

## Кому из россиян повысят выплаты и пособия с 1 февраля 2024 года?



**Более 40 различных выплат, пособий и компенсаций планируют проиндексировать на 7,4% с 1 февраля 2024 года. Кого ждет индексация?**

### МАТКАПИТАЛ

Семьи с детьми ждет увеличение материнского капитала: на первого ребенка выплата составит 630,4 тыс. руб., а на второго - 834 тыс. рублей. Если семья уже потратила часть средств материнского капитала, будет проиндексирован только его остаток.

### РОЖЕНИЦАМ

С 1 февраля вырастет пособие по беременности и родам. Максимальное пособие с учетом стажа и заработка составит 565 562 рублей. А максимальное ежемесячное пособие по уходу за ребенком до полутора лет увеличится до 49 123 рублей.

### ЛЬГОТНИКАМ

С 1 февраля также повысят размер ежемесяч-

ных денежных выплат для льготников. Мера поддержки распространяется на ветеранов ВОВ, Героев РФ, СССР и Героев Труда, чернобыльцев, инвалидов. Так, выплата для инвалидов I группы будет выплачиваться в размере 5330 рублей, для инвалидов II группы и детей-инвалидов - 3806 рублей, для инвалидов III группы сумма увеличится до 3047 рублей.

### БЕЗРАБОТНЫМ

С 1 февраля ежегодно будет индексироваться и пособие по безработице, чего не делалось раньше. В 2023 году минимальная и максимальная сумма пособия по безработице в месяц составляла 1500 рублей и 12 792 рубля соответственно. С февраля 2024 года максимальное пособие составит 13 751 рубль.

### ПОСОБИЯ НА ПОГРЕБЕНИЕ

С 1 февраля также будет увеличено пособие на погребение.

### ТЕПЛИЦЫ ДЁШЕВО!

**Оцинкованные, отличного заводского качества!**  
Не ржавеют, не требуют покраски, простая сборка,  
2 двери, 2 форточки!

Поликарбонат с защитой от ультрафиолета!

Срок службы более 15 лет!!! Доставка.

**Тел.: 8-963-147-77-97**

реклама

### РЕМОНТ ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН

- ЗАМЕНА УПЛОТНИТЕЛЬНОЙ РЕЗИНЫ (камерный);
- РЕГУЛИРОВКА СТВОРОК И ДВЕРЕЙ;
- ЗАМЕНА МЕХАНИЗМА ИЛИ РЕМОНТ (ФУРНИТУРЫ);
- ПОЛНАЯ РАЗБОРКА, ЧИСТКА И СМАЗКА ФУРНИТУРЫ;
- ЗАМЕНА, УСТАНОВКА И ИЗГОТОВЛЕНИЕ СТЕКЛОПАКЕТОВ;
- УСТАНОВКА ОТКОСОВ (ВНУТРЕННИЕ И НАРУЖНЫЕ);
- УСТАНОВКА И ЗАМЕНА ПОДОКОННИКОВ И ПОРОГОВ;
- ГЕРМЕТИЗАЦИЯ ТРЕЩИН И ШВОВ ПЛАСТИКОМ;
- **УСТРАНЕНИЯ ЗАПОТЕВАНИЯ И ПРОМЕРЗАНИЯ ОКОН;**
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ, РЕМОНТ И УСТАНОВКА, МОСКИТНЫХ СЕТОК;
- РУЧКИ С КЛЮЧОМ И ДЕТСКИЕ ЗАМКИ, (для безопасности маленьких детей);
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ЖАЛЮЗИ! (ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ, ВЕРТИКАЛЬНЫЕ, РУЛОННЫЕ);
- УСТРАНЕНИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ НЕПРАВИЛЬНОГО МОНТАЖА;
- УСТАНОВКА ИЗДЕЛИЙ ИЗ ПВХ, ОКНА, БАЛКОННЫЕ РАМЫ И ДВЕРИ (Только ГОСТ)
- УСТРАНЕНИЕ ПЛЕСЕНИ И ГРИБКА



\* Подробности об организаторах и условиях акции по тел.

**ГАРАНТИЯ** на выполненную работу: 1-5 лет\*

! Пенсионерам и новоселам скидки и подарки!\*

**8 927 276 31 79, 8 8342 30 31 79**

реклама

Компания «СВОЙ МАСТЕР»  
с опытом работы БОЛЕЕ 10 ЛЕТ  
БЫСТРО И КАЧЕСТВЕННО ВЫПОЛНИТ

**ЛЮБЫЕ РАБОТЫ** по ремонту вашего помещения с последующей гарантией  
ОТ ЭЛЕКТРИКИ ДО САНТЕХНИКИ,  
ОТ ПОЛА ДО ПОТОЛКА

- Выравнивание и утепление стен
- Внутренняя и наружная отделка
- Шумоизоляция
- Перепланировка электричества
- Разделение помещений по зонам
- Кафель
- Обои, линолеум
- Отопление
- Крыши • Заборы
- Канализация и др.



\* ПАО «СОВКОМБАНК»

Пенсионерам и новоселам – скидки и подарки!  
**+7(927)276-31-79, +7 (8342) 30-31-79**

# Кто имеет право на получение денежной компенсации, если совместно проживают два педагога?

**?** Я бывший учитель - пенсионерка с 46-летним стажем работы, инвалид третьей группы, ветеран труда. Проживаю вместе с сыном и снохой, она тоже педагог. Имеем общую площадь дома 80 кв. метров. Оплата за газ, свет, вывоз мусора производится по учительской льготе снохи - 1 601 рубль. Должна ли учитываться какая-нибудь моя льгота как учителя?

Право на получение ежемесячной денежной компенсации в Мордовии имеют:

- педагогические работники, проживающие и работающие в сельских населенных пунктах, рабочих поселках (поселках городского типа);
- педагогические работники,

проживающие в сельских населенных пунктах, рабочих поселках (поселках городского типа), работавшие в сельских населенных пунктах, рабочих поселках (поселках городского типа) по специальности не менее 10 лет, выполнявшие обязанности на основании трудового договора по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности, состоявшие в штате по основному месту работы в государственных и муниципальных образовательных организациях Республики Мордовия, в том числе в учреждениях здравоохранения и социальной защиты населения Республики Мордовия, достигшие в период работы в указанных организациях возраста 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин и прекратившие

свою трудовую деятельность в указанных организациях по инициативе работодателя.

Ежемесячная денежная компенсация предоставляется в размере 1601 рубль. В случае, если совместно проживают два или более педагогических работника либо педагогических работников, то ежемесячная денежная компенсация предоставляется каждому из них в равных долях.

**«Пенсионер Мордовии!»**

ПОДПИСАТЬСЯ  
МОЖНО

с любого месяца  
во всех отделениях  
почтовой связи!

## В 2024 году пенсионеры получат новые налоговые льготы

Поправки, внесенные в действующее законодательство, предполагают, что пенсионеры и предпенсионеры в России получают несколько налоговых льгот. Об этом рассказал декан факультета права НИУ ВШЭ Вадим Виноградов.

Одна из них затрагивает налог на имущество. Не предусматривается оплата этого налога за одну квартиру, дачный участок, хозяйственную постройку (до 50 квадратных метров), творческую мастерскую, студию, сообщает *trud.ru*

«То есть, если у пенсионера или предпенсионера есть одна квартира, одна дача и один гараж – платить не придется», - сказал Виноградов.

Так, если в собственности человека находится две квартиры, то за одну необходимо заплатить налог – за какую, это решит сам налогоплательщик. В противном случае за него это сделают налоговики.

## За обман пенсионеров на 3 миллиона будут судить двоих жителей Саранска

Прокуратура Мордовии утвердила обвинительное заключение по уголовному делу в отношении двух жителей Саранска. Их обвиняют в мошенничестве, сообщает *mordovmedia.ru*.

Следствие установило, что обвиняемые вступили в сговор с неизвестными лицами. Мошенники звонили пенсионерам и сооб-

щали, что по вине их родственников произошло ДТП и им необходимо передать деньги, чтобы их родственники избежали ответственности. Потом к обманутым выезжали курьеры, которым пострадавшие отдавали свои сбережения.

В период с декабря 2022 года по январь 2023 года соучастники похитили у 18 пожилых людей более трех миллионов рублей.

## Прогноз погоды с 31 января по 6 февраля

Прогноз погоды составлен по данным открытых интернет-источников

СРЕДА 31 ЯНВАРЯ	ЧЕТВЕРГ 1 ФЕВРАЛЯ	ПЯТНИЦА 2 ФЕВРАЛЯ	СУББОТА 3 ФЕВРАЛЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ 4 ФЕВРАЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК 5 ФЕВРАЛЯ	ВТОРНИК 6 ФЕВРАЛЯ
день - 2	день 0	день 0	день - 2	день - 5	день - 3	день - 5
ночь - 5	ночь - 4	ночь - 2	ночь - 9	ночь - 9	ночь - 6	ночь - 9
давление 755 мм	давление 748 мм	давление 734 мм	давление 736 мм	давление 736 мм	давление 737 мм	давление 738 мм
ветер С-3,5 м/с	ветер Ю-3, 5 м/с	ветер Ю-3, 6 м/с	ветер З, 6 м/с	ветер Ю-3, 5 м/с	ветер Ю-3, 6 м/с	ветер Ю-3, 9 м/с

# Каким пенсионерам полагается «сельская» надбавка и как ее получить?

Российское пенсионное законодательство предусматривает дополнительную материальную поддержку для жителей села. О том, какие граждане имеют право на ежемесячную надбавку к пенсии и как ее получить, читайте в материале aif.ru.

## Кто может получить «сельскую» надбавку?

Согласно постановлению Правительства РФ от 29 ноября 2018 г. N 1441, доплату к пенсии могут получить следующие граждане:

- получающие страховую пенсию по старости или по инвалидности;
- неработающие;
- имеющие 30 летний стаж работы в определенных должностях сельского хозяйства.

## За стаж в каких профессиях назначают надбавку?

В стаж, дающий право на прибавку к пенсии, учитывается работа в колхозах, совхозах и других сельскохозяйственных предприятиях и организациях при условии занятости в отраслях животноводства, растениеводства и рыбководства. В частности, она полагается тем, кто трудился агро-

номом, трактористом, мельником, пчеловодом, ветеринаром, технологом, геодезистом, механизатором и пр. Всего в списке свыше 500 должностей и профессий.

Вне зависимости от наименования профессии, специальности или занимаемой должности в «сельский» стаж включается работа, которая выполнялась до 1992 года в колхозах, машинно-тракторных станциях, межколхозных предприятиях, совхозах, крестьянских хозяйствах и сельскохозяйственных артелях.

## Надбавку платят только тем, кто живет в сельской местности?

До 1 января 2022 года обязательным условием для получения надбавки было проживание в сельской местности. При переезде в город пенсионеру ее переставали платить.

Но с 1 января 2022 года пенсионерам, получающим надбавку, ее сохраняют при переезде за пределы сельской местности. А тем, кто ранее потерял выплату из-за смены места жительства, ее вернули автоматически, в беззаявительном порядке.



## Какой размер «сельской» прибавки?

Пенсионерам, имеющим «сельский» стаж, повышают размер фиксированной выплаты к страховой пенсии по старости и к страховой пенсии по инвалидности на 25%.

## Как получить доплату за «сельский» стаж?

Надбавку за сельский стаж должны назначить автоматически по имеющимся в ПФР документам. Но если этого

не произошло, какую-то работу не засчитали в стаж, необходимо обратиться в Социальный фонд по месту проживания или прописки.

Так, если пенсионер после выхода на пенсию доработал до необходимого 30-летнего стажа, то ему необходимо обратиться в СФР с заявлением на перерасчет после увольнения с работы.

Надбавку установят с первого числа месяца, который следует за месяцем обращения.

## Мордовская республиканская специальная библиотека для слепых приняла участие во Всероссийской акции «Блокадный хлеб»

Эта акция призвана напомнить о мужестве жителей Ленинграда, переживших блокаду города немцами, почтить память мирных жителей, которые, будучи окруженными врагом и отрезанными от остального мира, более двух лет боролись за свои жизни и жизни родных и близких.

Ключевым символом акции «Блокадный хлеб» является кусочек хлеба весом в 125 граммов — именно такая минимальная норма выдачи хлеба на человека в день была установлена в самый трудный период блокады города. Именно этот кусочек хлеба отделял жизнь от смерти и стал символом страданий ленинградцев и последней надежды на жизнь.

**Л. КОРОТКОВА.**

В МОРДОВИИ

## Заботливые мошенники вызвали такси до банка для пенсионерки

**70-летняя жительница города Саранска перевела мошенникам 207 тысяч рублей.**

Как сообщает МВД по РМ, пенсионерке позвонили неизвестные, представились сотрудниками полиции и ФСБ. Женщине сказали, что мошенники оформили на ее имя кредит. О данном факте рассказы-

вать кому-либо они запретили.

Для предотвращения несанкционированных действий требовалось снять деньги с кредитной карты и перечислить их по продиктованным реквизитам. После этого неизвестные вызвали женщину такси, чтобы она поехала в другой банк, где по их указанию оформила кредит на сумму более 150 тысяч

рублей. Их пенсионерка тоже перечислила злоумышленникам.

Мошенники снова потребовали ее оформить кредит, но финансовое учреждение в одобрении займа отказало.

Осознав, что стала жертвой мошенников, потерпевшая обратилась в полицию.

[info-rm.com](http://info-rm.com)

# За что в 2024 году могут оштрафовать тех, у кого в квартире есть газовая плита

**Наличие газовой плиты в квартире всегда налагало на ее собственника дополнительную ответственность. Но с недавнего времени пределы этой ответственности стали намного шире. Разберем, за что теперь могут оштрафовать владельца газовой плиты.**

## 1. За «старый» договор на техобслуживание

В прошлом году были внесены серьезные изменения в правила техобслуживания газового оборудования (*Федеральный закон от 18 марта 2023 г. № 71-ФЗ; Постановление Правительства РФ от 29 мая 2023 г. № 859*).

