



Реклама и объявления в Кузнецке Программа кабельного телевидения

вторник четверг

Любимая

www.lgazeta.ru

ГАЗЕТА

КУЗНЕЦК

№15 (3104) • 22 ФЕВРАЛЯ 2024 г.

**Топ-5
источников
витамина D**



Стр. 15

С праздником, защитники!

23 февраля – праздник уникальный: за 105 лет своего существования он оброс тысячелетней историей, теперь памятная дата посвящена всем представителям российского воинства, самоотверженно сражавшимся за Отчизну и свой народ, начиная с былинных богатырей.

В то же время за 105 лет День защитника Отечества стал весьма формальным, мужским праздником, вокруг которого народ насобирал массу шуток про носки и пену для бритья в подарок. Но



сегодня поздравления звучат совсем не дежурно.

23 февраля – празд-

ник героев нашего времени, обладающих воинской честью и гражданским мужеством, тех, кто

подтверждает реальными делами искреннюю любовь к нашей Родине!

Дорогие наши защитники Отечества! Мы желаем вам всегда оставаться сильными, мудрыми, непобедимыми защитниками своих жизненных принципов, оберегать благополучие и счастье своих родных и близких. Мира, счастья и здоровья вам и вашим семьям! И пусть следующее 23 февраля снова станет самым обычным выходным с носками в подарок.

Редакция «Любимой газеты».

20-го февраля глава города Кузнецка Сергей Златогорский провел прямой эфир. Большинство вопросов, заданных кузнечанами градоначальнику, были предсказуемы: уборка снега с улиц, благоустройство города, бездомные собаки – как же без них. А вот «без них» и хотелось бы жить в городе женщине, которая написала главе города: «Когда почистят город от бездомных и злых собак, которые бросаются на людей?».

Сергей Златогорский заметил, что подобных обращений, касающихся бездомных собак, немало, а делятся они на две кардинально противоположные половины. Одни требуют провести «зачистку», другие – милосердия к братьям нашим меньшим.

И снова о бродячих-кусачих

«Вчера у меня на приеме была женщина с диктофоном, записывала, все пыгалась поймать меня на слове, что я дал команду всех их тут поубивать и отравить. Я тут между молотом и наковальней нахожусь в плане, что делать по этому направлению, – пожаловался мэр. – А делаться должен по закону, который есть. Он предписывает определенный алгоритм работы по отлову».

Алгоритм известный: муниципалы заключают контракт с организацией (победительницей по итогам конкурсных процедур). Подрядчик обязан за бюджетные деньги отлавливать собак, перемещать их в приют, там кормить, лечить, стерилизовать и отпускать «на волю».

С. А. Златогорский напом-

нил, что в начале года у Кузнецка был заключен контракт с одной коммерческой организацией, которая к работе приступать не спешила. Договор расторгли, новый заключили с МКУП «Зеленый город».

«Они уже приступили к отлову собак и стерилизации. Но по тому алгоритму, который есть, по завершении всей этой процедуры собаки выпускаются на то место, где пойманы. Поэтому я знаю факты, когда меченые собаки с бирками в ушах тоже становились источниками опасности. Но это такое законодательство, я ничего пока не могу сделать», – объяснял (в который раз уже!) глава города. И в который раз он сказал, что заниматься отловом жи-

вотных невыгодно: те деньги, которые сейчас выделяют из областного бюджета, не перекрывают расходы. Поэтому подрядчик – муниципальное предприятие – несёт убытки. Но надежда на изменения есть. Надеется Сергей Златогорский на областной закон (в настоящее время он разрабатывается), который, возможно, «подправит» действующий строгий алгоритм обращения с бездомными собаками.

«Ждём, какой будет принят закон в Пензенской области. Может, он увеличит наши возможности». – сказал Златогорский.

О других вопросах, озвученных в ходе прямой линии главы города Кузнецка, читайте в следующем номере «ЛГ».

Екатерина НУШТАЕВА.

В этом здании находилась женская прогимназия, Или Спасибо вам, дорогие наши читатели!

Нам часто помогают читатели. Звонят в редакцию или авторам публикаций. Вносят ясность в некоторые загадки местной истории.

И на этот раз читательница «Любимой газеты» помогла нам, «внесла ясность» в одну из загадок нашей кузнецкой истории. Вера Вячеславовна Константинова откликнулась на статью «Лесные люди», Или Кузнецкая женская прогимназия», опубликованную две недели назад.

Книгу «Лесные люди» (изданную аж в 1886 году) почти позабытого ныне писателя из Вологодской губернии Александра Круглова – сборник очерков о жизни народа коми (зырян) на рубеже XIX – XX веков – презентовал моей «лавке древностей» Михаил Васильевич Гриб, кузнецкий краевед и публицист. Он знал о моей страсти к собирательству книг «с географией и биографией», с автографами, эклибрисами и

библиотечными штампами. Кроме того, в «Лесных людях» содержатся весьма ценные для меня этнографические сведения.

А ещё меня заинтересовал штамп на 20-й странице книги (едва различимый от времени) «М. П. К. Кузнецкая Женская Прогимназия».

Что за загадочные М. П. К.? И где в Кузнецке была прогимназия? Сохранилось ли здание? Именно такой вопрос задал я читателям.

Вера Вячеславовна Константинова не впервые безвозмездно сотрудничает с нами. Так, однажды она помогла «опознать» инициаторов и авторов скульптурного монумента «Красная гвоздика» и дату его установки на перекрёстке улиц Ленина и Стекловской. Помогла и в этот раз:

«Здравствуйте, Алексей Николаевич! Прочитала вашу публикацию. Делюсь известными мне сведениями.

Кузнецкая женская прогимназия одно вре-

мя располагалась в здании на перекрёстке улиц Ленина и Комсомольской, это всем известное медицинское училище (старый корпус).

Почему прогимназия? В отличие от гимназии, это четырёхклассное учебное заведение.

Аббревиатура М. П. К. – это, скорее всего, «Министерство просвещения классического образования».

Прогимназия эта в 1907 году была преобразована в полную гимназию (классическую), выпускники которой имели право поступать в высшие учебные заведения. Почему «классическая»? Потому что она была ориентирована на изучение гуманитарных предметов и иностранных языков, в отличие от реального Алексеевского училища (гимназии №1), где упор делался на технические дисциплины».

Таков был отклик Веры Вячеславовны Константиновой на предыдущую публикацию.

А в завершение статьи

считаем необходимым сказать несколько слов о человеке, помогающем нам добрым словом и ценными сведениями.

Вера Вячеславовна Константинова хорошо известна в нашем городе. В октябре 1974 года она занимала пост секретаря Кузнецкого горкома ВЛКСМ. Некоторое время работала в Пензе, а с 1981 года её трудовая деятельность связана и исключительно с Кузнецком. В течение 10 лет Вера Вячеславовна работала заведующей орготделом городского исполнительного комитета, затем – начальником организационно-контрольного отдела администрации Кузнецка. С октября 2001 года по февраль 2017 года она была заместителем главы администрации Кузнецка... Кроме того, Вера Вячеславовна Константинова активный общественный деятель, краевед, публицист; автор книги «Комсомоли и звёздная слава наполняет сегодняшний век», в которой запечатлена история кузнецкого комсомола.

Алексей КУПРИЯНОВ.



Здание первого общежития Кузнецкой женской гимназии на ул. Дарвина, ныне – учебный корпус педагогического колледжа.

23-го февраля 2024-го года Вере Вячеславовне исполняется **75 лет**. Редакция «Любимой газеты» поздравляет знаменательного для Кузнецка человека со знаменательной датой! Здоровья Вам, Вера Вячеславовна, долгих лет жизни и такой же душевной неуспокоенности, благодаря которой кузнецчане лучше узнают историю родного города!

Реклама и объявления

В К У З Н Е Ц К Е

Внимание!

В ТЦ «Веста»
по ул. Белинского, 161
(магазин «Канцтовары»
и фотосалон)
поменяли телефон.

Звоните нам по номеру
9-03-00

и пластинками, DVD-плеер с караоке «LG» с дисками, аудио-плеер «LG», pal/secam, с дисками, магнитофон «Panasonic». Т. 8-937-427-50-06.

◆ электросоковыжималку, машину стиральную (ножная), отпариватель одежды, мантоварку, овощерезку. Т. 8-937-427-50-06.



ОДЕЖДА и ОБУВЬ ПРОДАМ

◆ одежду на девочку (джинсы, куртки), р. 44-48, недорого. Т. 8-927-366-84-19.

◆ одежду детскую, подростковую (все дешево): кофточки, брючки, платица, куртки. А также игрушки и др. Т. 8-927-394-04-87, 3-48-13.

◆ сапоги женские, р. 38-39, б/у, недорого. Т. 8-927-366-84-19.

◆ сапоги зимние на среднем устойчивом каблуке (жен.), р. 38, цв. молочный, иск. кожа и мех, классическая модель, надеты несколько раз, - 800 р. Т. 8-960-327-70-07.

◆ сапоги зимние на каблуке (жен.), р. 38, цв. черный, натуральная кожа и мех, клас-

Внимание!

Вы по-прежнему можете разместить у нас свои

БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

которые публикуются
во всех выпусках

газеты «Реклама
и объявления
в Кузнецке»

Объявления принимаются только на купонах (1 купон - 1 объявление) и только в бесплатной рубрике (см. условия подачи объявлений в газете «Реклама и объявления в Кузнецке»)



ПРОЧАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ

АРЕНДА

◆ Сдаются помещения в ТЦ «Веста» (ул. Белинского, 161). Т. 8(841-57)7-63-00, 7-63-01 (зв. пн-пт, с 8 до 16.30 ч.).



ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

ПРОДАМ

◆ зем. уч., 9,3 Га, в р-не мясокомб., кирп. здание (17x7 м), в собств. Т. 8-927-648-45-46.



ТРАНСПОРТ

КУПЛЮ

◆ а/м в любом состоянии. Т. 8-927-286-88-99.



БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

ПРОДАМ

◆ машинку швейную ножную «Подольск», со столом; два пылесоса «Сатурн» и «Кларнет» в нерабочем состоянии, телевизор ч/б «Электроника», 23ТБ-316Д; радиоприемник «Карат»; радиоприемник-мини АМ/FM, EM-800. Все б/у. Т. 8-937-432-20-43.

◆ магнитофон с кассетами. Б/у, недорого. Т. 8-927-366-84-19.

◆ швейную машину с эл/приводом, б/у. Т. 8-927-366-84-19.

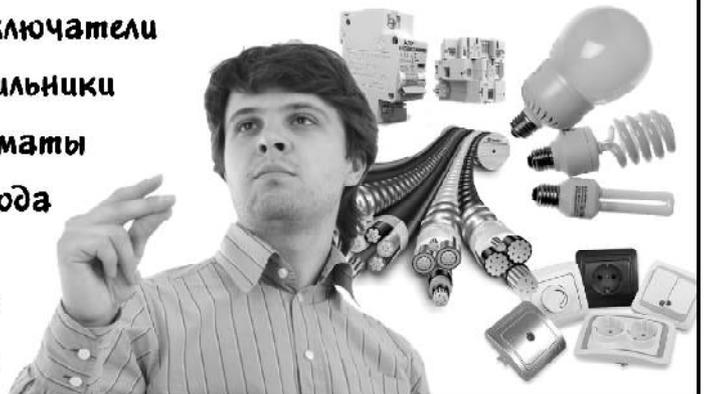
◆ проигрыватель для пластинок «Вега-108» с колонками

Все составляющие электромонтажа

МАГАЗИН «50 герц»

Всегда низкие цены!

- ⚡ Розетки и выключатели
- ⚡ Лампы и светильники
- ⚡ Щиты и автоматы
- ⚡ Кабели и провода
- ⚡ Проекторы светодиодные
- ⚡ Мультиметры



ул. Полевая, 2а (район шк. №10) - т. 7-63-00
ул. Белинского, 161 (ТЦ «Веста»,
напротив ж/д вокзала) - т. 3-08-25

**СКИДКИ
до 10%**

Лампы

- ◆ светодиодные
- ◆ энергосберегающие
- ◆ галогенные
- ◆ зеркальные
- ◆ люминесцентные

ул. Полевая, 2а
тел. 7-63-00
ул. Белинского, 161
тел. 3-08-25



ПРОВОД ПУГНП 2х2,5



ул. Белинского, 161
тел. 3-08-25
ул. Полевая, 2а
тел. 7-63-00

сическая модель, надеты не-
сколько раз, - 2500 р. Т. 8-
960-327-70-07.

◆ туфли жен. «Chester» (Ита-
лия) на среднем устойчивом
каблуке, натур. кожа, р. 38,
цв. черный, классическая
модель с перемычкой, - 2 т.
р. Т. 8-960-327-70-07.

◆ куртку «Sela» женскую, де-
мисезон, р. S (44), цв. свет-
ло-серый, б/у несколько раз,
- 700 р. Т. 8-960-327-70-07.

◆ куртку женскую кожаную, р.
50-52; куртку мужскую, р. 52;
сапоги женские зимние
(замша, на каблуке), р. 39, б/
у мало; пальто осеннее +
шарф + головной убор, р.
48-50. Все б/у, недорого. Т.
8-937-432-20-43.

◆ пальто женское, р. 52-56,
воротник норка голубая; кур-
тку женскую, р. 54-56. Т. 8-
927-366-84-19.

◆ платье свадебное для тор-
жества (выпускного), очень
красивое, цена договорная.
Т. 8-927-394-04-87, 3-48-13.



МЕБЕЛЬ

ПРОДАМ

◆ стол компьютерный в хо-

КонсультантПлюс

ПРОГРАММА ПОДДЕРЖКИ БУХГАЛТЕРА

9 ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ

ХОЗЯЙСТВЕННОЙ ЖИЗНИ В НОВЫХ
БУХГАЛТЕРСКИХ ПРОВОДКАХ

ПОЛУЧИТЬ

+7 (8412) 35-03-30
consultant58.ru

рошем состоянии. Т. 8-909-
319-09-93.

◆ тумбочку под раковину,
столешницу (1x70x45), рако-
вину в ванную. Цена дого-
ворная. Т. 8-927-394-04-87,
3-48-13.



ОБОРУДОВАНИЕ

ПРОДАМ

◆ кассовый аппарат «АТОЛ
30Ф». Т. 7-63-00, в будни с
8 до 16:30 ч.

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ В НОВУЮ ГОСТИНИЦУ!

- **БАРИСТА**
(2/2, выход 2500 р.)
- **ГОРНИЧНАЯ**
(2/2, с 8 до 20 ч., выход 2000 р.)
- **УБОРЩИЦА (-н)**
(2/2, с 8 до 17 ч., выход 1500 р.)
- **ПОВАР**
(5/2, с 7 до 18 ч., з/п от 40000 р.)

Обр.: ул. Ленина, 247
т. 8-927-383-77-55,
звонить до 18 ч.



✓ Низкие цены ✓ Ходовой ассортимент

Канцтовары для школы и офиса

Действуют
следующие
СКИДКИ:

при покупке
от 500 руб. - 5%
от 1000 руб. - 10%
от 3000 руб. - 12%

МАГ. «КАНЦТОВАРЫ», ул. Полевая, 2а, т. 7-63-00



ПРОЧИЕ ТОВАРЫ

ПРОДАМ

- ◆ флягу алюминиевую, 25 л.
Т. 8-937-427-50-06.
- ◆ ковер (2x2 м), б/у, недо-
рого; ботинки женские, р. 40,
цв. черный; юбку, р. 52, цв.
черный; табуреты (2 шт.), б/
у; сапоги весенние, р. 41, цв.
черный; пароварку, б/у, не-
дорого. Т. 8-927-392-27-40.
- ◆ посуду разную (хрусталь),
б/у, недорого. Т. 8-927-381-
95-87.
- ◆ электронасос «Кама», фля-
ги (40 л), баки алюминиевые,
б/у. Т. 8-937-410-17-74.
- ◆ велотренажер, б/у, недо-
рого. Т. 8-927-381-95-87.
- ◆ велотренажер, б/у. Т. 8-
927-366-84-19.
- ◆ видеоманитофон с диска-
ми, б/у; диски, кассеты, б/у,
недорого. Т. 8-927-366-84-
19.

