45 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДИНА». (6+)  
02.50 «БЕЗУМНОЕ СВИДАНИЕ». (16+)  
04.25 «ЛЮБОВЬ ЗЛА». (12+)  
06.35 «НЯНЬКИ». (16+)  
08.25 «СТАРТЕРЦЫ». (16+)  
10.20 «ПЕНЕЛОПА». (12+)  
12.10 «ВАСАБИ». (16+)  
13.55 «БЕЗ ТОМОЗОВ». (16+)  
15.40 «БУЛКИ». (16+)  
17.35 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, УДАЧИ!» (12+)  
Комедия, Россия, 2012 г.  
19.30 «В ДЖАЗЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ». (12+)  
Комедия, криминал, мелодрама, США, 1959 г.  
21.45 «ВЫСОКИЙ БЛОНДИН В ЧЕРНОМ БОТИНКЕ». (12+)  
Комедия, Франция, 1972 г.  
23.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ВЫСОКОГО БЛОНДИНА». (12+)
- МОСФИЛЬМ**  
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 СЛЕГКИМ ПАРОМ!» (12+)  
20.00 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (12+)  
СССР, 1973 г. В ролях: Михаил Кононов, Евгений Леонов, Ролан Быков, Александр Збруев, Светлана Крючкова  
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, Людмила Гаврилова  
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 «РАЗЖАЛОВАНИЙ». (16+)  
05.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- СТС 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». Мультфильм. (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 Святые 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 «Бесогол». 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. Катарского. 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 Исая (Скитский)







**РОССИЯ К** **РОССИЯ К**  
Культура



09.45 Диалоги о животных

- 07.15 «КЛОУН»**  
09.45 Диалоги о животных  
10.25 «Петербургские встречи». (12+)  
**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 ромansa»  
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** **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 «Игра в бисер»  
11.45 «Наша смешная жизнь». (16+)  
**12.35 «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ».** (12+)  
14.30 Московская неделя  
15.00 «Дорогие товарищи. Гибель Машерова». (16+)  
15.50 «Следствие ведёт КГБ». (16+)  
**16.40 «ПЕТРОВИЧ».** (12+)  
**18.50 «РАЗЛУЧНИЦА».** (16+)  
**22.35 00.30 «ПРИЗРАКИ ЗАМОСКВОРЕЧЬЯ».** (12+)  
02.00 «Петровка, 38». (16+)  
**02.10 «ТАЙНА СПЯЩЕЙ ДАМЫ».** (12+)

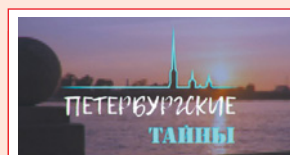
**МАТЧ!** **МАТЧ! ТВ**



11.05 «Фетисов». (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». Чемпионат России. ОЛИМПВЕТ Суперлига. Женщины. Прямая трансляция  
16.25 Бокс. Россия - США. Международная матчевая встреча. Прямая трансляция  
19.00 Футбол. ЦСКА - «Краснодар». МИР Российской Премьер-Лига. Прямая трансляция  
21.30 «После футбола»  
22.40 Футбол. «Наполи» - «Милан». Прямая трансляция  
01.30 Гандбол. «Зенит» - «Гомель». СЕНА-Газпром Лига. (6+)  
03.00 Новости. (0+)

**СПБ** **СПБ**



12.00 «Петербургские тайны». (12+)

- 06.50 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН».** (6+)  
08.10 «Матрица науки». (12+)  
08.45 «Петербург 3.2.0». (6+)  
09.00 «Итоги недели». (16+)  
09.50 «Главный врач». (12+)  
10.45 Дикае выходные. (12+)  
11.10 «Не по-детски». (6+)  
11.30 «Время суток». (16+)  
12.00 «Петербургские тайны». (12+)  
12.30 13.10 «Театральная гостиная». (16+)  
**14.30 15.20 «БЕЗОТЦОВЩИНА».** (12+)  
15.10 #НовыеРегионы. (16+)  
**16.50 18.10 «МОЙ ПАПА - ИДЕАЛИСТ».** (12+)  
**18.50 «РАДОСТИ И ПЕЧАЛИ МАЛЕНЬКОГО ЛОРДА».** (6+)  
**20.40 «СМЕРТЬ ПРИХОДИТ В ПЕМБЕРЛИ».** (16+)  
**00.20 «УШЕДШИЕ В ТУМАН».** (16+)  
**02.05 «МАЛЬЧИКИ-ДЕВОЧКИ».** (16+)