Главное из них — что договоры на техобслуживание внутриквартирного газового оборудования, которые были заключены до 1 сентября 2023 г., с 1 января 2024 г. автоматически признаются утратившими силу.

Собственники квартир и нежилых помещений в многоквартирных домах должны перезаключить эти договоры с учетом нового требования: техобслуживание газового оборудования в квартирах должна осуществлять та же специализированная организация, с которой заключен договор на техобслуживание внутридомового газового оборудования.

Поэтому с начала 2024 года собственникам квартир грозит штраф за уклонение от заключения договора на техобслуживание внутриквартирного газового

оборудования, даже если ранее они его заключали, но он был датирован до 1 сентября 2023 г.

Следует отметить, что новый договор может заключать либо непосредственно сам собственник, либо управляющая организация на основании решения общего собрания собственников.

Размер штрафа для граждан пока не повышался — он по-прежнему составляет от 1 до 2 тысяч рублей (ч. 2 ст. 9.23 КоАП РФ). А в дополнение к штрафу могут приостановить подачу газа (п. 80 Постановление Правительства РФ от 14 мая 2013 г. № 410).

## 2. За старую плиту

Помимо ежегодного техобслуживания газовое оборудование должно проходить обязательную диагностику на предмет того, пригодно оно для дальнейшей безопасной эксплуатации или нет.

У собственника жилого помещения возникает обязанность провести такую диагностику, если у его газовой плиты истек нормативный срок службы, установленный изготовителем (этот срок обозначается в технической документации на плиту). После этого плиту запрещено использовать без положительного заключения по результатам диагностики.

Штраф за отказ от заключения договора на техническое диагностирование составляет от 1 до 2 тысяч рублей, в случае повторного выявления правонарушения он



повышается до 2 - 5 тысяч рублей (ч. 4, 6 ст. 9.23 КоАП РФ).

Кроме того, эксплуатация неисправных газовых приборов (а плита с истекшим сроком службы без прохождения диагностики таковой признается) является нарушением правил пожарной безопасности. А за это грозит еще один штраф — от 5 до 15 тысяч рублей (ч. 1 ст. 20.4 КоАП РФ).

## 3. За отказ впустить сотрудников газовой службы

Если собственник жилого помещения не предоставит доступ к своему газовому оборудованию для проверки или проведения техобслуживания в указанное в предварительном уведомлении время, это тоже признается административным правонарушением.

Штраф составляет от 1 до 2 тысяч рублей (ч. 3 ст. 9.23 КоАП РФ). При повторном отказе в допуске могут приостановить подачу газа в помещение.

**И. СИВАКОВА, юрист.**  
*irina-sivakova.ru*

В РОССИИ

## Голодные кошки в поисках еды подожгли квартиру хозяев

**Домашние питомцы случайно устроили пожар в квартире хозяев. Инцидент произошел в Уфе, сообщили в Telegram-канале «МЧС Башкортостан».**

Жители многоэтажного дома позвонили в экстренные службы и заявили о сильном запахе гари в подъезде. Прибывшие сотрудники МЧС определили, из какой квартиры шел едкий дым.

Дверь пришлось вскрывать. Оказалось, что хозяев дома не было, а в жилище находились только пять кошек: Маша, Мотя, Муся, Сима и Вася. На плите горела посуда с



едой. В МЧС рассказали, что голодные питомцы в поисках пищи забрались на индукционную плиту и включили ее лапами.

Сотрудники МЧС эвакуировали из подъезда четырех человек и ликвидировали возгорание. Также они посоветовали гражданам перед выходом блокировать или отключать плиту.

*weekend.rambler.ru*

**Популярные вопросы  
и ответы****ГДЕ УЗНАТЬ ГРАФИК  
ПРОВЕРКИ ГАЗОВОГО  
ОБОРУДОВАНИЯ?**

Плановые проверки оборудования внутри квартиры проводятся не реже одного раза в год. Газовщики всегда приходят по заранее утвержденному графику, который формируют органы местного самоуправления. Оповестить жильцов не менее чем за 20 дней — обязанность управляющей компании. Объявление размещают на стенде в подъезде или входной двери, иногда проверяющие сами связываются с жильцами для уточнения даты и времени визита.

**КТО ПРОВЕРЯЕТ ГАЗОВОЕ  
ОБОРУДОВАНИЕ?**

Проверкой занимаются специалисты, имеющие допуск к работе с подобным газовым оборудованием. У сотрудника, проверяющего газовое оборудование, при выходе на объект при себе должно быть удостоверение с фотографией слесаря, фирменным логотипом компании, голограммой и печатью, сроком действия документа и номером сотрудника.

**СКОЛЬКО СТОИТ ПРОВЕРКА  
ГАЗОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ?**

Если в помещении установлена только газовая плита, то стоимость ее проверки начинается от 500 рублей. Если есть газовая колонка или котел, то расценки начинаются от 1 тысячи рублей.

Если договор не заключен или заявка внеплановая, то придется заплатить отдельно. В среднем вызов специалиста обходится в 500 руб.

Услуги по снятию, установке, поверке газовых счетчиков оплачивает собственник квартиры.

В МИРЕ

**Вакансия мечты: китайский парк предлагает поработать королем обезьян**

Один из китайских парков провинции Хэбэй выдвинул необычную вакансию. Администрация ищет человека, который сможет переодеться в обезьяну, чтобы общаться с прогуливающимися гостями, сообщает «Рамблер».

За должность царя обезьян Сунь Укуна обещана зарплата в

**Что нужно знать об обязательном  
медосмотре на работе?**

Машинисты, шахтёры, водители, учителя, врачи — регулярные медосмотры проходят представители многих профессий. Но далеко не всех. Если это не прописано в трудовом договоре, заставить вас сделать это работодатель не сможет. Рассказываем, что ещё нужно знать об обязательном медосмотре на работе.

**Обязательные медосмотры  
могут быть:**

- предварительными — при поступлении на работу;
- периодическими — во время трудовой деятельности;
- внеочередными — по медицинским показаниям;
- постоянными — каждый рабочий день/смену.

**Предварительные и периодические медосмотры проходят:**

- люди, которые работают во вредных и/или в опасных условиях;
- работники транспорта;
- работники пищевой промышленности, общепита, торговли, водопроводных сооружений, медорганизаций и детских учреждений.

**Внеочередные медосмотры  
должны проходить:**

- люди, которые работают во вредных и/или в опасных условиях;

- работники транспорта.

**Медосмотры в начале, во  
время и/или в конце рабочего  
дня/смены проходят:**

- сотрудники на подземных работах, которые управляют транспортом;

- работники транспорта.

**Важно знать:**

- обязательные медосмотры всегда оплачивает работодатель и заставить вас сделать это за свой счёт он не может;
- на время медосмотра вас должны освободить от работы, при этом заработок за этот день сохраняется;
- если вы проходите медосмотр в течение рабочего дня, то это время тоже считается отработанным и соответствующе оплачивается.

объясняем.рф

**Мастер-Эконом!!!**

Выполняю все виды ремонтных  
и строительных работ  
Все по низким ценам!

\*выравнивание стен, потолков.

\*поклейка обоев.

\*укладка кафеля, ламината, линолеума.

\*сантехника.

\*электрика.

\*малярные работы.

И любые строительные работы на  
усмотрение Заказчика!!!Выезд на объект и составление  
сметы бесплатно!

Пенсионерам хорошая скидка! |

8-915-074-82-39 реклама

на работу, потенциальному претенденту не понадобится высшее образование. Достаточно просто быть веселым, добрым и коммуникабельным.

Будущему главе приматов предстоит сидеть в пещере или на горе, принимать жертвоприношения в виде бананов, печенек и прочей еды, а также желать всем хорошего дня.

РЕКЛАМА, ОБЪЯВЛЕНИЯ

**ВЫПОЛНЯЕМ УТЕПЛЕНИЕ  
и распыление ППУ (Пенополиуретаном)****квартир, домов, коттеджей, бань, дач,  
крыш и мансард, трубопроводов**

Производим утепление экологически чистым материалом, в котором отсутствуют швы, пустоты. Срок службы более 50 лет

**СВОЙСТВО ПЕНОПОЛИУРЕТАНА:**  
водоотталкивающие свойства - влага ему не страшна;  
устойчив к воспламенению - прекращает гореть без источника огня;  
отличная звукоизоляция - шума больше нет;  
отсутствие стыков - образует единое полотно.**8-960-332-21-80****РЕМОНТ  
холодильников,  
стиральных машин,  
пылесосов.**Тел.: 30-89-04,  
89179956680**РЕМОНТ  
ТЕЛЕВИЗОРОВ  
ГАРАНТИЯ!**Тел.: 32-60-44, 309-441;  
89061621474

Св-во №576 от 09.01.96 г.

**Ремонт крупной бытовой  
техники:** холодильников,  
стиральных машин, теле-  
визоров, духовых шкафов,  
электрических бойлеров.Гарантия на все виды  
работ до 2 лет.Пенсионерам скидка 30%.  
Т. 8991-463-56-40, Павел.**ЗАМЕНА  
ВОДОСНАБЖЕНИЯ  
КАНАЛИЗАЦИИ  
ОТОПЛЕНИЯ****ТРУБ****на металлопластиковые  
и полипропиленовые  
Установка счетчиков  
Установка сантехники  
Гарантия 2 года**

Подключение стиральных машин

**8-960-335-13-06****8-952-075-89-66****Перетяжка  
мягкой мебели**Одна из лучших  
в Саранске**Любая сложность. ЗАМЕ-  
НА МЕХАНИЗМОВ ТРАНСФОР-  
МАЦИИ. Богатый выбор  
ткани, кожи.**

Большой опыт работы.

**Пенсионерам скидка  
25% (с работы).**

Тел. 8-927-640-50-87

**РЕМОНТ  
ХОЛОДИЛЬНИКОВ**  
на дому, выезд в районы,  
гарантия качества, низ-  
кие цены.  
Тел.: 8-927-173-29-20,  
Евгений Петрович.**РЕМОНТ  
ХОЛОДИЛЬНИКОВ  
У ВАС ДОМА**Выезд, диагностика  
бесплатно.

Тел.: 89271957846

**РЕМОНТ БЫТОВЫХ  
ХОЛОДИЛЬНИКОВ  
НА ДОМУ**

ГАРАНТИЯ. СТАЖ РАБОТЫ

БОЛЕЕ 30 ЛЕТ.

Тел.: 25-78-70,  
89272763692,  
89876823236**РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ  
МАШИН НА ДОМУ**

реклама

**8-927-640-23-24**

Гарантия до 1 года Пенсионерам скидка 10%

**Ремонт стиральных  
машин, холодильников,  
телевизоров, электри-  
ческих бойлеров и прочей  
бытовой техники.**

Гарантия до 2 лет.

Пенсионерам скидка 30%.

Тел. 8951-05-999-14,  
Владислав.**Ремонт стиральных машин  
на дому, подключение.**

Диагностика бесплатно.

Выезд в районы.

Пенсионерам скидка.

Т. 89876810418,  
89061634745.**РЕМОНТ  
холодильников  
и стиральных  
машин на дому**Тел.: 89513403712;  
37-43-35**ПРОДАЮ**комнату с балконом в 3-ком-  
натной квартире, (проживает 1  
человек).

Тел.: 89272750272

\*\*\*

**деревянный дом**, газ вода,  
баня, 10 соток земли, или об-  
меняю на 1-комн. квартиру.  
(Рузаевский р-он, с. Татарская  
Пишля).

Тел.: 89279726377

\*\*\*

**цветной телевизор** Toshiba, с  
пультом, сост. отличное, 1500  
руб.; **куртки** (зимняя и демисе-  
зонная), цвет черный, 1500 руб.  
за обе; **два радиотелефона**  
Panasonic, в отличном состоя-  
нии, 300 руб.

Тел.: 89271717966

**Требуется ПРОДАВЕЦ  
в газетно-  
журнальный  
киоск.**Тел.: 32-33-71,  
32-33-74

«МЕМОРИАЛЬНАЯ КОМПАНИЯ»

реклама

**РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ, ПАМЯТНИКИ**

- гробы, венки, кресты, одежда; памятники, портреты на плитке, благоустройство;
- рытье могилы, вынос, погребение, доставка из морга, катафалк, автобус;
- бальзамирование, обмывание покойного, выезд агента на дом бесплатно;
- свидетельство о смерти, место на кладбище (содействие в оформлении).

**УЧАСТНИКАМ, ИНВАЛИДАМ ВОВ, УЧАСТНИКАМ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ  
ПОХОРОНЫ И ПАМЯТНИК БЕСПЛАТНО**

(за счет средств Мин. Обороны в соотв. с постановлением Правительства РФ №460 от 06.05.94)

**ТРУЖЕННИКАМ ТЫЛА, ВЕТЕРАНАМ СКИДКА**Ежедневно с 8.00 до 18.00, в выходные и праздники  
с 8.00 до 15.00г. Саранск, ул. Титова, д. 34 (напротив клуба «Строитель»). Тел.: 24-56-84, 89271752856,  
89271791562, 89271858042; п. Кемля, ул. Советская, д. 50а. Тел. 89271805764.