КУПЛЮ

◆ рога лося, оленя. Продам
струю бобра, барсучий жир. Т.
8-927-808-72-34.

ПОДПИСКА С ДОСТАВКОЙ



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

В отделениях
«Почты России»
вы можете выписать
«Любимую газету»

ПОЧТА РОССИИ

927-649-75-78.

♦ В связи с расшир. пр-ва треб. пильщик №1, №2, кромщик №2 - з/п от 15 т. р., упаковщик (-ца) - з/п от 15 т. р., и ученики, присадчики - з/п от 20 т. р., сварщик с опытом раб., специалист на ЧПУ. На МДФ-участок треб. вакуумщики и ученики, колевщики, присадчики и ученики, электрик. Т. 8-937-419-14-77.

♦ На хлебопекарное пр-во треб. оператор газ. котельной, пекарь, тестомес, электрик, слесарь, рабочие в цех, грузчик, водители, водитель с лич. а/м «Газель». Т. 8-927-360-33-69, 8-937-416-31-70.

♦ На предприятие требуются сотрудники охраны. График работы 1/2. Т. 7-11-61, 8-964-872-03-97.

♦ На пр-во мягкой мебели треб. поролонщица (-к). Обр.: ул. Сухановская, 7а. Т. 8-927-364-04-48.

♦ Мебельной компании «Старт» требуются охранники. Т. 8-937-918-00-13.

♦ ООО «Мегаферма» ОП «Животноводство» приглашает на работу гл. зоотехника, животноводов, слесарей, бухгалтера, старшего механика. Оформ. по ТК РФ. Т. 8-962-471-02-45.

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

♦ А/услуги «Газель». Можно с грузчиками. Т. 8-927-390-90-05.

СТРОИТЕЛЬНО-МОНТАЖНЫЕ УСЛУГИ

♦ Все виды строительных ра-

бот. Т. 8-904-855-12-50.
♦ Все виды строительных работ. Т. 8-927-373-22-80.
♦ Все виды строительных, отделочных работ. Т. 8-937-416-18-31.

♦ Ремонт стирал. машин любой сложности. Т. 8-987-520-72-77.

ПРОЧИЕ УСЛУГИ

♦ Ремонт телевизоров. Т. 8-927-388-15-19.

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

Перед применением лекарственных средств, обращением за медицинскими услугами или приобретением медицинской техники необходимо ознакомиться с инструкцией (в т. ч. на предмет наличия противопоказаний) либо получить консультацию специалистов.

♦ ходунки инвалидные, б/у, - 2 т. р. Т. 8-937-410-17-74.

♦ кресло-коляска инвалидную, матрас противопролежневый с компрессором. Т. 8-937-427-50-06.

Ответы на кроссворд

А	П	О	Г	Ю	Л	С	В	А	Д	Ь	Ь	А			
П	Р	О	Б	Л	Е	М	А	И	Н	Т	Е	Г	Р	А	Л
Л	О	У	К	С	П	Р	И	М	Е	С	Ь	Ф	Л	А	Г
Е	Ц	Л	П	У	А	Л	А	Ч	А	Л	Е	Ш	А	Т	
А	Я	И	М	О	Я	У	С	Ф	Т						
Я	Л	Л	З	Д	Ч	У	О	К							
М	Ю	С	Л	И	Щ	Р	С	М	А	Г	Е	Т	О		
И	Т	Н	И	И	Ш	А	К	Т	И						
С	Л	Е	Д	У	Д	И	Л	И	Щ	Е	Т	Р	У	Т	
Ч	И	Ь	Ь	И	Р	Е	В	Ы	О						
А	Н	И	А	Т	У	И	Н	Д	У	К	Т	О	Р		
Р	К	К	Р	К	У	О	Г	К	Л	А					
З	А	Т	И	Ш	Ь	Е	С	К	Р	И	П	Л	Ч		

СДАЮТСЯ

ПОМЕЩЕНИЯ

в ТЦ «Веста»
(ул. Белинского, 161)

т. 7-63-00

РАБОТА

♦ Треб. обтяжчик. Обр.: ул. Сухановская, 7а. Т. 8-927-364-04-48.

♦ Треб. продавец в продукт. магазин «Визит», 2/2, з/п от 25 т. р. Т. 8-927-372-18-99.

♦ Треб. водитель-экспедитор для доставки воды и лимонада, сотрудник на выдув ПЭТ-тары. Т. 8-937-415-68-82.

♦ Требуется охранник. Т. 8-927-394-05-45.

♦ Требуется оператор на АЗС со знанием ПК. Т. 8-937-417-74-00.

♦ Требуется уборщица (-к). Т. 8-937-417-74-00.

♦ Требуется помощник пекаря, обучение. Т. 8-927-649-75-78.

♦ Требуется водитель манипулятора, газосварщик, тракторист-механик. Т. 8-987-076-00-01.

♦ Требуется сотрудники охраны с водит. удост. Т. 8-927-648-59-59.

♦ Требуется швеи на пр-во одежды. Т. 8-937-436-31-35, 8-937-421-76-40.

♦ Требуется дворник. Т. 8-927-377-74-03.

♦ В Зап. м-н в многокв. дом треб. дворник. Т. 8-937-411-68-38.

♦ В павильон «13-ый» треб. продавец с опытом работы (продукты). Достойная з/п. Т. 8-927-380-03-28.

♦ В гостиницу требуется администратор. Т. 8-927-649-75-78.

♦ В гостиничный комплекс требуются горничные. Т. 8-

ПОДПИСКА



Подписаться на «Любимую газету» без доставки можно с любого месяца в наших подписных пунктах

Пункты подписки и получения газет без доставки:

- редакция «Любимой газеты» (ул. Полевая, 2а), тел. 7-63-00
- ТЦ «Веста» (ул. Белинского, 161), тел. 9-03-00

Любимая ГАЗЕТА

ТЕРМО-ЛЕНТА

ДЛЯ КАССОВЫХ АППАРАТОВ

Магазин «Канцтовары»
ул. Полевая, 2а
т. 7-63-00

ТЦ «Веста»
ул. Белинского, 161
т. 9-03-00

УСЛОВИЯ ПОДАЧИ ОБЪЯВЛЕНИЙ

БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

♦ Для того чтобы поместить объявление в газету, необходимо аккуратно заполнить купон (ксерокопии не принимаются) и прислать его в редакцию по адресу: 442537, Пензенская область, г. Кузнецк, ул. Полевая, 2а, отдел рекламы и объявлений «ЛГ», или оставить в наших приемных пунктах: отдел рекламы и объявлений «ЛГ» (ул. Полевая, 2а), ТЦ «Веста» (ул. Белинского, 161), в любом почтовом отделении города или района.

♦ Каждый купон предназначен для одного бесплатного объявления в одну рубрику. При нарушении этого требования в газете помещается одно из объявлений по выбору редакции.

♦ Бесплатные объявления публикуются в порядке очередности. Объявления, не попавшие в текущий номер, будут помещены в последующих (если они соответствуют предъявляемым требованиям). Если же вы хотите, чтобы ваше объявление непременно было помещено в ближайший номер, оплатите его по действующим тарифам.

♦ Редакция не гарантирует публикации ваших объявлений еженедельно даже в том случае, если вы их отправляете каждый день.

♦ Купоны должны быть заполнены аккуратно, разборчиво. Не допускаются исправления в номерах телефонов, адресе. Купоны, заполненные не по правилам, а также не до конца, к публикации не принимаются.

♦ Объявления под рубриками «Бытовая техника», «Одежда, обувь», «Мебель», «Медицинские товары», «Прочие товары» публикуются бесплатно только в том случае, если в тексте объявления вы пометите «б/у» – бывшие в употреблении. Объявления о покупке-продаже новых вещей, предметов роскоши и старины – платные.

♦ Объявления о сдаче чего-либо в аренду или напрокат, продаже или покупке животных – платные. Подрубрика «Прочее» – бесплатная.

♦ Все объявления в рубриках «Жилье», «Гаражи»,

«Дачи», «Земельные участки», «Прочая недвижимость», «Транспорт», «Запчасти», «Стройматериалы», «Оборудование», «Работа», «Услуги», «Поздравления», «Благодарности», «Соболезнования», «Разное», «Утери» – платные.

ПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

♦ Объявления коммерческого характера публикуются только после оплаты по действующим расценкам.

♦ В рубрику «Знакомства» объявления принимаются только с указанием адреса для пересылки: а/я или «до востребования».

♦ Объявления должны соответствовать нормам и правилам русского языка. Редакция оставляет за собой право корректировать текст объявления без искажения смысла и не печатать отдельные материалы.

♦ Ответственность за содержание рекламных материалов несет рекламодатель.

♦ Редакция просит простить встречающиеся опечатки, вызванные стремлением передать информацию как можно быстрее.

♦ Претензии по объявлениям принимаются в течение 14 дней со дня публикации при предъявлении чека об оплате.

♦ Возврат денег возможен, если поданные объявления или реклама не были

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ РАСЦЕНКИ НА РЕКЛАМУ И ОБЪЯВЛЕНИЯ

РЕКЛАМА

Расценки на рекламу в газете: от 23 руб. за 1 кв. см.

Дополнительные услуги

За размещение на первой полосе – наценка 100%, на последней полосе – 50%, за добавление дополнительного цвета – 30%, за размещение в конкретном месте – 30%.

КОММЕРЧЕСКИЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Расценки на объявления в газете: 1 знак (буква, цифра, знак препинания, пробел) – от 2,38 руб.

Дополнительные услуги

Выделение рамкой, цветом (белые буквы на черном фоне) или шрифтом – от 47,5 руб. За размещение в конкретном месте – наценка 100%.

Последний срок приема коммерческих объявлений и рекламы в текущий номер – понедельник, среда до 12.00.

Внимание!

Объявления в текущий номер, поданные вне графика в понедельник и среду после 12.00, принимаются с наценкой 100% до 14.00 и размещаются в рубрике «Срочно в номер». Размещение в тематических рубриках с наценкой 200%.

Прием рекламы и объявлений осуществляется по адресу:

ул. Полевая, 2а (напротив СШ №10) – с 8.00 до 17.00 (тех. перерыв с 12.00 до 12.15), суббота, воскресенье – выходные дни. Т. 8(84157) 7-63-00, 7-63-01.

ВОЗМОЖНА ОПЛАТА ПО БЕЗНАЛИЧНОМУ РАСЧЁТУ

опубликованы. Наличие чека при этом обязательно. При снятии объявления или рекламы по инициативе заказчика после одного или нескольких выходов возврат денег не предусмотрен.

НЕ ПУБЛИКУЮТСЯ

♦ Объявления, содержащие информацию о работе в сфере оказания интимных услуг, об организации и со-

держании притонов, услугах гадалок, ясновидящих и т. д., продаже товаров, опасных для здоровья и жизни.

♦ Объявления о покупке-продаже государственных наград СССР и России, газового и огнестрельного оружия, документов индивидуального назначения, не подлежащих передаче другим лицам.

Любимая
ГАЗЕТА

www.lgazeta.ru

Рубрика
(нужное подчеркнуть)

Бытовая техника

Мебель

Животные

Одежда, обувь

Медицинские

товары

Прочие товары

Знакомства

Находки

Купон бесплатного объявления

На одном купоне можно дать объявление только в одну рубрику

Куплю Продам Обменяю Сниму Прочее

Текст объявления

Обращаться:

Данные о клиенте (в газете не публикуются, заполняются обязательно)

Ф.И.О. _____

Адрес (телефон): _____

Продолжение «Беспринципных» с Павлом Деревянко стартует 23 марта

Четвертый сезон «Беспринципных», состоящий из восьми эпизодов, выйдет 23 марта.

Главный хранитель светских секретов Славик в исполнении Павла Деревянко продолжает коллекционировать смешные и неприличные истории о своих уже давних знакомых по Патрикам и тех, кто сюда только переехал. В продолжении комедийного сериала по мотивам рассказов Александра Цыпкина появятся новые персонажи в исполнении Милоша Биковича, Матвея Лыкова, Анны Слю и Максима Лагашкина.

Четвертый сезон продолжит сюжет фильма «Беспринципные в деревне» и расширит вселенную новыми сюжетными линиями. У Славика (Деревянко) в жизни сплошная турбулентность: развод с Людой, новая любовь (Слю), но старые слабости. Генерал Хадяков (Николай Фоменко) переживает вторую молодость, пока Валя (Кристина Бабушкина) строит карьеру певицы вместе с хитрым продюсером (Лагашкин). Паша (Павел Табаков) и Юля (Аглая Тарасова) продолжают искать лёгкие деньги, а Рома (Юрий Колокольников) и Вера (Надежда Михалкова) – воспитывать ребенка и друг друга в момент, когда в их жизни появляется иностранец Стефан (Бикович). Тем временем из деревни на Патрики перебираются Алёнка (Ксения Утехина) и ее родители (Александр Балув и Ирина Пегова), которым столичная жизнь тоже оказывается очень по вкусу.

Юрист Орит Блейзер отравит жизнь Ефиму Архипову в «Рыбке золотой»

Александр Мохов завершил съемки четырехсерийной мелодрамы «Рыбка золотая», в которой главные роли исполнили Орит Блейзер и Ефим Архипов.

По сюжету, Надя замужем за Игорем уже десять лет. Он создал успешный строительный бизнес, а она помогает ему в качестве юриста. Крупная сделка в родном городе Нади приостанавливается из-за нежелания одного человека продавать свой участок. И героиня отправляется в Рыбинск решать проблему. Она собирает сведения об упрямом землевладельце. Оказывается, Андрею принадлежит только половина дома, а вторая – его бывшей жене. Женщина готова к продаже, а вот Андрей – нет. Все попытки столичной юристки уговорить Андрея не приносят успеха, поэтому Надя идет на отчаянный шаг: покупает половину его дома и начинает отравлять ему жизнь, вынуждая к продаже. Соревнуясь в создании невыносимых друг для друга условий жизни, они сами не замечают, как начинают сближаться.



Тимофей Трибунцев и Рузиль Минекаев окажутся в центре запутанного расследования

Завершились съемки нового сериала «Подслушано в Рыбинске» с Тимофеем Трибунцевым и Рузилем Минекаевым. Иронический триллер Петра Тодоровского расскажет о запутанном расследовании, которое проводит журналист региональной газеты.

В центре сюжета – уже немолодой журналист Юра (Тимофей Трибунцев) из небольшой провинциальной газеты. У него проблемы в семье и на работе, а сам он частенько злоупотребляет алкоголем. Но однажды Юра обретает дар: в своих видениях он может предсказывать убийства, происходящие в тихом с виду городе Рыбинске. Теперь Юре есть о чем писать интересные журналистские расследования, однако вскоре он становится главным подозреваемым по одному из дел. Сам Рыбинск станет одним из важнейших героев триллера – наравне с людьми.

В запутанной истории правду будут искать следователь Зоя (Юлия Хлынина) и оперуполномоченный Баян (Михаил Кремер). Помогать им будет хулиган Ширмик, которого в сериале исполнил недавно ставший звездой Рузиль Минекаев.

Также роли в сериале исполнили Антон Васильев, Варвара Володина, Григорий Калинин, Ирина Крючкова, Сергей Дьяков и другие.

Клим Шипенко расскажет, «Как Деревянко Ломоносова играл»

Премьера комедийного сериала «Как Деревянко Ломоносова играл» состоится 26 февраля на СТС. В новой истории Павел Деревянко играет себя – актера, готового ради роли Ломоносова сменить столицу на Холмогоры.

По сюжету, Клим Шипенко снимает фильм про Ломоносова с Павлом Деревянко в главной роли. Но актера настигает творческий кризис, и за вдохновением он отправляется на родину ученого, которого видит в своих фантазиях. Павел селится в доме Беловых, глава которых Егор (Антон Богданов) зарабатывает физическим трудом. Появление Деревянко меняет привычный уклад местных: Егор боится потерять жену Машу (Вероника Васант), их дочь Полина (Варвара Володина) влюбляется в знаменитость, а депутат Холмогор (Артем Волобуев) строит предвыборную кампанию с помощью звезды.