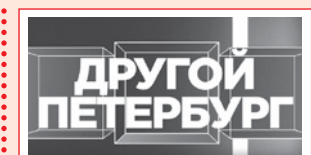
**ЛЕНТВ 24** **ЛЕНТВ 24**



13.20 «МЕНЯ ЗОВУТ САША». (16+)

- 06.00 22.50 «ПОЕЗДКА В ВИСБАДЕН».** (16+)  
07.30 «Джек и механическое сердце». (16+)  
09.00 «Сладкая жизнь». (12+)  
**09.30 «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНА КРУЗО».** (16+)  
11.00 15.00 «ЛЕНТВ24 Новости». (6+)  
11.15 «Магия вкуса». (12+)  
**11.45 «ЧОКНУТЫЕ».** (16+)  
**13.20 15.15 «МЕНЯ ЗОВУТ САША».** (16+)  
**17.05 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РИМ: НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ».** (16+)  
19.00 «ЛЕНТВ24 Новости». (6+)  
19.15 «Это смешно. (12+)  
**21.25 «ТЕМ ЛЕТОМ».** (16+)  
00.20 «Больше, чем любовь». (12+)  
**01.00 «ОДИН НА ВСЕХ».** (16+)  
**04.20 «МАРШ-БРОСОК-2: ОСОБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА».** (16+)

**78** **78 КАНАЛ**



16.30 «Другой Петербург». (16+)

- 06.10 «Легенды СССР». (12+)  
07.00 «Происшествия». (16+)  
08.00 15.30 17.30 Гид 78. (12+)  
08.30 «Автограф». (12+)  
09.00 10.15 «Полезное утро». (12+)  
10.00 12.00 14.00 15.00 16.00 17.00 «Известия 78». (12+)  
12.15 00.10 «Хороший день». (12+)  
13.15 «Загадки века». (12+)  
14.30 «Отдыхаем дома». (12+)  
16.30 «Другой Петербург». (16+)  
18.00 «Неделя в Петербурге». (12+)  
19.00 «Автограф». (12+)  
19.30 «Здоровье». (12+)  
**20.15 «УДИВИ МЕНЯ».** (16+)  
21.55 «Знак качества». (16+)  
01.05 «Неделя в Петербурге». (12+)  
02.00 «Ночь на «78». (16+)  
04.40 «Научные мистификации». (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

**КАРУСЕЛЬ** **КАРУСЕЛЬ**

- 05.00 Ранние пташки. «Смешарики», «Смешарики. Новые приключения». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малышки!» (0+)  
07.30 «ВИП пет». (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+)  
Эта программа - обо всем самом интересном и веселом! Варя, Милана, Лёша и Миша 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 собой 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 встречается удивительных животных и веселых гномов, готовых помочь девочке в её путешествии. А ещё Варвара успевает подружиться с настоящим драконом!

**МУЛЬТ** **МУЛЬТ**

- 18.25 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)  
20.30 «Спокойной ночи, малышки!» (0+)  
20.45 «Отель у овец». (0+)  
22.15 «Гудзонянс. Магическая сила!» (6+)  
22.30 «Флип Чеинджер». (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 «Лабораторию». (0+)  
03.50 «Супер МАЯ». (0+)  
04.10 «Брукварий». (0+)  
04.30 «Ник-изобретатель». (0+)  
**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 зрителя всех возрастов, а особенно тех, кто помладше. У него есть и компания 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+)

**КИНО И СЕРИАЛЫ**

**TVU1000** **VU 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, Джули Денч, Альфред Молина, Лена Олин  
23.45 «ЛЕГЕНДЫ ОСЕНИ». (16+)  
02.10 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ». (12+)  
04.15 «АКАДЕМИЯ ВАМПИРОВ». (16+)

**TVU1000** **VU TV1000**

- 05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)  
06.50 «Пин-код». Мультсериал. (6+)  
08.55 «Фиксикки». Мультсериал. (6+)  
10.00, 10.50, 11.45 «СКЛИФОВСКИЙ». (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 «ЕЛКИ-ИГОЛКИ». (6+)  
21.20 «ЛАВСТОР». (18+)  
23.00 «СВЯЗЬ». (16+)  
00.35 «ЕХАЛИ ДВА ШОФЁРА». (12+)  
01.50 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)  
03.45 «АФГАЛЬТОВОЕ СОЛНЦЕ». (12+)  
05.10 Мультфильм. (6+)

**ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО**

- 05.50 «ЗОЛОТЫЕ РОГА». (6+)  
07.00 «ФИННИСТ - 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!** **СУББОТА!**

- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)  
16.20, 17.30 «ПРАКТИКА». (16+)  
18.30 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (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 ВСПЕЛЮЮ». (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 ОЛИМПЫЙСКИХ 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 СТУЛЬБОВ». (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, Сергей Калантай, Кирилл Кашликов  
10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «РАЗЖАЛОВАННЫЙ». (16+)  
12.00, 20.00, 04.00 «ПРИМА-ДОННА». (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+)

**СТС LOVE** **СТС 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». Мультфильм. (0+)  
04.50 Мультфильмы. (0+)  
05.50 «Ара, бара, пух!». Мультфильм. (6+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

**СПАС** **СПАС**

- 05.00 Евангелие в слух. (0+)  
06.15 В поисках Бога. (6+)  
06.45 Профессор Осипов. (0+)  
07.20 Святые России. (6+)  
08.25 Простые чудеса. (12+)  
09.25 Святые войны. 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



КРОССВОРД

Разгадайте в головоломке высказывание Виктора Гюго (54 буквы).

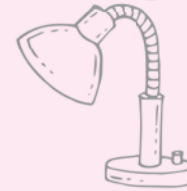
Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали.

Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении.

Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):

- 1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено);
- 2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.;
- 3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомых букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему рядух;
- 4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах;
- 5) когда уже не помогает умение считать, просто пытайтесь понять, какие не вычеркнутые буквы составляют осмысленную фразу или хотя бы часть ее.

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



Ответ на задание в № 41: Герман Гессе: «Истинным призванием каждого может быть одно – найти самого себя».

ХРОНОЛОГИКА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...кто имеет уши слышать, да слышит!»

...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 сторицей. 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 видят не видят и слышат 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.

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

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 со-

всем 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 Барницкий

и духовные усилия, Бог посылает нам проникновение в Свое Слово. Мы словно живаемся 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.

Конец 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.



Вышний Волочек 104,5 FM

Губкин 104,0 FM

Задонск 103,9 FM

Липецк 97,9 FM

Москва и область 100,9 FM

Мосолово 101,0 FM

Орёл 95,6 FM

Осташков 99,4 FM

Ржев 102,4 FM

Рязань 102,5 FM

Смоленск 88,4 FM

Старый Оскол 104,0 FM

Тверь 89,4 FM

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА



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

**С**егодня мы поговорим о других слагаемых успеха, которые помогут нам приблизиться к желанной стройности.

# Стройность счёт любит

## 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 – расходуются калории, и, как следствие, вы худеете. Прогуляться, пройти 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 пополнить! 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 не требуется.

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

**ПОДПИСКА  
на 1-е полугодие  
2024 г.**

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**  
Продолжается подписка на 1-е полугодие 2024 года на издание «ТЕЛЕК Питер».\*



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П9645** в каталоге «Почта России»

Газета выходит 1 раз в неделю

**Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК Питер»\* на 1-е полугодие 2024 г.**

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
204,48 ₽	408,96 ₽	613,44 ₽	817,92 ₽	1022,40 ₽	1226,88 ₽

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

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

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

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

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

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

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

Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.

Выберите газету\* (по индексу – П9645 или названию – «ТЕЛЕК Питер»).

Выберите способ доставки.

Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.

Выберите период подписки.

Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.

Оплатите заказ банковской картой.

**П9645 «ТЕЛЕК Питер»**

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



# 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.

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.



– Ну вот, сразу видно, что ты женился! Рубашка поглажена. – Да! Это первое, чему меня научила жена...



## 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 каблучке. 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,

## 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

так как полы рубашки создают 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 брючкам. За исключением того, что образ с брючками чуть более официален, а потому подходит даже для офиса.

## С юбкой-карандаш

И рубашка оверсайз, и свитер прекрасно комбинируются 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 вообще 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

Флигель Екатерининского дворца в Царском Селе, отведённый для лица 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 ученика 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 созданием 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.



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.

# Чутьё не подвело



**П**етрович задумчиво листал дело о мошенничестве, которое можно было закрывать, но что-то ему мешало. Чутьё 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.

**З**апрос на подозреваемую пришел утром, а уже на следующий день она са-

ма 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.

**О**днако 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. Хо-

тя, что именно Петрович рассчитывал найти, он и сам не знал.

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

– Здравсте, – 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 понятным 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. – Хотя в спортлото пишите.