**ПОНЕДЕЛЬНИК,  
5 ФЕВРАЛЯ**

**1 КАНАЛ**

- 05.00 Доброе утро
- 09.00, 12.00, 15.00 Новости
- 09.20 АнтиФейк (16+)
- 10.00 Жить здорово! (16+)
- 10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал (16+)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.05 Мужское / Женское (16+)
- 18.00 Вечерние новости
- 19.55 Куклы наследника Тутти (16+)
- 21.00 Время
- 22.00 Сериал **ВЕЛИКАЯ. ЗОЛОТОЙ ВЕК** (12+)
- 22.55 Большая игра (16+)
- 23.55 ПОДКАСТ.ЛАБ Пусть не говорят, пусть читают (16+)
- 00.40 ПОДКАСТ.ЛАБ Не льком шиты (16+)
- 01.25 ПОДКАСТ.ЛАБ Триггеры (16+)

**РОССИЯ 1**

- 05.00, 09.30 Утро России
- 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
- 09.55 О самом главном (12+)
- 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
- 11.30, 17.30 60 минут (12+)
- 14.55 Наши (12+)
- 16.30 Малахов (16+)
- 21.20 Сериал **СКЛИФОВСКИЙ** (12+)
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)
- 02.05 Сериал **ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ** (12+)

**НТВ**

- 04.50 Сериал **УГРО** (16+)
- 06.30 Утро. Самое лучшее (16+)
- 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
- 08.25, 10.35 Сериал **ПЁС** (16+)
- 13.25 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.45 За гранью (16+)
- 17.50 ДНК (16+)
- 20.00 Сериал **ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА** (16+)
- 22.15, 00.00 Сериал **СПЕЦБАТ** (16+)
- 00.55 Сериал **СПЕЦИАЛИСТ** (16+)

**СТС**

- 06.30 М/с Маша и Медведь (0+)
- 08.00 Шоу Уральские пельмени (16+)
- 08.35 Фильм **ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ** (16+)
- 10.25 Фильм **ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ-2. ТАЙНА ИЗУМРУДНОГО ЗЕЛЯ** (16+)
- 12.15 Сериал **ПРОТИВ ВСЕХ** (16+)
- 19.30 Сериал **КОТОСТРОФА** (16+)
- 20.40 Комедия **МЕСТЬ ПУШИСТЫХ** (16+)
- 22.30 Комедия **СПАСТИ ПАНДУ** (12+)
- 00.55 Кино в деталях (18+)

**ТВЦ**

- 06.00 Настроение
- 08.15 Большое кино Место встречи изменить нельзя (16+)
- 08.55 Сериал **АКАДЕМИЯ** (12+)
- 10.50 Городское собрание (12+)
- 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
- 11.50, 02.50 Сериал **АНАТОМИЯ УБИЙСТВА. НАСМЕШКА СУДЬБЫ** (12+)
- 13.40, 05.20 Мой герой (12+)

**ВТОРНИК,  
6 ФЕВРАЛЯ**

**1 КАНАЛ**

- 05.00 Доброе утро
- 09.00, 12.00, 15.00 Новости
- 09.20 АнтиФейк (16+)
- 10.00 Жить здорово! (16+)
- 10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал (16+)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.05 Мужское / Женское (16+)
- 18.00 Вечерние новости
- 19.55 Куклы наследника Тутти (16+)
- 21.00 Время
- 22.00 Сериал **ВЕЛИКАЯ. ЗОЛОТОЙ ВЕК** (12+)
- 23.00 Большая игра (16+)
- 00.00 ПОДКАСТ.ЛАБ Креативные индустрии (16+)

**РОССИЯ 1**

- 05.00, 09.30 Утро России
- 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
- 09.55 О самом главном (12+)
- 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
- 11.30, 17.30 60 минут (12+)
- 14.55 Наши (12+)
- 16.30 Малахов (16+)
- 21.20 Сериал **СКЛИФОВСКИЙ** (12+)
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)
- 02.05 Сериал **ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ** (12+)

- 08.25, 10.35 Сериал **ПЁС** (16+)
- 13.25 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.45 За гранью (16+)
- 17.50 ДНК (16+)
- 20.00 Сериал **ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА** (16+)
- 22.15, 00.00 Сериал **СПЕЦБАТ** (16+)
- 00.55 Сериал **СПЕЦИАЛИСТ** (16+)

**СТС**

- 06.30 М/с Маша и Медведь (0+)
- 08.00, 18.05 Сериал **КОТОСТРОФА** (16+)
- 09.20 Уральские пельмени (16+)
- 09.45 Комедия **ПОМОГИТЕ, Я УМЕНЬШИЛ СВОЮ УЧИЛКУ!** (6+)
- 11.50 Комедия **ПОМОГИТЕ, Я УМЕНЬШИЛ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ!** (6+)
- 13.45 Комедия **ПОМОГИТЕ, Я УМЕНЬШИЛ СВОИХ ДРУЗЕЙ!** (6+)
- 15.45 Комедия **СПАСТИ ПАНДУ** (12+)
- 21.00 Фильм **КОНАН-ВАРВАР** (16+)
- 23.05 Фильм **МИСТЕР НОКАУТ** (12+)
- 01.30 Сериал **ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ** (16+)

**ТВЦ**

- 06.00 Настроение
- 08.10 Доктор И... (16+)
- 08.40 Сериал **АКАДЕМИЯ** (12+)
- 10.40 Д/ф Сергей Шакуров. Плохой хороший человек (16+)
- 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
- 11.50 Сериал **АНАТОМИЯ УБИЙСТВА. УЖИН НА ШЕСТЕРЫХ** (12+)
- 13.40, 05.20 Мой герой. Виктор Добронравов (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 Сериал **СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ. ПАУК** (12+)

- 14.50 Город новостей
- 15.00 Сериал **СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ. КАМЕННЫЙ ГОСТЬ** (12+)
- 16.55 Д/ф Месть брошенных жён (16+)
- 18.05 Сериал **ПОТЕРЯННЫЕ** (16+)
- 22.35 Убийственный разум (16+)
- 23.05 Знак качества (16+)
- 00.00 События. 25-й час

**ДОМАШНИЙ**

- 06.30 По делам несовершеннолетних (16+)
- 07.20 Давай разведёмся! (16+)
- 08.20 Тест на отцовство (16+)
- 10.30, 23.20 Понять. Простить (16+)
- 11.45 Порча. Чужая девочка (16+)
- 12.55, 01.25 Знахарка (16+)
- 13.30, 01.50 Верну любимого (16+)
- 14.05 Голоса ушедших душ (16+)
- 14.40 Сериал **ВЕРНИКА** (16+)
- 19.00 Сериал **ТЁМНОЕ ПРОШЛОЕ** (16+)
- 00.35 Порча (16+)

**РЕН-ТВ**

- 05.00, 18.00, 02.20 Самые шокирующие гипотезы (16+)
- 06.00 С бодрым утром! (16+)
- 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости (16+)
- 09.00 Военная тайна (16+)
- 11.00 Как устроен мир (16+)
- 12.00, 16.00, 19.00 Программа 112
- 13.00 Загадки человечества (16+)
- 14.00 Невероятно интересные истории (16+)
- 15.00 Засекреченные списки (16+)
- 17.00, 03.10 Тайны Чапман (16+)
- 20.00 Фильм **БЕГУЩИЙ В ЛАБИРИНТЕ** (16+)
- 22.05 Водить по-русски (16+)
- 23.30 Документ. спецпроект (16+)
- 00.30 Фильм **ОДИНОКИЙ ВОЛК** (18+)

- 16.55 Д/ф Звёздный суд (16+)
- 18.05 Сериал **ПОТЕРЯННЫЕ** (16+)
- 22.35 Закон и порядок (16+)
- 23.05 Д/ф Погасшие звёзды эфира (16+)
- 00.00 События. 25-й час

**ДОМАШНИЙ**

- 06.30 По делам несовершеннолетних (16+)
- 07.25 Давай разведёмся! (16+)
- 08.25 Тест на отцовство (16+)
- 10.40, 23.20 Понять. Простить (16+)
- 11.45 Порча. Секрет ингредиента (16+)
- 12.50, 01.20 Знахарка (16+)
- 13.25, 01.45 Верну любимого (16+)
- 14.00 Голоса ушедших душ (16+)
- 14.35 Сериал **ОТВЕРЖЕННАЯ** (16+)
- 19.00 Сериал **СЛУЧАЙНЫЙ БРАК** (16+)
- 00.30 Порча (16+)

**РЕН-ТВ**

- 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 Военная тайна (16+)
- 10.00 СОВБЕЗ (16+)
- 11.00 Как устроен мир (16+)
- 12.00, 16.00, 19.00 Программа 112
- 13.00 Загадки человечества (16+)
- 14.00 Невероятно интересные истории (16+)
- 15.00 Засекреченные списки (16+)
- 17.00, 02.55 Тайны Чапман (16+)
- 20.00 Фильм **БЕГУЩИЙ В ЛАБИРИНТЕ: ЛЕКАРСТВО ОТ СМЕРТИ** (16+)
- 23.30 Знаете ли вы, что? (16+)
- 00.30 Фильм **СУРРОГАТЫ** (16+)

**РОССИЯ К**

- 06.30 Пешком.... Дома московских просветителей
- 07.05 Черные дыры. Белые пятна
- 07.45 Невский ковчег
- 08.25 Фильм **НЕНАГЛЯДНЫЙ МОЙ**
- 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10, 01.15 Д/ф Голос Земли
- 12.45 Новости. Подробно. АРТ
- 13.00, 02.15 Больше, чем любовь
- 13.40 Фильм **В ПОГОНЕ ЗА СЛАВОЙ**
- 15.10 Д/ф Кара Караев. Дорога
- 15.55 Агора. Ток-шоу
- 17.15 Мастера фортепианного искусства. Дмитрий Маслеев
- 18.25 Рассказы из русской истории
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Д/ф Первый Университет
- 20.45 Д/ф Кочевник, похожий на льва
- 21.30 Д/ф Нижний Новгород
- 22.00 Фильм **НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ...**
- 23.15 Д/с Завтра не умрет никогда
- 00.15 Сериал **ПОРУС**

**ТВ-3**

- 06.00 Мультфильмы (0+), (6+)
- 08.15, 17.15 Сериал **СЛЕПАЯ** (16+)
- 09.15 Хорошие новости (16+)
- 09.30, 14.30 Сериал **ГАДАЛКА** (16+)
- 11.15 Сериал **ЗНАКИ СУДЬБЫ** (16+)
- 12.20 Мистические истории (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями (16+)
- 19.00 Сериал **ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ** (16+)
- 23.00 Фильм **ХИМЕРА** (16+)
- 01.15 Сериал **РАННЯЯ ПТАШКА** (16+)

**РОССИЯ К**

- 06.30 Москва Барановского
- 07.00 Война Владимира Заманского
- 07.15, 20.05 Д/ф Первый Университет
- 07.55 Почерк эпохи
- 08.25 Жизнь и судьба
- 08.45, 20.50 Фильм **НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ...**
- 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10 Д/ф Телетheater. Классика
- 12.10 Цвет времени. Леон Бакст
- 12.45 Новости. Подробно. Книги
- 13.00 Игра в бисер
- 13.45 Сериал **ПОРУС**
- 14.50 Цитаты из жизни
- 15.30 Д/с Завтра не умрет никогда
- 16.15 Сати. Нескучная классика...
- 17.15 Д/с Коллекция
- 17.45 Мастера фортепианного искусства. Юрий Фаворин
- 18.30 Д/с Забытое ремесло
- 18.45, 02.10 Д/с Башня
- 19.45 Главная роль
- 23.15 Д/с Завтра не умрет никогда
- 00.15 Сериал **ПОРУС**

**ТВ-3**

- 06.00 Мультфильмы (0+), (6+)
- 08.15, 17.15 Сериал **СЛЕПАЯ** (16+)
- 09.15 Хорошие новости (16+)
- 09.30, 14.30 Сериал **ГАДАЛКА** (16+)
- 11.15 Сериал **ЗНАКИ СУДЬБЫ** (16+)
- 12.20 Мистические истории (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями (16+)
- 19.00 Сериал **ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ** (16+)
- 23.00 Фильм **СИНЕСТЕР** (18+)
- 01.15 Сериал **РАННЯЯ ПТАШКА** (16+)

## СРЕДА 7 ФЕВРАЛЯ

### 1 КАНАЛ

- 05.00 Доброе утро
- 09.00, 12.00, 15.00 Новости
- 09.20 АнтиФейк (16+)
- 10.00 Жить здорово! (16+)
- 10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал (16+)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.05 Мужское / Женское (16+)
- 18.00 Вечерние новости
- 19.55 Куклы наследника Тутти (16+)
- 21.00 Время
- 22.00 Сериал **ВЕЛИКАЯ. ЗОЛОТОЙ ВЕК** (12+)
- 23.00 Большая игра (16+)
- 00.00 10 лет со дня открытия Олимпийских игр в Сочи. Жаркие. Зимние. Твои (12+)

### РОССИЯ 1

- 05.00, 09.30 Утро России
- 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
- 09.55 О самом главном (12+)
- 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
- 11.30, 17.30 60 минут (12+)
- 14.55 Наши (12+)
- 16.30 Малахов (16+)
- 21.20 Сериал **СКЛИФОВСКИЙ** (12+)
- 23.25 Вечер с Вл. Соловьёвым (12+)
- 02.05 Сериал **ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ** (12+)

### НТВ

- 04.50 Сериал **УГРО** (16+)
- 06.30 Утро. Самое лучшее (16+)

- 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
- 08.25, 10.35 Сериал **ПЁС** (16+)
- 13.25 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.45 За гранью (16+)
- 17.50 ДНК (16+)
- 20.00 Сериал **ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА** (16+)
- 22.15, 00.00 Сериал **СПЕЦБАТ** (16+)
- 00.55 Сериал **СПЕЦИАЛИСТ** (16+)