6.30, 5.40 По делам несовершеннолетних (16+)
7.25, 4.30 Давай разведёмся! (16+)
8.25, 2.50 Тест на отцовство (16+)
10.40, 23.20 Д/с «Понять. Простить» (16+)
11.45, 0.30 Д/с «Порча» (16+)
12.55, 1.30 Д/с «Знахарка» (16+)
13.30, 2.00 Д/с «Верну любимого» (16+)
14.05, 2.25 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)
14.40 Д/с «Кризисный центр» (16+)
19.00 Х/ф «ПАУЧИЙ ИСТОЧНИК» (16+)
5.20 6 кадров (16+)



5.00 Ранние пташки (0+)
7.00 С добрым утром, малыши! (0+)
7.30 М/с «Школьный автобус Гордон» (0+)
7.50 М/с «Робокар Поли и его друзья» (0+)
8.20 М/с «Суперкрылья. Мировые защитники» (0+)
8.50 М/с «Царевны» (0+)
10.30 М/с «Царевны и Таинственная гостья» (0+)
11.05 М/с «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+)
11.15 М/с «Клуб Винкс. Школа волшебниц» (6+)
11.45 М/с «Смешарики. Новые приключения» (0+)
13.30 М/с «Диностер» (6+)
14.00 М/с «Мотофайтеры» (6+)
14.30 Навигатор. Новости (0+)
14.50, 22.50 Ералаш (6+)
16.00 М/ф «Час «Союзмультфильма» (0+)
17.00 М/с «Морики Дорики» (0+)
17.20 М/с «Край Бебис. Волшебные слёзки» (0+)
17.30 М/с «Три кота» (0+)
19.30 М/с «Ми-ми-мишки» (0+)
20.55 М/с «Деревяшки. Детские песни» (0+)
21.00 Спокойной ночи, малыши! (0+)
21.20 М/с «Отель у овец» (0+)
22.00 М/с «Дикие Скричеры!» (6+)
22.25 М/с «Инфинити Надо» (6+)
0.00 М/с «Фиксики» (0+)
1.30 М/с «Приключения Ам Няма» (0+)
2.40 М/с «Бобрдобр» (0+)
3.40 М/с «Смешарики» (0+)



6.00 +100500 (16+)
6.20 Т/с «КОРНИ» (16+)
8.00 Дорожные войны (16+)
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00 Утилизатор (16+)
12.30, 15.30, 19.00, 4.15 Решала (16+)
14.30, 22.00 Притворщики (16+)
16.30 Улётное видео (16+)
23.00, 2.00 Опасные связи (18+)
2.40 Вне закона: Преступление и наказание (16+)



7.00 Х/ф «УЛЁТНАЯ ИСТОРИЯ» (18+)
8.50 Х/ф «В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ» (18+)
10.45 Х/ф «БУКШОП» (16+)
12.55 Х/ф «БАРЫШНИ ИЗ ВИЛЬКО» (12+)
15.05 Х/ф «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РИМ. НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ» (18+)
17.10 Х/ф «ОПАСНЫЙ ПОПУТЧИК» (18+)
19.00 Х/ф «КОРОЛЕВСКАЯ

ИГРА» (18+)
21.00 Х/ф «В ЛОВУШКЕ» (18+)
22.50 Х/ф «НОЧНОЙ ПОРТЬЕ» (16+)
0.35 Х/ф «МЕГРЭ И ТАИНСТВЕННАЯ ДЕВУШКА» (18+)
2.05 Х/ф «ДАЮ ГОД» (18+)
3.40 Х/ф «НЕ ВЫХОДИ ИЗ ДОМА» (18+)
5.00 Х/ф «КАК ПРИШИТЬ СВОЮ ЖЕНУШКУ» (16+)



5.00 М/с «Три кота» (6+)
5.40 М/ф «Алёша Попович и Тугарин Змей» (12+)
7.00 М/ф «Илья Муромец и Соловей-Разбойник» (6+)
10.00, 17.00 Т/с «СВАТЫ» (16+)
14.00 Т/с «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ» (16+)
23.00 Х/ф «НАПАРНИК» (16+)
0.45 Х/ф «БАРМЕН» (16+)
2.20 Х/ф «ЛЁГКО НА ПОМИНЕ» (12+)
3.35 Х/ф «ГУЛЯЙ, ВАСЯ! СВИДАНИЕ НА БАЛИ» (16+)



1.40 Х/ф «ПРИНЦ И НИЩИЙ» (16+)
5.20 Х/ф «ВМЕСТЕ НАВСЕГДА» (16+)
8.25 Х/ф «ОКЕАН» (16+)
11.15 Х/ф «В ПОИСКАХ ВОЗМЕЗДИЯ» (16+)
14.20 Х/ф «ДВА БЕРЕГА» (16+)
17.10 Х/ф «МАТЕРИНСКАЯ КЛЯТВА» (16+)
20.00 Х/ф «ТЫ МНЕ ОЧЕНЬ НРАВИШЬСЯ» (16+)
23.10 Х/ф «ВЛЮБЛЕННОЕ СЕРДЦЕ» (16+)



1.10 Х/ф «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС В БРИТАНИИ 3D» (16+)
2.50 Х/ф «ОДНАЖДЫ В КИТАЕ» (18+)
5.00, 11.20, 17.40 Х/ф «ВОЗЛЕ ДВЕРИ ДЬЯВОЛА» (18+)
6.25, 12.50, 19.10 Х/ф «ЖЕНЩИНА В ЧЁРНОМ» (18+)
8.00, 14.25, 20.45 Х/ф «ПРОКЛЯТАЯ» (18+)
9.45, 16.10, 22.30 Х/ф «ШКАТУЛКА ДЬЯВОЛА: ПРОБУЖДЕНИЕ ЗЛА» (18+)



5.00, 6.25 Т/с «ФАВОРСКИЙ» (16+)
6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
6.15 Специальный репортаж (12+)
8.30, 10.20 Т/с «УБИЙСТВА ПО ПЯТНИЦАМ» (16+)
10.10 Белорусский стандарт (12+)
13.15 Мировое соглашение (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории (16+)
16.15 Дела судебные. Яблоко раздора (16+)
17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
18.50 Играв кино (16+)
22.30 Х/ф «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ» (16+)
0.30 Наше кино. История большой любви (16+)
1.30 Х/ф «ПЯТНАДЦАТИЛЕТНИЙ КАПИТАН» (16+)
2.50 Т/с «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА» (12+)



6.05 Х/ф «ЛЕВ ЯШИН: ВРАТАРЬ МОЕЙ МЕЧТЫ» (6+)
7.50 Х/ф «ВПЕРЕД!» (16+)
9.30, 2.50 Х/ф «28 ПАНФИЛОВЦЕВ» (12+)
11.25, 4.30 Х/ф «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН» (12+)
13.05 Х/ф «ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ» (6+)
17.00 Х/ф «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ» (12+)
19.00 Х/ф «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ» (16+)
20.45 Х/ф «ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ» (16+)
22.20 Х/ф «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА» (16+)
0.10 Х/ф «ЗА КУЛИСАМИ» (16+)
1.25 Х/ф «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА» (12+)



5.00 День Патриарха (0+)
5.10 Х/ф «ФРОНТОВЫЕ ПОДРУГИ» (12+)
6.50 М/ф «Мультфильмы на «Спасе» (0+)
7.00, 9.00 Утро на Спасе (0+)
11.00, 3.15 Д/ф «Созвездие майских жуков» (0+)
12.05, 20.00, 1.05 Прямая линия. Ответ священника (12+)
13.05, 13.35, 14.00 Монастырская кухня (0+)
14.25 Х/ф «ОТЕЦ СОЛДАТА» (12+)
16.20 Х/ф «МЕРСЕДЕС УХОДИТ ОТ ПОГОНИ» (12+)
18.00 Вечер на Спасе (0+)
20.50 Д/ф «Воины духа» (12+)
22.00, 22.30, 2.45 Полебитвы (16+)
23.05 Бесогон (18+)
0.10 Прямая линия жизни (16+)
1.55 Во что мы верим (0+)
4.05 Д/ф «Код Кирилла. Рождение цивилизации» (0+)



6.00 Х/ф «СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА» (12+)
7.30, 20.10 Календарь (12+)
8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости
8.05, 8.35, 9.05, 9.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 Отражение
10.10 Родительское собрание
10.55 Коллеги (12+)
11.35 Специальный проект ОТР Отчий дом (12+)
11.50, 5.15 За дело! Поговорим (12+)
15.10 Х/ф «ИГРЫ МОТЫЛЬКОВ» (16+)
16.45 М/ф «Друг детства» (0+)
17.00 Очень личное с Виктором Лошаком (12+)
17.40 Специальный проект ОТР Конструкторы будущего (12+)
20.40, 21.40 Т/с «ВОСКРЕСЕНСКИЙ» (16+)
22.40 Х/ф «АСЯ» (12+)
0.20 Д/ф «Неизвестный Хемингуэй. Итальянские годы» (12+)
1.15 Отражение. Главное (12+)
4.45 Сделано с умом (16+)



5.00, 8.30, 18.00 М/с «Простоквашино» (0+)
7.00 М/ф «Папины-мамыны мультики» (6+)
10.05 М/ф «Оз: Возвращение в Изумрудный город» (6+)
11.55 М/с «Джейд Армор и Нефритовый Браслет» (6+)
19.25 Т/с «МАНОНЫ» (6+)
20.25 Т/с «РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ» (12+)
22.35 М/с «Маша и Медведь» (0+)
23.55 Т/с «ФИТНЕС» (16+)
1.45 Т/с «КЛАССНАЯ ШКОЛА» (6+)

11:45 «ПОРЧА». (16+)

Докудрама.

«Поскребыш».

Светлана в отчаянии обратилась к Тамаре. На теле её мужа Андрея стали появляться ожоги, которые причиняли ему боль. Выяснилось, что на мужчину навёл порчу человек, который часто бывает у них дома. Светлана предстоит найти ворожившего с помощью заговорённой нити, иначе Андрей не выживет.

«Никому ничего не скажу».

Премьерная серия.

К Тамаре обратилась Таисия. Её шестилетний внук Сережа умер в больнице, и Таисия обвинила в этом врача Аркадия, который был нетрезв. Таисия попросила навести на него порчу, но Тамара отказалась.

19:00 «ПАУЧИЙ ИСТОЧНИК». (16+)

Мелодрама.

Россия, 2023 г.

Режиссер – Юрий Попович.

В ролях: Любовь Виротлайн (младшая), Михаил Карпенко, Анастасия Филиппова, Владимир Петровский, Татьяна Аугшкпал.

Блестящая журналистка Кира Урусова обеспокоена исчезновением младшей сестры. Настя уже несколько лет замужем за главой крупного металлургического концерна Андреем Лопатиным, но Кира изначально была против этого брака: Лопатин намного старше Насти, а его бывшая жена исчезла при невыясненных обстоятельствах. Кира и Андрей выясняют, что Настя отправилась на остров Солёная Грива к некому Источнику, который стал объектом паломничества, в надежде, что он поможет ей забеременеть. После чего перестала выходить на связь. Оказавшись на острове, Кира и Лопатин начинают собственное расследование. Во время поисков они сближаются и понимают, что влюблены друг в друга. Неожиданно с материка за Лопатиным приезжает оперативная группа, его задерживают по подозрению в убийстве Насти. Кира не верит в виновность человека, которого успела полюбить. Но для того, чтобы в это поверили остальные, ей нужно завершить расследование и найти свою сестру.



11:45 «ПОРЧА».
(16+)

Докудрама.

«Младшая сестра».

У Али в последнее время стали выпадать волосы, затем зубы. Вдобавок пропала сестра... Тамара определила на Але смертельную порчу. Необходимо найти расчёску, через которую навели эту порчу. Однако девушку больше волновала пропажа сестры.

«За семью печатями».

Премьерная серия.

Бухгалтер Станислав внезапно увидел сообщения с угрозами смерти на компьютере. Тамара определила порчу, её навели через предмет, который находился на работе у Станислава. По совету Тамары Станислав побрызгал заговорённой водой свои вещи, но все они высохли, и найти вещь, через которую навели порчу, Станиславу не удалось.



19:00 «Я НЕ ТВОЯ».
(16+)

Премьера.

Мелодрама.

Россия, 2024 г.

Режиссер – Кира Ангелина.

В ролях: Анастасия Безбородова, Иван Бровин, Александр Суворов, Николина Калиберда, Вера Смолина. Муж тридцатилетней Маши, успешный бизнесмен Виктор Поливанов, использует любой повод, чтобы унижить жену. Она готова это терпеть ради семьи и детей, но проблемы с 9-летним сыном Сашей заставляют её взглянуть на свою жизнь по-новому – теперь она готова вырваться из-под опеки мужа. Виктор, осознав это, становится опасным противником, грозясь отсудить детей. На пути к своей новой жизни Маша встречает Алексея, которому тоже придётся сделать непростой выбор...

ВТОРНИК, 27 ФЕВРАЛЯ

Кабельное телевидение



- 6.30, 5.40** По делам несовершеннолетних (16+)
7.25, 4.30 Давай разведёмся! (16+)
8.25, 2.50 Тест на отцовство (16+)
10.40, 23.15 Д/с «Понять. Простить» (16+)
11.45, 0.30 Д/с «Порча» (16+)
12.55, 1.30 Д/с «Знахарка» (16+)
13.30, 2.00 Д/с «Верну любимого» (16+)
14.05, 2.25 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)
14.40 Д/с «Кризисный центр» (16+)
19.00 Х/ф «Я НЕ ТВОЯ» (16+)
5.20 6 кадров (16+)



- 5.00** Ранние пташки (0+)
7.00 С добрым утром, малыши! (0+)
7.30 М/с «Школьный автобус Гордон» (0+)
7.50 М/с «Робокар Поли и его друзья» (0+)
8.20 М/с «Суперкрылья. Мировые защитники» (0+)
8.50 М/с «ДиноСити» (0+)
10.45 Это супер! (0+)
11.05 М/с «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+)
11.15 М/с «Клуб Винкс. Школа волшебниц» (6+)
11.45 М/с «Смешарики. Новые приключения» (0+)
13.30 М/с «Диностер» (6+)
14.00 М/с «Мотофайтеры» (6+)
14.30 Навигатор. Новости (0+)
14.50, 22.50 Ералаш (6+)
16.00 М/ф «Час «Союзмультфильма» (0+)
17.00 М/с «Морики Дорики» (0+)
17.20 М/с «Край Беис. Волшебные слёзки» (0+)
17.30 М/с «Трикота» (0+)
19.30 М/с «Ми-ми-мишки» (0+)
20.55 М/с «Деревяшки. Детские песни» (0+)
21.00 Спокойной ночи, малыши! (0+)
21.20 М/с «Отель у овечек» (0+)
22.00 М/с «Дикие Скричеры!» (6+)
22.25 М/с «Инфинити Надо» (6+)
0.00 М/с «Фиксики» (0+)
1.30 М/с «Приключения Ам Няма» (0+)
2.40 М/с «Бобр добр» (0+)
3.40 М/с «Смешарики» (0+)



- 6.00, 12.30, 15.30, 19.00, 4.15** Решала (16+)
6.30 Т/с «КОРНИ» (16+)
8.30 Дорожные войны (16+)
10.00, 10.30, 11.00, 12.00 Утилизатор (16+)
14.30, 22.00 Приговорщики (16+)
16.30 Улётное видео (16+)
23.00, 2.00 Опасные связи (18+)
2.40 Вне закона: Преступление и наказание (16+)



- 7.00** Х/ф «КОНЕЦ ДОЛГОГО ДНЯ» (12+)
8.35 Х/ф «ДВОЙНОЕ СЧАСТЬЕ» (18+)
10.30 Х/ф «КРАСИВЫЙ МАЛЬЧИК» (18+)
12.45 Х/ф «ВСЕ НА ПРОДАЖУ» (16+)
14.35 Х/ф «СУПЕРГЕРОИ» (18+)
16.55 Х/ф «ЦЕНА ОШИБКИ» (18+)
19.10 Х/ф «ТОЧКА ОТСЧЕТА» (18+)
21.00 Х/ф «ДОЧЬ ВОЛКА» (18+)