**Л**ейтенант 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 блондинки чистой: 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 «дорого-

богато», но при ближайшем рассмотрении звания этого не оправдывала. Пушистые ковры расцветки вырви глаз заглушали шторы резко контрастировали с тюлем в легкомысленный горошек.

– Ну что ж, гражданка, мне все ясно, – Петрович снова 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. Ирина Светлов

## КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ **8 (962) 724-29-44**

ПО ПОЧТЕ **reklama@kardos.ru**

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

## КАК ОПЛАТИТЬ

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

**Скидки уточняйте у менеджера**

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

### ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

**Городская служба вывоза и утилизации №1**

Избавим от мебели и ненужных вещей за 10–15 мин в день обращения!

- Диваны • Кровати
- Шкафы • Пианино
- Мебель с насекомыми
- Освободим балкон от хлама

**ВЫВОЗИМ ВСЁ!**



Подача машины в удобное время

**Тел.: 903-50-73**

### РАСТЕНИЯ

**ОСЕННЯЯ РАСПРОДАЖА САЖЕНЦЕВ на севере СПб!**

**ЧЕРНАЯ ПЯТНИЦА 20-22 октября!**

**Скидки на деревья! до 90%**

Подробнее по тел. **+7-812-223-50-67**

### УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

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

### КУПЛЮ

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

### СООБЩЕНИЯ

• Аттестат А 8315953, выданный в 2002 г. МБОУ Лицей № 3 г. Сургута на имя Баховой Евгении Юрьевны, в связи с утерей считать недействительным.

### ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

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

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

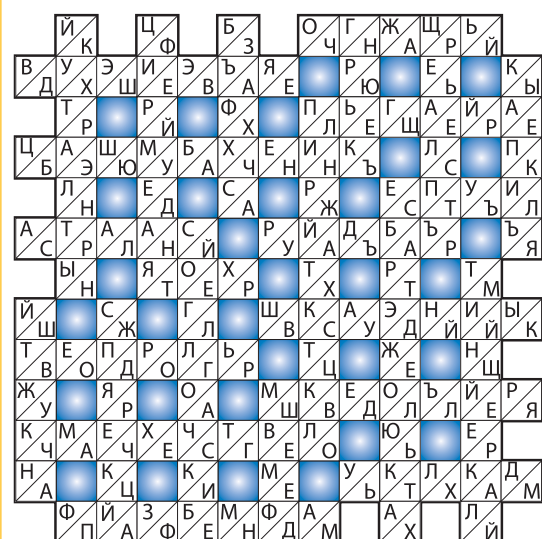
• **8 (931) 337-91-68** Купим книги. Выезд. Оплата сразу. Тел.: 8 (931) 337-91-68

• **953-39-70** Куплю фарфор, статуэтки, рамы, картины, ковры, старые игрушки, кукол, самовары, подстаканники, пластинки, патефоны, часы, значки, бинокли, бижутерию, брошки, янтарь, текстиль, парфюм, книги и др. Оплата сразу! Тел.: 953-39-70

• **996-55-66** Книги, «Зингер», картины, мебель, часы, монеты, знаки, открытки, фото, сервизы, вазы, статуэтки, иконы, серебро, хрусталь, бижутерию, фотоаппараты, игрушки, самовары, военные вещи и всё другое. Тел.: 996-55-66

• Аттестат о среднем полном общем образовании № 5607996, выданный 18.06.2001 г. МБОУ СШ № 54 г. Архангельска на имя Ховратовой Елены Олеговны, в связи с утерей считать недействительным.

• Организатор торгов – конкурсный управляющий ООО «РЕГИОНАЛЬНОЕ СМУ» (ИНН 7810588104), – Пищулин А.И. (ИНН 502770464168, СНИЛС 124-346-343 34, 1400000, обл. Московская, г. Люберцы, а/я 75, – член Ассоциации «СГАУ» (ОГРН 1028600516735, ИНН 8601019434), сообщает: победителем торгов, № 10677-ОТПП, признан Балицкий В.И. цена – 35 669 999,99 руб. Заинтересованность управляющему и СРО отсутствует.



## КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

**По горизонтали:** Огарь. Душевая. Пещера. Башмачник. Стул. Станс. Радар. Тор. Всадник. Тополь. Швеллер. Качество. Уклад. Фазенда.

**По вертикали:** Куранты. Фермент. Бахча. Грек. Реестр. Капля. Пиратство. Сарделька. Согласие. Минерал. Штука. Спячка. Швед.

## ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»:

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



**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.

**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.

**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.

**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 созидательное умение, которое всегда поможет в жизни.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
 У Тельцов много планов на этот период. Их реализация принесет положительные эмоции. Дружеские вечеринки и различные встречи отлично подойдут для демонстрации вашего чувства юмора и организаторского таланта. Помните, увлеченные люди кажутся привлекательнее.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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 цирапапох – «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 сделать 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. Идеец, 10. Алмаз.

**СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ**

<b>23 октября</b>	Восход: 7 ч. 55 м. Заход: 17 ч. 31 м. Долгота дня: 9 ч. 36 мин.	
<b>24 октября</b>	Восход: 7 ч. 57 м. Заход: 17 ч. 28 м. Долгота дня: 9 ч. 31 мин.	
<b>25 октября</b>	Восход: 8 ч. 00 м. Заход: 17 ч. 25 м. Долгота дня: 9 ч. 25 мин.	
<b>26 октября</b>	Восход: 8 ч. 02 м. Заход: 17 ч. 22 м. Долгота дня: 9 ч. 20 мин.	
<b>27 октября</b>	Восход: 8 ч. 05 м. Заход: 17 ч. 20 м. Долгота дня: 9 ч. 15 мин.	
<b>28 октября</b>	Восход: 8 ч. 07 м. Заход: 17 ч. 17 м. Долгота дня: 9 ч. 10 мин.	
<b>29 октября</b>	Восход: 8 ч. 10 м. Заход: 17 ч. 14 м. Долгота дня: 9 ч. 04 мин.	

**НАШ КАЛЕНДАРЬ С 23 ПО 29 ОКТЯБРЯ**

**ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ**

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

**24 ОКТЯБРЯ**  
 В 1897 году в Санкт-Петербурге состоялся первый официально зафиксированный футбольный матч в России.

**26 ОКТЯБРЯ**  
 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».

**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.** Алексей, Георгий, Евгений, Иоанн.

**ПРАЗДНИКИ**  
**НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ**

**23 ОКТЯБРЯ** ■ День организаторов мероприятий  
 ■ День работников рекламы в России  
**24 ОКТЯБРЯ** ■ Международный день школьных библиотек  
**25 ОКТЯБРЯ** ■ Всемирный день балета  
**26 ОКТЯБРЯ** ■ День подразделений специального назначения Вооруженных сил России ■ День Организации Объединенных Наций (День ООН)  
**27 ОКТЯБРЯ** ■ День таможенника РФ  
**28 ОКТЯБРЯ** ■ День маркетолога ■ Всемирный день макарон  
**29 ОКТЯБРЯ** ■ День аудиовизуального наследия  
 ■ День бабушек и дедушек в России  
 ■ День создания армейской авиации России  
 ■ 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 сохранились листья, то ожидали раннюю весну.

**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 ПИТЕР**

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

**КАРДОС**  
 ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Учредитель, редакция и издатель: 000 «Издательская группа «КАРДОС»  
 Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.  
 Адрес редакции: 127018, Россия г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. e-mail: telek@kardos.ru  
 Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д.13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

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

№ 42 (290).  
 Дата подписания в печать: 23.10.2023 г. 16.10.2023 г. Дата производства: 17.10.2023 г. Дата выхода в свет: 17.10.2023 г. Тираж 71 200 экз. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 190020, Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатеринбургский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литер В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть. Заказ ДБ-53/42. Выходит во всех областях СЗФО. Тираж этого номера 920 390 экз. Рекомендованная цена в розницу 20 рублей. Используются фото «Shutterstock/FOTODOM» Ежедневная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л. Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Копирование без указания источника запрещено



**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.-**

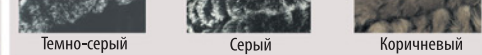
- Повышает энергию и общий тонус организма.
- Развивает память и когнитивные способности.
- Повышает стойкость иммунитета.
- Улучшает состояние кожи.
- Благоприятно влияет на работу суставов.

Объем: 60 капсул.  
Состав: очищенный рыбий жир.