### СТС

- 06.30 М/с Маша и Медведь (0+)
- 08.00, 18.05 Сериал **КОТОСТРОФА** (16+)
- 09.25 Уральские пельмени (16+)
- 10.15 Фильм **ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ-3** (16+)
- 12.15 Фильм **ЛОШАДЬ ЧАРЛИ** (6+)
- 14.00 Фильм **ДЕТИ ШПИОНОВ-4. АРМАГЕДДОН** (12+)
- 15.45 Фильм **НАЧАТЬ СНАЧАЛА** (12+)
- 21.00 Фильм **БЕЛОСНЕЖКА. МЕСТЬ ГНОМОВ** (12+)
- 23.00 Фильм **ЛЮБОВЬ ПО ТУ СТОРОНУ** (16+)
- 01.35 Сериал **ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ** (16+)

### ТВЦ

- 06.00 Настроение
- 08.10 Доктор И... (16+)
- 08.40 Сериал **АКАДЕМИЯ** (12+)
- 10.40 Д/ф Половины счастья мне не надо... (16+)
- 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
- 11.50, 02.50 Сериал **АНАТОМИЯ УБИЙСТВА. СМЕРТЬ НА ЗЕЛЁНОМ ОСТРОВЕ** (12+)
- 13.40, 05.20 Мой герой (12+)
- 14.50 Город новостей

- 15.00 Сериал **СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ. ПРОКЛЯТИЕ ПАМЯТИ** (12+)
- 16.55 Д/ф Молодые вдовы (16+)
- 18.05 Сериал **ПОТЕРЯННЫЕ** (16+)
- 22.35 Хватит слухов! (16+)
- 23.05 Кино для Сталина (12+)
- 00.00 События. 25-й час

### ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних (16+)
- 07.35 Давай разведёмся! (16+)
- 08.35 Тест на отцовство (16+)
- 10.45, 23.20 Понять. Простить (16+)
- 11.55 Порча. Холодная постель (16+)
- 13.00, 01.20 Знахарка (16+)
- 13.35, 01.45 Верну любимого (16+)
- 14.10 Голоса ушедших душ (16+)
- 14.45 Сериал **КОГДА СПАДЁТ ПЕЛЕНА** (16+)
- 19.00 Сериал **КОГДА ТЫ МАМА** (16+)
- 00.30 Порча (16+)

### РЕН-ТВ

- 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, 15.00 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 с Олегом Шишкиным (16+)
- 14.00 Невероятно интересные истории (16+)
- 17.00, 03.00 Тайны Чапман (16+)
- 20.00 Фильм **Я, РОБОТ** (12+)
- 22.05 Смотреть всем! (16+)
- 00.30 Фильм **БАНДА ЧИКАГО** (18+)

### РОССИЯ К

- 06.30 Пешком... Донской монастырь
- 07.00 Война Нины Засоной
- 07.15, 20.05 Д/ф Первый Университет
- 07.55 Почерк эпохи
- 08.25 Жизнь и судьба
- 08.45, 22.10 Фильм **НА ВСЮ ОСТАВШУЮ ЖИЗНЬ...**
- 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10, 01.15 Телетheater. Классика
- 12.10 Цвет времени. Караваджо
- 12.45 Новости. Подробно. Кино
- 13.00 Искусственный отбор
- 13.45 Сериал **ПОРУС**
- 14.45 Д/ф Случай Понтекорво
- 15.30 Д/с Завтра не умрет никогда
- 16.15 Острова. Сергей Мартинсон
- 17.15 Библейский сюжет
- 17.45 Мастера фортепианного искусства. Сергей Давыденко
- 18.30 Д/с Забытое ремесло
- 18.45, 02.10 Д/с Башня
- 19.45 Главная роль
- 20.45 Абсолютный слух
- 21.25 Власть факта. Клаузевиц
- 23.15 Д/с Завтра не умрет никогда
- 00.15 Сериал **ПОРУС**

### ТВ-3

- 06.00 Мультфильмы (0+), (6+)
- 08.15, 17.15 Сериал **СЛЕПАЯ** (16+)
- 09.15 Хорошие новости (16+)
- 09.30, 14.30 Сериал **ГАДАЛКА** (16+)
- 11.15 Сериал **ЗНАКИ СУДЬБЫ** (16+)
- 12.20 Мистические истории (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями (16+)
- 19.00 Сериал **ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ** (16+)
- 23.00 Фильм **СИНЕСТЕР 2** (18+)
- 01.00 Сериал **РАННЯЯ ПТАШКА** (16+)

## ЧЕТВЕРГ, 8 ФЕВРАЛЯ

### 1 КАНАЛ

- 05.00 Доброе утро
- 09.00, 12.00, 15.00 Новости
- 09.20 АнтиФейк (16+)
- 10.00 Жить здорово! (16+)
- 10.50, 12.15, 17.00, 18.30 Информационный канал (16+)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.05 Мужское / Женское (16+)
- 18.00 Вечерние новости
- 19.55 Фильм «**ЦИВИЛИЗАЦИИ. ФИЛЬМ 3-Й. ИСЛАМСКИЙ МИР**» (16+)
- 21.00 Время
- 22.00 Сериал **ВЕЛИКАЯ. ЗОЛОТОЙ ВЕК** (12+)
- 23.00 Большая игра (16+)
- 00.00, 03.05 **ПОДКАСТЛАБ** Собралась с мыслями (16+)

### РОССИЯ 1

- 05.00, 09.30 Утро России
- 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время
- 09.55 О самом главном (12+)
- 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
- 11.30, 17.30 60 минут (12+)
- 14.55 Наши (12+)
- 16.30 Малахов (16+)
- 21.20 Сериал **СКЛИФОВСКИЙ** (12+)
- 23.25 Вечер с Вл. Соловьёвым (12+)
- 02.05 Сериал **ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ** (12+)

### НТВ

- 04.50 Сериал **УГРО** (16+)
- 06.30 Утро. Самое лучшее (16+)

- 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня
- 08.25, 10.35 Сериал **ПЁС** (16+)
- 13.25 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.45 За гранью (16+)
- 17.50 ДНК (16+)
- 20.00 Сериал **ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА** (16+)
- 22.15, 00.00 Сериал **СПЕЦБАТ** (16+)
- 00.55 Поздняков (16+)
- 01.05 Мы и наука. Наука и мы (12+)

### СТС

- 06.00 Ералаш (0+)
- 06.30 М/с Маша и Медведь (0+)
- 08.00, 16.15 Сериал **КОТОСТРОФА** (16+)
- 09.25 Уральские пельмени. Смехbook (16+)
- 10.25 М/ф Упс! Ной уплыл... (6+)
- 12.15 М/ф Упс... Приплыли! (6+)
- 14.00 Фильм **КОНАН-ВАРВАР** (16+)
- 21.00 Комедия **2 СТВОЛА** (16+)
- 23.05 Комедия **ВАЛЬДО** (16+)
- 01.20 Сериал **ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ** (16+)

### ТВЦ

- 06.00 Настроение
- 08.10 Доктор И... (16+)
- 08.40 Сериал **АКАДЕМИЯ** (12+)
- 10.35 Д/ф Сергей Филиппов. Есть ли жизнь на Марсе... (16+)
- 11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События
- 11.50, 02.55 Сериал **АНАТОМИЯ УБИЙСТВА. СМЕРТЬ НА ЗЕЛЁНОМ ОСТРОВЕ** (12+)
- 13.40, 05.20 Мой герой (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 Сериал **СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИ-**

- ВЕ. ПРОКЛЯТИЕ ПАМЯТИ** (12+)
- 16.55 Д/ф Звёздные войны: братья и сёстры (16+)
- 18.05 Сериал **ПОТЕРЯННЫЕ** (16+)
- 22.35 Звёзды: недосягаемая высота! (16+)
- 23.05 Актерские драмы (16+)
- 00.00 События. 25-й час

### ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних (16+)
- 07.30 Давай разведёмся! (16+)
- 08.30, 02.40 Тест на отцовство (16+)
- 10.40, 23.20 Понять. Простить (16+)
- 11.45 Порча. Только вдвоём (16+)
- 12.55, 01.20 Знахарка (16+)
- 13.30, 01.45 Верну любимого (16+)
- 14.05 Голоса ушедших душ (16+)
- 14.40 Сериал **БЕДНАЯ РОДСТВЕННИЦА** (16+)
- 19.00 Сериал **НЕОКОНЧЕННАЯ СВАДЬБА** (16+)
- 00.30 Порча (16+)

### РЕН-ТВ

- 06.00 С бодрым утром! (16+)
- 08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости (16+)
- 09.00 Документ. спецпроект (16+)
- 10.00 Засекреченные списки (16+)
- 11.00 Как устроен мир (16+)
- 12.00, 16.00, 19.00 Программа 112
- 13.00, 23.30 Загадки человечества с Олегом Шишкиным (16+)
- 14.00 Невероятно интересные истории (16+)
- 15.00 Неизвестная история (16+)
- 17.00, 03.05 Тайны Чапман (16+)
- 20.00 Фильм **ШЕСТОЙ ДЕНЬ** (16+)
- 22.25 Смотреть всем! (16+)
- 00.30 Фильм **ОХОТНИКИ ЗА ГОЛОВАМИ** (18+)

### РОССИЯ К

- 06.30 Пешком... Москва весёлая
- 07.00 Война Зиновия Гердта
- 07.15, 20.05 Д/ф Первый Университет
- 07.55 Почерк эпохи
- 08.25 Жизнь и судьба
- 08.50 Фильм **НА ВСЮ ОСТАВШУЮ ЖИЗНЬ...**
- 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10, 01.15 Д/ф Сомневаюсь в явном, верю чуду...
- 12.10 Цвет времени
- 12.45 Новости. Подробно. Театр
- 13.00 Абсолютный слух
- 13.40, 00.15 Сериал **ПОРУС**
- 14.40 Д/ф Заветные мысли
- 15.35 Д/с Завтра не умрет никогда
- 16.20 Д/ф Мгновения славы
- 17.15 Пряничный домик
- 17.45 Мастера фортепианного искусства. Николай Луганский
- 18.30 Д/с Забытое ремесло
- 18.45, 02.10 Д/с Башня
- 19.45 Главная роль
- 20.45 Д/с Трансляция из Государственного Кремлёвского дворца
- 23.15 Д/с Завтра не умрет никогда

### ТВ-3

- 06.00 Мультфильмы (0+), (6+)
- 08.15, 17.15 Сериал **СЛЕПАЯ** (16+)
- 09.15 Хорошие новости (16+)
- 09.30, 14.30 Сериал **ГАДАЛКА** (16+)
- 11.15 Сериал **ЗНАКИ СУДЬБЫ** (16+)
- 12.20 Мистические истории (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями (16+)
- 19.00 Сериал **ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ** (16+)
- 23.00 Фильм **ДИТЯ ТЬМЫ: ПЕРВАЯ ЖЕРТВА** (18+)

ПЯТНИЦА,  
9 ФЕВРАЛЯ

## 1 КАНАЛ

- 05.00 Доброе утро  
09.00, 12.00, 15.00 Новости  
09.20 АнтиФейк (16+)  
10.00 Жить здорово! (16+)  
10.50, 12.15, 17.00 Информационный канал (16+)  
15.15 Давай поженимся! (16+)  
16.05 Мужское / Женское (16+)  
18.00 Вечерние новости  
18.40 Человек и закон (16+)  
19.45 Поле чудес (16+)  
21.00 Время  
21.45 Голос. Новый сезон (12+)  
23.30 Матадор. Гудбай, Норма Джин... (18+)  
00.30 ПОДКАСТ.ЛАБ Не лыком шиты (16+)  
01.15 ПОДКАСТ.ЛАБ Анекдоты (16+)

## РОССИЯ 1

- 05.00, 09.30 Утро России  
09.00, 14.30, 21.15 Вести. Местное время  
09.55 О самом главном (12+)  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести  
11.30, 17.30 60 минут (12+)  
14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым (12+)  
16.30 Прямой эфир (16+)  
21.30 Ну-ка, все вместе! Хором! (12+)  
00.05 Истории Большой Страны (12+)  
01.05 Фильм **ДЕВУШКА С ГЛАЗАМИ ЦВЕТА НЕБА** (12+)

СУББОТА,  
10 ФЕВРАЛЯ

## 1 КАНАЛ

- 06.00 Доброе утро. Суббота  
09.00 Умницы и умники (12+)  
09.45 Слово пастыря (0+)  
10.00, 12.00 Новости  
10.15 Наше всё (12+)  
11.05 Поехали! (12+)  
12.15 К юбилею Ирины Муравьевой (12+)  
13.25 Фильм **КАРНАВАЛ** (0+)  
16.25 К юбилею Николая Цискаридзе (12+)  
18.00 Вечерние новости  
18.20 Я люблю мою страну (0+)  
19.20 Эксклюзив с Дмитрием Борисовым (16+)  
20.05 Кто хочет стать миллионером?  
21.00 Время  
21.35 Сегодня вечером (16+)  
23.00 Иван Лубенников: Жизнь продолжается (16+)  
00.20 ПОДКАСТ.ЛАБ Креативные индустрии (16+)

## РОССИЯ 1

- 05.00 Утро России. Суббота  
08.00 Вести. Местное время  
08.20 Местное время. Суббота  
08.35 По секрету всему свету  
09.00 Форумка еды (12+)  
09.25 Пятно на одномо  
10.10 Сто к одному  
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести  
11.50 В кругу друзей  
12.50 Доктор Мясников (12+)  
14.50 Веселья час (16+)  
17.50 Привет, Андрей! (12+)  
21.00 Фильм **ВСЕМ ВЕТРАМ НАЗ-**