- 22.40** Х/ф «ИСЧЕЗНОВЕНИЕ ЭЛЕНОР РИГБИ» (18+)
1.00 Х/ф «ХОЛОСТЯКИ» (18+)
2.35 Х/ф «ГОЛУБАЯ БЕЗДНА» (16+)
5.20 Х/ф «КРУПНЫЙ КАЛИБР ИЛИ ТОНИ АРДЗЕНТА» (16+)



- 5.45** М/ф «Иван Царевич и Серый Волк» (6+)
7.10 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-2» (6+)
10.00, 17.00 Т/с «СВАТЫ» (16+)
14.00 Т/с «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ» (16+)
23.00 Х/ф «СЕМЬ УЖИНОВ» (16+)
0.45 Х/ф «НОЧНАЯ СМЕНА» (16+)
2.20 Х/ф «ВЫКРУТАСЫ!» (12+)
3.55 Х/ф «НОРМАЛЬНЫЙ ТОЛЬКО Я» (16+)



- 2.10** Х/ф «ПРИВЕТ, МАЛЫШКА» (16+)
4.50 Х/ф «ИСКРА» (16+)
7.50 Х/ф «ЛЮБОВЬ ВЫИГРЫВАЕТ» (16+)
10.30 Х/ф «ДИКИЙ ЦВЕТOK» (16+)
13.15 Х/ф «Я ПРИНАДЛЕЖУ ТЕБЕ» (16+)
16.40 Х/ф «КАЛИЯ» (16+)
20.00 Х/ф «ОДНАЖДЫ В ИНДИИ» (16+)
22.35 Х/ф «В СМЯТЕНИИ» (16+)



- 0.05** Х/ф «ВОЗЛЕ ДВЕРИ ДЬЯВОЛА» (18+)
1.30 Х/ф «ЖЕНЩИНА В ЧЁРНОМ» (18+)
3.00 Х/ф «КРОВЬ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ» (18+)
5.00, 11.50, 18.50 Х/ф «22 ПУЛИ: БЕССМЕРТНЫЙ» (18+)
6.50, 13.45, 20.45 Х/ф «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ» (18+)
8.30, 15.30, 22.25 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ» (18+)
10.05, 17.05 Х/ф «ЧЕЛОВЕКНОЯБЯ» (18+)



- 5.00** Т/с «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА» (12+)
6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
6.15 Евразия. Регионы (12+)
6.25, 0.30 Наше кино. История большой любви (16+)
7.00 Х/ф «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА» (16+)
8.50, 10.10 Х/ф «УБИЙСТВА ПО ПЯТНИЦАМ-2» (16+)
13.15 Мировое соглашение (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории (16+)
16.15 Дела судебные. Яблоко раздора (16+)
17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
18.50 Игра в кино (16+)
22.30 Х/ф «ВА-БАНК» (16+)
1.30 Х/ф «ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ» (16+)
3.00 М/ф «Мультфильмы» (6+)
3.40 Т/с «ФАВОРСКИЙ» (16+)



- 6.00, 3.45** Х/ф «ВРАТАРЬ ГА-

- ЛАКТИКИ»** (6+)
7.50 Х/ф «В СПОРТЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ» (12+)
9.25 Х/ф «БОЛЕВОЙ ПОРОГ» (16+)
10.50 Х/ф «БАБКИ» (16+)
13.50 Х/ф «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ» (12+)
15.50 Х/ф «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ» (16+)
17.35 Х/ф «ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ» (16+)
19.10 Х/ф «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА» (16+)
21.00 Х/ф «МАТИЛЬДА» (16+)
22.50 Х/ф «КРЫМСКИЙ МОСТ» (16+)
0.35 Х/ф «28 ПАНФИЛОВЦЕВ» (12+)
2.20 Х/ф «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН» (12+)



- 5.00, 0.15** День Патриарха (0+)
5.10 Х/ф «АКАДЕМИК ИВАН ПАВЛОВ» (0+)
7.00, 9.00 Утро на Спасе (0+)
11.00, 3.05 Д/ф «Воины духа» (12+)
12.10, 20.00, 0.55 Прямая линия. Ответ священника (12+)
13.05, 13.35, 14.00 Монастырская кухня (0+)
14.30 Х/ф «ИВАН МАКАРОВИЧ» (6+)
16.20 Х/ф «ОТПУСК, КОТОРЫЙ НЕ СОСТОЯЛСЯ» (6+)
18.00 Вечер на Спасе (0+)
20.55 Д/ф «Код Кирилла. Рожденные цивилизации» (0+)
22.00, 22.30, 2.35 Поле битвы (16+)
23.05 Бесогон (18+)
0.25 Профессор Осипов (0+)
1.45 Во что мы верим (0+)
4.05 Встреча (0+)
4.35 Д/ф «Святые из медблока» (16+)



- 6.00** Большая страна (12+)
6.50 Очень личное с Виктором Лошаком (12+)
7.30, 20.10 Календарь (12+)
8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости
8.05, 8.35, 9.05, 9.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 ОТражение
10.10 Х/ф «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ» (12+)
11.30 Один день из жизни врача (12+)
12.00 Вспомнить всё (12+)
15.10 Х/ф «АСЯ» (12+)
16.45 М/ф «Художник и хулиганы» (12+)
17.00 За дело! Поговорим (12+)
17.40 Специальный проект ОТР Отчий дом (12+)
20.40, 21.40 Т/с «ВОСКРЕСЕНСКИЙ» (16+)
22.40 Х/ф «В ГОРОДЕ С» (12+)
0.25 Д/ф «Я, Че Гевара. История, рассказанная от первого лица» (12+)
1.15 ОТражение. Главное (12+)
4.45 Сделано с умом (12+)
5.15 За дело! (12+)



- 5.00, 13.00, 18.00** М/с «Простоквашино» (0+)
7.00 М/ф «Папины-мамыны мультики» (6+)
8.25 М/с «Буба» (0+)
9.20 М/с «Маша и Медведь» (0+)
10.25, 2.40 Т/с «РОДИТЕЛИ» (12+)
11.25 М/с «Фиксики» (0+)
14.25, 22.30 Вопросы (12+)
16.30 М/с «Джейд Армор и Нефритовый Браслет» (6+)
19.20 Т/с «МАНОНЯ» (6+)
20.25 Т/с «РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ» (12+)
0.00 Т/с «ФИТНЕС» (16+)
1.50 Т/с «КЛАССНАЯ ШКОЛА» (6+)



6.30, 5.40 По делам несовершеннолетних (16+)
7.30, 4.25 Давай разведёмся! (16+)
8.30, 2.45 Тест на отцовство (16+)
10.45, 23.15 Д/с «Понять. Простить» (16+)
11.50, 0.25 Д/с «Порча» (16+)
13.00, 1.25 Д/с «Знахарка» (16+)
13.35, 1.55 Д/с «Верну любимого» (16+)
14.10, 2.20 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)
14.45 Д/с «Кризисный центр» (16+)
19.00 Х/ф «**БОКАЛ ВИНА И АПЕЛЬСИНЫ**» (16+)
5.15 6 кадров (16+)



5.00 Ранние пташки (0+)
7.00 С добрым утром, малыши! (0+)
7.30 М/с «Школьный автобус Гордон» (0+)
7.50 М/с «Робокар Поли и его друзья» (0+)
8.20 М/с «Суперкрылья. Мировые защитники» (0+)
8.50 М/с «Команда Флоры» (0+)
10.45 Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить (6+)
11.15 М/с «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+)
11.25 М/с «Клуб Винкс. Школа волшебниц» (6+)
11.50 М/с «Смешарики. Новые приключения» (0+)
13.30 М/с «Диностер» (6+)
14.00 М/с «Мотофайтеры» (6+)
14.30 Навигатор. Новости (0+)
14.50, 22.50 Ералаш (6+)
16.00 М/ф «Час «Союзмультфильма» (0+)
17.00 М/с «Морики Дорики» (0+)
17.20 М/с «Край Бебис. Волшебные слёзки» (0+)
17.30 М/с «Трикота» (0+)
19.30 М/с «Ми-ми-мишки» (0+)
20.55 М/с «Деревяшки. Детские песни» (0+)
21.00 Спокойной ночи, малыши! (0+)
21.20 М/с «Оранжевая корова» (0+)
22.00 М/с «Дикие Скричеры!» (6+)
22.25 М/с «Инфинити Надо» (6+)
0.00 М/с «Фиксики. Новенькие» (0+)
1.30 М/с «Приключения Ам Няма» (0+)
2.40 М/с «Бобр добр» (0+)
3.40 М/с «Смешарики» (0+)



6.00, 12.30, 15.30, 19.00, 4.10 Ресшала (16+)
6.30, 5.45 Т/с «КОРНИ» (16+)
8.30 Дорожные войны (16+)
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00 Утилизатор (16+)
14.30, 22.00 Притворщики (16+)
16.30 Улётное видео (16+)
23.00, 2.00 Опасные связи (18+)
2.40 Вне закона: Преступление и наказание (16+)



7.00 Х/ф «**МОЙ КОРОЛЬ**» (18+)
9.20 Х/ф «**ТВОЯ РУКА В МОЕЙ РУКЕ**» (18+)
11.00 Х/ф «**ДЕРЖАТЬ ДИСТАНЦИЮ**» (16+)
13.05 Х/ф «**ПРОКАЖЕННАЯ**» (16+)
14.55 Х/ф «**ТРИУМФ**» (18+)
16.50 Х/ф «**СИНОНИМЫ**» (18+)
19.15 Х/ф «**НА ГРАНИ ЖИЗНИ**» (18+)

21.00 Х/ф «**ГДЕ-ТО ВО ВРЕМЕНИ**» (18+)
22.35 Х/ф «**БЫК**» (18+)
0.35 Х/ф «**НЕ В МОЁМ ВКУСЕ**» (16+)
2.25 Х/ф «**РОККО И ЕГО БРАТЯ**» (16+)
5.20 Х/ф «**ЕСЛИ ОТВЕЧАЕТ МУЖЧИНА**» (12+)



5.50 М/ф «Снежная Королева» (6+)
7.00 М/ф «Конь Юлий и большие скачки» (6+)
10.00, 17.00 Т/с «**СВАТЫ**» (16+)
14.00 Т/с «**ДАЛЬНОБОЙЩИКИ**» (16+)
23.15 Х/ф «**ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**» (16+)
0.50 Х/ф «**ОПЕРАЦИЯ «С НОВЫМ ГОДОМ!**» (16+)
2.30 Х/ф «**МЕНЯЛЫ**» (16+)
4.05 Х/ф «**СИРОТА КАЗАНСКАЯ**» (12+)



1.30 Х/ф «**ОКЕАН**» (16+)
4.50 Х/ф «**В ПОИСКАХ ВОЗМЕДИЯ**» (16+)
7.50 Х/ф «**МАТЕРИНСКАЯ КЛЯТВА**» (16+)
10.40 Х/ф «**КАЛИЯ**» (16+)
14.00 Х/ф «**ТЫ МНЕ ОЧЕНЬ ПРАВИШЬСЯ**» (16+)
17.10 Х/ф «**КРУТОЙ ПАРЕНЬ**» (16+)
20.00 Х/ф «**СЫН**» (16+)
23.05 Х/ф «**ЛЮБОВЬ ВЫИГРЫВАЕТ**» (16+)



0.05 Х/ф «**ЧЕЛОВЕК НОЯБРЯ**» (18+)
1.45 Х/ф «**22 ПУЛИ: БЕССМЕРТНЫЙ**» (18+)
3.35 Х/ф «**ПРЕСТУПНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**» (18+)
5.00, 12.00, 19.05 Х/ф «**НАПАДЕНИЕ НА УОЛЛ-СТРИТ**» (18+)
6.35, 13.40, 20.50 Х/ф «**САБОТАЖ**» (18+)
8.20, 15.30, 22.35 Х/ф «**ПАДЕНИЕ ОЛИМПА**» (18+)
10.20, 17.30 Х/ф «**КОДЕКС БОРА**» (18+)



5.00, 6.25, 10.10 Т/с «**ФАВОРСКИЙ**» (16+)
6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
6.15 Специальный репортаж (12+)
13.15 Мировое соглашение (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории (16+)
16.15 Дела судебные. Яблоко раздора (16+)
17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
18.50 Игра в кино (16+)
22.30 Х/ф «**ВА-БАНК-2, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР**» (16+)
0.25 Наше кино. История большой любви (16+)
1.40 Х/ф «**МОЯ ЛЮБОВЬ**» (16+)
2.55 Т/с «**ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМА ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА**» (12+)



7.20 Х/ф «**СО ДНА ВЕРШИНЫ**» (16+)

(16+)
9.10 Х/ф «**БАБКИ**» (16+)
10.15, 3.55 Х/ф «**ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ**» (12+)
12.15, 5.40 Х/ф «**КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ**» (16+)
14.00 Х/ф «**ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ**» (16+)
15.35 Х/ф «**СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА**» (16+)
17.25 Х/ф «**МАТИЛЬДА**» (16+)
19.10 Х/ф «**КРЫМСКИЙ МОСТ**» (16+)
21.00 Х/ф «**ОДИН НАСТОЯЩИЙ ДЕНЬ**» (16+)
22.50 Х/ф «**ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО**» (12+)
0.20 Х/ф «**ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ**» (6+)



5.00, 0.15 День Патриарха (0+)
5.10 Х/ф «**ПОВЕСТЬ О НЕИСТОВОМ**» (0+)
6.50 М/ф «Мультифильмы на «Спасе» (0+)
7.00, 9.00 Утро на Спасе (0+)
11.00 Д/ф «Код Кирилла. Рождение цивилизации» (0+)
12.05, 20.00, 0.55 Прямая линия. Ответ священника (12+)
13.05, 13.35, 14.00, 14.30 Монастырская кухня (0+)
14.55 Х/ф «**И ТЫ УВИДИШЬ НЕБО...**» (12+)
16.15 Х/ф «**ИВАН МАКАРОВИЧ**» (6+)
18.00 Вечер на Спасе (0+)
20.55, 4.05 Д/ф «Смерть в вопросе» (12+)
22.00, 22.30, 2.35 Поле битвы (16+)
23.05 Бесогон (18+)
0.25 Рассказки мне о Боге (6+)
1.45 Во что мы верим (0+)
3.05 Д/ф «24/02» (12+)



6.00 Большая страна (12+)
6.50 Продолжение (12+)
7.30, 20.10 Календарь (12+)
8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости
8.05, 8.35, 9.05, 9.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 Отражение
10.10 Х/ф «**ПОСЛЕДНЯЯ ИГРА В КУКЛЫ**» (12+)
11.45 Специальный проект ОТР Конструкторы будущего (12+)
12.00 Академики (12+)
15.10 Х/ф «**В ГОРОДЕ С**» (12+)
16.50 М/ф «Костя» (6+)
17.00 Коллеги (12+)
17.40 Песня остаётся с человеком (12+)
20.40, 21.40 Т/с «**ВОСКРЕСЕНКИЙ**» (16+)
22.40 Х/ф «**ЕДИНСТВЕННАЯ...**» (12+)
0.15 Д/ф «Человек, который убил Шерлока Холмса» (12+)
1.15 Отражение. Главное (12+)
4.45 Сделано с умом (12+)
5.15 За дело! Поговорим (12+)



5.00, 10.00, 18.00 М/с «Простоквашино» (0+)
7.00 М/ф «Папины-мамы мультики» (6+)
8.25 М/с «Буба» (0+)
12.55 М/с «Фиксики» (0+)
15.30 Вопросы (12+)
16.30 М/с «Джейд Армор и Нефритовый Браслет» (6+)
19.25 Т/с «**МАНЮНЯ**» (6+)
20.25 Т/с «**РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ**» (12+)
22.20 М/с «Маша и Медведь» (0+)
23.55 Т/с «**ФИТНЕС**» (16+)
1.40 Т/с «**КЛАССНАЯ ШКОЛА**» (6+)
2.35 Т/с «**РОДИТЕЛИ**» (12+)

11:50 «ПОРЧА».
(16+)
Докудрама.
«**Табакерка**».

У Вадима неожиданно случилась близость с... матерью невесты. Он страдал от многочисленных измен, но поделать с собой ничего не мог. Тамара выяснила причину – порча на похоть, которую навёл обиженный на мужчину человек. Вадиму грозит в ближайшее время смерть от физического истощения...