**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).



**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.



**Набор духов «Быть может», 2 флакона + 3-й в ПОДАРОК, 30 мл**  
лот 402309 ~~1999~~ **999.-**

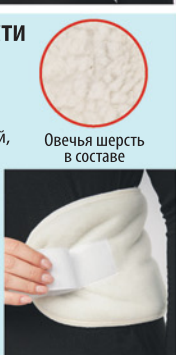
«Лондон». Верхние ноты: бергамот, роза, фиалка.  
Базовые ноты: гиацит, ландыш, мимоза, сандал.  
Ноты шлейфа: амбра, гелиотроп.  
«Нью-Йорк». Верхние ноты: лайм, танжерин.  
Базовые ноты: иланг-иланг, апельсин.  
Ноты шлейфа: древесная нота, ваниль, гвоздика.  
«Париж». Верхние ноты: сандал, ладан.  
Базовые ноты: жасмин, роза. Ноты шлейфа: древесный мох.  
Объем одного флакона: 10 мл. В наборе 3 разных аромата.



**Пояс согревающий из шерсти**  
лот 403691 ~~1199~~ **799.-**

- Защищает 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).



**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

Изумрудный

**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.



**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.

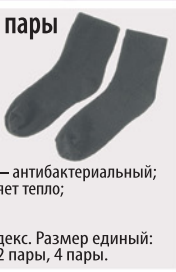
Материал: нержавеющая сталь, пластик.  
Размер: 20×5,9 см, длина лезвия: 3,5 см.



**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.



**Простыня на резинке**  
лот 27839 от ~~1899~~ **1299.-**  
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.



**Водонепроницаемые ботинки «Аляска Комфорт»**  
лот 46725 ~~3999~~ **1499.-**

- Комфортная обувь для непогоды – подойдет и мужчинам, и женщинам.
- Для ног любой полноты – даже с валгушной деформацией.

Материал: трехслойный дышащий текстиль (верх), экомех (подкладка и стелька), полиуретан (подшва).  
Маломерят на 1 размер.  
Размер: 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45.  
Цвет: бордо, индиго, черный.  
Цвет и размер укажите при заказе.



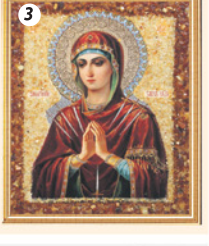
**Плед «Подарок»**  
лот 103122 ~~1199~~ **799.-**

- Мягкий уютный плед.

Материал: флис (100% ПЭ).  
Размер: 130×150 см.  
Цвет: красный, красно-синий (укажите при заказе).



**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 обиженных и обиженных, о защите от гнева, ожесточения, о силах простить, смятаться самому.  
Материал: янтарь.  
Размер: 14×17 см.  
В комплекте: икона в рамке.  
Икону укажите при заказе.

**Бритва 3 в 1 «Леомак 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 крышечкой 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 тренировок 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.-**

Встроенные магниты

- 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 растянутом виде).  
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.



**Чудо-трость**  
лот 40814 ~~2999~~ **1999.-**

- Устойчивое основание.
- Фонарик на ручке.
- Складная конструкция.
- Регулировка высоты.

Встроенный фонарик работает от 4 батареек типа LR44.  
Материал: металл, пластик, резина.  
Высота: от 88 до 98 см.



**\*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 одновременном 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

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 трещины, порезы, разрывы и т.д. Легко фиксируется 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. Расслаивает 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.

### Тонмометр

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

990 руб.

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

### Подушка для ног «Здоровый сон»

1690 руб.  
990 руб.

Иновационная 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 поворачивается на 180°. 26 бит в комплекте заменяет множество инструментов. В комплекте: дрель-шуруповерт с аккумулятором, зарядное устройство, биты плоские – 5 шт., крестовые – 4 шт., шестигранные – 4 шт., четырехгранные – 2 шт., бита-сверла – 2 шт., чехлы для хранения, инструкция. Материал: ударопрочный пластик, металл.

### Отпугиватель-фонарь

1690 руб.  
1290 руб.

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 вспыхивающий 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 бюстгалтеров

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 натирало. 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.

### Горячий Кукла-повторяша

Woody O'time Original

1700 руб.  
990 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 хотот!!! Эти игрушки поднимают 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»

1790 руб.

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

S-M талия 60-85 см  
L-XL талия 86-125 см

1690 руб.  
990 руб.

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 правильное 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 миллионов 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 голеней. Повышают тонус, защищают ноги от переувлажнения благодаря специальному вставкам в области носка. Не сковывают движения и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищают 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°C. 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-машиной вы подшейте брюки или юбку, оставите 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»

2490 руб.

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 в проточном краном-водонагревателе! 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. Выработывает непрерывный поток пара, за счет чего хорошо проникает в ткань и расправляет 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.

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

### Золото Серебро

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.

### Точилка «Мастер»

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.