## НТВ

- 04.50 Сериал **УГРО** (16+)  
06.30 Утро. Самое лучшее (16+)  
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня  
08.25, 10.35 Сериал **ПЁС** (16+)  
13.25 Чрезвычайное происшествие  
14.00 Место встречи  
16.50 Прощу, прости! (16+)  
17.55 Жди меня (12+)  
20.00 Сериал **ШЕФ. МУЖСКАЯ РАБОТА** (16+)  
22.15 Сериал **СПЕЦБАТ** (16+)  
00.00 Своя правда (16+)  
01.55 Квартирный вопрос (0+)

## СТС

- 06.00 Ералаш (0+)  
06.30 М/с Маши и Медведь (0+)  
08.00 Сериал **КОТОСТРОФА** (16+)  
08.25 Боевик **2 СТОЛА** (16+)  
10.35 Уральские пельмени. Смехbook (16+)  
13.40 Шоу Уральские пельмени (16+)  
23.00 Комедия **ДИКАЯ** (16+)  
01.10 Фильм **ЛЮБОВЬ ПО ТУ СТОРОНУ** (16+)

## ТВЦ

- 06.00 Настроение  
08.10, 11.50 Фильм **ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ** (12+)  
11.30, 14.30, 17.50 События  
12.25, 15.05 Сериал **СЕРДЦЕ НЕ ОБМАНЕТ, СЕРДЦЕ НЕ ПРЕДАСТ** (12+)  
14.50 Город новостей  
16.55 Актёрские драмы. Яблоко от яблони (16+)

ЛО (16+)  
00.35 Фильм **ДВА БЕРЕГА НАДЕЖДЫ** (12+)

## НТВ

- 04.50 Сериал **УГРО** (16+)  
06.25 Жди меня (12+)  
07.25 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+)  
13.00 Основано на реальных событиях (16+)  
15.00 Своя игра (0+)  
16.20 ЧП. Расследование (16+)  
17.00 Следствие вели... (16+)  
19.00 Центральное телевидение  
20.20 Ты не поверишь! (16+)  
21.20 Секрет на миллион (16+)  
23.25 Международная пилорама (18+)  
00.10 Уроки русского (12+)

## СТС

- 06.00 Ералаш (6+)  
07.00 М/с Три кота (0+)  
07.30, 10.55 Уральские пельмени (16+)  
08.00 ПроСТО кухня (12+)  
10.00 Мы И ОНИ (16+)  
11.45 М/ф Упс! Ной уплыл... (6+)  
13.35 М/ф Упс... Приплыли! (6+)  
15.20 Комедия **МЕСТЬ ПУШИСТЫХ** (16+)  
17.05 М/ф Angry birds в кино (6+)  
19.05 М/ф Angry birds-2 в кино (6+)  
21.00 Комедия **ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ** (16+)  
23.20 Боевик **ОБИТЕЛЬ ЗЛА** (18+)  
01.20 Триллер **ДОМ НА ДРУГОЙ СТОРОНЕ** (18+)

- 18.05 Сериал **ОВРАГ** (12+)  
19.55 Сериал **ПРАВИЛА МЕХАНИКА ЗАМКОВ** (16+)  
22.00 В центре событий  
23.05 Приют комедиантов (12+)  
00.25 Фильм **ДЕЛО РУМЯНЦЕВА** (0+)

## ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних  
07.30 Давай разведёмся! (16+)  
08.30 Тест на отцовство (16+)  
10.40, 00.00 Понять. Простить (16+)  
11.45 Порча. Наследник (16+)  
12.55, 01.45 Знахарка (16+)  
13.30, 02.10 Верну любимого (16+)  
14.05 Голоса ушедших душ (16+)  
14.40 Сериал **Я ТЕБЯ НЕ ОТПУЩУ** (16+)  
19.00 Сериал **ПОБЕГ В НЕИЗВЕСТНОСТЬ** (16+)  
23.35 Уютное утро (16+)

## РЕН-ТВ

- 05.00, 18.00, 02.55 Самые шокирующие гипотезы (16+)  
06.00 С бодрым утром! (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости  
09.00 Документ. спецпроект (16+)  
10.00, 15.00 Засекреченные списки (16+)  
11.00 Как устроен мир (16+)  
12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 (16+)  
13.00 Загадки человечества (16+)  
14.00 Невероятно интересные истории (16+)  
17.00 Главные тайны мира (16+)  
20.00 Фильм **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ** (16+)  
21.50 Фильм **РАЙОН № 9** (16+)  
00.00 Фильм **ОБЛАЧНЫЙ АТЛАС** (18+)

## ТВЦ

- 05.50 Сериал **ОВРАГ** (12+)  
07.15 Православная энциклопедия (6+)  
07.45 Сериал **ПРАВИЛА МЕХАНИКА ЗАМКОВ** (16+)  
09.40 Фильм **Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ** (12+)  
11.30, 14.30 События  
11.45 Смешите меня семеро (16+)  
12.50, 14.45 Фильм **ТРИ ИСТОРИИ ЛЮБВИ** (12+)  
17.20 Сериал **МЕСТЬ НА ДЕСЕРТ** (12+)  
21.00 Постскриптум  
22.05 Право знать! (16+)  
23.30 События.  
23.40 Д/ф Бандеровское подполье. Охота на Барсука (16+)  
00.25 Деньги исчезают в полночь (16+)  
01.05 Убийственный разум (16+)

## ДОМАШНИЙ

- 06.30 Сериал **ХОЧУ ТЕБЕ ВЕРИТЬ** (16+)  
09.30 Уютное утро (16+)  
09.55, 02.20 Сериал **ТАКАЯ, КАК ВСЕ** (16+)  
19.00 Сериал **ДОБРОТА** (16+)  
22.45 Сериал **КАРТА ПАМЯТИ** (16+)

## РЕН-ТВ

- 05.00, 02.15 Самые шокирующие гипотезы (16+)  
07.00 С бодрым утром! (16+)  
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости (16+)  
09.00 Минтранс (16+)  
10.00 Самая полезная программа (16+)  
11.00, 13.00 Военная тайна (16+)  
15.00 СОВБЕЗ (16+)  
17.00 Документ. спецпроект (16+)  
18.15 Засекреченные списки (16+)

## РОССИЯ К

- 06.30 Москва переулочная  
07.00 Война Элины Быстрицкой  
07.15 Д/ф Первый Университет  
07.55 Почерк эпохи  
08.25 Жизнь и судьба  
08.50 Фильм **НА ВСЮ ОСТАВШУ-ЮСЯ ЖИЗНЬ...**  
10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 Новости культуры  
10.15 Д/ф Тайны портретного фойе  
10.50 Фильм **БЕЛЫЙ ОРЕЛ**  
12.00 Д/ф Нижний Новгород  
12.45 Д/с Забытое ремесло  
13.00 Власть факта. Клаузевиц  
13.45 Сериал **ПОРУС**  
14.50 Д/ф За науку отвечает Келдыш!  
15.30 Д/с Завтра не умрет никогда  
16.15 Энигма. Асмик Григорян  
17.15 Письма из провинции  
17.45 Мастера фортепианного искусства  
18.45, 01.50 Д/с Башня  
19.45 Линия жизни. Артемий Лебедев  
20.45 Фильм **МЫ, НИЖЕПОДПИСАВШИЕСЯ**  
23.05 2 Верник 2. Ирина Муравьева  
00.05 Фильм **ВОЛНЫ**

## ТВ-3

- 06.00, 05.45 Мультфильмы (0+)  
07.30 М/с Леди Баг и Супер-кот (6+)  
08.00, 16.45 Сериал **СЛЕПАЯ** (16+)  
09.00 Хорошие новости (16+)  
09.15 Секреты здоровья (16+)  
09.30, 13.30 Сериал **ГАДАЛКА** (16+)  
12.20 Мистические истории (16+)  
14.30 Вернувшись (16+)  
19.30 Сериал **ЗОРРО** (16+)  
21.30 Фильм **АКЦИОН** (12+)  
23.30 Фильм **ЭЛЛИТ И ВОЛШЕБНЫЙ АМУЛЕТ** (12+)

- 19.55 Фильм **СКОРОСТЬ** (16+)  
22.10 Фильм **НАКОРОСТЬ 2: КОНТРОЛЬ НАД КРУИЗМОМ** (16+)  
00.40 Фильм **АДРЕНАЛИН 2: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ** (18+)

## РОССИЯ К

- 06.30 Библийский сюжет  
07.05, 02.25 Мультфильмы  
07.55 Сериал **ПОРУС**  
09.50 Мы - грамотеи!  
10.35 Д/ф Николая Пушкин  
11.15 Фильм **СКАЗКА О ЦАРЕ САЛТАНЕ**  
12.40 Истории города N с Пьером Бурелюмо. Касимов  
13.20 Дом ученых  
14.00 Черные дыры. Белые пятна  
14.40, 00.50 Д/ф Мама-жираф  
15.40 Рассказы из русской истории  
16.50 Д/ф Парадоксы памяти  
17.30 Фильм **ФОКУСНИК** (16+)  
18.45 Д/с Княгиня Дашкова  
19.30 Новости культуры  
19.45 Фильм **ДЫМ ОТЕЧЕСТВА** (12+)  
21.15 Д/ф Вихри века  
22.00 Агора. Ток-шоу  
23.05 Фильм **ВЕСНА** (18+)  
01.40 Искатели

## ТВ-3

- 06.00, 05.30 Мультфильмы (0+)  
09.30 Вкусно с Ляйсан (16+)  
10.00 М/с Леди Баг и Супер-кот (6+)  
13.00 Фильм **ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ** (16+)  
15.00 Фильм **И ГРЯНУЛ ГРОМ** (16+)  
17.00 Сериал **ЗОРРО** (16+)  
19.00 Фильм **САНКТУ** (16+)  
21.15 Фильм **МОЙ МОНСТР** (16+)  
23.15 Фильм **СВЕРА** (18+)  
01.00 Фильм **ХИМЕРА** (16+)

## ВОСКРЕСЕНЬЕ, 11 ФЕВРАЛЯ

### 1 КАНАЛ

- 06.00 Новости
- 06.10 Мелодии моей жизни (16+)
- 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
- 07.40 Часовой (12+)
- 08.10 Здоровье (16+)
- 09.20 Мечталлион (12+)
- 09.40 Непутевые заметки (12+)
- 10.00, 12.00 Новости
- 10.15 Играем свадьбу! (12+)
- 11.05 Жизнь других (12+)
- 12.15 Повара на колёсах (12+)
- 13.10 Видели видео? (0+)
- 14.20 На разрыв сердца (16+)
- 15.15 Фильм ПИРАТЫ XX ВЕКА (12+)
- 16.55 Между землей и небом. 10 лет спустя (12+)
- 18.00 Вечерние новости
- 19.00 Лучшее всех! Новый сезон (0+)
- 21.00 Время
- 23.00 Сериал АБРЕК (16+)
- 23.55 ПОДКАСТ.ЛАБ Летописи конца времен (16+)
- 00.40 ПОДКАСТ.ЛАБ Психика (16+)

### РОССИЯ 1

- 06.10, 02.20 Фильм ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ (12+)
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 Когда все дома
- 09.25 Утренняя почта
- 10.10 Сто к одному
- 11.00, 17.00 Вести
- 11.40 Большие перемены
- 12.40 Фильм НЕЗАБЫТЫЕ (16+)
- 17.50 Песни от всей души (12+)
- 20.00 Вести недели

- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.40 Воскресный вечер (12+)
- 01.30 Мыслители (12+)

### НТВ

- 04.50 Сериал УГРО (16+)
- 06.30 Центральное телевидение (16+)
- 08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
- 08.20 У нас выигрывают! (12+)
- 10.20 Первая передача (16+)
- 11.00 Чудо техники (12+)
- 12.00 Дачный ответ (0+)
- 13.00 НашПотребНадзор (16+)
- 14.05 Однажды... (16+)
- 15.00 Своя игра (0+)
- 16.20 Человек в праве (16+)
- 17.00 Следствие вели... (16+)
- 18.00 Новые русские сенсации (16+)
- 19.00 Итоги недели
- 20.20 Маска. Новый сезон (12+)
- 23.50 Звезды сошлись (16+)
- 01.20 Основано на реальных событиях (16+)
- 03.05 Сериал КОДЕКС ЧЕСТИ (16+)

### СТС

- 06.00 Ералаш (16+)
- 07.00 М/с Отель У овечек (0+)
- 07.30 Уральские умельцы (16+)
- 08.35 Шоу Уральские пельмени (16+)
- 08.55 М/фильмы (6+)
- 14.25 Комедия ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДИЯМИ (16+)
- 16.55 М/фильмы (6+)
- 21.00 Боевик ТРИ МУШКЕТЁРА. Д'АРТАНЬЯН (16+)
- 23.25 Фильм БЕЛОСНЕЖКА. МЕСТЬ ГНОМОВ (12+)
- 01.35 Сериал ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА (16+)

### ТВЦ

- 05.55 Фильм ЛЮБОВЬ ВНЕ КОНКУРСА (12+)
- 09.00 Здоровый смысл (16+)
- 09.30 Фильм ЛЮБОВЬ НА ВЫЖИВАНИЕ (12+)
- 11.30, 00.05 События Людям на смех (12+)
- 12.20 Фильм ДЕЛО РУМЯНЦЕВА (0+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 Последняя тайна Олимпиады-80 (16+)
- 15.50 Русские тайны. Мировая загадка (16+)
- 16.40 Дикая денги (16+)
- 17.35 Сериал РАЗОБЛАЧЕНИЕ ЕДИНОРОГА (12+)
- 21.10, 00.20 Сериал ПОДЪЕМ С ГЛУБИНЫ (12+)
- 01.10 Петровка, 38 (16+)

### ДОМАШНИЙ

- 06.30 Сериал ЗА ПЕРВОГО ВСТРЕЧНОГО (16+)
- 18.45 Пять ужинов (16+)
- 19.00 Сериал ДОБРОТА (16+)
- 23.05 Сериал ХОЧУ ТЕБЕ ВЕРИТЬ (16+)
- 02.35 Сериал ТАКАЯ, КАК ВСЕ (16+)