«**Нотная грамота**».
Премьерная серия.
Вера – педагог в музыкальной школе. Она никак не может забыть своего возлюбленного Петра, который пропал почти год назад. Тамара видит, что Вера и Петр уже не будут вместе, к тому же определяет, что на девушке порча, которую навели через заговоренную бумагу, когда Вера поставила на ней подпись.

19:00 «БОКАЛ ВИНА И АПЕЛЬСИНЫ». (16+)
Премьера.

Мелодрама.
Россия, 2023 г.
Режиссер – Руслан Паушу.
В ролях: Елена Штарова, Михаил Гудожников, Светлана Йозефф, Татьяна Аугшкап, Александра Булычева, Екатерина Шмакова.
Очаровательная, но слишком застенчивая Саша мечтает наконец-то устроить свою личную жизнь. Саше тридцать лет, а она так и не смогла найти любовь: её мама отмечает всех потенциальных женихов, предьявляя к ним завышенные требования. Однажды Саша знакомится с Никитой, очень привлекательным молодым человеком, который ей сразу понравился. Отношения Саши и Никиты развиваются стремительно, вскоре он неожиданно делает ей предложение руки и сердца. Возлюбленные уже всю обсуждают свадьбу и планируют счастливое будущее. Но совершенно случайно Саша узнаёт, что Никита женат...



11:45 «ПОРЧА».
(16+)“

Докудрама.
« Ответный удар».

Собираясь в гости, Олеся нашла в шкафу череп со странным символом. Тамара объяснила, что череп бережёт её жениха Егора от наложенной на Олеся порчи «Вдовый дом». Порча убьёт любимого мужчину, живущего с Олесей, если Олеся не найдёт подклад.

«Жена покойника».

Премьерная серия. По ночам к Алисе стал являться только что погибший муж. Он был весь в земле, будто вышел из могилы. Тамара сказала, что на Алисе приворот к покойнику – кто-то пришил его к подолу её платья. Алисе грозит смерть.



19:00 «ШАМАНКА».
(16+).

Премьера.

Мелодрама.

Россия, 2024 г.

Режиссер – Наталья Титова.

В ролях: Мария Козакова, Александр Василевский, Станислав Эрдлей, Мария Глазкова, Полина Шеповалова.

Идеальная жизнь Настя рушится от целой череды роковых обстоятельств: проблемы со здоровьем, отмена свадьбы по инициативе жениха, банкротство её маленького цветочного магазина... У Настя опускаются руки, ничем рациональным череду проблем в жизни не объяснить. Доведённая до отчаяния, Настя соглашается поехать к шаманке, чтобы та помогла девушке вылечиться. Приехав в деревню, Настя встречает мужчину, которого она, как ей кажется, видела во сне... Выясняется, что Пётр – тот самый активист, из-за которого может сорваться её крупный проект по строительству нового ЖК. Настя решает действовать через местных жителей, и некоторые из них действительно соглашаются, увидев в девушке «новую шаманку»...

ЧЕТВЕРГ, 29 ФЕВРАЛЯ

Кабельное
телевидение



6.30, 5.40 По делам несовершеннолетних (16+)

7.25, 4.35 Давай разведёмся!
(16+)

8.25, 2.55 Тест на отцовство
(16+)

10.40, 23.20 Д/с «Понять. Простить» (16+)

11.45, 0.35 Д/с «Порча» (16+)

13.00, 1.35 Д/с «Знахарка» (16+)

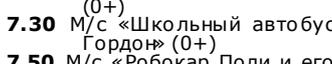
13.35, 2.05 Д/с «Верну любимого» (16+)

14.10, 2.30 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)

14.45 Д/с «Кризисный центр» (16+)

19.00 X/ф «ШАМАНКА» (16+)

5.25 6 кадров (16+)



5.00 Ранние пташки (0+)

7.00 С добрым утром, малыши!
(0+)

7.30 М/с «Школьный автобус Гордон» (0+)

7.50 М/с «Робокар Поли и его друзья» (0+)

8.20 М/с «Суперкрылья. Мировые защитники» (0+)

8.50 М/с «Спина к спине» (0+)

10.45 Мастерская Умелые ручки (0+)

11.05 М/с «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+)

11.15 М/с «Клуб Винкс. Школа волшебниц» (6+)

11.45 М/с «Смешарики. Новые приключения» (0+)

13.30 М/с «Диностер» (6+)

14.00 М/с «Мотофайтеры» (6+)

14.30 Навигатор. Новости (0+)

14.50, 22.50 Ералаш (6+)

16.00 М/ф «Час «Союзмультфильма» (0+)

17.00 М/с «Морики Дорики» (0+)

17.20 М/с «Край Бебис. Волшебные слёзки» (0+)

17.30 М/с «Трикота» (0+)

19.30 М/с «Котешки-собачки» (0+)

20.55 М/с «Деревяшки. Детские песни» (0+)

21.00 Спокойной ночи, малыши!
(0+)

21.20 М/с «Оранжевая корова» (0+)

22.00 М/с «Дикие Скричеры!» (6+)

22.25 М/с «Инфинити Надо» (6+)

0.00 М/с «Фиксики. Новенькие» (0+)

1.30 М/с «Приключения Ам Няма» (0+)

2.40 М/с «Бобр добр» (0+)



6.00 Т/с «КОРНИ» (16+)

8.00 Дорожные войны (16+)

10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00 Утилизатор (16+)

12.30, 15.30, 19.00, 4.15 Решала (16+)

14.30, 22.00 Приговорщики (16+)

16.30 Улётное видео (16+)

23.00, 2.00 Опасные связи (18+)

2.45 Вне закона: Преступление и наказание (16+)

7.00 X/ф «ДОМ ИЗ ЛАВЫ» (16+)

9.05 X/ф «8 СВИДАНИЙ» (18+)

10.50 X/ф «АМАДОР» (16+)

13.00 X/ф «ФАРАОН» (12+)

15.45 X/ф «ЛЕКАРЬ: УЧЕНИК АВИЦЕННЫ» (18+)

18.45 X/ф «МОЛОДОСТЬ» (18+)

21.00 X/ф «ЛЕГЕНДАРНОЕ ОГРABЛЕНИЕ» (18+)

22.55 X/ф «ВИКИ КРИСТИНА БАРСЕЛОНА» (18+)

0.45 X/ф «БЛОНДИНКА ПОД ПРИЦЕЛОМ» (18+)

2.15 X/ф «КОЕ-ЧТО ЕЩЁ» (18+)

4.00 X/ф «БЛЮЗ ОПАДАЮЩИХ ЛИСТЬЕВ» (16+)

5.50 X/ф «ПРОПАВШЕЕ ЗОЛОТО ИНКОВ» (12+)



5.30 М/ф «Снежная Королева-2. Перезаморозка» (6+)

6.40 М/ф «Три богатыря и Наследница престола» (6+)

10.00, 17.00 Т/с «СВАТЫ» (16+)

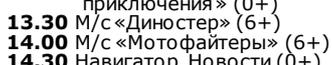
14.00 Т/с «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ» (16+)

23.00 X/ф «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ» (16+)

1.00 X/ф «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ» (16+)

2.35 X/ф «ОРЕЛ И РЕШКА» (12+)

4.00 X/ф «ЕХАЛИ ДВА ШОФЕРА» (16+)



1.40 X/ф «ДИКИЙ ЦВЕТOK» (16+)

5.00 X/ф «Я ПРИНАДЛЕЖУ ТЕБЕ» (16+)

8.20 X/ф «ДВА БЕРЕГА» (16+)

11.05 X/ф «ИСКРА» (16+)

14.10 X/ф «ОДНАЖДЫ В ИНДИИ» (16+)

16.45 X/ф «ДЯДЯ РАДЖУ» (16+)

20.00 X/ф «УЗЫ ЛЮБВИ» (16+)

23.20 X/ф «ПРИВЕТ, МАЛЫШКА» (16+)



0.35 X/ф «КОДЕКС ВОРА» (18+)

2.10 X/ф «НЕОСПОРИМЫЙ-3» (18+)

3.40 X/ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ (ОТСТУПЛЕНИЕ)» (18+)

5.00, 11.40, 18.20 X/ф «КИКБОКСЕР» (18+)

6.30, 13.15, 20.00 X/ф «КРОВЬ И КОСТЬ» (18+)

8.05, 14.50, 21.35 X/ф «ОБСУЖДЕНИЮ НЕ ПОДЛЕЖИТ» (18+)

9.35, 16.20, 23.05 X/ф «ЛЕВША» (18+)



5.00, 3.15 Т/с «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА» (12+)

6.00, 10.00, 11.55, 16.00, 18.30 Новости

6.15 Наши иностранцы (12+)

6.25, 10.10, 17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)

8.05, 11.05, 14.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+)

9.00, 15.05 Дела судебные. Новые истории (16+)

12.00 Послание Президента России Федеральному Собранию

13.35 Мировое соглашение (16+)

16.15 Дела судебные. Яблоко раздора (16+)

18.40 Д/ф «Всё для людей: здравоохранение» (12+)

19.15 Игра в кино (16+)

22.55 X/ф «ХОД КОНЕМ» (16+)

0.40 Наше кино. История большой любви (16+)

1.30 X/ф «ВОЛГА-ВОЛГА» (16+)

7.15 X/ф «КОМАНДА МЕЧТЫ» (16+)

8.35 X/ф «28 ПАНФИЛОВЦЕВ» (12+)

10.25, 3.15 X/ф «ОТ ПЕЧАЛИ ДО

РАДОСТИ» (16+)

12.05, 4.40 X/ф «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА» (16+)

14.00 X/ф «МАТИЛЬДА» (16+)

15.50 X/ф «КРЫМСКИЙ МОСТ» (16+)

17.40 X/ф «ОДИН НАСТОЯЩИЙ ДЕНЬ» (16+)

19.25 X/ф «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО» (12+)

21.00 X/ф «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА» (12+)

22.25 X/ф «БОЛЕВОЙ ПОРОГ» (16+)

23.50 X/ф «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ» (12+)

1.40 X/ф «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ» (16+)

5.00, 0.10 День Патриарха (0+)

5.10 X/ф «ПРОСТЫЕ ЛЮДИ» (0+)

6.35 М/ф «Мультфильмы на «Спасе» (0+)

7.00, 9.00 Утро на Спасе (0+)

11.00 Д/ф «Смерти вопреки» (12+)

12.05, 20.00, 0.50 Прямая линия. Ответ священника (12+)

13.05, 13.35, 14.00 Монастырская кухня (0+)

14.30 X/ф «ОТПУСК, КОТОРЫЙ НЕ СОСТОЯЛСЯ» (6+)

16.10 X/ф «РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ» (12+)

18.00 Вечер на Спасе (0+)

20.55, 3.00 Д/ф «В поисках святителя» (0+)

22.00, 22.30, 2.30 Поле битвы (16+)

23.05 Бесогон (18+)

0.20 В поисках Бога (12+)

1.40 Во что мы верим (0+)

3.50 Д/с «День Ангела» (0+)

4.20 Д/ф «Святые воины» (6+)

4.50 Д/с «Храмы Якутии» (0+)



6.00, 11.00 Большая страна (12+)

6.50 Моя история (16+)

7.30, 20.10 Календарь (12+)

8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 9.50, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости

8.05, 8.35, 9.05, 9.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 Отражение

10.00 Выборы-2024. Дебаты

12.00 Д/с «Свет и тени» (16+)

15.10 X/ф «ЕДИНСТВЕННАЯ...» (12+)

16.45 М/ф «Ин и Яна. Запретная еда» (0+)

17.00 Преодоление (12+)

17.40 Специальный проект ОТР Конструкторы будущего (12+)

20.40, 21.40 Т/с «ВОСКРЕСЕНСКИЙ» (16+)

22.40 X/ф «ШУРОЧКА» (12+)

0.15 Д/ф «Путешествие Марка Твена в Иерусалим» (12+)

1.15 Отражение. Главное (12+)

4.45 Сделано с умом (12+)

5.15 За дело! (12+)

5.00, 8.30, 18.00 М/с «Простоквашино» (0+)

7.00 М/ф «Папины-мамыны мультики» (6+)

10.00, 13.00 М/с «Фиксики» (0+)

11.25 М/с «Буба» (0+)

12.20 М/с «Маша и Медведь» (0+)

14.00, 15.30, 22.30 Вопросы (12+)

14.35, 2.40 Т/с «РОДИТЕЛИ» (12+)

16.30 М/с «Джейд Армор и Нефритовый Браслет» (6+)

19.10 Т/с «МАНОЮНЯ» (6+)

20.35 Т/с «РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ» (12+)

0.00 Т/с «ФИТНЕС» (16+)

1.45 Т/с «КЛАССНАЯ ШКОЛА» (6+)

5.00, 0.10 День Патриарха (0+)

5.10 X/ф «ПРОСТЫЕ ЛЮДИ» (0+)

6.35 М/ф «Мультфильмы на «Спасе» (0+)

7.00, 9.00 Утро на Спасе (0+)

11.00 Д/ф «Смерти вопреки» (12+)

12.05, 20.00, 0.50 Прямая линия. Ответ священника (12+)

13.05, 13.35, 14.00 Монастырская кухня (0+)

14.30 X/ф «ОТПУСК, КОТОРЫЙ НЕ СОСТОЯЛСЯ» (6+)

16.10 X/ф «РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ» (12+)

18.00 Вечер на Спасе (0+)

20.55, 3.00 Д/ф «В поисках святителя» (0+)

22.00, 22.30, 2.30 Поле битвы (16+)

23.05 Бесогон (18+)

0.20 В поисках Бога (12+)

1.40 Во что мы верим (0+)

3.50 Д/с «День Ангела» (0+)

4.20 Д/ф «Святые воины» (6+)

4.50 Д/с «Храмы Якутии» (0+)

6.00, 11.00 Большая страна (12+)

6.50 Моя история (16+)

7.30, 20.10 Календарь (12+)

8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 9.50, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости

8.05, 8.35, 9.05, 9.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 Отражение

10.00 Выборы-2024. Дебаты

12.00 Д/с «Свет и тени» (16+)

15.10 X/ф «ЕДИНСТВЕННАЯ...» (12+)</



6.30 По делам несовершеннолетних (16+)
7.25, 5.00 Давай разведёмся! (16+)
8.25, 3.20 Тест на отцовство (16+)
10.40, 23.50 Д/с «Понять. Простить» (16+)
11.45, 1.00 Д/с «Порча» (16+)
12.55, 2.00 Д/с «Знахарка» (16+)
13.30, 2.25 Д/с «Верну любимого» (16+)
14.05, 2.55 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)
14.40 Д/с «Кризисный центр» (16+)
19.00 Х/ф «МЕЧТА НА ТРОИХ» (16+)
23.25 Уютное утро (16+)
5.50 6 кадров (16+)
5.55 Х/ф «ШАГ В БЕЗДУ» (16+)



5.00 Ранние пташки (0+)
7.00 С добрым утром, малыши! (0+)
7.30 М/с «Школьный автобус Гордон» (0+)
7.50 М/с «Робокар Поли и его друзья» (0+)
8.20 М/с «Суперкрылья. Мировые защитники» (0+)
8.50 М/с «Супер МЯЯ» (6+)
10.45 Студия Каляки-маляки (0+)
11.05 М/с «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+)
11.15 М/с «Клуб Винкс. Школа волшебниц» (6+)
11.45 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)
13.30 М/с «Диностер» (6+)
14.00, 22.30 М/с «Мотофайтеры» (6+)
14.30 Навигатор. У нас гости! (0+)
14.50, 0.40 Ералаш (6+)
16.00 М/ф «Час «Союзмультфильма» (0+)
17.00 М/с «Геройчики» (0+)
19.00 М/с «Царевны» (0+)
20.55 М/с «Деревяшки. Детские песни» (0+)
21.00 Спокойной ночи, малыши! (0+)
21.20 М/с «Чик-Чирикино» (0+)
23.00 М/с «Герои Гуджигсу» (6+)
23.10 М/с «Герои Энвелла» (6+)
1.40 М/с «Панда и Крош» (0+)
3.40 М/с «История изобретений» (0+)