### РЕН-ТВ

- 05.00, 23.55 Самые шокирующие гипотезы (16+)
- 07.00 С бодрым утром! (16+)
- 08.30, 12.30 Новости (16+)
- 09.00 Самая народная программа (16+)
- 09.30 Знаете ли вы, что? (16+)
- 10.30 Наука и техника (16+)
- 11.30 Неизвестная история (16+)
- 13.00 Фильм БЕЗБАШЕННЫЕ (16+)
- 15.00 Фильм ЧЕРНЫЙ ЛОТОС (16+)

### РОССИЯ К

- 06.30, 02.20 Мультфильмы
- 07.20 Сериал ПОРУС
- 09.15 Тайны старого чердака
- 09.45 Редактор Лесной газеты
- 10.10, 01.40 Диалоги о животных
- 10.55 Больше, чем любовь
- 11.35 Фильм ВЕСНА (18+)
- 13.20 Из Вологды в Кислое
- 14.00 Невский ковчег. Теория невозможного
- 14.30, 00.05 Элементы
- 15.00 Фильм РЯДОВОЙ АЛЕКСАНДРА МАТРОСОВА
- 16.30 Картина мира
- 17.10 Пешком... Москва Чехова
- 17.40 70 лет Александру Коршунову
- 18.35 Романтика романа
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 Новости культуры
- 20.25 Х/ф ПОЗДНЯЯ ЛЮБОВЬ (16+)
- 22.55 А. Гарифуллина, И. Шишкова, Сон Чи Хун в гала-концерте фестиваля искусств Хворостовский
- 00.25 Фильм ФОКУСНИК (16+)

### ТВ-3

- 06.00 Мультфильмы (0+)
- 07.45 Секреты здоровья (16+)
- 08.00 Вкусно с Ляйсан (16+)
- 08.30 М/ф Король сафари (6+)
- 10.15 Сериал ЗОРРО (16+)
- 12.15 Фильм АКСЕЛЬ (12+)
- 14.15 Сериал БРАТАНЫ (16+)
- 22.30 Сериал НОТЫ ЛЮБВИ (16+)
- 02.15 Фильм ДИТЯ ТЬМЫ: ПЕРВАЯ ЖЕРТВА (18+)

## с 5 по 11 февраля

## ОТР Общественное телевидение России

### ПОНЕДЕЛЬНИК

- 06.00 Фильм Я, БАБУШКА, ИЛИ КО И ИЛЛАРИОН (12+)
- 07.30, 20.00 Календарь (12+)
- 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00 Новости
- 08.35, 09.05, 09.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 ОТражение
- 10.10 Родительское собрание
- 10.55 Коллеги (12+)
- 11.35 Лампа Аладдина (12+)
- 11.50 За дело! Поговорим (12+)
- 15.10 Фильм БЕЗ ОСОБОГО РИСКА (12+)
- 16.25 М/ф Капризная принцесса (0+)
- 16.45 Новости Совета Федерации (12+)
- 17.00 Очень личное (12+)
- 17.40 Новая жизнь (12+)
- 20.30 Сериал ЗОРГЕ (16+)
- 22.20 Фильм ДВОЕ (16+)
- 23.50 Д/ф В поисках утраченного искусства (16+)

### ВТОРНИК

- 06.00, 00.55 Большая страна (12+)
- 06.50 Очень личное (12+)
- 07.30, 20.00 Календарь (12+)
- 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00 Новости
- 08.35, 09.05, 09.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 ОТражение
- 10.10, 20.30 Сериал ЗОРГЕ (16+)
- 12.00 Вспомнить всё (12+)
- 15.10 Фильм ДВОЕ (16+)
- 16.40 М/ф Мойдодыр (12+)
- 17.00 За дело! Поговорим (12+)

- 17.40 Лампа Аладдина (12+)
- 22.20 Фильм УНИЖЕННЫЕ И ОСКОРБЛЕННЫЕ (12+)
- 00.00 Д/ф В поисках утраченного искусства (16+)

### СРЕДА

- 06.00, 00.55 Большая страна (12+)
- 06.50 Ректорат (12+)
- 07.30, 20.00 Календарь (12+)
- 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00 Новости
- 08.35, 09.05, 09.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 ОТражение
- 10.10 Сериал ЗОРГЕ (16+)
- 12.00 Свет и тени (16+)
- 15.10 Фильм УНИЖЕННЫЕ И ОСКОРБЛЕННЫЕ (12+)
- 16.50 М/ф Остров (12+)
- 17.00 Коллеги (12+)
- 17.40 Песня остается с человеком (12+)
- 20.30 Сериал ВЫСТРЕЛ (16+)
- 22.20 Фильм ЧУЖАЯ БЕЛАЯ И РЯБОЙ (16+)
- 23.55 Д/ф В поисках утраченного искусства (16+)
- 00.40 Д/ф Хроники общественного быта. Мусор (12+)

### ЧЕТВЕРГ

- 06.00, 00.55 Большая страна (12+)
- 06.50 Моя история. Зинаида Драгункина (12+)
- 07.30, 20.00 Календарь (12+)
- 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00 Новости
- 08.35, 09.05, 09.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 ОТражение
- 10.10, 20.30 Сериал ВЫСТРЕЛ (16+)
- 12.00 Академики (12+)
- 15.10 Фильм ЧУЖАЯ БЕЛАЯ И РЯ-

- БОЙ (16+)
- 16.45 М/ф Лиса и заяц (12+)
- 17.00 Ректорат (12+)
- 17.40 Я вам пишу... (12+)
- 22.20 Фильм ОХОТА НА ЛИС (12+)
- 23.55 Д/ф В поисках утраченного искусства (16+)
- 00.40 Д/ф Хроники общественного быта (12+)

### ПЯТНИЦА

- 06.00 Большая страна (12+)
- 06.50 Коллеги (12+)
- 07.30, 20.00 Календарь (12+)
- 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 13.00, 14.00, 15.00, 18.00 Новости
- 08.05, 08.35, 09.05, 09.35, 12.30, 13.10, 14.05, 18.20 ОТражение
- 10.10 Сериал ВЫСТРЕЛ (16+)
- 12.00 Человек и судьба (12+)
- 15.10 Фильм ОХОТА НА ЛИС (12+)
- 16.40 М/ф Летающий пролетарий (6+)
- 17.00 На приеме у главного врача с Марьяной Лысенко (12+)
- 20.30 Фильм ЧЕЛОВЕК ИЗ РИО (16+)
- 22.30 Фильм ПОБЕГ (16+)
- 00.25 Фильм ДЕВИЧИЙ ИСТОЧНИК (16+)

### СУББОТА

- 06.00 Фильм НАСРЕДДИН В БУХАРЕ (12+)
- 07.20 М/ф Царевна-лягушка (0+)
- 08.05, 14.00 Большая страна (12+)
- 09.00, 16.00 Календарь (12+)
- 09.30 Всё по-взрослому
- 10.15 Преданность роду (12+)
- 10.30 Фильм ЧЕЛОВЕК ИЗ РИО (16+)
- 12.30, 15.00, 19.00 Новости

- 12.35 Фильм ЧЕТВЕРТЫЙ (12+)
- 13.45 Песня остается с человеком (12+)
- 15.05 Д/ф Люди Арктики (12+)
- 15.20 Преодоление. Прокудин-Горский (12+)
- 16.30 Человек и судьба (12+)
- 17.00 Искусство анимации. Андрей Хржановский (0+)
- 17.40, 02.05 Фильм ТАИНА ЗАПИСНОЙ КНИЖКИ (12+)
- 19.05 Очень личное (12+)
- 19.45 Вспомнить всё (16+)
- 20.15 Фильм ИГРЫ МОТЫЛЬКОВ (16+)
- 21.55 Фильм ИМЯ РОЗЫ (16+)
- 00.00 Фильм НЕБО НАД БЕРЛИНОМ (16+)

### ВОСКРЕСЕНЬЕ

- 06.00 Фильм ПОДКИДЫШ (12+)
- 07.10 М/ф Чиполлино (0+)
- 07.50 От прав к возможностям (12+)
- 08.05, 14.00 Большая страна (12+)
- 09.00, 16.00 Календарь (12+)
- 09.30 Всё по-взрослому
- 11.10 Моя история. Михаил Лавровский (12+)
- 11.55, 15.00, 19.00 Новости
- 12.05 Фильм ФОНАН-ТЮЛПАН (12+)
- 13.45 И швец, и жнец (12+)
- 15.05 Северный морской путь. Моя душа - в тундре (12+)
- 16.30 Свет и тени. Ричард Дадд (16+)
- 17.00 Искусство анимации (12+)
- 17.50 Фильм ЧЕТВЕРТЫЙ (12+)
- 19.05 Клуб главных редакторов (12+)
- 19.45 Фильм МОЛОКО (16+)
- 21.40 Фильм КУТЕРЬМА (16+)
- 00.20 Фильм НАСРЕДДИН В БУХАРЕ (12+)
- 01.50 Фильм ПОБЕГ (16+)

**ЗВЕЗДА**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

- 05.05 Д/с Забытые войны России (16+)
- 07.00 Сегодня утром (12+)
- 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)
- 09.15, 21.00 Открытый эфир (16+)
- 11.00, 01.15 Фильм **ОЦЕОЛА** (12+)
- 13.25, 15.05, 17.15, 03.40 Сериал **РОЗЫСНИК** (16+)
- 15.00 Военные новости (16+)
- 18.00 Д/ф Два дела Феликса Дзержинского (16+)
- 18.50 Специальный репортаж (16+)
- 19.55 По горячим следам (16+)
- 20.10 Ищу своих (12+)
- 22.45 Между тем с Наталией Метлиной (12+)
- 23.15 Фильм **СЛУЧАЙ В ТАЙГЕ** (12+)
- 02.50 Д/с Нюрнберг (16+)

**ВТОРНИК**

- 05.15 Сериал **РОЗЫСНИК** (16+)
- 07.00 Сегодня утром (12+)
- 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)
- 09.15, 21.00 Открытый эфир (16+)
- 11.00, 01.10 Фильм **СЕВЕРИНО** (12+)
- 12.35, 13.25, 15.05, 17.15, 03.20 Д/с Война в Корее (16+)
- 15.00 Военные новости (16+)
- 18.00 Д/ф Два дела Феликса Дзержинского (16+)
- 18.50 Специальный репортаж (16+)
- 19.55 По горячим следам (16+)
- 20.10 Улика из прошлого (16+)

**РЕКЛАМА, ОБЪЯВЛЕНИЯ**

- 22.45 Между тем с Наталией Метлиной (12+)
- 23.15 Фильм **АЛЛЕГРО С ОГНЕМ** (12+)
- 02.25 Д/с Нюрнберг (16+)

**СРЕДА**

- 05.05 Д/с Война в Корее (16+)
- 07.00 Сегодня утром (12+)
- 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)
- 09.15, 21.00 Открытый эфир (16+)
- 11.00, 01.05 Фильм **СМЕРТЕЛЬНАЯ ОШИБКА** (12+)
- 13.25, 15.05, 17.15, 03.45 Сериал **ДОРОГАЯ** (16+)
- 15.00 Военные новости (16+)
- 18.00 Д/ф Советский паша (16+)
- 18.50 Специальный репортаж (16+)
- 19.55 По горячим следам (16+)
- 20.10 Д/с Секретные материалы (16+)
- 22.45 Между тем с Наталией Метлиной (12+)
- 23.15 Фильм **КОНТРУДАР** (12+)
- 02.45 Д/с Нюрнберг (16+)

**ЧЕТВЕРГ**

- 05.15 Сериал **ДОРОГАЯ** (16+)
- 07.00 Сегодня утром (12+)
- 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)
- 09.15, 21.00 Открытый эфир (16+)
- 11.00, 01.10 Фильм **СЫНОВЬЯ БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЫ** (12+)
- 13.25, 15.05, 17.15, 05.00 Сериал **ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ** (16+)
- 15.00 Военные новости (16+)
- 18.00 Д/ф Миссия выполняема (16+)
- 18.50 Специальный репортаж (16+)

- 19.55 По горячим следам (16+)
- 20.10 Код доступа (12+)
- 22.45 Между тем с Наталией Метлиной (12+)
- 23.15 Фильм **ДВА ФЕДОРА** (12+)
- 02.40 Фильм **ЧУЖИЕ ЗДЕСЬ НЕ ХОДЯТ** (12+)

**ПЯТНИЦА**

- 06.35 Сериал **ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ** (16+)
- 09.00, 13.00, 17.00, 19.00 Новости дня (16+)
- 09.25 Специальный репортаж (16+)
- 09.40, 13.25 Фильм **...А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ** (12+)
- 14.05, 15.05, 17.15 Сериал **ИСЧЕЗНУШИЕ** (16+)
- 15.00 Военные новости (16+)
- 19.40 Загадки века с Сергеем Медведевым (12+)
- 20.30 Скрытые угрозы с Николаем Чиндяйкиным (16+)
- 21.20 Специальный репортаж. Что русскому смешно... (16+)
- 22.00 Здравствуйте, товарищи! (16+)
- 23.30 Музыка+ (12+)
- 00.55 Фильм **ПОСОЛ СОВЕТСКОГО СОЮЗА** (12+)
- 02.25 Фильм **КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ** (12+)

**СУББОТА**

- 05.10 Фильм **В МОЕЙ СМЕРТИ ПРОШУ ВИНИТЬ КЛАВУ К.** (12+)
- 06.35 Фильм **НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ...** (6+)
- 08.00, 13.00, 19.00 Новости (16+)
- 08.15 Морской бой (6+)
- 09.20 Фильм **КОРТИК** (12+)