6.00, 4.15 Решала (16+)
6.30 Дорожные войны 2.0 (16+)
7.45 Дорожные войны. Лучшее (16+)
8.00 Дорожные войны (16+)
10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.30, 14.00, 5.45 Утилизатор (16+)
14.30 Улётное видео (16+)
18.00 +100500 (16+)
23.00 Опасные связи (18+)
2.40 Вне закона: Преступление и наказание (16+)



7.00 Х/ф «КОНТРИБУЦИЯ» (12+)
10.10 Х/ф «МАТЧ ПОИНТ» (18+)
12.35 Х/ф «МАЛЫШ» (12+)
14.40 Х/ф «ЖИЗНЬ ДЭВИДА ГЕЙЛА» (18+)
17.05 Х/ф «КРАСИВЫЙ, ПЛОХОЙ, ЗЛОЙ: НАЧАЛО» (18+)
19.00 Х/ф «ЕДИНСТВЕННАЯ ЗАБАВА В ГОРОДКЕ» (12+)
21.10 Х/ф «ИДЕАЛЬНЫЙ ДВОРЕЦ ФЕРДИНАНДА ШЕВАЛЯ» (18+)

23.10 Х/ф «КОММИВОЯЖЕР» (18+)
1.30 Х/ф «ПЫЛАЮЩИЙ» (18+)
3.50 Х/ф «ПОСЛЕДНИЙ КОРОЛЬ» (18+)
5.30 Х/ф «ЗЛОКЛЮЧЕНИЯ АЛЬФРЕДА» (16+)



5.25 М/ф «Снежная королева: Разморозка» (6+)
6.35 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-4» (6+)
10.00, 17.00 Т/с «СВАТЫ» (16+)
14.00 Т/с «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ» (16+)
22.50 Х/ф «ТАКСИ-3» (16+)
0.30 Х/ф «ТАКСИ-2» (16+)
2.00 Х/ф «МАМА, НЕ ГОРЮЙ» (16+)
3.20 Х/ф «МАМА, НЕ ГОРЮЙ-2» (16+)



2.05 Х/ф «ЛЮБОВЬ ВЫИГРЫВАЕТ» (16+)
4.30 Х/ф «В СМЯТЕНИИ» (16+)
7.25 Х/ф «ТЫ МНЕ ОЧЕНЬ ПРАВИШЬСЯ» (16+)
10.40 Х/ф «КРУТОЙ ПАРЕНЬ» (16+)
13.25 Х/ф «СЫН» (16+)
16.35 Х/ф «ОТСТУПНИК» (16+)
20.00 Х/ф «МЕСТЬ И ЗАКОН» (16+)
23.45 Х/ф «ВОПРОКИ ВСЕМУ» (16+)



1.05 Х/ф «КИКБОКСЕР» (18+)
2.40 Х/ф «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ» (18+)
5.00, 12.00, 19.05 Х/ф «ДВОЙНАЯ РОКИРОВКА» (18+)
6.35, 13.40, 20.50 Х/ф «ДВОЙНАЯ РОКИРОВКА-2» (18+)
8.30, 15.40, 22.50 Х/ф «ДВОЙНАЯ РОКИРОВКА-3» (18+)
10.30, 17.40 Х/ф «ЯМАКАСИ: НОВЫЕ САМУРАИ» (18+)



5.00 Т/с «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА» (12+)
6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
6.15 [Не] Фантастика (12+)
6.25, 10.10, 17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
8.05, 11.05, 14.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+)
9.00, 12.00, 15.05 Дела судебные. Новые истории (16+)
13.15 Мировое соглашение (16+)
16.15 Дела судебные. Яблоко раздора (16+)
18.50 Миллион за 5 минут (16+)
19.30 Х/ф «АКСЕЛЕРАТКА» (16+)
21.25 Х/ф «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ» (16+)
23.25 Х/ф «ИНТЕРДЕВОЧКА» (18+)
2.10 Х/ф «ЯДЫ, ИЛИ ВСЕМИРНАЯ ИСТОРИЯ ОТРАВЛЕНИЙ» (18+)
3.50 Наше кино. История большой любви (16+)
4.40 Х/ф «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ» (16+)



6.20 Х/ф «Я ПОДАРОЮ ТЕБЕ БЕДУ» (16+)
7.55 Х/ф «ВПЕРЕДИ!» (16+)
9.35 Х/ф «ПОНАЕХАЛИ» (12+)
11.05, 3.15 Х/ф «МАТИЛЬДА» (16+)
13.00, 4.55 Х/ф «КРЫМСКИЙ МОСТ» (16+)
14.45 Х/ф «ОДИН НАСТОЯЩИЙ ДЕНЬ» (16+)
16.35 Х/ф «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО» (12+)
18.10 Х/ф «РОДИТЕЛИ СТРОГО РЕЖИМА» (12+)
19.30 Х/ф «БОЛЕВОЙ ПОРОГ» (16+)
21.00 Х/ф «МОДЕЛЬ» (16+)
22.45 Х/ф «ЗДРАВСТВУЙ, ДЕДУШКА МОРОЗ!» (12+)
0.10 Х/ф «ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ» (16+)
1.35 Х/ф «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА» (16+)



5.00, 4.50 День Патриарха (0+)
5.10 Х/ф «СЧАСТЛИВЫЙ РЕЙС» (0+)
6.35 М/ф «Мультфильмы на «Спасе» (0+)
7.00, 9.00 Утро на Спасе (0+)
11.00 Д/ф «В поисках святителя» (0+)
12.05, 20.00 Прямая линия. Ответ священника (12+)
13.05, 13.35 Монастырская кухня (0+)
14.00, 15.20 Х/ф «ГЛАВНЫЙ КОНСТРУКТОР» (12+)
16.40 Х/ф «И ТЫ УВИДИШЬ НЕБО...» (12+)
18.00 Вечер на Спасе (0+)
20.55, 1.05 Д/ф «Святитель» (12+)
22.00 Глобус православия с Марией Бутиной (12+)
23.00, 4.00 Русский ковчег с Яном Таксиром (12+)
0.00 Д/ф «Воины духа» (12+)
2.00, 2.30, 3.00, 3.30 Поле битвы (16+)



6.00, 11.00 Большая страна (12+)
6.50 Коллеги (12+)
7.30, 20.10 Календарь (12+)
8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 9.50, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00, 20.00 Новости
8.05, 8.35, 9.05, 9.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 Отражение
10.00 Выборы-2024. Дебаты
12.00 Человек и судьба (12+)
15.10 Х/ф «ШУРОЧКА» (12+)
16.45 М/ф «Ини Яна. Семья» (0+)
17.00 На приём к главному врачу с Марьяной Лысенко (12+)
20.40 Ректорат с Анатолием Торкуновым (12+)
21.20 Х/ф «ПЛОХОЙ ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК» (12+)
23.00 Х/ф «ДЕТЯМ ДО 16...» (18+)
0.35 Х/ф «НОЧНОЙ БОГ» (16+)
2.10 Один день из жизни врача (12+)
2.25 Отражение. Главное (12+)



5.00, 8.20 М/с «Простоквашино» (0+)
7.00 М/ф «Папины-мамыны мультики» (6+)
12.05 М/с «Джейд Армор и Нефритовый Браслет» (6+)
19.05 Т/с «МАНЮНЯ» (6+)
20.55, 2.45 Т/с «РОДИТЕЛИ» (12+)
21.55 М/с «Маша и Медведь» (0+)
23.00 Т/с «ЛАЙК НАСТЯ» (0+)
0.00 Т/с «ФИТНЕС» (16+)
1.50 Т/с «КЛАССНАЯ ШКОЛА» (6+)

11:45 «ПОРЧА».

(16+)
Докудрама.
«Мёртвая кровь».
Варвара полгода рыдала после пожара, в котором сгорела мать. Затем она внезапно перестала испытывать какие-либо эмоции. Тамара сказала, что это из-за порчи «Мертвая кровь».
«Мой друг Егор». Премьерная серия.
После переезда в новый дом с сыном Надежды происходят странные вещи. Надежда и её муж Роман находят Дениса на кладбище, где он говорит, что погибший мальчик на фото – его друг Егор. Тамара сообщает, что на Денисе порча «возвращение».

19:00 «МЕЧТА НА ТРОИХ».

(16+)
Мелодрама.
Россия, 2023 г.
Режиссер – Влад Николаев.
В ролях: Ирис Лебедева, Ян Ильвес, Юлия Горихова, Михаил Грищенко, Елена Сачук, Виталий Панин, Афина Белова.
Вера боролась с тяжелой болезнью долгих два года. Врачи не давали никаких надежд, но она не сдавалась ради мечты стать мамой. Болезнь успела разрушить её отношения с мужем, Дима не справился и ушёл к другой. Теперь у него новая семья: жена Катя и годовалая дочь Аня. Обследование приносит радостные новости: у Веры ремиссия, и она может планировать беременность. Однако из лаборатории пропал её биоматериал. Вера подозревает, что Дима использовал его, чтобы супруга смогла забеременеть. Она сблизилась с Катей и узнаёт, что была права. Аня – дочь Веры...

23:25 «УЮТНОЕ УТРО».

(16+)
Россия, 2024 г.
Проект о преобразении пространства с помощью декора «Уют за 15 минут» в 2024 году выйдет в обновленном и расширенном формате. Теперь, кроме уникальных лайфхаков по декорированию квартиры от Даши Каракуловой, зрителей ждут рецепты легких завтраков от модного столичного шеф-повара Андрея Палесика, советы от специалистов по укреплению здоровья и ответы на самые волнующие женщин вопросы от Ирины Слуцкой.



14:30 «АБРИКОСОВАЯ ГОРЕЧЬ». (16+)

Мелодрама.

Россия, 2024 г.
Режиссер – Александр Мохов.

В ролях: Полина Давыдова, Рустам Джабраилов, Светлана Никифорова, Хусния Мурватова, Антон Буглак, Виктор Рыбчинский, Фуад Шабанов.

Аня Волошина – инженер-конструктор. Из-за проблем со здоровьем незапланированная беременность совершенно не входит в её планы: муж уговаривает сделать аборт, а свекровь – хорошо подумать. Сразу после родов врожденный порок сердца напомнил о себе, поэтому свекровь нашла клинику в Турции, где специализируются на подобных проблемах. Главврач Джемаль так проникся проблемой девушки, что при ухудшении состояния принял решения отдать ей сердце собственной жены, которая накануне погибла в аварии. На этом трагедии не закончились: его сын сбежал из дома, обвинив отца в смерти матери, но её сердце в груди Анны подсказывает, где его искать...



22:50 «ДЕТИ ВЕТРА». (16+)

Мелодрама.

Россия, 2020 г.

Режиссер – Максим Демченко.

В ролях: Александр Носик, Анна Здор, Дмитрий Мазуров, Павел Савинков, Анна Королева, Сергей Гамов. Красивый мужчина. Богатый дом. Учительница французского. Похоже на начало завораживающего любовного романа. Вот только этим двоим совсем не до любви. У нее – муж, который должен больше, чем сможет заработать за всю свою жизнь. А у него дочь с редким генетическим заболеванием, спасти которую может только рождение брата или сестры – идеального донора костного мозга. Пытаясь выжить, они совершают одну ошибку за другой. Но, как бы ни хотелось сдаться, выбора нет: они взрослые, у них есть дети, а значит, придется стать счастливыми ради них.

СУББОТА, 2 МАРТА

Кабельное телевидение



- 6.30 X/ф «ШАГ В БЕЗДНУ» (16+)
- 9.35 Уютное утро (16+)
- 10.00 X/ф «ОДНА ЛЮБОВЬ НА ДВОИХ» (16+)
- 14.30 X/ф «АБРИКОСОВАЯ ГОРЕЧЬ» (16+)
- 19.00 Т/с «ДОБРОТА» (16+)
- 22.50, 6.20 X/ф «ДЕТИ ВЕТРА» (16+)
- 2.25 Д/с «Знать будущее. Жизнь после Ванги» (16+)



- 5.00 Ранние пташки (0+)
- 7.00 С добрым утром, малыши! (0+)
- 7.30 М/с «Бодо Бородо. БОКварь» (0+)
- 9.25 М/с «Цветняшки!» (0+)
- 9.40 М/с «Три кота» (0+)
- 11.00 Семья на ура! (0+)
- 11.30 М/с «Буба» (6+)
- 13.00 Это супер! (0+)
- 13.20 М/ф «Котёнок по имени Гав» (0+)
- 14.15 М/ф «Мой додыр» (0+)
- 14.40 М/с «Просто квашино» (0+)
- 16.20 М/с «Сказочный патруль» (0+)
- 18.20 М/ф «Снежная королева» (0+)
- 19.30 М/ф «Снежная королева-3: Огонь и лёд» (6+)
- 20.55 М/с «Деревяшки. Детские песни» (0+)
- 21.00 Спокойной ночи, малыши! (0+)
- 21.20 М/с «Чик-Чиркино» (0+)
- 22.30 М/с «Мотофайтеры» (6+)
- 23.00 М/с «Герои Гуджигу» (6+)
- 23.10 М/с «Герои Энвелла» (6+)
- 0.40 Ералаш (6+)
- 1.40 М/с «Панда и Крош» (0+)
- 3.40 М/с «История изобретений» (0+)



- 6.00, 6.30, 8.00, 8.30, 9.00, 9.30, 10.00 Утилизатор (16+)
- 10.30 Т/с «ЖЕНА ОЛИГАРХА» (16+)
- 19.30, 23.00, 2.50, 3.15 +100500 (16+)
- 1.15 Топчик-2 (16+)
- 5.30 Улётное видео (16+)



- 7.00 X/ф «ПОХИТИТЕЛИ ВЕЛОСИПЕДОВ» (12+)
- 8.40 X/ф «РЕСТОРАН ГОСПОДИНА СЕПТИМА» (12+)
- 10.20 X/ф «ПРИТВОРИСЬ МОИМ ЖЕНИХОМ» (16+)
- 12.25 X/ф «ДОРОГА К ДОМУ» (6+)
- 13.55 X/ф «ВСЁ ПУТЁМ» (16+)
- 15.50 X/ф «ЛУЧШЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ» (16+)
- 18.20 X/ф «МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ БОЛЬШОЙ КОМПАНИИ» (18+)
- 21.00 X/ф «ОБЕЩАНИЕ НА РАССВЕТЕ» (18+)
- 23.25 X/ф «БОЕЦ БЕЗ ПРАВИЛ» (18+)
- 1.10 X/ф «ДНЕВНИК ГОРНИЧНОЙ» (18+)
- 2.45 X/ф «ФРАНЦИСК» (16+)
- 5.15 X/ф «ЛЮБОВЬ ВСЛЕПУЮ» (18+)



- 5.10 Ералаш (6+)
- 5.45 М/ф «Три богатыря и Шамаханская царица» (12+)
- 7.00 М/ф «Илья Муромец и Соловей-Разбойник» (6+)
- 8.30 М/ф «Алёша Попович и Ту-

- гарин Змей» (12+)
- 10.00 М/ф «Добрыня Никитич и Змей Горыныч» (6+)
- 11.20 М/ф «Три богатыря и Конь на троне» (6+)
- 13.00 X/ф «ДЕВУШКА С КОСОЙ» (18+)
- 14.50 Т/с «СВАТЫ» (16+)
- 0.50 X/ф «ЗАВТРАКУ ПАПЫ» (12+)
- 2.20 X/ф «ДОРОГОЙ ПАПА» (12+)
- 3.45 X/ф «ВСЁ ХОРОШО» (16+)



- 2.35 X/ф «ПРИВЕТ, МАЛЫШКА» (16+)
- 5.00 X/ф «ДВА БЕРЕГА» (16+)
- 7.45 X/ф «ДЯДЯ РАДЖУ» (16+)
- 10.55 X/ф «КАЛИЯ» (16+)
- 14.15 X/ф «ОДНАЖДЫ В ИНДИИ» (16+)
- 16.50 X/ф «СЫН» (16+)
- 20.00 X/ф «ТЫ МНЕ ОЧЕНЬ НРАВИШЬСЯ» (16+)
- 23.10 X/ф «В ПОИСКАХ ВОЗМЕЗДИЯ» (16+)



- 0.45 X/ф «ЯМАКАСИ: НОВЫЕ САМУРАИ» (18+)
- 2.10 X/ф «НОКАУТ» (18+)
- 3.35 X/ф «ПРЕСТУПНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» (18+)
- 5.00, 11.25, 18.00 X/ф «ПИТЕР FM» (18+)
- 6.25, 12.55, 19.30 X/ф «ЗАЗА» (18+)
- 7.55, 14.30, 21.05 X/ф «ПЛЮС ОДИН» (18+)
- 9.40, 16.15, 22.45 X/ф «НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ» (18+)



- 5.00 X/ф «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ» (16+)
- 6.00 Все как у людей (6+)
- 6.15, 9.05 М/ф «Мультфильмы» (6+)
- 6.25 X/ф «ХОД КОНЁМ» (16+)
- 8.00 Рождённые в СССР (16+)
- 8.40 Исторический детектив с Николаем Валуевым (16+)
- 9.30 Фэндалайф (6+)
- 10.00 Погода в мире
- 10.10 X/ф «АКСЕЛЕРАТКА» (16+)
- 12.00, 16.15, 18.45 Т/с «ДЕРЕВЕНСКАЯ КОМЕДИЯ» (16+)
- 16.00, 18.30 Новости
- 0.10 X/ф «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ» (16+)
- 1.50 X/ф «ИНТЕРДЕВОЧКА» (18+)
- 4.15 X/ф «СЕРДЦА ЧЕТЫРЁХ» (16+)



- 6.35 X/ф «МАРУСЯ» (12+)
- 7.50 X/ф «СВОЯ ВОЙНА: ШТОРМ В ПУСТЫНЕ» (12+)
- 9.35 X/ф «ЛЕВ ЯШИН: ВРАТАРЬ МОЕЙ МЕЧТЫ» (6+)
- 11.35, 5.30 X/ф «ОДИН НАСТОЯЩИЙ ДЕНЬ» (16+)
- 13.25 X/ф «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО» (12+)
- 15.00 X/ф «РОДИТЕЛИ СТРОГО РЕЖИМА» (12+)
- 16.25 X/ф «БОЛЕВОЙ ПОРОГ» (16+)
- 17.55 X/ф «МОДЕЛЬ» (16+)
- 19.35 X/ф «ЗДРАВСТВУЙ, ДЕДУШКА МОРОЗ!» (12+)
- 21.00 X/ф «ЭТО НЕ НАВСЕГДА» (12+)

- 22.45 X/ф «ЖИЛИ-БЫЛИ» (12+)
- 0.15 X/ф «ПИОНЕРЫ - ГЕРОИ» (18+)
- 2.10 X/ф «МАТИЛЬДА» (16+)
- 3.50 X/ф «КРЫМСКИЙ МОСТ» (16+)



- 5.00 Д/ф «Константин Ушинский. Отец русской школы» (0+)
- 5.40 X/ф «ТРАКТОРИСТЫ» (0+)
- 7.25, 8.45 М/ф «Мультфильмы на «Спасе» (0+)
- 8.30 Тайны сказок с Анной Ковальчук (0+)
- 8.55, 18.00, 2.30 Простые чудеса (12+)
- 9.55, 10.30 Пилигрим (6+)
- 11.00 Святые России (6+)
- 12.05 Глобус православия с Марией Бутиной (12+)
- 13.05, 13.35 Монастырская кухня (0+)
- 14.00 В поисках Бога (12+)
- 14.35, 3.20 Профессор Осипов (0+)
- 15.10, 16.35 X/ф «ГЛАВНЫЙ КОНСТРУКТОР» (12+)
- 19.00, 1.35 Русский мир (12+)
- 20.05 X/ф «РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ» (12+)
- 22.00 Парсуна с Владимиром Легойдой (6+)
- 23.00 Бесогон (18+)
- 0.15 Спас-стрим (16+)
- 3.50 Д/с «Романовы. Царское дело» (0+)
- 4.45 День Патриарха (0+)



- 6.00 X/ф «ГРАФ МАКС» (16+)
- 7.40 М/ф «Как один мужик двух генералов прокормил» (6+)
- 8.05, 14.05 Большая страна (12+)
- 9.00, 16.05 Календарь (12+)
- 9.30 Всё по-взрослому
- 10.15 Специальный проект ОТР Отчий дом (12+)
- 10.25 X/ф «ЗЛОКЛОЧЕНИЯ КИТАЙЦА В КИТАЕ» (16+)
- 12.15, 15.00, 19.00 Новости
- 12.20 X/ф «КУКАРАЧА» (12+)
- 13.50 Песня остается с человеком (12+)
- 15.05 Д/ф «Люди Арктики» (12+)
- 15.20 Д/с «Искусство архитектуры» (12+)
- 16.30 Человек и судьба (12+)
- 17.00 Искусство анимации (0+)
- 17.55 X/ф «ХЛЕБ, ЗОЛОТО, НАГАН» (12+)
- 19.05 Очень личное с Виктором Лошаком (12+)
- 19.45 Вспомнить всё (16+)
- 20.15 X/ф «ГРОМОЗЕКА» (16+)
- 21.55 X/ф «ЛАБИРИНТЫ ПРОШЛОГО» (16+)
- 0.10 X/ф «НЕПОБЕДИМЫЙ» (12+)
- 2.15 Первая помощь (12+)
- 2.20, 3.35, 4.50 X/ф «ДНИ ТУРБИНЫХ» (12+)



- 5.00 М/с «Просто квашино» (0+)
- 7.00 М/ф «Король слон» (6+)
- 8.20, 23.00 Т/с «ЛАЙК НАСТЯ» (0+)
- 10.00 М/с «Джейд Армор и Неритовый Браслет» (6+)
- 11.25, 15.35, 20.40, 2.40 Т/с «РОДИТЕЛИ» (12+)
- 12.20 Букабу (0+)
- 13.25 М/ф «Папины-мамыны мультики» (6+)
- 17.00 Вопросы (12+)
- 18.30 Т/с «МАНЮНЯ» (6+)
- 22.10 М/с «Маша и Медведь» (0+)
- 0.00 Т/с «ФИТНЕС» (16+)
- 1.40 Т/с «КЛАССНАЯ ШКОЛА» (6+)



- 6.30 X/ф «ДЕТИ ВЕТРА» (16+)
 9.55 Пять ужинов (16+)
 10.10 X/ф «СЖЕЧЬ ВСЕ И НАЧАТЬ ЗАНОВО» (16+)
 14.40 X/ф «ВСЕ СМЕШАЛОСЬ В ДОМЕ АВДЕЕВЫХ» (16+)
 19.00 Т/с «ДОБРОТА» (16+)
 22.50 X/ф «ШАГ В БЕЗДНУ» (16+)
 2.30 Д/с «Знать будущее. Жизнь после Ванги» (16+)



- 5.00 Ранние пташки (0+)
 7.00 С добрым утром, малыши! (0+)
 7.30 М/с «Дракошия» (0+)
 9.00 Еда на ура! Как в сказке (0+)
 9.25 М/с «Цветняшки!» (0+)
 9.40 М/с «Черепашки» (0+)
 11.00 Студия красоты (0+)
 11.20 М/ф «Снежная королева-2. Перезаморозка» (0+)
 12.30 М/с «Команда Флоры» (0+)
 14.00 М/ф «Час «Союзмультфильма» (0+)
 15.00 М/с «Маша и Медведь» (0+)
 17.10 М/с «Отель у овец» (0+)
 19.20 М/с «Мини-Мишки» (0+)
 20.55 М/с «Деревяшки, Детские песни!» (0+)
 21.00 Спокойной ночи, малыши! (0+)
 21.20 М/с «Белка и Стрелка. Тайны космоса» (0+)
 22.30 М/с «Мотофайтеры» (6+)
 23.00 М/с «Герои Гуджитсу» (6+)
 23.10 М/с «Герои Эввелла» (6+)
 0.40 Ералаш (6+)
 1.40 М/с «Панда и Крош» (0+)
 3.40 М/с «История изобретений» (0+)



- 6.00 Улётное видео (16+)
 9.10, 2.55 Улётное видео. Самое смешное (16+)
 10.30 Т/с «ЖЕНА ОЛИГАРХА» (16+)
 20.00, 23.00, 23.30 +100500 (16+)
 1.20 Топчик (16+)



- 7.00 X/ф «РИМЛЯНКА» (16+)
 8.45 X/ф «РАССЕЯННЫЙ» (16+)
 10.20 X/ф «ЛЮБОВЬ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ» (18+)
 12.45 X/ф «ЗА СИГАРЕТАМИ» (16+)
 15.00 X/ф «ДОРОГА, ДОРОГА ДОМОЙ» (16+)
 17.00 X/ф «ТОКИЙСКАЯ НЕВЕСТА» (18+)
 18.55 X/ф «ГАНГСТЕР, КОПИ ДЬЯВОЛ» (18+)
 21.00 X/ф «АМЕРИКАНСКАЯ ПАСТОРАЛЬ» (18+)
 23.10 X/ф «ОГРABЛЕНИЕ ПО-ДЖЕНТАМЕНСКИ» (18+)
 1.00 X/ф «НЕ ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА» (18+)
 2.15 X/ф «ГРЯЗНЫЕ ФОТО ДЛЯ ДАМЫ ВНЕ ВСЯКИХ ПОДОЗРЕНИЙ» (18+)
 3.50 X/ф «ИСПЫТАНИЕ» (16+)
 5.20 X/ф «АФРИКАНЕЦ»

(12+)



- 5.20 М/ф «Три богатыря на дальних берегах» (6+)
 6.30 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-3» (6+)
 7.50 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-4» (6+)
 9.30 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк-5» (6+)
 11.00 X/ф «НАЗАД В СССР» (16+)
 15.00 Т/с «СВАТЫ» (16+)
 1.00 X/ф «СВАДЬБА ПО ОБМЕНИ» (16+)
 2.30 X/ф «ДРУЗЬЯ ДРУЗЕЙ» (16+)
 4.00 X/ф «МИНИМАКС» (12+)



- 2.15 X/ф «В СМЯТЕНИИ» (16+)
 4.50 X/ф «ОКЕАН» (16+)
 7.35 X/ф «ОТСТУПНИК» (16+)
 10.55 X/ф «КРУТОЙ ПАРЕНЬ» (16+)
 13.45 X/ф «МАТЕРИНСКАЯ КЛЯТВА» (16+)
 16.35 X/ф «УЗЫ ЛЮБВИ» (16+)
 20.00 X/ф «МЕСТЬ И ЗАКОН» (16+)
 23.45 X/ф «КАЛИЯ» (16+)



- 0.30 X/ф «ПИТЕР FM» (18+)
 1.55 X/ф «ЗАЗА» (18+)
 3.25 X/ф «ПЛЮС ОДИН» (18+)
 5.00, 12.05, 19.20 X/ф «ВОЗВРАЩЕНИЕ (ОТСТУПЛЕНИЕ)» (18+)
 6.20, 13.35, 20.50 X/ф «МИСТЕРИУМ. ОХОТНИКИ НА ФАЗАНОВ» (18+)
 8.20, 15.35, 22.50 X/ф «ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ» (18+)
 10.20, 17.40 X/ф «ОБЛАСТИ ТЬМЫ» (18+)



- 5.00 X/ф «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ» (16+)
 5.45 М/ф «Мультфильмы» (6+)
 7.20 X/ф «ПЕРВЫЙ УЧИТЕЛЬ» (16+)
 9.25 Точка на карте (6+)
 9.30 ФазендаЛайф (6+)
 10.00, 16.00 Новости
 10.10, 16.15, 19.30, 1.00 Т/с «ЧУЖАЯ КРОВЬ» (16+)
 18.30, 0.00 Вместе (16+)



- 7.05 X/ф «ПОНАЕХАЛИ» (12+)
 8.30 X/ф «ИДЕАЛЬНЫЙ БРАТ» (16+)
 10.10, 1.50 X/ф «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО» (12+)
 11.45, 3.15 X/ф «РОДИТЕЛИ СТРОГО РЕЖИМА» (12+)
 13.05, 4.30 X/ф «БОЛЕВОЙ ПОРОГ» (16+)
 14.35, 5.50 X/ф «МОДЕЛЬ» (16+)
 16.20 X/ф «ЗДРАВСТВУЙ, ДЕДУШКА МОРОЗ!» (12+)
 17.50 X/ф «ЭТО НЕ НАВСЕГДА» (12+)
 19.30 X/ф «ЖИЛИ-БЫЛИ» (12+)
 21.00 X/ф «ДО НОВОГО ГОДА ОСТАЛОСЬ» (12+)

- 22.35 X/ф «ВПЕРЕД!» (16+)
 0.15 X/ф «ОДИН НАСТОЯЩИЙ ДЕНЬ» (16+)



- 5.00 Новый Завет вслух (0+)
 5.45 В поисках Бога (12+)
 6.15, 14.30 Профессор Осипов (0+)
 6.50 Святые России (6+)
 7.55 Д/с «Романовы. Царское дело» (0+)
 9.00 Простые чудеса (12+)
 10.00 Божественная литургия (0+)
 12.45 Завет (6+)
 13.55 Расскажи мне о Боге (6+)
 15.00, 4.05 Русский мир (12+)
 16.05 X/ф «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС» (0+)
 18.00, 2.20 Главное с Анной Шафран (16+)
 19.55 X/ф «МАМА, Я ЖИВИ!» (12+)
 21.30 Русский ковчег с Яном Таксюрмом (12+)
 22.30 Щипков (12+)
 23.00 Бесогон (18+)
 0.15 Спас-стрим (16+)
 1.35 День Патриарха (0+)
 1.50 Д/ф «Святые воины» (6+)



- 6.00 X/ф «ДЕТИ КАПИТАНА ГРАНТА» (12+)
 7.25 М/ф «Халиф-аист» (0+)
 7.50 От прав к возможностям (12+)
 8.05, 14.00 Большая страна (12+)
 9.00, 16.05 Календарь (12+)
 9.30 Всё по-взрослому
 10.15 На приёме у главного врача с Марьяной Лысенко (12+)
 11.10 Моя история (16+)
 11.55, 15.00, 19.00 Новости
 12.00 Кино на все времена (16+)
 13.45 Специальный проект ОТР Конструкторы будущего (12+)
 15.05 Маршрут построен (12+)
 15.35 Музыкальная шкатулка Даниила Крамера (12+)
 16.30 Д/с «Свет и тени» (16+)
 17.00 Искусство анимации (0+)
 17.30 X/ф «КУКАРАЧА» (12+)
 19.05 Клуб главных редакторов с Павлом Гусевым (12+)
 19.45, 21.05, 22.20 X/ф «ДНИ ТУРБИНЫХ» (12+)
 23.25 Д/ф «Переправа» (18+)
 0.50 X/ф «ЛАБИРИНТЫ ПРОШЛОГО» (16+)
 3.00 X/ф «ХЛЕБ, ЗОЛОТО, НАГАН» (12+)
 4.05 Первая помощь (12+)
 4.15 X/ф «ЗЛОКЛЮЧЕНИЯ КИТАЙЦА В КИТАЕ» (16+)



- 19.45, 21.05, 22.20 X/ф «ДНИ ТУРБИНЫХ» (12+)
 23.25 Д/ф «Переправа» (18+)
 0.50 X/ф «ЛАБИРИНТЫ ПРОШЛОГО» (16+)
 3.00 X/ф «ХЛЕБ, ЗОЛОТО, НАГАН» (12+)
 4.05 Первая помощь (12+)
 4.15 X/ф «ЗЛОКЛЮЧЕНИЯ КИТАЙЦА В КИТАЕ» (16+)



- 5.00, 14.20 М/с «Простоквашино» (0+)
 7.00, 15.00 М/ф «Папины-мамы мультики» (6+)
 8.00 Букабу (0+)
 9.05, 22.55 Т/с «ЛАЙК НАСТЯ» (0+)
 10.00 М/с «Джейд Армор и Нефритовый Браслет» (6+)
 11.25 Вопросы (12+)
 12.25 М/ф «Король динозавров» (12+)
 16.30, 21.50 М/с «Маша и Медведь» (0+)
 18.25 Т/с «МАНЮНЯ» (6+)
 20.25, 2.40 Т/с «РОДИТЕЛИ» (12+)
 0.00 Т/с «ФИТНЕС» (16+)
 1.50 Т/с «КЛАССНАЯ ШКОЛА» (6+)



10:10 «СЖЕЧЬ ВСЁ И НАЧАТЬ ЗАНОВО». (16+)
 Мелодрама.
 Россия, 2024 г.
 Режиссер – Татьяна Киселёва.