- 11.10 Мужики. Андрей Мухин и пес Сармат (16+)
- 11.40 СССР. Знак качества с Иваном Охлобыстиным (12+)
- 12.30 Не факт! (12+)
- 13.15 Легенды науки (12+)
- 14.00 Главный день. Игорь Тихоненко. Боевое братство 9 роты (16+)
- 14.50 Время героев (16+)
- 15.10, 19.25 Сериал **ЛЕТО ВОЛКОВ** (16+)
- 22.50 Фильм **...А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ** (12+)
- 02.30 Фильм **КРАСНЫЕ ДИПКУРЬЕРЫ** (12+)

**ВОСКРЕСЕНЬЕ**

- 05.05 Сериал **ИСЧЕЗНУШИЕ** (16+)
- 09.00 Новости недели (16+)
- 09.25 Служу России (12+)
- 09.55 Военная приемка (12+)
- 10.40 Легенды армии. Александр Черножуков (12+)
- 11.30 Д/с Легенды госбезопасности 16+
- 12.20 Д/с Война миров (16+)
- 13.10 Код доступа (12+)
- 14.00 Скрытые угрозы с Николаем Чиндяйкиным (16+)
- 14.50 Д/с Секретные материалы (16+)
- 15.40 Загадки века с Сергеем Медведевым (12+)
- 16.30 Улика из прошлого (16+)
- 17.20 Специальный репортаж. Что русскому смешно... (16+)
- 18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+)
- 20.00 Д/с Легенды советского сыска 16+
- 22.35 Д/с Москва фронту (16+)
- 23.00 Фетисов (12+)
- 23.45 Фильм **КОРТИК** (12+)
- 01.30 Сериал **ЛЕТО ВОЛКОВ** (16+)

**МАСТЕР НА ВСЕ РУКИ**

Выполняю все виды отделочных и монтажных работ по низким ценам!  
**Электрика. Поклейка обоев. Выравнивание стен и полов. Покраска поверхностей. Укладка плитки, линолеума, ламината. Сантехника.**  
 Выезд, составление сметы и замер **БЕСПЛАТНО!**  
 Пенсионерам делаю хорошую **СКИДКУ!**  
 Тел.: 8-987-995-67-04

**Магазин «Антиквариат» ПОКУПАЕТ**  
 монеты, иконы, значки, награды, статуэтки, самовары, колокольчики...  
**Золото. Дорого!!!**  
 Наш адрес: г. Саранск, ул. Гагарина, д. 30 а.  
 Ежедневно с 9 до 17 часов.  
 Тел. 30-80-67.

**Уважаемые пенсионеры, мы предлагаем ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА по выгодной цене**

Также вы можете приобрести в рассрочку:

- **МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ**
- **НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ, ЖАЛЮЗИ**

**Выезд в районы. Замер и консультация бесплатно**  
**Компания «Мир ПВХ»**  
 г. Саранск, ул. Васенко, 17, офис 205  
**8-917-008-08-08**  
 Реклама. Рассрочку предоставляет ИП Каргин М.В.

**КОМПАНИЯ НЕДОРОГИЕ ОКНА И ДВЕРИ**



**-25%**

**ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЙ СТЕКЛОПАКЕТ+ЖАЛЮЗИ** **В ПОДАРОК!**

**ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА** 7 ЛЕТ ГАРАНТИИ ОКНО ЗА 2 ДНЯ МОНТАЖ ПО ГОСТУ

**ДВЕРИ** МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ МЕЖКОМНАТНЫЕ

**РЕМОНТ ОКОН**

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ** ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ И КОНФИГУРАЦИИ СРОК ИЗГОТОВЛЕНИЯ 2 ДНЯ ГЛАНЦЕВЫЙ БЕСШОВНЫЙ 20 м<sup>2</sup> - 6 000 руб.

**ОБШИВКА БАЛКОНОВ**

**БЕСПЛАТНО ВЫЕЗД В РАЙОНЫ**

**РАССРОЧКА**

ул. Строительная, 11 <http://недорогие-окна.рф>

**8-917-996-55-51** **8-906-378-78-79**

реклама

Цены даны на день выхода рекламы. Рассрочку и подарки предоставляет ИП Горюев Я.В.

# Какие витамины поддерживают иммунитет?



Для организма зима — непростое время. Важно следить за здоровьем: чаще гулять, заниматься спортом и не забывать про витамины. Рассказываем, какие продукты необходимо употреблять регулярно, чтобы восполнить запасы.

Помните, что полноценный рацион обеспечивает ваш организм необходимыми витаминами. Это позволяет поддерживать здоровье и чувствовать себя бодрым. Получить консультацию о правильном питании можно в центрах здоровья для взрослых и детей, которые работают по национальному проекту «Демография».

## **Витамин А**

Для роста, молодости и красоты.

Обеспечивает функцию глаз, участвуя в процессе сумеречного и цветного зрения.

### **При недостатке:**

- развитие «куриной

слепоты» (нарушение темновой адаптации);

- задержка роста в молодом возрасте;
- сухость слизистых.

### **Что употреблять:**

творог, сыр, яблоки, персики, морковь, говяжья печень.

## **Витамин Е**

Обладает сильными антиоксидантными свойствами.

### **При недостатке:**

- нарушение остроты зрения;
- сухость кожи;
- анемия;
- мышечная дистрофия.

### **Что употреблять:**

миндаль, зеленые листовые овощи, растительные масла, молоко, яичный желток.

## **Витамин В**

Для поддержания ра-

боты нервной системы. Играет большую роль в клеточном метаболизме.

### **При недостатке:**

- быстрая утомляемость;
- бессонница;
- апатия;
- сухость кожи.

### **Что употреблять:**

грецкие и кедровые орехи, арахис, чечевица, картофель, бананы.

## **Витамин С**

Водорастворимый жизненно важный витамин.

Ключевой элемент множества процессов в организме.

### **При недостатке:**

- сухость кожи;
- выпадение волос;
- ломкость ногтей;
- кровоточивость десен;
- плохое заживление

ран;

- снижение иммунитета.

### **Что употреблять:**

сладкий перец, брокколи, белые сушеные грибы, облепиха, киви, шиповник.

## **Витамин D**

D3 синтезируется под действием ультрафиолетовых лучей и поступает с пищей.

D2 поступает только с пищей.

### **При недостатке:**

- рахит;
- болезнь сердца;
- ломкость костей;
- мышечные, головные боли;
- судороги, усталость.

### **Что употреблять:**

жирные сорта рыбы, лесные грибы лисички, некоторые водоросли.

*объясняем.рф*

## Как минимизировать риски тромбоза вен?

Нездоровый образ жизни, избыточная масса тела, немалой возрастной, вредные привычки — все это повышает риски тромбообразования, говорит врач-терапевт Екатерина Каплина.

Кроме того, есть связь с наличием хронических заболеваний, варикозной болезнью, онкологией, оперативным и химиотерапевтическим лечением, беременностью и послеродовым периодом, длительными перелетами, госпитализацией с постельным режимом, врожденными и приобретенными нарушениями свертывающей системы крови и другими факторами.

### **КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ТРОМБОЗОВ ВЕН?**

Как бы банально это ни звучало, но сам пациент может сделать достаточно много: пить жидкость равномерно в течение дня, сохранять физическую активность, отказаться от вредных привычек, контролировать массу тела.

Врач, со своей стороны, обязан знать и применять каждый раз при госпитализации, операции, остром заболевании, проведении химиотерапии у онкобольного специальные шкалы расчетов риска венозных тромбоэмболических осложнений и по их результатам своевременно принимать решение о назначении тромбопрофилактики.

### **НАРОДНОЕ СРЕДСТВО Сосновое масло от боли в суставах**

В марте набрать самых маленьких сосновых побегов величиной с наперсток, наполнить ими полулитровую бутылку и залить оливковым маслом. Поставить бутылку в теплую печь или на водяную баню (температура должна быть 50-60 градусов) на 8-10 часов. Масло можно продолжать настаивать при комнатной температуре неограниченное время (чем дольше настаивается, тем лучше). Пользоваться можно сразу же после настаивания для растирания при различных суставных, ревматических и невралгических болях.

# Снижающие риск переломов у пожилых людей продукты

О том, каким должно быть питание у пожилых людей, чтобы компенсировать дефицит кальция, «Известиям» рассказала врач-ревматолог Ирина Коршунова.

Она отметила, что при остеопорозе кости становятся более хрупкими и тонкими за счет снижения минеральной плотности костей, из-за чего даже незначительный удар может привести к перелому. Чаще случаются переломы шейки бедра, лучевой кости и позвонков, которые могут привести к инвалидности.

«Пожилые люди испытывают повышенную потребность в кальции. В большинстве случаев эту потребность можно перекрыть сбалансированным питанием при наличии достаточного количества в рационе молока и молочных продуктов, ведь с ними в организм поступает до 60% всего потребляемого кальция», — рассказала Коршунова.

По ее словам, кальций также можно получить из зеленых овощей (брокколи, различные виды листовых салатов, зелени), орехов, семян и бобовых. Однако кальций практически не усваивается без витамина Д. Поэтому при дефиците этого витамина, даже при достаточном поступле-



нии кальция с пищевыми продуктами, организм может испытывать дефицит кальция.

«Витамин Д содержится в жирной рыбе (лосось, сельдь), яичных желтках. Не стоит забывать про продукты, богатые белком, такие как мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобы и орехи», — посоветовала ревматолог.

Также она обратила внима-

ние, что адекватные физические упражнения такие как занятия в бассейне, скандинавская ходьба и прогулки на свежем воздухе, способны укрепить кости и мышцы.

«Пожилым людям необходимо тщательнее следить за собой и избегать опасных ситуаций, которые в совокупности с ухудшающимся зрением могут приводить к падениям. Использование дополнительных средств опоры — трости или ходунков — также помогут снизить риск падений, и, следовательно, переломов», — резюмировала Коршунова.

В ноябре прошлого года врач диетолог-эндокринолог Антон Поляков призвал пожилых людей есть больше рыбы. Он объяснил, что им нужен белок, но получать его необходимо из правильных продуктов. Например, из рыбы, морепродуктов и птицы, а вот красного мяса лучше избегать.

## Проголодались? Почешите ухо

Восточная медицина рассматривает маленький хрящевой вырост сразу перед сводом в ушной канал (козелок) как акупунктурную точку, контролирующую чувство голода. Легкий массаж этой точки в течение минуты поможет заглушить это чувство.

## Три главные причины снижения давления

**Артериальное давление может резко упасть из-за приема пищи, при смене положения тела, а также после долгого стояния. Об этом в своем Telegram-канале рассказал врач-кардиолог Ольга Бокерия.**

Резкое снижение артериального давления из-за смены положения тела называется ортостатической гипотензией и обычно оно наблюдается у пожилых или молодых людей, которые не адаптированы к физическим нагрузкам и мало двигаются.

После еды давление падает чаще всего у пациентов с высоким исходным давлением или заболеваниями вегетативной нервной системы.

«Употребление небольших порций пищи с низким содержанием углеводов, большое количество воды и отказ от алкоголя обычно решают проблему», — отметила специалист.

Еще одной причиной резкого снижения давления кардиолог назвала долгое стояние на ногах. Этот тип гипотензии называется нейрогенной. Он обычно встречается у детей и молодежи. В некоторых случаях проблема снижения давления появляется из-за нарушения связи между мозгом и сердцем.

Также Ольга Бокерия рассказала, как снизить уровень гормона стресса в крови. Врач отметила, что прикосновения благотворно влияют на организм и способ-

ствуют снижению уровня кортизола в крови, стимулируя выброс окситоцина.

*m.gazeta.ru*

КСТАТИ

## Если у вас повышенное давление...

*Мелко искрошить очищенные зубки чеснока, разложить на марле тонким слоем и высушить на воздухе при комнатной температуре. Сухой чеснок смолоть в кофемолке, сложить в стеклянную банку и плотно закрыть крышкой. Хранить в темном сухом холодном месте. Принимать по 1/2 чайной ложке 3 раза в день до еды, запивая настоем листьев мяты перечной или Melissa.*

# ГОТОВИМ ВКУСНЫЕ ПИРОЖКИ

## С МЯСОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** *тесто дрожжевое – 600 г, фарш – 300 г, рис – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 20 г, яйцо – 2 шт., соль – по вкусу.*

**Подготовим начинку:** в фарш добавляем отваренный до полуготовности рис, мелко нарезанный лук, сливочное масло, соль, перец и тщательно перемешиваем.

Тесто делим на кусочки (приблизительно по 60 г) и каждый кусок раскатываем тонкими кружочками, в середину кладем 1 ст. л. фарша. Края, приподнимая, защипываем.

Готовые пирожки выкладываем на противень и смазываем взбитым яичным желтком. Отправляем в духовку примерно на 45 минут.

## ЖАРЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** *мука – 1 кг, молоко – 500 мл, яйцо – 1 шт., масло растительное для теста – 5–6 ст. л., сахар – 1 ст. л., соль – 1 ч. л., живые дрожжи – 40 г, растительное масло для жарки.*

**Для начинки:** *картофельное пюре с луком – 1 кг.*

Яйцо взбейте с солью, сахаром и растительным маслом. Дрожжи добавьте в теплое молоко и размешайте. Смешайте яичную смесь с молоком. Понемногу добавляйте муку и замесите мягкое тесто. Накройте тесто полотенцем и оставьте на полчаса при комнатной температуре.

Если тесто сильно подошло,



осадите его (руками нежно приподнимите и опустите). Когда тесто подойдет во второй раз, начинайте делать пирожки. Стол смажьте подсолнечным маслом (муку больше не используйте, поскольку она пригорит на пирожках) и выложите тесто.