В ролях: Анастасия Безбородова, Виталий Ходин, Елена Голякова, Ирина Помозова, Анастасия Кувшинова, Игорь Литовкин.

Двадцать лет назад Оля была беременна, но Костя, испугавшись ответственности, ушёл к её сводной сестре Алисе. Затем одумался и вернулся, а Алиса не смогла пережить его предательство. Ольга, чувствуя свою вину перед ней, уехала в другой город, чтобы начать жизнь сначала и воспитать дочь Катю. Теперь она работает детским врачом и уже много лет встречается с начальником. Узнав про его измену, решает взять паузу и вернуться в родной город, чтобы познакомиться дочь с родным отцом. Оля и представить себе не могла, какими страшными событиями обернётся её приезд...



14:40 «ВСЁ СМЕШАЛОСЬ В ДОМЕ АВДЕЕВЫХ». (16+)
 Мелодрама.
 Россия, 2024 г.
 Режиссер – Станислав Мареев.

В ролях: Людмила Свитова, Александр Дуда, Анна Капалева, Михаил Маликов.
 Сын Кати и Артёма Авдеевых забрал документы из института и уезжает работать в другой город: Женя узнал, что у отца есть любовница и не может рассказать матери правду. Катя случайно выясняет, что её пациентка Аня хочет выдать сына своего женатого любовника отцом будущего ребёнка. На семейном торжестве Катя с ужасом понимает, что Аня встречается с её племянником. Пытаясь уберечь его от обмана, она разрушает семью подруги. Узнав об этом, Женя рассказывает Кате правду про отца, и она уходит от Артёма. На этом неприязни не заканчиваются. Марта, сестра Кати, воспользовавшись услугами суррогатной матери, подвергается шантажу и попадает под арест. Помочь Кате решить навалившиеся проблемы помогает неравнодушный полицейский Фёдор.

Топ-5 источников витамина D

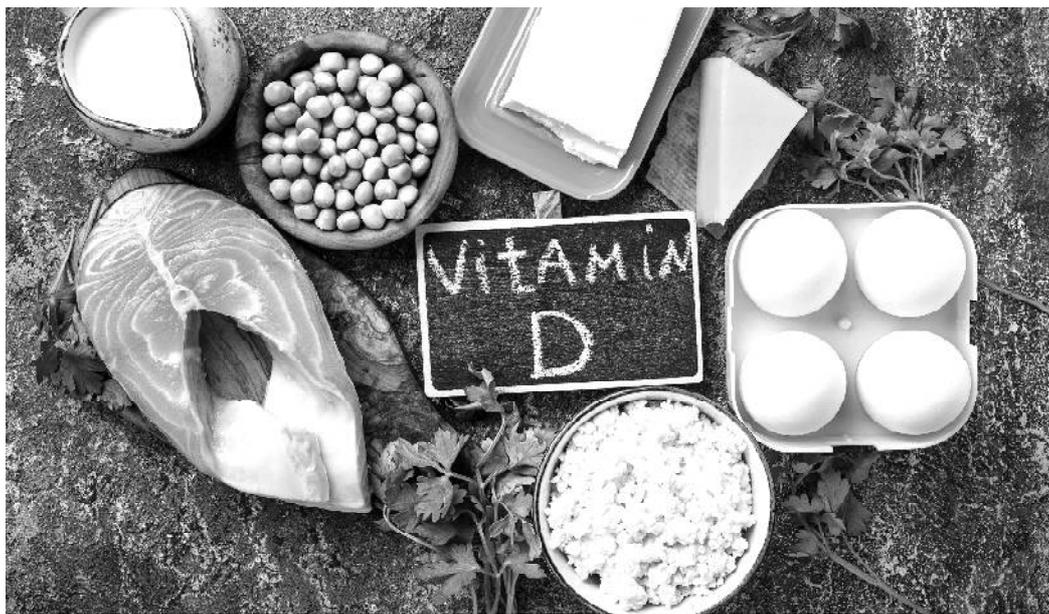
Все знают, что витамин D необходим для нормальной работы организма. Но в каком количестве его стоит употреблять и где лучше искать?

Витамин D – жирорастворимый; с точки зрения химии, это не просто витамин, а гормон. Естественным путем он синтезируется в коже под действием ультрафиолетовых лучей, поэтому другое его распространённое название – солнечный витамин. По разным данным, 15 – 30 минут ежедневного пребывания на улице в солнечную погоду с 10 до 16 часов способны обеспечить организм витамином D в достаточном количестве. При этом одежда должна либо пропускать УФ-лучи, либо быть открытой.

Но есть ряд факторов, которые замедляют процесс. Синтез может быть снижен из-за загрязнённого воздуха (смога), у людей с темной кожей, так как этому препятствует меланин. Если говорить о ситуации в нашей стране, тут нужно помнить, что в среднем пасмурных дней у нас гораздо больше и солнечные ванны мы можем себе позволить нечасто.

Те, кто прислушивается к советам дерматологов и косметологов, в курсе, что специалисты рекомендуют ограничивать пребывание на солнце и использовать солнцезащитные средства – из-за канцерогенного влияния УФ-лучей. Доказано, что они повышают риск рака кожи, а также вызывают ее преждевременное старение. Резюмируя вышесказанное, делаем вывод, что, к сожалению, отдать первое место в рейтинге рекомендованных источников витамина D природным солнечным лучам мы не можем.

Также этот витамин мы



получаем с едой, хотя далеко не все продукты могут похвастаться его большим содержанием. В любом случае, чтобы витамин D стал активным и оказывал нужное действие на организм, он должен пройти ряд превращений в печени и почках. Поэтому у людей, испытывающих проблемы с этими органами, может возникнуть дефицит даже при достаточном употреблении.

Итак, каким же будет наш рейтинг?

В пятерку лучших источников витамина D вошли следующие продукты:

1-е место

Самым богатым источником солнечного витамина является дикий лосось. Из 100 г рыбы можно получить от 600 до 1000 МЕ. А вот их собратья, выращенные на фермах, не могут похвастаться таким витаминным рядом. В них всего до 250 МЕ на 100 г.

2-е место

С детства известный всем рыбий жир содержит 400–1000 МЕ в 1 столовой ложке. Хотя, нужно признать, употреблять рыбий жир в чистом виде откажется не каждый.

3-е место

Отдадим его сельди. По

разным данным, столовая порция сельди принесет от 290 до 1500 МЕ желанного витамина. Еще один плюс – невысокая стоимость по сравнению с лососем делает эту рыбу доступным источником витамина D.

4-е место

Рыбные консервы, такие как сардины, тунец и другие. В них может содержаться около 300 МЕ на 100 г. Консервированная рыба вкусна как сама по себе, так и в качестве компонента разнообразных салатов и других блюд.

5-е место

Последнюю позицию рейтинга займут продукты, специально обогащенные витамином D. Чаще всего это молоко. Но внимательно изучайте упаковку: 1 стакан обогащенного продукта будет содержать около 100 МЕ витамина, в то время как в обычном молоке его практически нет.

Небольшое количество витамина D можно получить из яиц, сыра, говяжьей печени и сливочного масла. Но набрать с их помощью суточную норму проблематично, да и ни один врач-кардиолог и диетолог не одобрит та-

кой способ. Пришлось бы съесть пару десятков яиц или килограмм масла и печени.

Нельзя сказать, что перечень продуктов с достаточным содержанием витамина D велик. По большей части это рыба. И те, кто не употребляет продукты животного происхождения или редко включает рыбу в рацион по разным причинам, повышают вероятность развития дефицита. Речь идет о вегетарианцах, людях с непереносимостью лактозы и о пожилых.

Как видим, не зря мировые и отечественные медицинские ассоциации рекомендуют дополнительно принимать витамин D. Согласно действующим рекомендациям общества эндокринологов России, взрослым для профилактики нужно принимать ежедневно 800 – 1000 МЕ в сутки, беременным и кормящим – 800 – 2000 МЕ в сутки. Дозы выше этих показателей должны обсуждаться с врачом после оценки статуса витамина D по уровню 25(OH) D в крови.

**По информации
управления
Роспотребнадзора
по Пензенской области.**

По горизонтали: **1.** Ученик Христа, несущий людям его учение. **5.** Ритуал, вызывающий зависть у женщин и сочувствие у мужчин. **11.** Сложный вопрос, задача, требующие разрешения, исследования. **12.** Математическая закорючка, похожая на дождевого червяка. **13.** Роскошный, высшей категории качества, лучший по обслуживанию (номер в гостинице, ателье, товар и т. п.). **14.** Посторонние включения в составе металла. **16.** Один из государственных символов. **19.** Тропический остров – мечта мультяшного попугая Кеши. **20.** Разлучитель головы и тела. **22.** Имя болгарского памятника русскому солдату. **23.** «Коттедж» жилого комплекса «Пасека». **24.** «Втык» с помощью шприца. **30.** Полезный завтрак с хлопьями и кусочками фруктов. **31.** Сон без полной «отключки». **32.** «Заповедник» в городе для униженных и оскорбленных. **33.** Отпечаток ноги, который может простыть. **34.** «Палочка», к которой рыбак крепит леску. **37.** Фитиль для прикуривания прежде. **40.** Художник, приложивший руку к созданию мультфильма. **41.** Электрическая машина с ручным приводом для получения переменного тока. **42.** Спокойствие перед надвигающейся бурей. **43.** Музыкант на крыше из хита Лаймы Вайкуле.

По вертикали: **2.** «Тень» объекта на плоскости. **3.** Устремляющийся с гор при сильном паводке или катастрофе бурный поток грязи. **4.** Снятие портным параметров фигуры. **6.** Внесенные за что-то деньги. **7.** Варенье из фруктов или ягод в виде густого желе. **8.** Скульптурное изображение на плоской поверхности. **9.** Знак различия военных. **10.** Цитата без кавычек вместо собственных мыслей. **15.** «..., не нервнирай меня!» («Подкидыш»). **17.** Машина, престижность

которой возрастает прямо пропорционально длине кузова. **18.** Поступок, «напрашивающийся» на вознаграждение. **20.** Его пришествие было запечатлено братьями Люмьер. **21.** Анекдотический житель Крайнего Севера. **25.** Посол, отправленный с неофициальной миссией. **26.** Наука о прекрасном, об общих законах художественного творчества. **27.** Бурундук в компании Чипа, Гаечки и Рокфора. **28.** Поздравление, которым обмениваются по почте. **29.** Кабинет сельского руководителя. **35.** «Хобби» осинового листа. **36.** Маленькая собачка до старости... (посл.) **38.** Волосы, растущие от висков по щекам. **39.** Танец «Буги-...».

Маг. «50 герц», ул. Полевая, 2а

РОЗЕТКА
ЕВРО

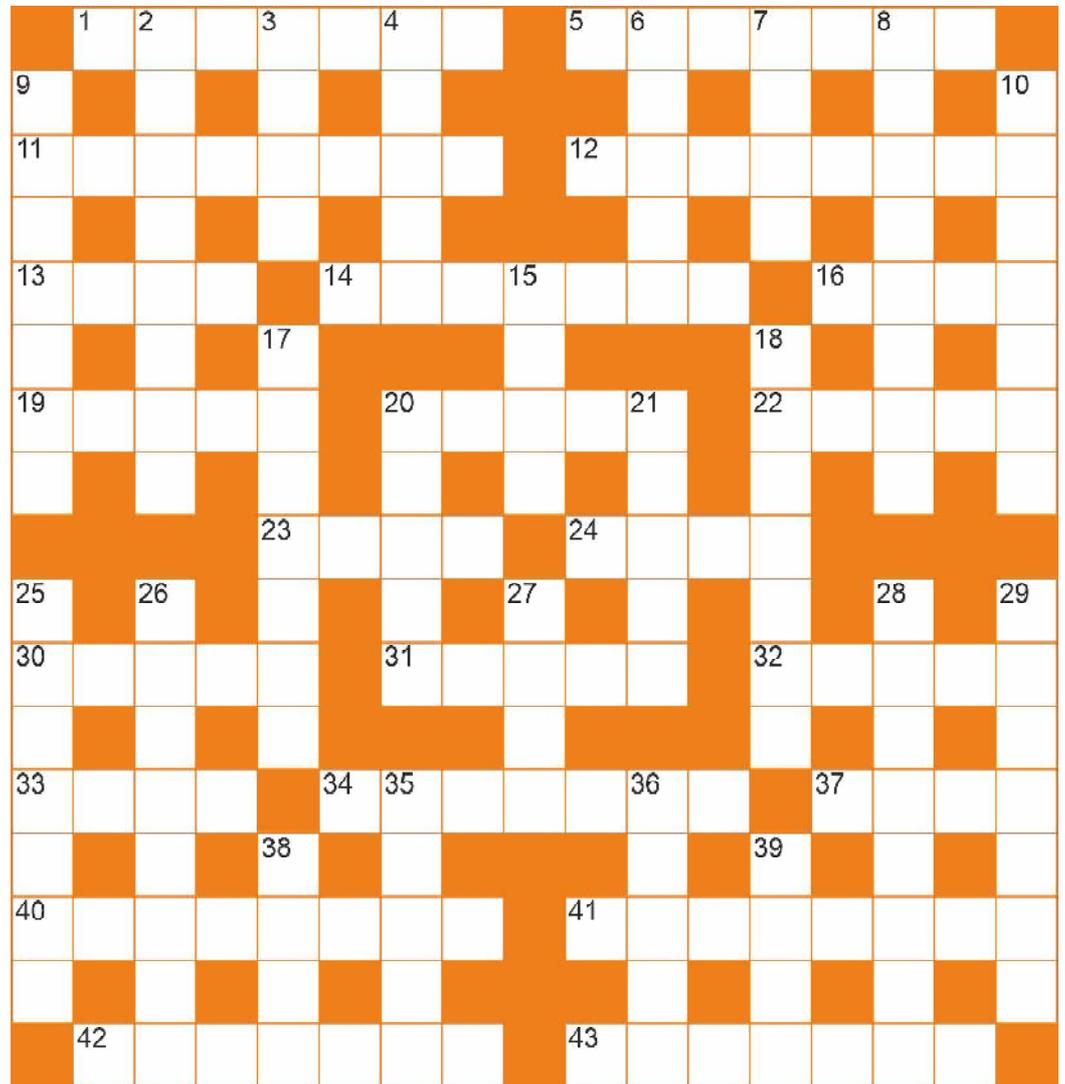
14
руб.

т. 3-08-25

т. 7-63-00

реклама

ТЦ «Веста», ул. Белинского, 161



Любимая
ГАЗЕТА

Учредитель, издатель:
автономная
некоммерческая орг анзация
«Любимая газета».

Главный редактор Е. Н. НУШТАЕВА

Адрес редакции и издателя: 442537, Пензенская область, г. Кузнецк, ул. Полевая, 2а. Телефоны: 8(84157)7-63-00, 7-63-01. e-mail: red@lgazeta.ru

Отпечатано в типографии АНО «Любимая газета», 442537, Пензенская область, г. Кузнецк, ул. Полевая, 2а. Телефоны: 8(84157)7-63-00, 7-63-01
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – в 17.30. Заказ №31. Тираж 7500 экз. Цена свободная.

12+

Редакция может публиковать материалы, не разделяя точку зрения автора. Ответственность за точность в публикациях несут их авторы, в рекламе, объявлениях – рекламодатели. Редакция предупреждает о возможной недобросовестности отдельных рекламодателей. Рукописи и иные материалы не возвращаются и не рецензируются. Использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции «Любимой газеты».

Газета зарегистрирована в Поволжском межрегиональном территориальном управлении Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций (г. Самара).
Рег. номер ПИ № 7-1785.