Разделите тесто на 45–50 шариков, каждый раскатайте скалкой. Начините пирожки картофельным пюре. Сформируйте пирожок, слегка приплюснув его в ладони. Обжаривайте на растительном масле с двух сторон до готовности.

## БАНАНОВЫЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** *мука – 875 г, маргарин – 80 г, вода – 125 мл, масло растительное – 80 мл, банан – 1 шт., мускатный орех – 5 г, джем абрикосовый – 40 мл.*

Растопите маргарин. Сделайте лунку в муке и налейте растительное масло. Затем добавьте

воду и растопленный маргарин, замесите тесто. Вымешайте до однородной консистенции. Закатайте в шар, заверните в пленку и поставьте в холодильник на 15–20 минут.

Нарежьте банан, смешайте его с мускатным орехом и абрикосовым джемом. Достаньте тесто и раскатайте до средней толщины – около 5 мм. Вырежьте кружочки, смажьте белком половинки и на середину выложите начинку. Слепите пирожки. Вилкой сделайте узор, положите на пергамент, смажьте желтком и отправьте в духовку на 20 минут при 200 градусах.

## ДРОЖЖЕВЫЕ С РЫБОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** *филе рыбы – 300 г, рис отварной – 300 г, зеленый лук – пучок, мука – 500 г, молоко – 250 мл, дрожжи сухие – 7 г, масло растительное – 4 ст. л., сахар – 1 ст. л.*

Разведите дрожжи в теплом молоке, добавьте сахар и 1 ложку муки, дайте постоять минут 10. В просеянную горкой муку влейте молочную смесь и долго вымешивайте, добавив в конце масло.

Для начинки мелко нарежьте рыбу, смешайте ее с отваренным рисом, мелко нарезанной зеленью, посолите, поперчите. Из теста вырежьте кружки, положите в центр начинку и аккуратно защипните края. Сформируйте продолговатый пирожок. Поджарьте получившиеся пирожки с двух сторон на разогретом растительном масле.

## Народные приметы

• **31 января - Афанасьев день, Афанасий-ломоноос.**

*Вьюга и метель – к затяжной весне.*

*Солнце в полдень – к ранней весне.*

• **1 февраля - Макарьев день, Макар-весноуказчик.**

*Если на Макария ясная погода или капель – быть ранней весне. Если же в этот день метель, то всю Масленицу метель будет.*

*По погоде дня судили о том, каким будет февраль.*

• **2 февраля - Ефимий, Ефимов день.**

*По этому дню судили о весне: солнечно – весна будет ранняя и*

*тёплая, пасмурно – жди поздних метелей.*

*Метель, начавшаяся на Ефимия, продлится целую неделю.*

• **3 февраля - Максимов день, Максим Утешитель (Исповедник).**

*Если солнечно и погоже – к весне пригожей.*

*Ясная заря – к морозу.*

*Месяц в тумане – к урожаю хлеба.*

• **4 февраля - Тимофеев день, Тимофей-полузимник.**

*Если в мороз вспотели рамы и стекла – к потеплению.*

*В полдень солнце показалось*

*– к ранней весне.*

*Снегопад – к хорошему урожаю летом.*

• **5 февраля - Агафий-полухлебник, Агафийн день.**

*Морозный и солнечный день обещает жаркий август.*

*По погоде первой половины дня судили, каким будет январь в следующем году.*

• **6 февраля - Аксинын день, Ксения-полузимница.**

*Облака высоко плывут – к ясной погоде.*

*Какова Ксения, такова и весна будет.*

*Метель на Ксению – к пасмурной погоде и затяжной весне.*

По просьбе наших читателей публикуем слова песни «Рябина».

## Рябина

Музыка: И. Слуцкий.

Слова: В. Цыганов.

И снова осень золотом покрыла  
Листву берёз и шапки тополей,  
И мне судьбу она позолотила,  
Но я не стану ни богаче, ни бедней.

Дождётся мать своего бродягу сына,  
Вернуся я и что же ей скажу?  
Меня судьба по всей земле носила,  
Прости меня, я искренне прошу.

### Припев:

А ты гори, гори, моя рябина,  
Огнём прощальным  
За окном гори.  
А ты гори, гори, и пусть проходит мимо  
Печаль моей потерянной любви.

Снег упадёт, закроет все дороги,  
Куда идти от дома своего?  
Чего искать, сбивать напрасно ноги?  
Ведь нет дорожке дома своего.

Старушка мать простит, конечно, сына,  
Под утро рано встанет за водой,  
И пусть заплачет за окном рябина  
Под белым снегом над моей судьбой.

### Припев:

А ты гори, гори, моя рябина,  
Огнём прощальным  
За окном гори.  
А ты гори, гори, и пусть проходит мимо  
Печаль моей потерянной любви.

## Не забудьте поздравить

### ИМЕНИНЫ В ЯНВАРЕ

• **31 января** - Александр, Афанасий, Владимир, Вольдемар, Дмитрий, Евгений, Емельян, Илларион, Кирилл, Максим, Михаил, Николай, Сергей, Эмиль, Ксения, Мария, Оксана.

### ИМЕНИНЫ В ФЕВРАЛЕ

• **1 февраля** - Антон, Арсений, Ефим, Макар, Марк, Николай, Петр, Савва, Теодор, Федор.

• **2 февраля** - Ефим, Захар, Лаврентий, Лев, Павел, Инна, Римма.

• **3 февраля** - Евгений, Иван, Илья, Максим, Ян, Агния, Анна.

• **4 февраля** - Гавриил, Георгий, Егор, Ефим, Иван, Иосиф, Леон, Леонтий, Макар, Николай, Петр, Тимофей, Эммануил, Яков, Ян.

• **5 февраля** - Геннадий, Клим, Серафим, Теодор, Федор, Евдокия, Екатерина, Катарина, Милица.

• **6 февраля** - Денис, Иван, Николай, Павел, Тимофей, Ян, Ксения, Оксана.

## Гороскоп здоровья с 29 января по 4 февраля

### ОВЕН

На этой неделе для вас увеличена вероятность получить серьезные порезы и ушибы; не исключены и переломы. Там, где это возможно, выбирайте лифты – они для вас намного безопаснее. Пользуйтесь транспортом – даже если обычно ходите пешком.

### ТЕЛЕЦ

Неделя идеальна для занятий спортом. Поработайте над техникой – или попробуйте какой-нибудь иной комплекс, другой режим, сейчас подходящий момент для того, чтобы немного поэкспериментировать. Но, желательно, под присмотром тренера.

### БЛИЗНЕЦЫ

Не исключено, что в ближайшие дни представители вашего знака столкнутся с определенными проблемами со сном. Попробуйте принять вечером расслабляющую ванну, выпить успокаивающий травяной чай или молоко с медом.

### РАК

В целом неделя выглядит благоприятной, серьезных проблем со здоровьем у вас не возникнет. Постарайтесь, чтобы на вашем столе постоянно присутствовали свежие овощи и фрукты. Полезен для вас и свежий воздух – как можно больше времени проводите на улице, выделите время для ежедневных прогулок.

### ЛЕВ

Неделя идеальна для того, чтобы пройти по врачам, сдать анализы, провести комплексное обследование организма. Звезды рекомендуют вам выяснить, все ли в порядке с вашим здоровьем – и только после строить далеко идущие планы.

### ДЕВА

Ситуация со здоровьем будет не идеальной – но звезды говорят, серьезных поводов для паники также не возникнет. При появлении неблагоприятных симптомов вам следует обратиться к врачу – и строго следовать его рекомендациям. В этом случае вы быстро придете в норму – можете даже не сомневаться в этом.

## Анекдоты

Жена спрашивает мужа:  
– Дорогой, что тебе сегодня приготовить на ужин?  
– Устриц в нормандском соусе.  
– Ну, хорошо, как скажешь.  
Пельмени так пельмени...  
\*\*\*

В поликлинике прорвало трубу.  
В новостях сообщили о прорыве в медицине.

### ВЕСЫ

Постарайтесь оберегать нервную систему от излишних перегрузок. С четверга хорошо начать профилактические процедуры в отношении почек. Выходные желательно посвятить посещению интересных выставок, концертов и прочим активным видам культурного отдыха.

### СКОРПИОН

В ближайшие дни вам следует уделить особое внимание состоянию вашего позвоночника. Если вы отметите боль в спине или шее – даже всего лишь разово – вам стоит обратиться к врачу. С занятиями спортом лучше повременить. Исключение – лечебная физкультура.

### СТРЕЛЕЦ

В ближайшие дни на вашем самочувствии будет негативно сказываться проблемы со сном. Подумайте, что мешает вам хорошо отдохнуть. Препятствия можно устранить – используя беруши и маски для сна; принимая по вечерам расслабляющую ванну.

### КОЗЕРОГ

Вам необходимо сохранять хорошее самочувствие и бодрость духа. Полноценное питание, здоровый – и достаточно длительный – сон должны стать основой вашего образа жизни. Полезны прогулки на свежем воздухе.

### ВОДОЛЕЙ

Обратите пристальное внимание на свое здоровье. Одевайтесь в соответствии с погодой. В среду желательно воздержаться от алкогольных напитков. В воскресенье не делайте резких движений, организм будет уязвим, особенно в области поясницы.

### РЫБЫ

Если вы хотите получить быстрый результат – на этой неделе вложите как можно больше усилий, времени и средств в улучшение вашего здоровья. Эффект любой процедуры, любого мероприятия звезды увеличат в разы. Можно без особых проблем расстаться с вредными привычками.

ignio.com

Ответы на сканворд,  
опубликованный в №5



ГРАБЛИ ТОР- БАС					ИВАН ИШАК	УГАР УЛАН	Мячик Пуфик
КУБРИК НАТ- РИЙ		БРУ- СОК ЦВЕТОК	ШПУЛЯ ШХУНА				
					Купля Русло		Гипс Гюйс
		ТАИС ФУРА	БРАСС КРАГИ				
			СРОК СТУК	УРОК УРЮК			
	БОРДО БРИДЖ	ДА- НАЯ САЛАТ				ВАТТ ЛАСТ	РОЛЛ ТОРС
	ВЕСЬ УНТЫ	АКБАШ АКСИС	СБОР УБОР	БАВА БАСК			
			ТИШЬ ТУШЕ			АРИЯ АРФА	
ДУГА КУЧА		ЕЛКА ЯТКА			ТОКО ХОРО	БУР НАЯ	
БЫК ГОН	КОРДА КЭНДО	КИНО ШИКО		ЛИАНА СТАНС			
		ИТОН ФТОР			КУЯК МАЯК	КУМА РЕНО	
БИНТ ОБОЛ	ТУЕС ЭФЕС			ИСЕТЬ ИССОП			
		СБОЙ СВОД				РАМА УЙМА	
УКОР ЭПОС	ГОБОЙ ДОЗОР			БРИ ТРИ			
		ЛИСА ПИЗА					1

ВЫБЕРИТЕ ОДНО ИЗ ДВУХ СЛОВ И ВПИШИТЕ В СКАНВОРД.

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
от 220 руб./м<sup>2</sup>  
**ОКНА, ЖАЛЮЗИ**

Бесплатный замер  
Выезд в районы  
Гибкая система скидок

Арт-Софит  
Натяжные потолки

Большой выбор производителей и фактур от эконом-до премиум-класса. Постоянные скидки пенсионерам – 10%  
Реклама. Предложение действительно на день выхода рекламы!

360-900, 8-937-686-09-00

**РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ**

- СТИРАЛЬНЫЕ И ПОСУДОМОЕЧНЫЕ МАШИНЫ
- ХОЛОДИЛЬНИКИ
- ДУХОВЫЕ ШКАФЫ И ДРУГОЕ

✓ ремонт на дому

скидка 25% + доп. гарантия

8 951-057-14-69  
8 951-057-14-69

«ПЕНСИОНЕР МОРДОВИИ»  
Учредитель, издатель и редакция: Индивидуальный предприниматель Рухменев И.И.  
Адрес учредителя, издателя, редакции: 430033, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Ярославская, д.3, к.27  
Главный редактор И.И. РУХМЕНЕВ.

Почтовый адрес: 430005, г. Саранск, ул. Большевистская, 60-511.

Электронная почта: gazeta-pensioner@mail.ru

Газета зарегистрирована в управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Мордовия. Регистрационный номер и дата принятия решения о регистрации ПИ № ТУ13-00195 от 11 марта 2019 года.

Отпечатана с готового оригинал-макета в ООО «ИПК Мордовия». Адрес: 431860, Республика Мордовия, Ардатовский район, г. Ардатов, ул. Ленинская, д. 106.

Подписано в печать 30.01.2024 г. По графику: 01.00, фактически - 01.00. Тираж 7 670 экз. Заказ №28/5  
Выходит по средам. Подписные индексы: ПЗ100 и ПА719

Телефон для справок: 89279771245.

ПЕНСИОНЕР Мордовии

**ОКНА**  
**Зимний ремонт окон**  
**Установка откосов**  
**Телефон:**  
**8-960-335-14-60**

реклама

**ЛЕЧЕНИЕ ПИЯВКАМИ**

Предварительная запись по телефону:

**8-927-172-27-31**

Белякова Ирина Анатольевна

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА  
Уд. ПКС 2020/10/259 от 22.10.2020 г. Реклама

**РЕМОНТ**

**КРУПНОЙ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ НА ДОМУ**



реклама

Стиральные машины, холодильники, телевизоры, электрические бойлеры и др.

Выезд в районы  
Пенсионерам скидка 30%  
Гарантия до 2 лет

**8-952-074-58-08**

**МЕДТЕХНИКА для пенсионеров**

реклама

- Глюкометры
- Тонометры
- Клюшки и костыли
- Ортопедия
- Еда без сахара

Магазин «Диабетика»

г. Саранск,  
ул. Полежаева д.62А

тел. **314-324**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА