

№12
(489)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 24 по 30 марта 2025 года

ТЕЛЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

**ЛЮБВИ
ВСЕ ВОЗРАСТЫ
ПОКОРНЫ**

стр. 29

**«ЧИТАЕМ»
ЖЕНЩИНУ
ПО ДУХАМ**

стр. 4

**ЕСЛИ ХУДЕТЬ,
ТО С РАДОСТЬЮ**

стр. 25

**КАК ПОМЫТЬ
ЛЮСТРУ
БЫСТРО И ЧИСТО**

стр. 27

**ПОПРОБУЕТЕ
НОВЫЙ
САЛАТИК?**

стр. 8

**НАДЕЖДА
БАБКИНА
РУССКАЯ ПЕСНЯ –
ЭТО НАВСЕГДА**

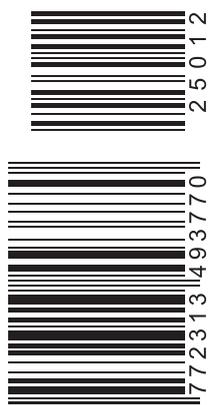
стр. 6

12+

 **КАРДОС**
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фотограф: Егор Николаев

ISSN 2313-4933



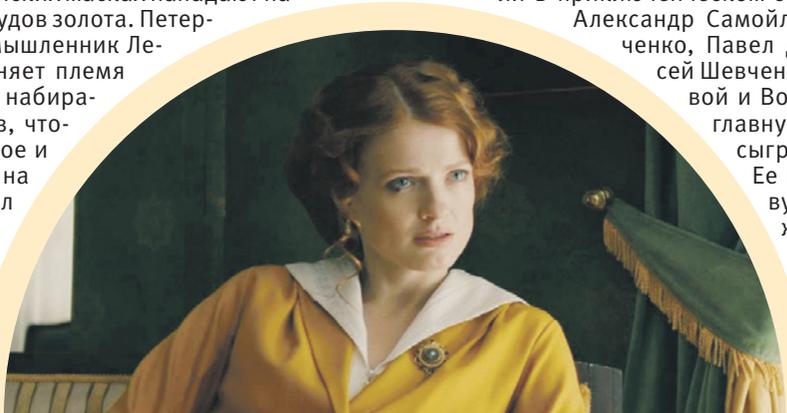
9 772313 493770 25012

Софья Эрнст сыграла актрису немого кино

На Первом канале 23 марта состоится премьера масштабного фильма «Золото Умальты».

Действие происходит в канун революции 1917 года в Хабаровском крае, в окрестностях реки Умальты. Грабители в шаманских масках нападают на обоз и похищают 40 пудов золота. Петербургский золотопромывальщик Леонтий Булыгин обвиняет племя кочевых тунгусов и набирает отряд головорезов, чтобы вернуть украденное и отомстить. Но виды на благородный металл имеются не только у него...

По словам создателей, история, рассказанная в фильме, собрана из разных реаль-



ных сюжетов, в которых фигурировали и бандиты, переодетые шаманами, и офицер, изгнанный из полка за карточное шулерство, и роковые женщины.

Режиссером стал Андрей Богатырёв. Ключевые роли в приключенческом экшене исполнили Александр Самойленко, Артём Ткаченко, Павел Деревянко, Алексей Шевченков, Михаил Горевой и Вольфганг Черни. А главную женскую роль сыграла Софья Эрнст. Ее героиню тоже зовут Соня. И она тоже играет в театре и снимается в кино на киностудии Леонтия Булыгина.

Фото Первого канала



Звёзды ответят на вопросы телезрителей

Развлекательно-интеллектуальное шоу «Пятеро на одного», которое выходит на телеканале «Россия», отмечает день рождения: проекту исполнилось восемь лет. Хотя дата и не круглая, но для поклонников передачи подготовлены праздничные выпуски, в которых примут участие Дмитрий Шепелев, Елена Николаева, Александр Асташёнок, Ирина Ортман, Прохор Шаляпин, Дарья Храмова, Гарик Бурито и другие звезды.

Напомним, что по правилам шоу команда из пяти игроков отвечает на вопросы телезрителей.

– Я люблю интеллектуальные шоу, – признается Гарик Бурито, который принял участие в новых выпусках. – Это и вызов – и в то же время хороший способ с пользой провести время. Плюс ко всему – юмор, присутствующий на шоу «Пятеро на одного» благодаря игрокам, добавляет легкости всему шоу.

Фото телеканала «Россия»

У Карины Андоленко снова главная роль

Телеканал НТВ готовит к показу детектив «Вторая семья», главную роль в котором сыграла Карина Андоленко. Ее героиня – следователь Ольга Крапивина – 15 лет назад пережила трагедию, пробив несколько месяцев в плену у маньяка. От него она родила сына, которого воспитывает одна. Она так и не смогла восстановиться после пережитой травмы, отношения с мужчинами для нее почти невозможны. Но однажды ей придется вернуться в прошлое и посмотреть в глаза своему страху...

– Моя героиня борется сама с собой и пытается контролировать свои эмоции, но больше всего на свете она нуждается в любви, – рассказала актриса о своей роли.

Фото PR телеканала НТВ



Павел Селин рассказал о новом тревел-шоу

На телеканале «Пятница!» – премьера нового тревел-шоу «Мир без правил» журналиста Павла Селина.

Это будет передача про путешествие по государствам Латинской Америки – Бразилии и Боливии. На разработку и реализацию проекта у Павла Селина и его команды ушло более полугода.

– Цель нашего расследования – попытка проникнуть туда, куда никто и никогда до нас не проникал, увидеть то, что никогда не покажут обычному туристу, оказаться там, куда никогда не пустят чужаков – в местах, где нет правил, и жизнь часто висит на волоске, – рассказывает Павел Селин. – Во время съемок «Мира без правил» мне часто бывало страшно – и в бандитских фавелах, и в темных переулках Рио... А однажды вечером в центре города мотоциклист на ходу пытался сорвать с меня сумку, от сильного рывка я рыбка вошел в асфальт, сильно повредив лицо, руку и ногу. Мне повезло, что я усиленно тренировался перед съемками, в том числе занимался боксом, и привел себя в форму – успел сгруппироваться перед падением...

Фото телеканала «Пятница!»



Юрий Стоянов ищет пришельцев

Телеканал СТС начал съемки фантастической комедии «Не в своей тарелке» – о жизни инопланетян, застрявших в российской глубинке. Необычных существ играют Даша Верещагина, Влад Прохоров и Андрей Пынзару, а землян – подозрительного участкового Сергея Петровича и тракториста Игоря – Юрий Стоянов и Денис Прытков. Режиссером картины стал Александр Соловьёв.

Кроме натуральных съемок, многие сцены будут отсняты в павильонах, где построили футуристичный космолет пришельцев и деревенские интерьеры: жилище участкового, дом тракториста и другие локация.

Фото пресс-службы телеканала СТС



Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА» и собственн. инф.

Суставы любят Геладринк!



ГЕЛАДРИНК АРТРОДИЕТ ПОРОШОК 30 суточных доз
КАПСУЛЫ 40 суточных доз

- ✓ Интенсивно питает структуры опорно-двигательного аппарата.
- ✓ Защищает сосуды, сохраняет прочность костей, тонус кожи, силу и красоту волос.

ГЕЛАДРИНК ФОРТЕ ПОРОШОК, КАПСУЛЫ 30 суточных доз

- ✓ Препятствует разрушению тканей суставов и позвоночника, интенсивно их питает.
- ✓ Помогает суставам при активных движениях.



8 (800) 30-20-561
www.geladrink.ru
Продается в аптеках:
eapteka.ru
apteka.ru
здравсити

БАД. СОГР: RU.77.99.11.003.E.000004.01.15; RU.77.99.11.003.E.000003.01.15. ООО «ООО «АПТЕКА» ОГРН1147746631988. г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. эт., пом. 1, ком. 2. Лиц.: ЛО-82-02-000978 от 09.12.2020 г. ООО «Здравсити» 1127282, г. Москва, Чермянская ул, д. 2 стр. 1, эт. 8, пом. 1, ком. 9. ОГРН: 1217700264561 Л042-01148-78/00140062 от 06.04.2022 г. АО НПК «Катрен» 630559, Новосибирская обл., р.л. Кольцово, пр-кт Ак. Сандахчиева, 11. ОГРН 1025403638875 Лиц. № ФС-99-02-007598 от 26.12.19 г. ООО «СОГЕР», 115280, г. Москва, ул. Ленинская Слобода, д. 9, эт. 1, пом. 37, оф. 37-2, ОГРН 5137746095966.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама



Светлана Кузнецова рассказала о «Триггере»

На Первом канале – премьера третьего сезона сериала «Триггер» с Максимом Матвеевым в главной роли. Его герою Артёму Стрелецкому – психотерапевту с нестандартными методами лечения – чтобы начать новую жизнь, нужно, наконец, разобраться со старой.

Режиссером стал Игорь Твердохлебов. К своим ролям в сериале вернулись Светлана Иванова, Игорь Костолевский, Владислав Тирон, Ангелина Стречина, Роман Маякин, Сабина Ахмедова и другие.

В третьем сезоне сериала «Триггер» к актерскому составу присоединилась известная спортсменка Светлана Кузнецова. Она сыграла профессиональную спортсменку, которая попала на прием к Артёму Стрелецкому.

– «Триггер» – один из моих любимых сериалов, – рассказывает Светлана Кузнецова. – Когда продюсер Александра Ремизова предложила мне роль, я испытала шок и детскую радость. Моя героиня мне очень близка и очень понятна.

Фото Первого канала

Про подвиг медсестры покажут фильм

К 80-летию Победы в Великой Отечественной войне телеканал СТС готовит премьеру военной драмы «Доктор Вера». В центре истории – медсестра Вера Трешникова (ее играет Татьяна Бабенкова), которая в годы войны практически в одиночку противостояла фашистам, захватившим город. Вера осталась единственным медиком – и, чтобы продолжать лечить и спасать людей, сделала вид, что сотрудничает с немцами. Никто даже не догадывался, что в больнице она прячет партизан.

Съемки фильма прошли в Москве, Ярославле и Торжке. Для работы над ним были приглашены военные консультанты и историки.

Фото телеканала СТС



Василий Копейкин побывал в Туапсе

На телеканале НТВ – премьера второго сезона остросюжетной драмы «Хозяин». В продолжении картины герой Егор Таранцев заступает на службу в «убойный» отдел и готовится стать отцом. Но спокойная семейная жизнь ему только снится...

Главную роль в картине исполняет Денис Никифоров. Также в проекте сыграли Василий Копейкин, Ирина Таранник, Майя Вознесенская, Алексей Комашко и другие.

Съемки сериала прошли в черноморском городе Туапсе. – Снимаясь в «Хозяине», я впервые побывал в Туапсе, – рассказывает исполнитель роли молодого сыщика Ильи Василия Копейкин. – В свободное время ходил на пристань, где сидели рыбаки. Меня это так увлекло, что я тоже решил купить удочку. После поехал на скалу Киселёва (памятник природы на берегу Чёрного моря с отвесной гладкой стеной высотой 46 метров. – Прим. ред.), где все-таки сумел выловить окуня. Это принесло мне огромное удовольствие – хотя я сразу же отпустил рыбу обратно в воду...

«Первокурсниц» ждёт новый сезон

В Сочи стартовали съёмки второго сезона сериала телеканала ТНТ «Первокурсницы». Это история двух сорокалетних подруг, вернувшихся в университет, чтобы все-таки получить дипломы об образовании. В главных ролях снова Анна Уколова и Екатерина Стулова. Режиссер проекта – Алёна Корчагина.

– С огромной радостью я вернулась на съемочную площадку нашего сериала, – рассказывает Екатерина Стулова. – Я скучала, ждала и верила, что мы обязательно снимем второй сезон. Это счастье – снова встретиться с партнерами, с потрясающей Аней Уколовой. Моя героиня Жанна – по-прежнему яркая, неудержимая – человек-торпеда, которого невозможно потопить. Но в конце сезона она сделает неожиданный поступок – но какой именно, конечно, не скажу. Самое ценное – это отзывы зрителей. Многие говорят, что наши героини вдохновляют женщин меняться, учиться и идти к мечте в любом возрасте. Ведь, как известно, в 40 лет жизнь только начинается...

Фото телеканала ТНТ



Актёрам для фильма пришлось освоить бокс

В Петербурге начались съёмки криминальной драмы «Навар» с Илларионом Маровым, Елизаветой Базыкиной, Геннадием Блиновым, Евгением Сидихиным и другими актёрами. Автор и режиссер фильма – Артур Григорьев.

По жанру это криминальная драма. В центре сюжета – мелкий вор и мошенник по кличке Шуст, чья жизнь меняется после встречи с бывшим чемпионом СССР по толканию ядра и его дочерью. Однако прошлое не отпускает героя, и он вовлекается в ограбление коммуны, занимающейся торговлей нефритом. Ошибки приводят к трагическим последствиям, после которых бежать бессмысленно. Единственный выход – искупление, какой бы высокой ни была цена...

– Для этой роли я пошел на бокс и кулинарные курсы, – рассказывает Илларион Маров. – Мой герой – молодой парень с криминальным нутром, но в какой-то момент внутренняя борьба заставляет его нащупать другой путь...

Съемки продлятся до конца апреля и будут проходить в Кронштадте, Репино, Ольгино, Сестрорецке и других местах Санкт-Петербурга и Ленобласти, а также в Бурятии.

У Владимира Епифанцева – роль полицейского

В Санкт-Петербурге начались съёмки комедийного сериала для телеканала ТНТ – «Нейровася». В центре истории – полицейский Вася (его играет Владимир Епифанцев) и его неожиданный напарник – искусственный интеллект.

– Вася – это настоящий зверь, – рассказывает о своей роли Владимир Епифанцев. – Он честный, он упрямый, он иногда невыносимый, но у него есть главное: совесть и принципы. И вот



к нему в напарники присылают искусственный интеллект. Это что вообще такое?! Вася пытается воевать с этой штукой, но в итоге понимает, что она, зараза, умная! Это история про столкновение эпох и мировоззрений, но в очень смешной и живой форме.

Режиссером проекта стал Георгий Даниелянц. В сериале также снимаются Ян Цапник, Анастасия Панина, Светлана Камынина, Михаил Тарабукин и другие актеры.

Фото телеканала ТНТ

КАК ПОМОЧЬ СУСТАВАМ



ДВИГАЕМСЯ БЕЗ БОЛИ

Проблемы с суставами, мышцами, спиной ограничивают активность, мешают заниматься любимыми делами. Иногда приема обезболивающих не достаточно. Частой причиной болей в суставах являются остеоартроз и так называемые кристаллические артриты. Это обменно-дистрофические нарушения, сопровождающиеся отложением солей кальция и мочевой кислоты в ткани суставов, сухожилиях, образующие острые шипы – остеофиты, вызывающие боль. Кристаллы солей буквально разрывают ткани суставов, способствуя разрушению хряща.

Источниками избыточного кальция являются жирные молочные продукты (творог, сыр, сметана, сливочное масло и др.). Источником мочевой кислоты служит жирное красное мясо, мясные и рыбные консервы, помидоры, щавель и др. Нарушение питания в течение многих лет приводит к «отложению солей». Если боли в суставах явля-

ются проявлением нарушенных обменных процессов, то для восстановления их **не обойтись без соблюдения диеты.** Следует исключить из рациона концентрированные молочные продукты (жирный творог, сыр, сметана, сливочное масло, сливки), сахар и сладости. Ограничить употребление красного мяса, мучных продуктов. Предпочтительно употребление овощей, морской рыбы, растительного масла, яблок, цитрусовых, круп. Соблюдение диеты может помочь нормализовать обмен веществ, снизить уровень холестерина в крови, повысить эффективность применения не только обезболивающих средств, но и улучшить течение болезней сердца и сосудов.

Спровоцировать обострение проблем с суставами, поясницей может резкая нагрузка на неподготовленный сустав. Травмируется нежная



хрящевая ткань. Отвыкшие от нагрузки мышцы ног и спины не могут надежно фиксировать сустав в правильном положении, что приводит к его травме. от этого боль, ограничение подвижности, «прострелы» в пояснице.

Как предотвратить проблему?

1. Перед началом движения проведите **разминку для суставов:** помассируйте мышцы, область суставов и поясницу, используя **крем для массажа**, **2.** Ограничьте вес сумок, ходьбу на большие расстояния. **3.** Используйте наколенник и пояс для разгрузки поясницы. **4.** **Надевайте обувь с невысоким каблуком, с толстой, мягкой подошвой.** **5.** **Держите суставы и поясницу в тепле.** **6.** Во время работы **держите спину прямой, не сгибайте колени полностью (пользуйтесь низкой скамейкой).** **7.** Если дискомфорт или боль в суставе и спине появилась – прекратите нагрузку, **используйте согревающие или обезболивающие кремы.** Их нужно заpaste заранее, проконсультировавшись с врачом.



От 180 руб.

«ЦИТРАЛГИН», «БИШОФИТ-ГЕЛЬ»: ПОМОЩЬ СУСТАВАМ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ И ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ

Бесплатная консультация специалиста: 8 (800) 201-81-91 WWW.INPHARMA2000.RU

Косметические средства. ООО «Инфарма 2000». ОГРН: 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. РЕКЛАМА

СЕКРЕТ УСПЕХА

9 правил для офисной комнаты отдыха

Комната отдыха в офисе – это место, где можно расслабиться, передохнуть и зарядиться энергией. Чтобы каждому было здесь приятно находиться, стоит соблюдать несколько простых, но полезных правил.

Выбираем нейтральные ароматы

Некоторые блюда могут иметь очень стойкий запах, поэтому лучше выбирать еду, которая не наполнит всю комнату своим ароматом.

Микроволновка любит чистоту

Если что-то разбрызгалось или пролилось, протрите – так техника всегда будет готова к использованию.

Чистая посуда – залог уюта

После чаепития лучше сразу помыть свою кружку и тарелку – так на кухне всегда будет порядок. Тарелки и чашки любят оставаться на своих местах, тогда их легко найти и всем хватает. Не стоит раскидывать кружки по офису – это неуважение к коллегам.

Тихий уголок для отдыха

Говорите вполголоса, а если смотрите видео или слушаете музыку, используйте наушники – так комфортно всем.

Холодильник – для свежих продуктов

Иногда полезно заглядывать в него и проверять, все ли пригодно к употреблению, чтобы освободить место для нового.

Ароматы – с заботой о коллегах

Парфюм, освежители и ароматические палочки хороши в меру.

Общий запас чая и кофе

Если видите, что что-то заканчивается, можно напомнить об этом или пополнить – так приятно заботиться друг о друге.

Деликатные разговоры

Если нужно обсудить рабочие вопросы, лучше выбрать для этого другое место, чтобы комната отдыха оставалась зоной перезагрузки.

Уходя, выключаем свет

Простая привычка, которая помогает экономить ресурсы и делать пространство еще уютнее. Эти правила помогут создать в комнате отдыха атмосферу уюта, где будет приятно проводить время!

Что духи расскажут о своей владелице

Аромат – это не просто завершающий штрих образа, а настоящий язык, которым мы говорим миру о себе.

Запах духов может поведать о нашей личности больше, чем мы думаем. Он может раскрыть настроение, внутренний мир и даже отношение к жизни.

Включаем любопытство

Как именно аромат выдает наши тайны? Давайте разберемся.

Характер и темперамент

Выбор парфюма часто связан с личностью. Например, любительницы цветочных ароматов – романтичные натуры, которые ценят нежность и гармонию. Женщины, предпочитающие древесные и кожаные ноты, – чаще всего сильные, не склонные к компромиссам. Восточные ароматы выбирают страстные, чувственные особы, не боящиеся выделяться.

Социальный статус

Аромат может подчеркнуть статус и стиль жизни. Элитные нишевые парфюмы выбирают женщины, которым важно подчеркнуть свою индивидуальность и уникальность. Легкие, ненавязчивые духи в минималистичных флаконах часто выбирают сторонники элегантной простоты. А винтажные ароматы – признак ностальгии и тонкого вкуса.

Воспоминания и эмоции

Иногда духи говорят не только о настоящем, но и о прошлом. Запахи способны вызывать воспоминания, и многие женщины выбирают парфюм, который напоминает им о детстве, юности или любимом человеке.

Например, аромат лаванды может ассоциироваться с бабушкиным садом, а сладкий, тягучий запах амбры – с первым романтическим свиданием.

Взгляд на жизнь

Духи могут рассказать даже о том, как человек смотрит на мир. Женщины, предпочитающие свежие, цитрусовые

ароматы, как правило, энергичны, легки на подъем, путешественники и перемены. А те, кто тяготеет к теплым, ванильным нотам, ценят уют, стабильность и ностальгические воспоминания.

Тайные желания

Парфюм может раскрыть даже скрытые стороны личности. Женщина, которая в повседневной жизни ведет себя скромно, может выбирать роскошные, насыщенные духи – возможно, в глубине души она мечтает о яркости и приключениях. А та, что предпочитает сдержанные, мускусные ароматы, может обладать загадочной и многогранной натурой.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Пять советов по выбору ароматов

- Пробуйте духи перед сном – ночью обоняние обостряется, и вы сможете по-настоящему почувствовать, как аромат раскрывается на вашей коже.
- Нанесите тестируемые духи на одежду и кожу одновременно – некоторые ароматы лучше раскрываются на ткани, а другие – на теле.
- Оценивайте парфюм в разное время дня – духи ведут себя по-разному утром и вечером из-за температуры тела и окружающей среды.
- Попробуйте нюхать кофе перед тестированием нового аромата – это «обнуляет» рецепторы и помогает точнее воспринимать запахи.
- Выбирайте духи под настроение, а не только под сезон – осенью можно носить свежие цитрусовые ароматы, если хочется бодрости, а летом – теплые древесные, если хочется уюта.

Это интересно

Душимся и молодеем

- Первый в мире спиртовой парфюм был создан в XIII веке и назывался «Венгерская вода». Говорят, что его носила королева Венгрии Елизавета, которая выглядела молодо даже в 70 лет.
- Ароматы можно носить слоями – профессиональные парфюмеры советуют сочетать разные духи, создавая уникальный запах.
- Запахи влияют на восприятие возраста – эксперименты показывают, что ванильные и цветочные ароматы делают женщину моложе в глазах окружающих.
- Парфюм лучше держится на увлажненной коже, поэтому перед нанесением духов стоит использовать крем или масло без запаха.
- Ваша уникальная химия кожи меняет аромат – один и тот же парфюм может пахнуть по-разному на разных людях.

А какой аромат раскрывает вашу личность? Может, это утонченный жасмин, страстный пачули или бодрящий лимон? В следующий раз, выбирая парфюм, задумайтесь: что он скажет о вас миру?

Весна приходит с «ТЕЛЕКОМ»

Дорогие друзья!

Ваше активное участие в нашей викторине «Пришла весна – цветёт земля!» для редакции – самая высокая похвала и награда. С вашими звонками и добрыми пожеланиями к нам ворвалось отличное настроение, а огромное количество правильных ответов заставило попотеть, чтобы определиться со списком победителей. Но это приятные хлопоты!

Итак, начнем с правильной последовательности букв, которую нужно было назвать:

1	2	3	4	5	6	7	8
а	а	б	в	б	а	в	а

1-а. Цветение мать-и-мачехи и вяза, появление молодых листочков на березах – начало оживления весны.

2-а. Сфинкс смотрит на восход солнца. Во время весеннего и осеннего равноденствия, как отмечает М. Ленер, движение солнца совпадает с осью храма Сфинкса.

3-б. Мимоза.

4-в. Чайковский высадил целую плантацию ландышей в парке, примыкавшем к дому.

5-б. В кинокомедии «Сердца четырех».

6-а. Грачи. Картина называется «Грачи прилетели».

7-в. Это ласточка из стихотворения «Сельская песня» Алексея Плещеева, именно про нее все мы учили стихотворение в школе.

8-а. Галантофилия – коллекционирование подснежников.

Поздравляем победителей!

Ими стали:

1-е место – Нина Алексеевна Буравлевлева. Ваш приз – подписка на «ТЕЛЕК» (2-е полугодие).

2-е место – Ирина Ивановна Посадская. Приз – зеркало настольное с LED-подсветкой для макияжа.

3-е место – Светлана Анатольевна Чиненкова. Вам достается подписка на «Домашний повар».

И мы по традиции расширили призовой фонд. Специальные призы получают: Юлия Михайловна Титова, Любовь Леонидовна Титова, Раяна Бургановна Хайрутдинова.

В течение ближайших дней мы свяжемся с победителями и обсудим возможность доставки призов. До встречи на страницах «ТЕЛЕКА», удачи в наших следующих конкурсах! Будьте здоровы и счастливы!



«ПАЛАЧ» — ГИПЕРТОНИЯ

За жизнь наше сердце перекачивает примерно 165 миллионов литров крови. Столько вмещают 66 бассейнов! Представляете!? А если сердце так изношено, не удивительно, что даже встав с кровати можно получить сердечный приступ. И не только сердце! Если уже за 50, на сосудах, как наросты на водопроводных трубах, образуются холестериновые бляшки. А кровь становится густой как кисель. В попытках доставить кровь во все уголки нашего тела организм надрыдается. Сердце бьётся как воробей, повышается давление. Отсюда и гипертония! Голова кружится, дышать тяжело. Знакомо? Вспомните, раньше Вы забегали на пятый этаж, а теперь и неспешный шаг до магазина вызывает одышку. Голова постоянно болит, и любой наклон как пытка. Это первый «звоночек»! А дальше что? Инфаркт, инсульт?

Таблетка под язык до поры до времени поможет. А что потом? Давление-то Вы снизили, а причина болезни осталась. И когда прекращается действие таблетки, проблема возвращается. Так что же делать? Как с давлением справиться и убежать от инфаркта и инсульта? Просто действовать нужно по-другому!

ИЗ РУК УЧЁНЫХ В ВАШИ РУКИ

А разве есть работающий способ? Конечно, есть! Просто знают о нём далеко не все. Называется он Скэнар-терапия. Эта терапия высокотехнологична. При проблемах с сердцем и гипертонии самое то! Раньше она была доступна только в частных клиниках.

Но недавно была проведена революция потребительских устройств. И ростовским учёным удалось невероятное! В рамках этой программы они смогли поместить Скэнар-терапию в компактный аппарат. И теперь она доступна и для домашнего лечения! Аппарат СКЭНАР поможет нормализовать давление и найдёт причину гипертонии, приведёт в порядок Ваши сосуды! Он устранит спазм и снимет воспаление. Следом улучшится кровоток, давление придёт в норму. Ваше сердце забьётся как молодое! Кислород наполнит клетки, мышцы станут крепче, все процессы в органах наладятся. Вы сможете позабыть про боли и скованность движений. Станете энергичнее, дыхание будет лёгким, а осанка выпрямится! И пусть ту рыбку Вам не переплунуть, но Ваша жизнь преобразится! И всё это Скэнар-терапия, которая осуществляется аппаратом СКЭНАР. Гениальное изобретение для здоровья!

РАБОТАЕТ В ТРИ СМЕНЫ

Аппарат справится не только с сердечно-сосудистыми расстройствами. Давайте посмотрим, при каких проблемах он Вам поможет:

- заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, ишемия, сердечная недостаточность, стенокардия, аритмия);
- неврологические заболевания (болезнь Паркинсона и Альцгеймера, эпилепсия, рассеянный склероз);
- нарушения двигательной активности (парезы, паралич, хорея, нервные тики);
- общемозговые и вегетативные проявления, заболевания опорно-двигательного аппарата (артрит, артроз, мигрени, головокружения, тахикардия);

ПРЯМО В СЕРДЦЕ! МЕТОДИКА ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Это поразительно! У маленькой рыбки из Южной Азии «уникальное сердце». Рыбка Данио обладает удивительным свойством! Её сердце способно восстанавливаться после повреждений. Для чего природа наградила её такими возможностями? И почему пожалела их для человека? Мы с вами, увы, не узнаем. Но к счастью, мы можем сберечь своё сердце дружим доступным нам способом!



- расстройства желудочно-кишечного тракта (язвы, гепатит, холецистит, панкреатит, геморрой);
- заболевания почек и мочевыводящих путей (мочекаменная болезнь, пиелонефрит, цистит, недержание);
- нарушения в работе органов дыхания (бронхит, пневмония, астма);
- заболевания ЛОР-органов (синусит, гайморит, отит, фарингит, тонзиллит);
- болезни зубов и полости рта (пульпит, периодонтит, флюс, кисты).

«ЖМЁТЕ КНОПКУ, А СИГНАЛА НЕТ»

Все органы в нашем теле связаны. Выпадает одно звено — рушится вся цепочка. Поэтому лечить один орган, не затрагивая остальное, — это как лить воду, не заткнув пробойну. Неэффективно и рискованно! Уникальный СКЭНАР способствует излечению нескольких заболеваний одновременно. Причём без риска несовместимости, как это бывает с таблетками! Как ему это удаётся?

Аппарат говорит с Вами на языке Вашего тела. Он воздействует на нервные волокна электроимпульсами, которые близки к Вашим нервным импульсам. Организм воспринимает их как свои собственные и стимулирует выброс эндорфинов и энкефалинов — естественных болеутоляющих. Причём делает это как на уровне спинного мозга, так и на уровне головного мозга. Представляете, какой умный аппарат! Вы почувствуете, как уйдёт спазм мышц и сосудов. Потихоньку сойдёт отёк и воспаление, нервные окончания освободятся и боль пройдёт. И кажется всё довольно просто. Но почему тогда организм не справляется сам? Почему Вам необходим СКЭНАР?

Потому что больные клетки посылают сигнал в мозг, но они слишком слабые. Это как сломанный звонок — жмёте кнопку, а сигнала нет. А аппарат создаёт полноценные нейросигналы, которые доходят до мозга и привлекают его внимание к больному участку. И тогда запускаются процессы самовосстановления, попутно пробуждая остальные функции организма. Откуда аппарат знает, какие импульсы у Вашего тела? Потому что он работает с биологической обратной связью и подстраивает импульсы под Вас.

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. Бесплатная доставка. *Акция действует с 19.03.2025 г. по 19.04.2025 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. "ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014 Реклама.

ТЕЛО ПОДСКАЖЕТ

Что значит обратная связь? Боль является своего рода обратной связью. Вот, например, если споткнуться об порог — обратную связь Вы получите ментально! Учтёте, что это больно, и в следующий раз перешагнёте его. Также действует СКЭНАР. Он посылает организму импульсы, Ваш организм отвечает ему и аппарат меняет импульсы так, чтобы они стали эффективнее. И процесс оздоровления идёт гораздо быстрее!

Аппарат не просто действует на приложенной площади — он обнаруживает слабые зоны рядом. И те тоже получают лечебное воздействие. Всё это та же биологическая обратная связь. СКЭНАР — интеллектуальный аппарат нового поколения! Потому уникальный!

Выздороветь максимально быстро Вам помогут выносные электроды аппарата. Это как правильное снаряжение для спортсмена. С ним победа достаётся легче. Например, универсальный электрод удобно накладывать на грудь, спину, живот и бедра — зоны большой площади. Электрод «очки» — на глаза, а «лицевой» использовать для зоны лица и шеи. И есть ещё много других!

ЖИЗНЬ БЕЗ ТАБЛЕТОК — НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

А теперь представьте, что вместо таблетки Вы берёте в руки миниатюрный аппарат. Прикладываете электрод к сердцу и спокойно смотрите телевизор. И спустя уже 10 минут боль стала меньше, а по окончании сеанса совсем прошла. Без боли Вам стало легче дышать? Конечно, кроме боли ещё и уменьшились воспалительные процессы в сердце. Всего один два сеанса в день между делом, и Ваше сердце подарит Вам ещё не один десяток счастливых лет! А что таблетки? Они не могут справиться с этой задачей не «наследив» по пути. И даже если избавят Вас от боли, отнимут годы Вашей жизни, отравляя организм. От неправильного лечения сосуды часто становятся хрупкими, в желудке и кишечнике появляются язвы, Вас мучают головокружение и сильная головная боль. Кроме того, обостряется бронхиальная астма и одышка не даёт пройти два шага.

Вы можете потерять смысл жизни из-за посетившей Вас депрессии. А мужчин вообще ждёт удар ниже пояса — нарушается потенция. Представляете, потенция! И наконец, некоторые лекарства при неправильном приёме способны даже вызвать остановку сердца... А что же делать, если всё-таки без лекарств в Вашем случае уже не обойтись? Ведь бывает так, что Вы их уже принимаете, а отменять резко нельзя? Тогда применяйте СКЭНАР совместно с назначенным лечением, он усилит эффект и ускорит выздоровление (не забудьте прежде проконсультироваться с врачом). И позже возможно Вы и вовсе сможете отказаться от препаратов.

СКЭНАР надёжен, он прошёл множество клинических испытаний и является медицинским аппаратом. Сертифицирован и используется в 36 странах! А изобрели и производят его только в России! Этот аппарат — гордость отечественной медицины! Поэтому у Вас сейчас самая выгодная возможность!

ХРАНИТЕЛЬ СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ

Вы можете заказать СКЭНАР — аппарат мирового уровня — по сниженной цене.

Для россиян в поддержку здоровья по специальной программе он сейчас со скидкой!

Пользоваться аппаратом просто и удобно! Это не компьютер, у него всего 4 кнопки. Вы сможете взять его с собой куда угодно, потому что он компактный и работает от батареек. То есть розетка под рукой не нужна.

Представьте себя обладателем СКЭНАР! Теперь у Вас ничего не болит, Вы запросто можете съездить в гости или на дачу. Вы больше не боитесь оказаться прикованным к постели и спокойно занимаетесь своими делами. Вы здоровы и счастливы! Вот она жизнь! Такую Вы и заслужили!

И даже больше, потому что Вашим родным аппарат СКЭНАР тоже поможет, Вы станете настоящим хранителем семейного здоровья. Дети и внуки будут приходить к Вам, чтобы подлечиться. Сбережёте и их здоровье. Здорово, правда? Забудьте про беспомощную старость, операции и больницы. Звоните прямо сейчас, и Вы ещё успеете получить свой аппарат со скидкой. Не упустите этот шанс вернуть своё крепкое здоровье!



ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 777-36-98

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
СПЕЦИАЛИСТА!

БЕСПЛАТНАЯ
ДОСТАВКА

ТОРОПИТЕСЬ ОФОРМИТЬ ЗАКАЗ!*
ОГРАНИЧЕННАЯ ПАРТИЯ СО СКИДКОЙ ОТ ЗАВОДА-ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!

[WWW.PRODEX.RU!](http://WWW.PRODEX.RU)

**ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ! 0+
И ПОЛУЧИТЕ ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК!**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	9 АПРЕЛЯ
Магазин ДЕАЛМЕД, Мучной переулок, д. 3	9.00-15.00
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	10 АПРЕЛЯ
Магазин ДЕАЛМЕД, Мучной переулок, д. 3	9.00-13.00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Мы говорим «Русская песня» и подразумеваем «Надежда Бабкина». И наоборот, иначе никак.

Эта удивительная женщина со своей бешеной энергетикой, безграничным трудолюбием и харизмой 19 марта отмечает очередной юбилей, но мы, пообщавшись с ней, с уверенностью утверждаем: время над ней не властно!

Требовательность – в отца

– Надежда Георгиевна, как вы относитесь к датам? Какие эмоции припроблужении дня рождения?

– А какие могут быть эмоции, если друзья, глядя на меня, говорят: Надя, у тебя в паспорте ошибка, ты, наверное, себе лишнее приписала. Я бы хотела, конечно, в обратку отписать, но так уж случилось, что живу честно, никого не обманываю – как паспорт выдали, так я его и не меняла. И, конечно, не грущу. Для грусти нет поводов. А для веселья полно – друзья поздравят с праздником, семья, коллеги, полный театр народу соберется. Ну круто же!

– Ваш бойцовский характер – от кого из родителей?

– Конечно, от отца. Он в работе был очень требовательный. Уж если за что-то брался, можно было быть спокойным: он выполнял все на самом высоком уровне. Я тоже в работе очень требовательна и строга. Все, кто работает со мной, видят, что с меня самой сто потов сойдет на репетиции, пока я добьюсь нужного результата и песня зазвучит. Выдержать мой темп способен не каждый. Люди валются с ног, а я держусь.

Правильная закуска

– Расскажите, чем деревня так замечательна, что вы до сих пор не рвёте своих корней и подпитываетесь за счёт них?

– У нас, деревенских, с нашей непосредственностью, есть такая отличительная черта: тебе от ворот поворот, а ты все равно опять в ворота. До тех пор, пока не получишь на свой вопрос точный ответ, с ме-

Надежда БАБКИНА:

Русская песня – это навсегда

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Жизнь очень коротка. Лучше сделать больше радостного и позитивного, чем печалиться и сокрушаться о несбывшемся. Этого всем и желаю.



Роль председательши Надежде Георгиевне очень подходит!



В образе Солохи можно увидеть и комизм, и философию, и народные мотивы, и черты сегодняшнего дня.

Подробности

Фольклор не имеет возраста

– Как вы считаете, русская песня всегда будет востребована, необходима?

– Мой муж и отец моего единственного сына, замечательный джазовый музыкант, еще в начале моей творческой карьеры сказал: «Надя, народный жанр – это навсегда. Фольклор не имеет возраста. И если правильно ощущать время, то на фольклорном материале можно сделать все что угодно». Я приняла его совет и осталась работать в народном жанре. Но позволяю себе всякие вольности, и, думаю, как раз это привлекает молодежь к театру «Русская песня». В нашей сфере нет трафарета – от сих до сих и дальше ни-ни. Я могу придумать любое творческое решение, при этом оставляя неизменными идею и содержание песни.

ста не сдвинешь. Эта закуска очень правильная. Упорство не дало мне рассыпаться, растеряться, раскиснуть в таком большом городе, как Москва.

– Много страдали от привычки говорить правду в глаза?

– Когда приехала в Москву, в цивилизованном обществе, конечно, приходилось и на язык себе наступать. Лишнее слово не сказать – а я же привыкла правду-матку в глаза лупить, а это далеко не всем нравится. Когда человек переставал со мной разговаривать и вообще дела какие-то вести, я понимала, что что-то сделала не так, потому что, прежде чем кого-либо винить, надо к себе обратиться.

Каждый – профессионал

– Вы однажды сказали, что ваше спасение – в коллективе, которым руководите. Где и как подбираете исполнителей?

– Конечно, главное условие – профессионализм. Все мои музыканты и певцы имеют высшее образование, они умеют импровизировать, а сочинить свои ноты – это высший пилотаж

в нашем искусстве. Другие критерии для отбора будущих артистов – это наличие горящих глаз и беспокойных сердец. Мои артисты – это мои единомышленники. В ансамбле «Русская песня» представлены многие регионы России, и каждый артист привносит своеобразие своей области, поэтому у нас такой безграничный творческий диапазон. Мы также собираем вокруг себя самодеятельность, которая на местах что-то пытается творить.

Песня как основа постановки

– Расскажите, пожалуйста, о спектаклях, в которых играете, которые ставятся на сцене вашего театра.

– Театр наш называется «Русская песня», отсюда главная сложность. Постановщикам приходится это учитывать. Не важно, за комедию мы беремся или за драму – в основе любой постановки должна лежать русская песня. В разные годы в театре осуществляли постановки известные режиссеры: Нина Чусова, Роман Самгин, Любовь Гречишникова, Дмитрий Петрунь и Павел Сафонов.

Практически в каждом спектакле, которые мы играем на Основной сцене, принимаю участие и я. Кстати сказать, не всегда играю главные роли. Многие думают: «Бабкина хуцрук, все спектакли на нее ставятся». Ничего подобного. В той же «Калине красной» у меня совсем небольшая, но очень колоритная роль тещи Лизаветы Марковны. В «Тихом Доне» я, как вы понимаете, тоже не Аксинью играю. Моя героиня – атаманша разбойничьей казачьей банды – паскуда редкостная, но она не случайно в спектакле появилась. А любимая моя постановка – «Ночь перед Рождеством». В ней я играю две роли – Солохи и Императрицы.

– Слышала, что после спектаклей вы обязательно обращаетесь к зрителям. О чём говорите?

– Да благодарю просто за то, что нашли время и пришли именно в наш театр. Говорю про наши национальные скрепы, про корни и традиции. Рассказываю, кто нам в наследство оставил чувство победоносности, гордости за свою страну. Если тебя любит народ, ты народный артист, будь любезен отрабатывать.

Наталья АНОХИНА

КСТАТИ

Путь на Дальний Восток

– В вашем творческом графике есть ещё фестивали. Хотелось бы об этом тоже поговорить.

– На протяжении вот уже 19 лет я выезжаю в регионы со Всероссийским фестивалем-марафоном «Песни России». В этом году планируем марш-бросок на Дальний Восток. Путь предстоит неблизкий, особенно если учесть, что мы своим ходом везем свою сцену, собственное звуковое и световое оборудование, да еще 150 человек участников и организаторов. Но мы должны это сделать, чтобы дать возможность людям, живущим на другом конце страны, прикоснуться к нашим многовековым традициям.

– Возвращаясь снова к юбилею, скажите, оглядываясь назад, что важного вы поняли про жизнь?

– Поняла, что нельзя оглядываться и оставиваться, мне уж точно. Я должна катить дальше – что-то делать, что-то созидать.

Лишний вес вреден для здоровья уже потому, что создаёт дополнительную нагрузку на весь организм. От избыточных килограммов страдают и сердечно-сосудистая система, и позвоночник, не рассчитанный на такие нагрузки.

Кроме того, лишний вес может стать причиной возникновения многих болезней, которые снижают качество жизни и просто опасны.

Как посчитать свой ИМТ

Понять, что у вас есть избыточный вес, можно, вычислив индекс массы тела (ИМТ). Для этого нужно свой вес в килограммах разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат. То есть, например, при массе тела 80 кг и росте 1,7 м ИМТ будет равен 27,68.

Согласно рекомендациям ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), нормальным ИМТ являются показатели от 18,5 до 24,9. ИМТ от 25 до 29,9 говорит о лишнем весе, свыше 30 – сигналит об ожирении.

Но при этом следует всегда помнить, что результаты расчета ИМТ могут дать лишь общую информацию о здоровье, но не берут во внимание некоторые индивидуальные факторы, например, соотношение жира и мышц. Кроме того, ИМТ не учитывает возраст, пол или строение мускулатуры

Чем опасен ЛИШНИЙ ВЕС

Кстати

Кто придумал ИМТ

Впервые о расчете индекса массы тела (ИМТ) почти два века назад, в 1832 году, сообщил в своем исследовании бельгийский астроном, математик и статист Адольф Кетле. Считается, что именно этот ученый ввел понятие «индекс массы тела». Однако об этой методике широкая публика узнала только после масштабного исследования американского физиолога Анселя Кейса. Метод расчета по-прежнему является самым простым и удобным несмотря на то, что прошло уже 140 лет. Было исследовано 7400 человек из 35 стран для определения лишнего веса. И метод расчета Кетле, по мнению Кейса, был самым верным по сравнению с другими формулами для определения ожирения.

того или иного человека, возможные генетические особенности организма. Конечно, каждый человек индивидуален. Но несмотря на это, ИМТ, согласно рекомендации ВОЗ, является одним из наиболее распространенных и популярных показателей.

Возможные причины

В некоторых случаях избыточный вес может появиться вне зависимости от образа жизни – например, вследствие заболевания, но чаще всего виновником возникновения

лишних кило все-таки сам человек.

Наиболее частые причины появления лишнего веса:

- переизбыток пищи, а также постоянное употребление высококалорийной пищи;
- бессистемные диеты (жесткие ограничения очень часто приводят к срывам, в результате которых быстро набираются лишние килограммы);
- гиподинамия (малоподвижный образ жизни,

отсутствие физической активности);

- постоянные стрессы («заедание» опасности заложено эволюцией в природе человека, поэтому в состоянии стресса контролировать насыщение очень проблематично);
- возрастной фактор;
- гормональный дисбаланс;
- прием некоторых медикаментов.

Кроме того, избыточный вес может быть следствием наследственности.

Что покажет талия

Один из альтернативных методов определить лишний вес – измерение окружности талии. О том, что есть лишнее, говорит у мужчин этот параметр, превышающий 94 см, а у женщин – 80 см. Если в возрасте до 40 лет размер более 100 см (как у мужчин, так и у женщин), а с 40 до 60 лет – более 90 см, то это признак висцерального ожирения (жир накапливается вокруг внутренних органов) и повышенного риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Профилактика

Здоровый образ жизни – лучшая профилактика появления избыточного веса. Это, во-первых, правильное питание: исключение из рациона высококалорийной жирной и жареной пищи, быстрых углеводов. Необходимо следить за режимом питания. В ежедневном меню больше внимания уделять свежим овощам и фруктам. Введите в практику обязательный контроль калорийности потребляемых продуктов.

Обязательно подружитесь со спортом. Ежедневная физическая активность, утренняя зарядка, регулярное посещение спортивного зала, прогулки – все это поможет справиться с лишними килограммами. В-третьих, это контроль уровня стресса. Да, жизнь сложная вещь, но надо учиться преодолевать стрессовые ситуации, стараться относиться к ним как к неприятной данности, а не как к «всемирному потопу». Старайтесь избегать конфликтов и пустых споров и с позитивом смотрите в будущее. Словом, все, в том числе и ваш вес, в ваших руках.

Светлана ИВАНОВА



ВЕСЕННЕЕ ВОЗРОЖДЕНИЕ

Весна вступает в свои права. Световой день прибавился, ручки звенят, трава пробивается из очнувшейся от зимней «спячки» земли. Хочется сбросить с плеч лет двадцать и заняться делами! Или поехать на дачу, «припасть» к любимым грядкам... Планов – громадье!..



Вот только организм подводит: ослабили его зимние холода, простуды, вирусы, дефицит солнца. И именно сейчас ему нужны помощь, забота и грамотная поддержка. Как растениям весной нужны определенные удобрения, так и человеческому организму после долгой зимы требуются минералы и витамины.

При их выборе предпочтение следует отдавать натуральным комплексам. Особого внимания заслуживает разработка российских ученых – препараты на основе яичной скорлупы «КальциД» и «КальциД+Магний».

Природа поместила в обыкновенную яичную скорлупу более 20 микроэлементов, необходимых для поддержания оптимального состояния опорно-двигательного аппарата, обмена веществ, здоровья сердечно-сосудистой системы. Ведь помимо кальция скорлупа содержит медь, марганец, фтор, железо, молибден, а также кремний, цинк, фосфор, серу

и другие микроэлементы, которые так необходимы нашему организму весной!

В препарат «КальциД» в основу из яичной скорлупы добавлены витамины С и D3, которые способствуют усвоению кальция. Состав «КальциД+Магний» дополнительно обогащен магнием и витаминами швейцарского производства – С, D3, А, В1, В2, В6, В9, В12, РР. Препараты благотворно влияют на работу сердечно-сосудистой, нервной и иммунной систем, помогают противостоять болезням.

Чтобы обеспечить костям полноценную поддержку, необходимо принимать комбинацию кальция, витамина D3 и аминокислот, стимулирующих образование коллагена. Этот комплекс веществ вы гарантированно найдете в баночках этих препаратов. Их можно принимать длительное время, не опасаясь гиперкальцемии, благодаря оптимальной дозе кальция.

Совокупность всех компонентов оказывает общеукрепляющее воздействие, способствует

активной регенерации костной ткани, помогает поддерживать здоровье суставов, укрепляет иммунитет.



Заказ до ближайшей аптеки на Apteka.ru и Zdravcity.ru

НАЛИЧИЕ УТОЧНЯЙТЕ НА САЙТЕ LEK-INFO.RU

Принимайте «Кальцид» и «Кальцид+Магний» и будьте здоровы! Сил Вам и энергии!

ООО «КомфортКомплекс» • «Кальцид» СОГР №РУ.77.99.57.003.Е.006712.08.14 • «Кальцид+магний» СОГР №РУ.77.99.57.003.Е.006711.08.14 • РЕКЛАМА • БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Французы говорят, что настоящая женщина из ничего умеет делать три вещи: шляпку, салат и скандал. Про шляпки мы рассказываем в другой рубрике, скандалы – опустим и поговорим сегодня о салатах. Причём о не совсем обычных салатах.

Салаты – неотъемлемая часть нашего ежедневного меню. Салаты могут быть простыми и сложными, легкими и сытными, классическими и необычными. Место салата в меню может варьироваться от закуски, с которой начинается трапеза, до десерта, которым она заканчивается. Сытный мясной салат может выступать даже в качестве основного блюда. Сегодня мы представляем вашему вниманию рецепты оригинальных салатов, которые настоятельно рекомендуем попробовать.

«Чизбургер»

Американская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 303 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г говяжьего фарша
- 2 белые булочки
- 8 маринованных огурчиков
- 1 стакан тертого сыра чеддер
- 4 помидора
- 1 луковица
- 1 салат айсберг
- 80 г сливочного масла
- 1/3 стакана кетчупа
- 2 ст. л. соуса барбекю
- 1 ст. л. дижонской горчицы
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. горчицы
- специи
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры, огурцы и булочки нарезать кубиками, лук – кольцами.
- 2 Фарш обжарить на растительном масле до готовности, в процессе посолить и добавить специи.
- 3 Фарш переложить в миску, добавить горчицу, кетчуп, соус барбекю, перемешать.
- 4 На другой сковороде на сливочном масле пожарить гренки до золотистого цвета.
- 5 Порционные салатники выложить листьями айсберга, на них выложить фарш, посыпать тертым сыром, сверху разложить помидоры, огурцы и колечки лука, посыпать салат гренками и немедленно подавать.

Жена – мужу:
– В субботу идём в гости к моему шефу. Постарайся там не ударить лицом в оливье.



Оригинальные САЛАТЫ



«Министерский»

Русская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 168 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г отварной говядины
- 2 маринованных огурчика
- 2 яйца
- 1 луковица
- растительное масло
- майонез
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле до прозрачности, дать остыть.
- 2 Яйца слегка взбить (до однородности), вылить на сковороду среднего размера, пожарить тонкий блинчик, дать остыть, свернуть рулетом, нарезать поперек (чтобы получились тонкие полоски).
- 3 Говядину и огурцы нарезать тонкой соломкой.
- 4 Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, перемешать, заправить майонезом.



«Панцанелла»

Итальянская кухня. На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 166 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 8 кусков ржаного хлеба
- 4 помидора
- 2 сладких перца
- 1 огурец
- 1 красная луковица
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ч. л. бальзамического (или красного винного) уксуса
- 3-4 веточки базилика
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

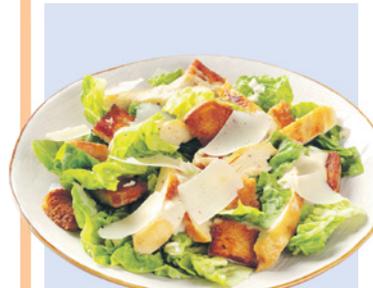
- 1 Хлеб нарезать кубиками 1x1 см, подсушить в разогретой до 200 градусов духовке (4-5 минут).
- 2 Помидоры, огурцы и перец нарезать небольшими кубиками, лук – очень тонкими полосками, листья базилика – полосками, чеснок измельчить.
- 3 Смешать все ингредиенты, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом, убрать в холодильник на 15-30 минут.
- 4 Перед подачей сбрызнуть салат бальзамическим уксусом.

С чипсами

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 147 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г готового куриного мяса (отварного, жареного, копченого)
- 0,5 кочана пекинской капусты
- 200 г сыра
- 70 г чипсов
- майонез
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту нашинковать, курицу и сыр нарезать соломкой.
- 2 Выложить в одну миску капусту, сыр, заправить майонезом, перемешать, добавить чипсы, перемешать еще раз.

– Вчера была у вас и купила замечательную, прекрасную шубу! А что вы можете предложить мне сегодня?
– Не менее прекрасный оливье.



■ ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ ■

Салат из перца с апельсинами

Марокканская кухня. На 4-6 персон. Калорийность (на 100 г): 78 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 сладких перца
- 3 красных апельсина
- 200 г маслин б/к
- 1 красная луковица
- 1 лимон
- 0,5 ч. л. паприки
- 0,5 ч. л. молотой зиры
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перец запечь в разогретой до 220 градусов духовке (или на гриле) до готовности, поместить в пакет на 5-10 минут, снять кожицу, мякоть нарезать соломкой.
- 2 Лук нарезать тонкими перьями, маслины – колечками.
- 3 С апельсинов снять цедру на мелкой терке, срезать кожуру (захватывая белую часть), тонким ножом вырезать филе.
- 4 Сделать заправку: выжать сок из половины лимона, добавить оливковое масло, зиру и паприку, взбить до однородности.
- 5 Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, полить заправкой, перемешать и немедленно подавать.

О правилах питания в пост с 19 по 25 марта по строгому уставу.

- 19 марта, ср. – сырая пища без масла (хлеб, овощи, фрукты).
- 20 марта, чт. – горячая пища.
- 21 марта, пт. – сырая пища без масла (хлеб, овощи, фрукты).
- 22 марта, сб. – горячая пища с растительным маслом.
- 23 марта, вс. – горячая пища с растительным маслом.
- 24 марта, пн. – сырая пища без масла (хлеб, овощи, фрукты).
- 25 марта, вт. – горячая пища без масла.

ВАЖНО! Нет нормы единого поста для монаха и мирянина. Поэтому в Православной церкви в правилах поста указаны лишь наиболее строгие нормы.

Светлана ИВАНОВА

Мне кажется, я всегда была невезучей.

Сколько себя помню, жизнь постоянно подкидывала испытания, которые, казалось, были предназначены только для меня. Будь то неудачные попытки сдать экзамены в школе, провальные свидания или просто банальные мелочи – все шло не так.

Жизнь новая, фабричная

Когда устроилась на фабрику, надеялась, что наконец-то смогу начать новую жизнь. Но даже здесь невезение не покидало меня. В первый же рабочий день опрокинула кофе на начальника, а позже перепутала детали на станке и чуть не запоролла продукцию. Но коллектив на предприятии был замечательный, коллеги по-доброму подтрунивали надо мной.

Утро на фабрике началось с привычного шума машин, которые неустанно гудели, создавая ритм нашей фабричной жизни. В перерыв мы с девчонками собирались в маленьком уголке цеха, обсуждая последние новости и сплетни.

– У меня сногсшибательное известие! – Маша прибежала последней на наши посиделки. – К нам в цех назначен новый мастер, а Иваныч уходит на пенсию.

– Вот как? – заинтересованно повернулась Ирина, по которой вздыхало все малочисленное мужское население нашей фабрики. Она всегда была в центре внимания у мужчин, ее смех раздавался громче всех, а наряды сверкали ярче любого цветка.

– И кто он? Сколько ему лет? Семейное положение?

– Светка из отдела кадров сказала, что молодой и неженатый.

И всегда буду рядом



Любовь – это не только чувство, но и действие, это не только слово, но и поступок.
Фёдор Достоевский

Ирина растянулась в улыбке, потянулась на стуле и поправила прическу. Ну, точно пантера перед прыжком.

Кто на новенького

А на следующий день Иваныч представил нам своего преемника Андрея Александровича. Чуть выше среднего роста, темные волосы, серые глаза. Ничего особенного, если не считать его улыбки.

– Можно просто Андрей, – улыбнулся новый мастер.

Я почувствовала, как сердце забилося быстрее.

– Андрей, – заворковала Ирина. – У меня станок барахлит, вы могли бы посмотреть?

– Не выдумывай, со станком все в порядке, – осадил ее Иваныч. – Иди работай. И не отвлекай мастера по пустякам.

Ирина словно стрелами метнула глазами и поплыла на рабочее место.

– Увидите, скоро новенький будет бегать за

мною как собачонка, – объявила нам она в обеденный перерыв.

– А как же Коля? – спросила я. – Ведь он любит тебя.

– Ой, надоело его занудство, – рассмеялась Ирина.

Во мне поднялась волна негодования, которую я тут же обрушила на Ирину.

– Ты что, ревнуешь? – она удивленно посмотрела на меня. – Похоже, наша мышка влюбилась. Можешь забирать Николая себе.

– Как тебе не стыдно! Он же не вещь, – вступилась за парня Маша. – И вообще, пора работать, перерыв заканчивается.

Пока я шла на свое рабочее место, думала над словами Ирины. А ведь она права, я действительно влюбилась, только не в Колю, а в Андрея.

Всё пошло не так

Одной из добрых традиций нашего цеха, которое руководство всяче-

ски поддерживало, были коллективные выезды за город: то за грибами, то просто на пикник с купанием в реке и игрой в волейбол. На предстоящую поездку я возлагала большие надежды, мне очень хотелось поближе познакомиться с Андреем.

Но все пошло не так, как я планировала. В разгар веселья Ирина решила устроить соревнование по волейболу. В свою команду она пригласила Андрея, Николай же оказался по другую сторону сетки. Когда игра достигла своего пика, Ирина, смеясь и флиртуя, начала подбадривать Андрея. Тот не стал упускать возможность показать свои спортивные навыки. Я видела, как менялось выражение лица Коли: сначала он пытался за легкой улыбкой скрыть нарастающее раздражение, но затем его губы сжались в тонкую линию. Начался спор из-за правил игры.

– Ты нарушаешь правила! – крикнул Николай после очередного эффектно-

го удара соперника. – Волейбол – это не сцена!

– Это ты не умеешь играть, – парировал Андрей. – А может, кому-то пытаешься доказать, что ты лучший?

Повисла напряженная пауза, все замерли, наблюдая, как мужчины начали приближаться друг к другу.

Если бы в тот момент в ситуацию не вмешался начальник цеха, спор непременно закончился бы дракой.

После того инцидента атмосфера на фабрике изменилась. Между Николаем и Андреем возникло открытое соперничество за внимание Ирины, которая только смеялась над происходящим. Я страдала молча...

В объятиях любви

Шли дни, я с тяжелым сердцем наблюдала за развитием отношений в этом любовном треугольнике. Ирина никак не могла определиться с выбором. Все изменилось в одночасье. На фабрике произошла авария: одна из машин дала сбой, раздался грохот... Андрей кинулся на помощь рабочему, и тут его накрыла тяжелая плита. Наш мастер оказался в больнице с серьезной травмой. Прогнозы на полное восстановление не давал никто. Мы с девочками регулярно навещали Андрея, старались его всячески поддерживать.

– Как там Ирина, почему не приходит вместе с вами? – спросил он меня очередной визит.

Я не знала, что ответить. Передать ее слова «мне инвалид не нужен» не могла. Врать тоже не хотелось.

– Понятно, – Андрей отвернулся к стене.

Прошло несколько месяцев, Андрей выписался из больницы. Он стал учиться ходить и жить заново. Я поддерживала его, помогала ему как могла.

Однажды мы гуляли в парке, он попросил остановиться, а затем развернулся на своих костылях, посмотрел на меня таким взглядом, от которого пробежали мурашки, и сказал:

– Я никогда не думал, что могу так сильно полюбить кого-то после всего, что случилось. Ты была рядом в самые трудные моменты и стала для меня больше чем другом... Но просить еще о большем я не имею права.

– Андрей, я очень тебя люблю! И всегда буду рядом, так что даже не пытайся от меня отделаться, – улыбнулась я со слезами на глазах.

P.S. Реабилитация прошла штатно. Андрей научился и ходить, и танцевать. На нашей свадьбе гулял почти весь цех. Не было лишь Ирины, которая уволилась вскоре после происшествия. Николай познакомился с новой девушкой, а с Андреем они теперь друзья.

ГАЛИНА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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



Судоку

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

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

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

ПЕРВЫЙ



05.00 «Доброе утро»

05.00 «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ТРИГГЕР». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 Премьера. «Время героев». (16+)
01.00 Подкаст. Лаб. (16+)
03.00 Новости

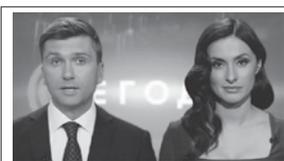
РОССИЯ 1



18.00 «60 минут». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «ЗАЦЕПКА». (12+)
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ОДНАЖДЫ В ЗАЛЕСЬЕ». (16+)
Десять лет майор полиции Василиса Журавлёва пытается разгадать тайну исчезновения своей сестры Ники. В Залесье пропало уже немало девушек, «ночных бабочек» с трассы, похожих по типу на Нику.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 «ЗАЦЕПКА». (12+)
03.00 Вести
03.30 «ЗАЦЕПКА». (12+)

НТВ



08.00 «Сегодня»

04.50 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «САМОЗВАНЕЦ». (16+)
22.15 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: МОРЕ И ГОРЫ». (12+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: МОРЕ И ГОРЫ». (12+)
00.55 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)

СТС



06.00 «Три кота». (0+)

06.00 «Три кота». (0+)
07.45 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ». (16+)
09.40 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ-2: ТАЙНА ИЗУМРУДНОГО ЗЕЛЬЯ». (16+)
11.25 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ-3». (16+)
13.25 «ПУЛЕНПРОБИВАЕМЫЙ». (16+)
15.35 «РЭД». (16+)
17.55 «ПОЛОЖЕНИЕ ВЕЩЕЙ». (16+)
20.00 «АВАНГАРД: АРКТИЧЕСКИЕ ВОЛКИ». (12+)
Служба безопасности «Авангард» охраняет известного бизнесмена, который утаил от них некоторые обстоятельства.
22.00 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
23.55 «ДОСПЕХИ БОГА-2: ОПЕРАЦИЯ «ЯСТРЕБ». (16+)
02.05 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
04.45 «Три кота». (0+)

ТНТ



21.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «Однажды в России». (16+)
09.00 «Выжить в Самарканде. Игра сезонов». (16+)
11.30 «Титаны». (16+)
13.30 «УНИВЕР: МОЛОДЫЕ». (16+)
21.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
22.00 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)
Дочь купца, смелая и отважная Белль, отправляется в замок чудовища, чтобы спасти жизнь своего отца. Очутившись в замке, Белль попадает в потусторонний мир волшебства, фантастических приключений и загадочной меланхолии.
00.10 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)
02.10 «МАЙОР ГРОМ: ИГРА». (16+)
04.45 «Однажды в России». (16+)
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)

05.00 18.00 01.20 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные спски». (16+)
17.00 02.05 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «5-Я ВОЛНА». (16+)
22.05 «Знаете ли вы, что?» (16+)
23.30 «КОД 8». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.30 Пробный переезд. (16+)
06.20 Пятница News. (16+)
07.00 Руссо-экспрессо. (16+)
08.00 Гастротур. (16+)
09.00 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
12.10 Адский шеф. (16+)
15.00 Битва шефов. (16+)
21.00 Секретный артист. (16+)
00.10 «СТУДЕНТ». (18+)
01.30 Пятница News. (16+)
02.00 На ножах. (16+)
03.40 Гастротур. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Шоу Доктора Зубаревой». (16+)
12 героев с проблемами со здоровьем, 3 месяца на тотальные изменения образа жизни. Это не просто шоу - это шанс изменить свою жизнь, где мы будем бороться за ваше здоровье.
09.40 «Чад из ада». (12+)
12.20 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.30 «Беременная в 45». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
01.55 «Измены». (16+)
03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.00 «СОЛДАТЫ-14». (16+)
07.15 Улётное видео. (16+)
09.30 Дорожные войны. (16+)
11.00 Решала. (16+)
13.00 Притворщики. (16+)
16.00 Решала. (16+)
20.00 Притворщики. (16+)
22.00 Антиматгя. (16+)
01.50 Опасные связи. (18+)
03.30 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
04.10 Дорожные драмы. (16+)
05.20 «СОЛДАТЫ-14». (16+)

МИР

05.00 Мультфильмы. (6+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15, 10.20 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)
10.10 Белорусский стандарт. (12+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
18.50 Миллион за 5 минут. (16+)
19.30 Игра в кино. (16+)
21.40 Игра в кино. Фильмы Победы. (16+)
22.25 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА». (16+)
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)
02.00 «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
11.00 00.35 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)
15.15 «Коллеги». (12+)
16.00 «Новости Совета Федерации». (12+)
16.15 «За дело!» (12+)
17.00 «Формула здоровья». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 03.30 «ПОДКИДЫШ». (16+)
22.30 «ЛЮБОВЬ». (16+)
00.20 «ПРОВЕРКА». (12+)
01.30 «Вспомнить все». (16+)

ПОБЕДА

05.35 «Путь к Победе». (16+)
06.30 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОВЕВОЙ». (12+)
07.40 «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА». (12+)
09.30 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР». (16+)
Наступление фашистов на Советский Союз развивается согласно плану «Барбаросса». Вражеские войска продвигаются вглубь страны. Главным героям придется встретиться с врагом лицом к лицу...
17.00 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. СЕВЕРНЫЙ ФРОНТ». (16+)
00.00 «ЛЕТО 1941 ГОДА». (16+)
01.50 «КОРОЛЁВ». (16+)
03.45 «ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОС». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Летающие звери», «Малыши и летающие звери», «Бодо Боро. Путешествия», «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Чик-зарядка». (0+)
07.40 «Котенок Шмяк». (0+)
08.55 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.10 «Супер Крылья. Электрические герои». (0+)
09.25 «Беби Борн». (0+)
09.35 «Барбоскины». (0+)
11.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
11.20 «Хранители Кью». (0+)
11.35 «Диностер». (6+)
11.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
13.20 «Отважные дракончики». (6+)
13.35 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
14.05 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Крутой Майк». (6+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
17.00 «Край Бебис». (0+)
Милые малыши с большим воображением исследуют удивительный мир!
17.10 «Супер Ралли. Тайна двух планет». (0+)
18.45 «Лунтик». (0+)
20.20 «Отель у овец». (0+)
20.55 «Макс и Крякс». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Буба». (6+)
22.10 «Спинфайтеры». (6+)
22.30 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
23.30 «Ералаш». (6+)
00.55 «Смешарики». (0+)
03.20 «Фиксики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.45 «Мус, Чук и Станислав». (6+)
08.10 «Простоквашино». (0+)
08.45 «Сказочный патруль». (0+)
09.10 «Котенок Кнопка и его друзья». (0+)
09.15 «Чик-Чирикино». (0+)
09.50 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
10.45 «Фиксики». (0+)
11.30 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.00 «Тара Дункан». (6+)
13.25 «Барбоскины». (0+)
14.15 «Отважные дракончики». (6+)
14.25 «Барбоскины». (0+)
15.30 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
16.00 Время малышей. (6+)
17.00 «Хранители Кью». (0+)
17.15 «Фиксики». (0+)
18.05 «Кот Басик». (0+)
18.25 «Лунтик». (0+)
19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
19.30 «Кошечки-собачки». (0+)
19.55 «Маша и Медведь». (0+)
20.15 «Деревяшки». (0+)
20.30 «Геройчики». (0+)
21.05 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
22.00 «Фиксики». (0+)
22.30 «Смешарики». (0+)
23.00 «Белка и Стелка. Озорная семейка». (0+)
23.30 «Буба». (6+)
00.30 «Жила-была Царевна». (0+)
01.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
01.35 «Буренка Даша». (0+)
02.00 Соня из Тоствилля. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Освобождение Европы. (12+)
00.45 Будьте готовы! (12+)
01.45, 05.45, 09.45 Герои подполья. (12+)
02.00 Русская история: Борьба за власть правящих династий. (12+)
03.05 Георгий - Победоносец. (16+)
04.00 Это подкаст. История. (12+)
04.55, 09.00, 12.50, 16.55 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)
06.00, 10.00, 13.45 Трудные вопросы истории России. (12+)
06.35 Русская история: Московские князья. (12+)
07.05, 11.05, 15.05 Без срока давности. (16+)
07.55 Боевые знамена Отечества. (12+)
08.15 Освободители. (16+)
10.35 Русская история: Смутное время. (12+)
12.00 Земля. Пакт. (12+)
13.35 Обыкновенная История. (6+)
14.15 Русская история: Иван Грозный. (12+)
16.00 Северный морской путь. (16+)
17.40 Семь дней истории. (12+)
18.00 Русская история: Татаро-монгольское иго. (12+)
19.25 Петергоф - жемчужина России. (6+)
20.00 Самая дорогая награда. (12+)
20.50 Сквозь времена. (12+)
21.30 Русская история: Древнерусское государство. (12+)
23.25 Народный фронт Победы. (12+)

VJU HISTORY

06.00 Военные заводы: История пулемета. (12+)
06.45 Краков, Польша. (12+)
07.15 Варшава, Польша. (12+)
07.45 На службе Её Величества. (12+)
08.40, 09.40 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)
10.40, 11.35 В поисках истины. (16+)
12.30 Монархи: удержать корону любой ценой: Отказ от традиций. (16+)
13.30 Тони Робинсон и Британия на пленке: 50-е годы. (16+)
14.30 Подлинная история Русской революции. (16+)
15.30 Старый город Сазис, Румыния. (12+)
16.00 Старый город Джурджу, Румыния. (12+)
16.30 Жизнь на вулкане. (12+)
18.00, 19.00 Расцвет древних цивилизаций. (12+)
20.00, 20.50 Сириус. (16+)
21.40 Возмездие. После Нюрнберга. (16+)
22.35 Нюрнберг. Кровавые деньги. Суд над промышленниками. (16+)
23.25 Краков, Польша. (12+)
23.55 Варшава, Польша. (12+)
00.25 На службе Её Величества. (12+)
01.20, 02.10 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)
03.05, 03.55 В поисках истины. (16+)
04.45 Гоа Гаджа, Индонезия. (12+)
05.10 Возмездие. После Нюрнберга. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 02.35 Пастер и Кох. Дуэль гигантов в мире микробов. (12+)
07.45, 05.15 Спасённые шедевры России. Рукописи. (12+)
08.35 Питер Фальк против Коломбо. (16+)
09.35 Формула счастья Марии Пахоменко. (12+)
10.25 Эпоха гигантов. Гориллы и ленивцы. Два противоположных образа жизни. (12+)
11.25 Бобби Фишер. Против всех. (12+)
12.20 Неандерталец. Первый художник. (12+)
13.20 Иннокентий Смоктуновский. Пророчество для гения. (12+)
14.10 Вильям Похлёбкин. Рецепты нашей жизни. (16+)
15.00 Тайны озера Титикака. (12+)
16.00, 16.55 Жизнь римского легионера. (12+)
17.55, 18.10, 04.15, 04.30 Севастополь. Крым. Россия. (12+)
18.25 Личное. Инна Макарова. (12+)
19.10 Демоны Рейха. (12+)
20.05 Фрэнк Синатра. Золотой век Америки. (16+)
21.05, 21.50 Агент А/201. Наш человек в гестапо. (12+)
22.40 Свидетели. Сергей Юрский. (12+)
00.15, 01.05 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
01.50 Человек без маски. Георг Отс. (12+)
04.45 Личное. Валентин Гафт. (12+)

РОССИЯ К
Культура

ТВЦ

3 ТВ-3

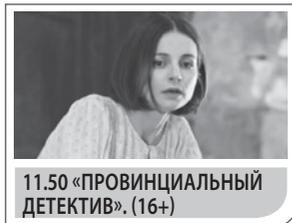
ДОМАШНИЙ

5 5-й КАНАЛ

ГВЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



20.05 «Правила жизни»



11.50 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)



03.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)



07.30 Давай разведёмся! (16+)

06.30 «Пешком...»
07.50 «Невский ковчег»
08.15 17.55 «Роман в камне»
08.45 «СОЛНЕЧНЫЙ ВЕТЕР»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 01.35 XX век
13.00 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА»
14.30 «Учитель пения»
15.30 «Агора»
16.30 «Передвижники»
17.15 Великие голоса Большого
18.20 «Первые в мире»
18.35 «Рассказы из русской истории»
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.50 «Василий Хитрово»
21.30 «Сати. Нескучная классика...»
22.15 «Монолог в 4-х частях»
22.45 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ЭМБЕРСОНЫ»
23.30 «Евгений Онегин»
00.15 «Магистр игры»

06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)
08.45 «ГАЛКА И ГАМАЮН». (12+)
10.55 «Городское собрание». (12+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 02.35 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (12+)
17.00 «Королевы без королей». (16+)
18.10 «Петровка, 38». (16+)
18.20 «ЖЕНЩИНА С КОТОМ И ДЕТЕКТИВОМ». (12+)
22.35 Спецрепортаж. (16+)
23.10 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Следствие ведет КГБ. Концерт для скрипки с арестом». (16+)
01.10 «Валентин Гафт. Ядовитый талант». (16+)

06.00 «Мультифильмы». (0+)
08.00 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
08.30 «Новости». (16+)
08.40 «БИМ». (16+)
09.45 «Гадалка. (16+)
15.15 «Слепая». (16+)
17.00 «КОРДОН». (16+)
Из автомата сбежавшего в самоволку солдата Шамова убивают бандита Трыкова, который хранил деньги Фирсова. Деньги пропадают. Фирсов узнает от врача, что Дымов интересовался его здоровьем.
18.00 «Новости». (16+)
18.10 «КОРДОН». (16+)
19.15 «ЛЕСНИК». (16+)
23.10 «Новости». (16+)
23.30 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (16+)
01.20 Кадони шоу. (16+)
02.15 Итоги с Малькевичем. (16+)
03.00 Экстра такси. (16+)
03.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.30 Давай разведёмся! (16+)
08.30 Тест на отцовство. (16+)
10.45 «Понять. Простить». (16+)
11.50 «Порча». (16+)
13.05 «Знахарка». (16+)
13.40 «Верну любимого». (16+)
14.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.50 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)
19.00 «Я УШЛА, А ВЫ ОСТАЛИСЬ...» (16+)
23.15 «Понять. Простить». (16+)
00.25 «Порча». (16+)
01.25 «Знахарка». (16+)
01.55 «Верну любимого». (16+)
02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.45 Тест на отцовство. (16+)
04.25 «6 кадров». (16+)

05.00 Известия. (16+)
05.25 «СЛЕД». (16+)
08.05 Фирменный рецепт с Емельяненко. (12+)
08.40 Знание - сила. (0+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 «СЛЕД». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 17.30 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
22.20 «СВОИ-6». (16+)
23.05 «СВОИ-3». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «СВОИ-6». (16+)
01.20 «СВОИ-3». (16+)
02.05 «СВОИ-2». (16+)
ЗВЕЗДА
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 00.20 «ОТЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
13.25 15.05 17.15 03.50 «СМЕРТЕЛЬНАЯ СХВАТКА». (16+)
18.50 «Специальный репортаж». (16+)
20.10 «Скрытые угрозы». (16+)
22.45 «Между тем». (12+)
23.15 «Сцена на передовой». (16+)
01.25 «СЛЕД СОКОЛА». (12+)

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «Марафон». (12+)
12.00 «Неделя». (12+)
12.30 01.15 «Адрес истории». (12+)
13.00 «Служу Отечеству». (12+)
13.15 «Здоровый интерес». (12+)
13.30 «Просто жизнь». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «СССР». (16+)
16.30 «СМЕШНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
17.30 «Собрание сочинений». (12+)
17.45 «Территория успеха». (12+)
18.30 «Спецрепортаж». (12+)
18.45 22.15 «Полицейский вестник». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 00.15 04.00 «Такие разные». (12+)
22.00 01.45 «Спортивная семья». (12+)
22.30 «Арт-Проспект». (12+)
23.00 «УМНАЯ ПОМОЩЬ». (12+)
03.30 «Документальное кино». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МТЧ ТВ
06.00 «Непобедимый». (12+)
06.30 «Всё о главном». (12+)
07.00 10.00 12.55 15.25 Новости
07.05 15.05 16.10 00.05 Все на Матч! Прямая трансляция
10.05 Лица страны. (12+)
10.25 01.00 «Футбол на все времена». (12+)
10.55 12.10 14.25 15.30 Бобслей и скелетон. Чемпионат России. Прямая трансляция из Сочи
11.50 Спецрепортаж. (12+)
13.00 Есть тема! Прямая трансляция
16.55 Футбол. «Урал» (Екатеринбург) - «Арсенал» (Тула). МЕЛБЕТ-Первая Лига. Прямая трансляция
19.00 Громко. Прямая трансляция
20.30 Смешанные единоборства. (16+)
22.00 Бильярд. Лига чемпионов. 1/2 финала. Прямая трансляция из Москвы
02.00 Баскетбол. «Пари Нижний Новгород» - «Самара». Единая лига ВТБ. (6+)
МАТЧ СТРАНА
06.00 07.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
07.50 10.00 13.00 Новости
09.45 23.55 Небесная грация. (6+)
10.05 Настольный теннис. Чемпионат России. Финалы. (6+)
11.45 22.05 «Страна спортивная». (12+)
12.05 «Магия большого спорта». (12+)
12.30 18.50 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
13.05 03.55 Бильярд. Лига чемпионов. (6+)
15.15 Лица Страны. (12+)
15.30 Что по спорту? (12+)
16.00 22.20 Спецрепортаж. (12+)
16.20 01.25 Неделя КХЛ (12+)
17.10 Скоростной спуск на коньках. Открытый кубок мира. (6+)
19.15 Бобслей и скелетон. Чемпионат России. (6+)
22.40 Есть тема! (16+)
00.10 Громко. (12+)
02.15 Настольный теннис. Чемпионат России. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «ГРОМОБОЙ». (12+)
07.05 «ДОСПЕХИ БОГА 3: МИССИЯ ЗОДИАК». (16+)
09.25 «УБИЙСТВА В...» (16+)
11.25 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (16+)
13.25, 14.25 «КЛОН». (16+, 18+)
15.25 «УЦЕЛЕВАШАЯ». (16+)
17.15 «БАЛЛИСТИКА: ЭКС ПРОТИВ СИВЕР». (16+)
19.05 «ПИАНИСТ». (16+)
22.05 «ЖЕНА СМОТРИТЕЛЯ ЗООПАРКА». (16+)
Военная драма, Чехия, Великобритания, США, 2016 г.
00.30 «УБИЙСТВА В...» (16+)
02.10 «ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ». (12+)
03.35 «Золушка и заколдованный принц». Мультфильм. (6+)
05.00 «РУСАЛКА И ДОЧЬ КОРОЛЯ». (12+)
ДОМ КИНО
05.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.10 «Простокавшино». Мультсериал. (6+)
07.20 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
08.55 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
11.05 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». (18+)
12.55 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)
15.00 «ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ» (16+)
17.00, 18.00 «НЮХАЧ». (16+)
19.05 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
20.40 «ПРО ЛЮБОФ». (16+)
22.50 «ПРИХОДИ НА МЕНЯ ПОСМОТРЕТЬ». (16+)
00.50 «СТАЛЬНАЯ БАБОЧКА». (16+)
02.30 «ТЕКСТ». (16+)
04.30 Мультфильм. (6+)
ДОМ КИНО
05.45 Весёлое утро на канале «Дом Кино». (6+)
07.10 «И ВСЕ ТАКИ Я ЛЮБЛЮ...» (16+)
09.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
12.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
14.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
21.00 Вечер вместе. «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ». (16+)
Франция, Германия, Бельгия, Италия, Испания
22.50 Вечер вместе. «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС В БРИТАНИИ». (16+)
00.35 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ! СВИДАНИЕ НА БАЛИ». (16+)
02.20 «ДЕВОЧКА НИНА И ПОХИТИТЕЛИ ПИАНИНО». (6+)
03.45 «БЕДНЫЕ РОДСТВЕННИКИ». (16+)
Суббота! СУББОТА!
05.00, 08.35, 15.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машинные Песенки», «Машинные сказки», «Машинки страшилики», «Маша и Медведь: Анимашки», «Маша и Медведь». Мультсериалы. (0+)
08.10 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
15.30 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
19.00, 19.50 «КЛОУН». (16+)
21.00, 22.00 Богиня шопинга. (16+)
23.10, 00.30 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
00.15 Суббота News. (16+)
01.30, 02.00, 02.20, 02.40 «КАК НАЗЫВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ». (16+)
03.00, 03.40 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
04.20 Мультсериалы. (0+)
КИНОКОМЕДИЯ
01.40 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)
03.15 «КОРОЛЬ ВЕЧЕРИНОК». (18+)
05.05 «ЗАМЕРЗШАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
06.50 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
08.40 «Я ХУДЕЮ». (16+)
10.35 «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИНОВНИК». (16+)
12.10 «ВАСАБИ». (18+)
13.55 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)
15.40 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА». (18+)
17.50 «ТАКСИ». (16+)
19.30 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
Комедия, Россия, 2018 г.
21.15 «КРУЧЕ НЕКУДА». (16+)
23.10 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)
МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.20 Мультфильмы. (0+)
07.30 «ЖИЛИ ТРИ ХОЛОСТЯКА». (12+)
09.55 «КОГДА НАСТУПАЕТ СЕНТЯБРЬ». (16+)
11.35 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (16+)
12.55 «ОБЫКНОВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
14.45 «ОСЕННИЕ СВАДЬБЫ». (16+)
16.05 «ЧЕЛОВЕК НА СВОЁМ МЕСТЕ». (16+)
17.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)
19.45 «ЯДЫ, ИЛИ ВСЕМИРНАЯ ИСТОРИЯ ОТРАВЛЕНИЙ». (18+)
21.30 «РОМАНС О ВЛЮБЛЁННЫХ». (16+)
23.55 Иннокентий Смоктуновский против князя Мышкина. (16+)
ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-6». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРАВО». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
14.00, 22.00 «ПРИИСК». (18+)
15.00, 23.00, 07.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)
03.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-7». (16+)
Сериял. Мелодрама, Россия, 2011 г.
06.00 «ПРИИСК-2». (18+)
В ролях: Ярослав Бойко, Сергей Селин, Наталья Ткаченко, Борис Хвошнянский, Кира Крейлис-Петрова
СТС LOVE
06.00 «Ералаш». (0+)
07.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)
09.45 «Три кота». Мультсериал. (0+)
12.05 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН»». (16+)
17.00 «КУХНЯ». (12+)
22.55 «УЛЁТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+)
Полина Овечкина с детства мечтает стать пилотом гражданской авиации. Руководство авиакомпании может дать ей в напарники только одного пилота - Лёшу Кулагина, известного хама и грубияна. Да и того можно заставить летать с женщиной только с помощью шантажа...
01.20 «РАНЕТКИ». (16+)
05.10 «Ералаш». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 «ДАЛЕКО ОТ МОСКВЫ». (0+)
06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 Святой Савва. Русский цвет на Сербском флаге. (0+)
12.05 День Патриарха. (0+)
12.15, 19.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
13.15, 13.45 Монастырская кухня. (0+)
14.10 «ПРОСТИ МЕНЯ, АЛЕША». (12+)
16.00 «ГЕРОИ ШИПКИ». (0+)
СССР, Болгария, 1954 г.
18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
20.25 Николо-Вяжский монастырь. (0+)
20.55 Материнское сердце. (16+)
21.30, 22.00, 03.35 Поле битвы. (16+)
22.35 «Бесогол». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
23.15 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.10 День Патриарха. (0+)
00.20 Прямая линия жизни. (16+)
01.15, 02.05 Апокалипсис. Главы 14 и 15. (16+)
02.35 Полковник. (0+)
02.50 Византия. Жизнь после смерти. Миссия к славянам. IX-X века. 13 серия. (0+)

Православный календарь

24 марта
Седмица 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 6.
Свт. Софрония,
патриарха Иерусалимского.



Свт. Евфимия, архиеп. Новгородского, чудотворца. Щмч. Пиония, пресвитера Смирнского, и иже с ним. Прп. Софрония, затворника Печерского. Свт. Софрония, еп. Врачанского (Болг.). Перенесение мощей мч. Епимаха. Прп. Алексия Голосеевского, Киевского. Прп. Патрикия исп. Св. Василия исп., пресвитера.

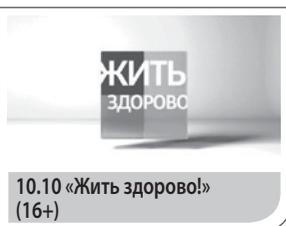
Постный день.

« Во всем, чем ни хвалится человек, Бог попускает ему изменяться, чтобы он был уничижен и научился смирению». Прп. Исаак Сирийнинский

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Лайкер. (16+)
06.00 Музэнерго. (16+)
08.25 PRO-новости. (16+)
09.00 Звезды о звездах. (16+)
10.00 Плейлист | Весна. (16+)
11.00 Без кутюр. (16+)
11.30 Top-30. (16+)
14.00 Плейлист | Весна. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)
15.30 Лига клипов. (16+)
16.00 Хиты по-русски. (16+)
17.00 Юмор FM чарт. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Плейлист | Весна. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.35 Табор уходит к звездам. (16+)
21.40 PRO-новости. (16+)
22.00 ВК Контакты. (16+)
23.00 ВК Меломан. (16+)
00.00 Муз'итив. (16+)
00.40 Наше. (16+)
01.30 Top-30. (16+)
03.30 Караокинг. (16+)

ПЕРВЫЙ



10.10 «Жить здорово!» (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «Модный приговор». (0+)
- 10.10 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 12.15 Информационный канал. (16+)
- 13.30 «АнтиФейк». (16+)
- 14.00 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.50 «Пусть говорят». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ТРИГГЕР». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.00 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное время
- 12.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 «ЗАЦЕПКА». (12+)
- 16.30 Вести
- 17.00 «Малахов». (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 «ОДНАЖДЫ В ЗАЛЕСЬЕ». (16+)
В убийстве Татьяны Василы обвиняет Семёна Крайнова, хозяина рынка. Дочь Крайнова пропала. Из Москвы Василысе в помощь присылают подполковника Петра Рыкова. Вскоре поступает звонок от соседей...
- 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.10 «ЗАЦЕПКА». (12+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «ЗАЦЕПКА». (12+)

НТВ



17.50 «ДНК». (16+)

- 04.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «САМОЗВАНЕЦ». (16+)
- 22.15 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: МОРЕ И ГОРЫ». (12+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: МОРЕ И ГОРЫ». (12+)
- 00.55 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)

СТС



06.00 «Три кота». (0+)

- 06.00 «Три кота». (0+)
- 07.45 «Дозор джунглей». (6+)
- 09.35 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР-4: ЛЕГЕНДА О ВОИНЕ». (12+)
- 11.45 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР: ВЕЛИКИЙ УРАГАН». (12+)
- 13.55 «БЕСКОНЕЧНАЯ ИСТОРИЯ: АЛЬБИОН». (12+)
- 16.05 «ВЫСОТА». (16+)
- 17.55 «ПОЛОЖЕНИЕ ВЕЩЕЙ». (16+)
- 20.00 «ОВЕРДРАЙВ». (16+)
- 21.55 «ДОРОГА В ОДИН КОНЕЦ». (16+)
Джейк, отчаявшись найти работу и постоянный заработок, связался с мафией, чтобы накопить денег на достойное будущее для своей дочери. Глава мафии Вероника заподозрила новичка в краже некоторой суммы из добычи
- 23.55 В темноте. (16+)
- 02.35 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
- 04.55 «Три кота». (0+)

ТНТ



11.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
- 08.00 «Однажды в России». (16+)
- 11.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
- 19.00 «УНИВЕР: МОЛОДЫЕ». (16+)
- 21.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
- 22.00 «ТРИ ТЫСЯЧИ ЛЕТ ЖЕЛАНИЙ». (16+)
Алетяя прилетает в Стамбул. Уже в аэропорту она начинает видеть загадочных существ, а когда в одной из сувенирных лавочек покупает стеклянную бутылочку, перед ней возникает настоящий джинн.
- 00.05 «ВНЕ/СЕБЯ». (16+)
- 02.10 «ГАНМЕН». (18+)
Джим Террье - ганмен, международный наемник. Но когда в Компании начинают подчищать хвосты, Джим сам становится мишенью.
- 03.55 «Однажды в России». (16+)
- 06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



17.00 «Тайны Чапман». (16+)

- 05.00 18.00 01.30 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 22.00 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 17.00 02.15 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ВЛАСТЬ УБИЙЦ». (16+)
- 23.30 «ДЕТЕКТИВ НАЙТ: МЕРЗАВЕЦ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
- 05.40 Пробный переезд. (16+)
- 06.20 Пятница News. (16+)
- 07.00 Запретный Китай. (16+)
- 08.00 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
- 11.00 Адский шеф. (16+)
- 13.30 Битва шефов. (16+)
- 22.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
- 00.00 «КАЙРАТ». (18+)
- 01.00 Пятница News. (16+)
- 01.30 На ножах. (16+)
- 03.10 Гастротур. (16+)
- 04.30 Пятница News. (16+)

ЧЕ

- 06.00 «СОЛДАТЫ-14». (16+)
- 07.40 Улётное видео. (16+)
- 09.30 Дорожные войны. (16+)
- 11.00 Решала. (16+)
- 13.00 Притворщики. (16+)
- 15.00 Охотники. (16+)
- 18.00 Решала. (16+)
- 20.00 Притворщики. (16+)
- 22.00 Антимагия. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
- 04.15 Дорожные драмы. (16+)
- 05.20 «СОЛДАТЫ-14». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
- 11.00 00.35 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)
- 15.15 «АЛЬПИЙСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)
- 17.00 «Такие разные». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 18.15 «Вечер вместе». (12+)
- 20.45 03.30 «ПОДКИДЫШ». (16+)
- 22.30 «ЛЮБОВНИК». (16+)
- 00.10 «ПОЛЁТ». (12+)
- 01.30 «Вспомнить все». (16+)
- 02.50 «За дело! Поговорим». (12+)

Ю

- 05.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 10.35 «Чудо из ада». (12+)
- 12.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 16.35 «Ждули». (16+)
Реалити о девушках, которые состоят в отношениях по переписке с мужчинами, находящимися в местах лишения свободы. Они собираются в большие сообщества, где поддерживают друг друга, делятся переживаниями и мечтают о семейном счастье.
- 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 01.50 «Измены». (16+)
- 03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

- 05.00, 03.15 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 06.15, 00.05 Наше кино. (16+)
- 06.35, 10.10 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)
- 13.15 Мировое соглашение. (16+)
- 14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
- 18.50 Миллион за 5 минут. (16+)
- 19.30, 21.40 Игра в кино. (16+)
- 22.25 «ТРИДЦАТЬ ТРИ». (16+)
- 01.00 Первый Евразийский канал. (12+)
- 01.50 «ЛЮБИМАЯ ДЕВУШКА». (16+)

ПОБЕДА

- 05.40 «Путь к Победе». (16+)
- 06.40 «РУБЕЖ». (16+)
- 08.20 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...» (16+)
- 10.20 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». (16+)
- 14.20 «ИСТРЕБИТЕЛИ». (16+)
Леонид и Борис - молодые лётчики их распределяют в авиационный полк. Первое задание они с треском проваливают: своенравный Леонид должен был прикрывать штурмовик, но проявил излишнюю инициативу, бросился в атаку и в результате дело обернулось трагедией...
- 00.00 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
- 01.40 «ОДНА ВОЙНА». (16+)
- 03.05 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Летающие звери», «Малыши и летающие звери», «Бодо Боро. Путешествия», «Лунтик». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.40 «Котёнок Шмяк». (0+)
- 08.55 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
- 09.10 «Супер Крылья. Электрические герои». (0+)
- 09.25 «Беби Борн». (0+)
Музыкальный мультсериал о приключениях милых любопытных малышей.
- 09.35 «Барбоскины». (0+)
- 11.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
- 11.20 «Хранители Кью». (0+)
- 11.35 «Диностер». (6+)
- 11.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 13.20 «Отважные дракончики». (6+)
- 13.35 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
- 14.05 «Инфинити Надо». (6+)
- 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.40 «Крутой Майк». (6+)
- 16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
- 17.00 «Край Бебис». (0+)
- 17.10 «Супер Ралли. Тайна двух планет». (0+)
- 18.45 «Лунтик». (0+)
- 20.20 «Отель у овечек». (0+)
- 20.55 «Макс и Крякс». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20 «Буба». (6+)
- 22.10 «Спинфайтеры». (6+)
- 22.30 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
- 23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
- 23.30 «Ералаш». (6+)
- 00.55 «Смешарики». (0+)
- 03.20 «Фиксики». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 Время малышей. (0+)
- 07.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 07.45 «Муся, Чук и Станислав». (6+)
- 08.10 «Простоквашино». (0+)
- 08.45 «Сказочный патруль». (0+)
- 09.10 «Котенок Кнопка и его друзья». (0+)
- 09.15 «Чик-Чирикино». (0+)
- 09.50 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 10.45 «Фиксики». (0+)
- 11.30 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
- 12.00 Время малышей. (0+)
- 13.00 «Тара Дункан». (6+)
- 13.25 «Барбоскины». (0+)
- 14.15 «Отважные дракончики». (6+)
- 14.25 «Барбоскины». (0+)
- 15.30 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
- 16.00 Время малышей. (6+)
- 17.00 «Хранители Кью». (0+)
- 17.15 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 18.05 «Кот Басик». (0+)
- 18.25 «Лунтик». (0+)
- 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 19.30 «Кошечки-собачки». (0+)
- 19.55 «Маша и Медведь». (0+)
- 20.15 «Деревяшки». (0+)
- 20.30 «Геройчики». (0+)
- 21.05 «Барбоскины». (0+)
- 21.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 22.00 «Фиксики». (0+)
- 22.30 «Смешарики». (0+)
- 23.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 23.30 «Буба». (6+)
- 00.30 «Жила-была Царевна». (0+)
- 01.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 01.35 «Буренка Даша». (0+)
- 02.00 Соня из Тоствилля. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Это подкаст. История: Российская бюрократия и «полицейский социализм» рубежа XIX-XX веков. (12+)
- 00.55, 05.00, 09.00, 12.55 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)
- 01.45, 05.45 Герои подполья. (12+)
- 02.00, 06.00, 09.45, 21.30 Трудные вопросы истории России. (12+)
- 02.35 Русская история: Московские князья. (12+)
- 03.05, 07.05, 11.05, 15.05 Без срока давности. (16+)
- 03.55 Боевые знамёна Отечества. (12+)
- 04.15 Освободители. (16+)
- 06.35 Русская история: Смутное время. (12+)
- 08.00 Земля: Пакт. (12+)
- 08.50 Обыкновенная История. (6+)
- 10.15 Русская история: Иван Грозный. (12+)
- 12.00 Северный морской путь. (16+)
- 13.40 Русская история: Татаро-монгольское иго. (12+)
- 16.00 Самая дорогая награда. (12+)
- 16.50, 20.55 Сквозь времена. (12+)
- 17.30 Семь дней истории. (12+)
- 17.40 Русская история: Древнерусское государство. (12+)
- 19.35 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
- 20.00 Боги Египта. (16+)
- 22.00 Русская история: Войны доимперского периода. (12+)
- 23.25 Народный фронт Победы: Прожестористки. (12+)

VJU HISTORY

- 06.15 Нюрнберг. Кровавые деньги. Суд над промышленниками. (16+)
- 07.00 Старый город Сашиз, Румыния. (12+)
- 07.30 Старый город Джурджу, Румыния. (12+)
- 08.00 Жизнь на вулкане. (12+)
- 09.30, 10.30 Рассвет древних цивилизаций. (12+)
- 11.30, 12.20 Сириус. (16+)
- 13.10 Монархи: удержат корону любой ценой: Принцесса-бунтарка. (16+)
- 14.10 Тони Робинсон и Британия на пленке: 60-е годы. (16+)
- 15.10 Подлинная история Русской революции. (16+)
- 16.05, 16.40 Крепость госпитальеров, Акко, Израиль. (12+)
- 17.10 Марокко с высоты птичьего полёта. (12+)
- 18.00 Рассвет древних цивилизаций. (12+)
- 19.00 Индонезия. По следам папуасов. (16+)
- 20.00, 20.50 Сириус. (16+)
- 21.45, 22.35 Испания: подготовка к войне. (16+)
- 23.20 Старый город Сашиз, Румыния. (12+)
- 23.50 Старый город Джурджу, Румыния. (12+)
- 00.20 Жизнь на вулкане. (12+)
- 01.40, 02.35 Рассвет древних цивилизаций. (12+)
- 03.25, 04.10 Сириус. (16+)
- 04.55 Испания: подготовка к войне. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 03.25 Эпоха гигантов. Гориллы и ленивцы. Два противоположных образа жизни. (12+)
- 06.55, 04.20 Бобби Фишер. Против всех. (12+)
- 07.45, 05.05 Неандерталец. Первый художник. (12+)
- 08.45 Иннокентий Смоктуновский. Пророчество для гения. (12+)
- 09.35 Тайны озера Титикака. (12+)
- 10.35 Вильям Похлебкин. Рецепты нашей жизни. (16+)
- 11.25, 12.25 Жизнь римского легионера. (12+)
- 13.20, 13.35, 23.55, 00.10 Севастополь. Крым. Россия. (12+)
- 13.50 Личное. Инна Макарова. (12+)
- 14.40 Фрэнк Синатра. Золотой век Америки. (16+)
- 15.40 Демоны Рейха. (12+)
- 16.30, 17.15 Агент А/201. Наш человек в гестапо. (12+)
- 18.05 Свидетели. Сергей Юрский. (12+)
- 19.35, 20.25 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
- 21.15 Человек без маски. Георг Отс. (12+)
- 22.10 Пастер и Кох. Дуэль гигантов в мире микробов. (12+)
- 00.25 Личное. Валентин Гафт. (12+)
- 00.55 Спасённые шедевры России. (12+)
- 01.40 Питер Фальк против Коломбо. (16+)
- 02.35 Формула счастья Марии Пахоменко. (12+)

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

РОССИЯ К
Культура



15.45 «Сати. Нескучная классика...»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 Театральная летопись
- 07.50 18.10 00.15 «В поисках истины»
- 08.40 «СОЛНЕЧНЫЙ ВЕТЕР»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 01.10 XX век
- 13.00 Эпизоды
- 13.40 «Роман в камне»
- 14.10 «Игра в бисер»
- 14.55 22.45 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ЭМБЕРСОНЫ»
- 15.45 «Сати. Нескучная классика...»
- 16.30 «Эрмитаж»
- 17.15 Великие голоса Большого
- 19.00 «Жизнь замечательных идей»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.50 Искусственный отбор
- 21.30 «Белая студия»
- 22.15 «Монолог в 4-х частях»
- 23.30 «Евгений Онегин»
- 02.10 «Василий Хитрово»

ТВЦ



11.50 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.20 «Доктор И...» (16+)
- 08.50 «ГАЛКА И ГАМАЮН». (12+)
- 10.55 «Актёрские судьбы». (16+)
- 11.30 События
- 11.50 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.30 17.50 22.00 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 02.30 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (12+)
- 17.00 «Азиза. Проклятие Игоря Талькова». (16+)
- 18.10 «Петровка, 38». (16+)
- 18.20 «ЖЕНЩИНА С КОТОМ И ДЕТЕКТИВОМ-2». (16+)
- 22.35 «Закон и порядок» (16+)
- 23.10 «Обиды звёздных дочек». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «90-е. В чём сила, брат?» (16+)
- 01.10 Прощание. (16+)
- 01.50 «Дорогие товарищи. Золото партии». (16+)

ТВ-3



01.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
 - 08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
 - 08.30 «Новости». (16+)
 - 08.40 «БИМ». (16+)
 - 09.45 Гадалка. (16+)
 - 15.15 «Слепая». (16+)
 - 17.00 «КОРДОН». (16+)
 - 18.00 «Новости». (16+)
 - 18.10 «КОРДОН». (16+)
 - 19.15 «ЛЕСНИК». (16+)
 - 23.00 «Новости». (16+)
 - 23.10 «ЛЕСНИК». (16+)
 - 23.30 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (18+)
- Фил Брокер - успешный агент по борьбе с наркотиками. После очередной спецоперации под прикрытием он решает отойти от дел - уезжает с дочерью в глубинку, где планирует начать новую жизнь. Вот только бывших спецагентов не бывает. Ситуации с наркотиками и преступностью, требующие разрешения, находят его и здесь.
- 01.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

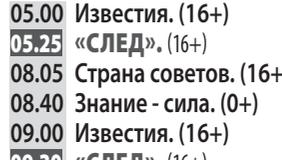
ДОМАШНИЙ



14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.30 Давай разведёмся! (16+)
- 08.30 Тест на отцовство. (16+)
- 10.45 «Понять. Простить». (16+)
- 11.55 «Порча». (16+)
- 13.00 «Знахарка». (16+)
- 13.35 «Верну любимого». (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.45 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)
- 19.00 «Я УШЛА, А ВЫ ОСТАЛИСЬ...» (16+)
- 23.15 «Понять. Простить». (16+)
- 00.25 «Порча». (16+)
- 01.25 «Знахарка». (16+)
- 01.55 «Верну любимого». (16+)
- 02.20 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.45 Тест на отцовство. (16+)
- 04.25 «6 кадров». (16+)

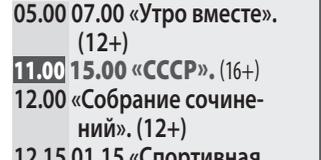
5-й КАНАЛ



05.00 Известия. (16+)

- 05.25 «СЛЕД». (16+)
 - 08.05 Страна советов. (16+)
 - 08.40 Знание - сила. (0+)
 - 09.00 Известия. (16+)
 - 09.30 «СЛЕД». (16+)
 - 13.00 Известия. (16+)
 - 13.30 «СЛЕД». (16+)
 - 17.00 Известия. (16+)
 - 17.30 «СЛЕД». (16+)
 - 22.20 «СВОИ-6». (16+)
 - 23.05 «СВОИ-3». (16+)
 - 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
 - 00.30 «СВОИ-6». (16+)
 - 01.20 «СВОИ-3». (16+)
 - 02.05 «СВОИ-2». (16+)
- ЗВЕЗДА**
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
 - 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
 - 11.00 00.40 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
 - 13.25 15.05 17.15 03.50 «ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)
 - 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
 - 20.10 «Улика из прошлого». (16+)
 - 22.45 «Между тем». (12+)
 - 23.15 «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!» (12+)
 - 01.50 «БЕЛЫЕ ВОЛКИ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 15.00 «СССР». (16+)
 - 12.00 «Собрание сочинений». (12+)
 - 12.15 01.15 «Спортивная семья». (12+)
 - 12.30 18.00 «Полицейский вестник». (12+)
 - 12.45 «Безопасная дорога». (12+)
 - 13.00 16.30 «СМЕШНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
 - 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
 - 14.30 «День вместе». (12+)
 - 17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)
 - 18.15 «Эксперт». (12+)
 - 18.30 01.30 «Заметные люди». (12+)
 - 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
 - 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
 - 20.00 «От 7 до 17». (12+)
 - 20.30 22.30 03.00 «Футбол губернии». (12+)
 - 22.00 «Документальное кино». (12+)
 - 23.00 «ПУТЕШЕСТВИЕ К БЕРЕГУ». (16+)
- Муж Мидзуки, Юсуке, утонул в море три года назад. Когда он неожиданно возвращается домой, она не кажется удивленной...

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

- 06.00 «Непобедимый». (12+)
- 06.30 «Наши иностранцы». (12+)
- 07.00 10.00 12.55 15.25 Новости
- 07.05 15.05 16.10 18.45 22.15 Все на Матч! Прямая трансляция
- 10.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 01.00 «Футбол на все времена». (12+)
- 10.55 11.55 14.25 15.30 Бобслей и скелетон. Чемпионат России. Прямая трансляция из Сочи
- 11.35 «Вы это видели». (12+)
- 13.00 Есть тема! Прямая трансляция
- 16.55 Футзал. «Синара» (Екатеринбург) - «Норильский Никель» (Норильск). Бетсити. Суперлига. Прямая трансляция
- 19.30 Футбол. Россия - Замбия. Товарищеский матч. Прямая трансляция
- 23.40 «Мессис». (12+)
- 02.00 Бокс. (16+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

- 06.00 Лыжные гонки. Чемпионат России. (6+)
- 07.35 11.45 02.00 «Страна спортивная». (12+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 Громко. (12+)
- 09.10 18.00 05.10 Неделя КХЛ. (12+)
- 10.05 Скоростной спуск на коньках. Открытый кубок мира. (6+)
- 12.05 Самбо. «Кубок Основоположников самбо». (12+)
- 13.05 Бильярд. Лига чемпионов. (6+)
- 15.15 Лица Страны. (12+)
- 15.30 Что за спорт?. (12+)
- 16.00 23.55 Спецрепортаж. (12+)
- 16.20 22.10 «6х6». (12+)
- 16.45 20.55 Бобслей и скелетон. Чемпионат России. (6+)
- 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 22.40 Есть тема! (16+)
- 00.15 Футзал. Суперлига. (6+)
- 02.15 Настольный теннис. Чемпионат России. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 Лайкер. (16+)
- 06.00 Музэнерго. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Top15 Like FM. (16+)
- 10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 11.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 11.30 10 самых! (16+)
- 12.00 Хиты по-русски. (16+)
- 13.00 Прогноз по году. (16+)
- 14.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)

- 16.00 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Русский чарт. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 10 самых! (16+)
- 18.55 Плейлист | Весна. (16+)
- 19.45 Кто следующий? (16+)
- 20.35 Проклятое наследство. Жизнь после смерти. (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 ВК Натальная карта. (16+)
- 23.40 Муз'итив. (16+)
- 00.40 Лихие хиты. (18+)
- 01.30 Лайкер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 06.35 «ЖЕНА СМОТРИТЕЛЯ ЗООПАРКА». (16+)
- 09.00 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 10.55 «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ». (6+)
- 13.00, 13.55 «КЛОН». (16+)
- 14.55 «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА». (6+)
- 16.55 «ТРАССА 60». (16+)
- 19.00 «ВЕК АДАЛИН». (16+)
- 21.15 «ОСТОРОЖНО, ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ». (16+)
- 23.05 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 01.05 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
- 02.30 «МОЙ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВНИК». (16+)
- 04.10 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ ПАРНЕМ». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.15 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)
- 07.20 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 08.50 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 10.25 «ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)
- 12.35 «ТЕКСТ». (16+)
- 15.00 «СТАЛЬНАЯ БАБОЧКА». (16+)
- 17.00, 18.05 «НЮХАЧ». (16+)
- 19.05 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)
- 20.55 «2 ДНЯ». (16+)
- 22.40 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
- 00.10 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)
- 01.45 «НЕУЛОВИМЫЕ: ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ». (16+)
- 02.55 «КОЛЛЕКТОР». (16+)
- 04.10 «Карлик Нос». Мультфильм. (16+)

ДОМ КИНО

- 05.30 Весёлое утро на канале «Дом Кино». (6+)
- 07.10 «И ВСЕ-ТАКИ Я ЛЮБЛЮ...» (16+)
- 09.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
- 12.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 14.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 21.00 Вечер вместе. «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА». (16+)
- Россия, 2006 г.
- Рота старшего лейтенанта Александра Доронина, в которой служат молодые солдаты Константин Ветров и Александр Горшков, командирована на Кавказ...
- 00.50 Вечер вместе. «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)
- 02.10 «ЛЕДОКОЛ». (16+)
- 04.10 «ДЫШИТЕ СВОБОДНО». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

- 05.00, 12.05, 18.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки», «Маша и Медведь: видеоролики (Выпуск о здоровье)». Мультсериалы. (0+)
- 11.40 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
- 17.30 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
- 19.00, 20.00 «КЛОУН». (16+)
- 21.00, 22.10 Богиня свиданий. (16+)
- 00.10 Суббота News. (16+)
- 01.20, 02.10, 02.50, 03.30, 04.10 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 04.45 «Корги по имени Моко. Новый питомец». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.15 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (18+)
- 03.25 «ЖЕНИХ». (16+)
- 05.05 «ЧЕРНАЯ КОШКА, БЕЛЫЙ КОТ». (16+)
- 07.30 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (12+)
- 09.25 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (18+)
- 11.50 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+)
- 14.00 «КРЫСИНЫЕ БЕГА» (12+)
- 16.05 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
- 17.50 «ТАКИС 2». (16+)
- 19.30 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)
- 21.30 «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИновНИК». (16+)
- 23.10 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (12+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.30 Мультфильмы. (0+)
- 07.00 «Волк и семеро козлят». Мультфильм. (0+)
- 07.15 «БЕЛЫЕ НОЧИ». (16+)
- 09.00 «ЧАЙКА». (16+)
- 10.45 «НЕПОДСУДЕН». (16+)
- 12.20 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ». (16+)
- 14.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН». (16+)
- 15.20 «ГОСТЬ С КУБАНИ». (16+)
- 16.35 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛУН». (16+)
- 18.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)
- 19.50 «МИМИНО». (16+)
- 21.30 «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ». (16+)
- 23.00 «ДНИ ТУРБИНЫХ». (16+)
- 02.45 «СОРОК ПЕРВЫЙ». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2007 г.
- 10.00, 18.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГДА»-6». (16+)
- 11.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГДА»-7». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРАВО». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ПРИИСК-2». (18+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)
- В ролях: Алексей Демидов, Карина Андоленко, Полина Уварова, Василиса Немцова, Агриппина Стеклова

СТC LOVE

- 06.00 «Ералаш». (0+)
- 07.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)
- 09.45 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 12.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
- Аноним сообщает, что в «Элеоне» заложена бомба, эвакуация совсем не совпадает с планами Элеоноры...
- 16.55 «КУХНЯ». (12+)
- 23.00 «УЛЕТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+)
- Леша и Полина берут в кабину китайского студента по обмену. Жанна и Настя строят глаза пассажиру, а грузчик Толян знакомится со Стефой...
- 01.30 «РАНЕТКИ». (16+)
- 05.20 «Ералаш». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

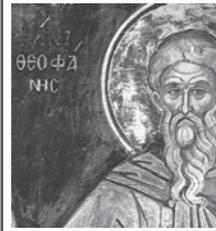
СПАС

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «ДОНЕЦКИЕ ШАХТЕРЫ». (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Пространство радости. (0+)
- 11.35 Материнское сердце. (16+)
- 12.10 День Патриарха. (0+)
- 12.20 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.20, 13.50, 14.15, 14.45 Монастырская кухня. (0+)
- 15.15 «ОДИН ШАНС ИЗ ТЫСЯЧИ». (12+)
- 16.55 «ЗДЕСЬ ТВОЙ ФРОНТ». (16+)
- СССР, 1983 г.

- 18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 19.30, 00.20 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 20.20 Смерти вопреки. (16+)
- 21.30, 22.00, 03.35 Поле битвы. (16+)
- 22.35 «Бесогона». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 23.15 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 00.10 День Патриарха. (0+)
- 01.15 Апокалипсис. Глава 16. (16+)
- 02.20 Николо-Вяжицкий монастырь. (0+)
- 02.50 Византия. Жизнь после смерти. Раскол Церкви: мировая катастрофа. XI век. 14 серия. (0+)

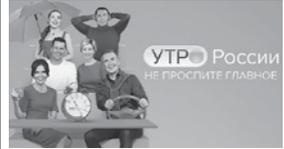
Православный календарь

25 марта
Седмица 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 6.
Прп. Феофана исп., Сигрианского.



Прав. Финеева. Свт. Григория Двоеслова, папы Римского. Прп. Симеона Нового Богослова. Св. Александра исп., пресвитера. Щмчч. Иоанна, Константиана пресвитеров, прмч. Владимира. Щмч. Сергия пресвитера. Лиддской-нерукотворной (на столбе) иконы Божией Матери.

Постный день.
«Если охотно слушаешь похвалы о себе, то нет в тебе страха Божия». Прп. Авва Исайя (Скитский)

7	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	РЕН
 <p>11.00 Информационный канал. (16+)</p>	 <p>05.00 Утро России</p>	 <p>13.25 «Чрезвычайное происшествие»</p>	 <p>06.00 «Три кота». (0+)</p>	 <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p>	 <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p>			
<p>05.00 «Доброе утро»</p> <p>09.00 12.00 Новости (с субтитрами)</p> <p>09.20 «Модный приговор». (0+)</p> <p>10.10 «Жить здорово!» (16+)</p> <p>11.00 12.15 Информационный канал. (16+)</p> <p>13.30 «АнтиФейк». (16+)</p> <p>14.00 Информационный канал. (16+)</p> <p>15.00 Новости (с субтитрами)</p> <p>15.15 «Давай поженимся!» (16+)</p> <p>16.05 «Мужское / Женское». (16+)</p> <p>17.00 18.30 Информационный канал. (16+)</p> <p>18.00 Вечерние новости (с субтитрами)</p> <p>19.50 «Пусть говорят». (16+)</p> <p>21.00 «Время»</p> <p>22.00 «ТРИГГЕР». (16+)</p> <p>23.00 «Большая игра». (16+)</p> <p>00.00 Премьера. «Шоу Вована и Лексуса». (16+)</p> <p>01.00 Подкаст.Лаб. (16+)</p> <p>03.00 Новости</p>	<p>05.00 Утро России</p> <p>09.00 Вести</p> <p>09.30 Местное время</p> <p>09.55 О самом главном. (12+)</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 Вести. Местное время</p> <p>12.00 «60 минут». (12+)</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.30 «ЗАЦЕПКА». (12+)</p> <p>16.30 Вести</p> <p>17.00 «Малахов». (16+)</p> <p>18.00 «60 минут». (12+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>21.10 Вести. Местное время</p> <p>21.30 «ОДНАЖДЫ В ЗАЛЕСЬЕ». (16+)</p> <p>Василиса всё ближе подбирается к разгадке странных событий. Неожиданно она узнаёт, что Илью похитили. Если Василиса хочет снова увидеть сына живым, ей придется срочно найти для похитителя вертолёт.</p> <p>23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)</p> <p>02.10 «ЗАЦЕПКА». (12+)</p> <p>03.00 Вести</p> <p>03.30 «ЗАЦЕПКА». (12+)</p>	<p>04.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)</p> <p>06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)</p> <p>08.00 «Сегодня»</p> <p>08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)</p> <p>10.00 «Сегодня»</p> <p>10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)</p> <p>13.00 «Сегодня»</p> <p>13.25 «Чрезвычайное происшествие»</p> <p>14.00 «Место встречи»</p> <p>16.00 «Сегодня»</p> <p>16.45 «За гранью». (16+)</p> <p>17.50 «ДНК». (16+)</p> <p>19.00 «Сегодня»</p> <p>20.00 «САМОЗВАНЕЦ». (16+)</p> <p>22.15 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: МОРЕ И ГОРЫ». (12+)</p> <p>23.35 «Сегодня»</p> <p>00.00 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: МОРЕ И ГОРЫ». (12+)</p> <p>00.55 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)</p>	<p>06.00 «Три кота». (0+)</p> <p>08.10 Впервые на СТС. «Кунг-фу воин». (6+)</p> <p>09.50 «ПИРАТЫ ПО СОСЕДСТВУ». (12+)</p> <p>11.55 «МОЙ ДРУГ РОБОТ». (6+)</p> <p>14.00 «ИГРЫ С ОГНЁМ». (6+)</p> <p>Элитное подразделение пожарных вытаскивает из огня троих детей. Пока за ребятами не приехали родители, спасатели по закону должны присмотреть за ними. Это задание окажется для храбрых героев намного сложнее их опасной работы.</p> <p>16.00 «ОВЕРДРАЙВ». (16+)</p> <p>17.55 «ПОЛОЖЕНИЕ ВЕЩЕЙ». (16+)</p> <p>20.00 «ИСКУССТВО ОГРАБЛЕНИЯ». (16+)</p> <p>21.55 «ПУЛЕНПРОБИВАЕМЫЙ». (16+)</p> <p>00.00 «ИСКУССТВО ПО ПОНЯТИЯМ». (18+)</p> <p>01.55 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)</p> <p>04.45 «Три кота». (0+)</p>	<p>07.00 «Утро ТНТ». (16+)</p> <p>08.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>11.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)</p> <p>19.00 «УНИВЕР: МОЛОДЫЕ». (16+)</p> <p>21.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)</p> <p>22.00 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ». (12+)</p> <p>Если спортсмен преодолел стометровку за секунду, прыгнул с шестом на два километра - здесь явно замешаны галлы и их подозрительное средство...</p> <p>00.25 «ОСТОРОЖНО, КЕНГУРУ!» (16+)</p> <p>Марк - музыкант, живущий в Берлине. Однажды раздаётся звонок в дверь, и он оказывается лицом к лицу с говорящим Кенгуру...</p> <p>02.05 «МАЛЕНЬКИЕ ЧУДОВИЩА». (18+)</p> <p>03.30 «Однажды в России». (16+)</p> <p>06.00 «Утро ТНТ». (16+)</p>	<p>05.00 18.00 01.20 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Легенды и мифы». (16+)</p> <p>17.00 02.05 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «МЕГАН: К ВАШИМ УСЛУГАМ». (16+)</p> <p>22.00 «Безумные факты». (16+)</p> <p>23.30 «ДЕТЕКТИВ НАЙТ: ИСКУПЛЕНИЕ». (18+)</p>			

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ОТР
<p>05.00 Секреты на кухне. (16+)</p> <p>05.30 Пробный переезд. (16+)</p> <p>06.10 Пятница News. (16+)</p> <p>06.50 Руссо-экспрессо. (16+)</p> <p>08.00 «КОМИССАР РЕКС». (16+)</p> <p>11.00 Адский шеф. (16+)</p> <p>14.20 Черный список. На кухне. (16+)</p> <p>19.00 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)</p> <p>21.40 Молодые ножи. (16+)</p> <p>00.10 «КАРДИОГРАММА». (12+)</p> <p>01.30 Пятница News. (16+)</p> <p>02.00 На ножах. (16+)</p>	<p>06.00 «СОЛДАТЫ-14». (16+)</p> <p>07.40 Улётное видео. (16+)</p> <p>09.30 Дорожные войны. (16+)</p> <p>11.00 Решала. (16+)</p> <p>13.00 Притворщики. (16+)</p> <p>15.00 Охотники. (16+)</p> <p>18.00 Решала. (16+)</p> <p>20.00 Притворщики. (16+)</p> <p>22.00 Антиматрица. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>04.10 Дорожные драмы. (16+)</p> <p>05.20 «СОЛДАТЫ-14». (16+)</p>	<p>06.00 «Утро вместе». (12+)</p> <p>09.05 09.35 10.05 12.05</p> <p>11.00 00.35 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)</p> <p>15.15 «ЛЮБОВНИК». (16+)</p> <p>17.00 «Открытая наука». (12+)</p> <p>18.00 «Губернские новости». (12+)</p> <p>20.45 03.30 «САРАНЧА». (16+)</p> <p>22.30 «МОЙ СВОДНЫЙ БРАТ ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)</p> <p>00.25 «ИЙ». (12+)</p> <p>01.30 «Вспомнить все». (16+)</p> <p>02.50 «Моя история». (16+)</p> <p>05.15 «Преодоление». (12+)</p>
Ю	МИР	ПОБЕДА
<p>05.25 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>10.35 «Чудо из ада». (12+)</p> <p>12.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p> <p>16.20 «Мама в 16». (16+)</p> <p>21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)</p> <p>00.05 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)</p> <p>Случайная встреча навсегда изменила жизнь Нихан и Кемала. Любовь с первого взгляда изначально была обречена на провал, ведь они живут в разных мирах: она - дочь богатого бизнесмена, крутится в гламурных кругах, а он - простой инженер.</p> <p>01.55 «Измены». (16+)</p> <p>03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p>	<p>05.00, 03.10 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)</p> <p>05.25, 06.15, 10.10 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)</p> <p>06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости</p> <p>13.15 Мировое соглашение. (16+)</p> <p>14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)</p> <p>18.50 Миллион за 5 минут. (16+)</p> <p>19.30 Игра в кино. (16+)</p> <p>21.40 Игра в кино. Фильмы Победы. (16+)</p> <p>22.25 «МИЛЛИОН В БРАЧНОЙ КОРЗИНЕ». (16+)</p> <p>00.25 Наше кино. (16+)</p> <p>01.00 Первый Евразийский канал. (12+)</p>	<p>04.35 «Путь к Победе» (16+)</p> <p>05.35 «ПРИКАЗ: УНИЧТОЖИТЬ». (16+)</p> <p>07.10 «ЧЕРНЫЙ ПЁС. ВЫСТРЕЛ В ПРОШЛОЕ». (16+)</p> <p>09.20 «ТАНКИСТ». (16+)</p> <p>12.40 «ИСТРЕБИТЕЛИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)</p> <p>Летчика Илью Бестужева вызывают в главный штаб, где повышают в звании до подполковника. Он отправляется в Москву и встречается со своим бывшим ведомым, Героем Советского Союза - летчиком Леонидом Шугаевым.</p> <p>00.00 «ЧАКЛУН И РУМБА». (16+)</p> <p>01.20 «РЯБИНОВЫЙ ВАЛЬС». (16+)</p> <p>03.00 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)</p> <p>04.20 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ...» (12+)</p>

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ	МУЛЬТ
<p>05.00 Ранние пташки. «Летающие звери», «Малыши и летающие звери», «Бодо Боро. Путешествия», «Лунтик». (0+)</p> <p>07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)</p> <p>07.35 «Чик-зарядка». (0+)</p> <p>07.40 «Котёнок Шмяк». (0+)</p> <p>08.55 «Робокор Поли и его друзья». (0+)</p> <p>09.10 «Супер Крылья. Электрические герои». (0+)</p> <p>09.25 «Беби Борн». (0+)</p> <p>09.35 «Барбоскины». (0+)</p> <p>10.45 «Все, что вы хотели знать!» (6+)</p> <p>11.15 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)</p> <p>11.30 «Приключения Мегашенков». (0+)</p> <p>11.50 «Династер». (6+)</p> <p>12.05 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</p> <p>13.20 «Отважные дракончики». (6+)</p> <p>13.35 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)</p> <p>14.05 «Инфинити Надо». (6+)</p> <p>14.30 «Навигатор. Новости». (0+)</p> <p>14.40 «Крутой Майк». (6+)</p> <p>16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)</p> <p>17.00 «Край Бебис». (0+)</p> <p>17.10 «Геройчики». (0+)</p> <p>18.45 «Лунтик». (0+)</p> <p>20.20 «Отель у овец». (0+)</p> <p>20.55 «Макс и Крякс». (0+)</p> <p>21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</p> <p>21.20 «Буба». (6+)</p> <p>22.10 «Спинфайтеры». (6+)</p> <p>22.30 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)</p> <p>23.00 «Фьюжн Макс». (6+)</p> <p>23.30 «Ералаш». (6+)</p> <p>00.55 «Смешарики». (0+)</p> <p>03.20 «Фиксики». (0+)</p>	<p>06.00 Время малышей. (0+)</p> <p>07.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</p> <p>07.45 «Муся, Чук и Станислав». (6+)</p> <p>08.10 «Простоквашино». (0+)</p> <p>08.45 «Сказочный патруль». (0+)</p> <p>09.10 «Котенок Кнопка и его друзья». (0+)</p> <p>09.15 «Чик-Чириконо». (0+)</p> <p>09.50 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</p> <p>10.45 «Фиксики. Новенькие». (0+)</p> <p>11.30 «Робокор Поли и его друзья». (0+)</p> <p>12.00 Время малышей. (0+)</p> <p>13.00 «Тара Дункан». (6+)</p> <p>13.25 «Барбоскины». (0+)</p> <p>14.15 «Отважные дракончики». (6+)</p> <p>14.30 «Барбоскины». (0+)</p> <p>15.30 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)</p> <p>16.00 Время малышей. (6+)</p> <p>17.00 «Хранители Кью». (0+)</p> <p>17.15 «Фиксики. Новенькие». (0+)</p> <p>18.05 «Кот Басик». (0+)</p> <p>18.25 «Лунтик». (0+)</p> <p>19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</p> <p>19.30 «Кошечки-собачки». (0+)</p> <p>19.55 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>20.15 «Деревяшки». (0+)</p> <p>20.30 «Геройчики». (0+)</p> <p>21.05 «Барбоскины». (0+)</p> <p>21.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)</p> <p>22.00 «Фиксики». (0+)</p> <p>22.30 «Смешарики». (0+)</p> <p>23.00 «Белка и Стелка. Озорная семейка». (0+)</p> <p>23.30 «Буба». (6+)</p> <p>00.30 «Жила-была Царевна». (0+)</p> <p>01.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</p> <p>01.35 «Буренка Даша». (0+)</p> <p>02.00 Соня из Тоствилля. (0+)</p>

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

HISTORY!	HISTORY	HISTORY	ИСТОРИЯ
<p>00.00 Боевые знамена Отечества. (12+)</p> <p>00.15 Освободители. (16+)</p> <p>01.00, 04.50, 08.55 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)</p> <p>01.45 Герои подполья. (12+)</p> <p>02.00, 05.35, 16.30, 21.50 Трудные вопросы истории России. (12+)</p> <p>02.35 Русская история: Смутное время. (12+)</p> <p>03.05, 06.55, 11.05 Без срока давности. (16+)</p> <p>04.00 Земля: Пакт. (12+)</p> <p>06.05 Русская история: Иван Грозный. (12+)</p> <p>07.50, 19.15 Обыкновенная История. (6+)</p> <p>08.00 Северный морской путь. (16+)</p> <p>09.40 Русская история: Татаро-монгольское иго. (12+)</p> <p>12.00 Самая дорогая награда. (12+)</p> <p>12.50, 16.00, 21.10 Сквозь времена. (12+)</p> <p>13.30 Русская история: Древнерусское государство. (12+)</p> <p>15.25, 19.25, 23.25 Народный фронт Победы. (12+)</p> <p>17.00 Петергоф - жемчужина России: Монплешир двора Петрова. (6+)</p> <p>17.30 Семь дней истории. (12+)</p> <p>17.50 Русская история: Войны доимперского периода. (12+)</p> <p>20.00 Освобождение Европы: Битва в логове зверя. (12+)</p> <p>20.45 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)</p> <p>22.15 Русская история: Территориальный рост России. (12+)</p>	<p>06.10 Испания: подготовка к войне. (16+)</p> <p>06.50, 07.15 Крепость госпитальеров, Акко, Израиль. (12+)</p> <p>07.45 Марокко с высоты птичьего полёта. (12+)</p> <p>08.35 Рассвет древних цивилизаций. (12+)</p> <p>09.35, 02.20 Индонезия. По следам папуасов. (16+)</p> <p>10.35, 11.30 Сириус. (16+)</p> <p>12.20 Монархи: удержать корону любой ценой: В погоне за нормальным. (16+)</p> <p>13.20 Секреты Великой хартии вольностей. (16+)</p> <p>14.15 Подлинная история Русской революции. (16+)</p> <p>15.15 Утопия инженерии. (16+)</p> <p>16.05 Замок Самобор, Хорватия. (12+)</p> <p>16.35 Замок Баадаран, Ливан. (12+)</p> <p>17.10 Марокко с высоты птичьего полёта. (12+)</p> <p>17.55, 19.00 Египетские гробницы. Имхотеп - создатель пирамид. (12+)</p> <p>20.00, 21.00 Судьбы. (16+)</p> <p>22.00, 22.45 Испания: подготовка к войне. (16+)</p> <p>23.40, 00.10 Крепость госпитальеров, Акко, Израиль. (12+)</p> <p>00.40 Марокко с высоты птичьего полёта. (12+)</p> <p>01.25 Рассвет древних цивилизаций. (12+)</p> <p>03.15, 04.00 Сириус. (16+)</p> <p>04.45 Дворец Хишама, Палестина. (12+)</p> <p>05.15 Испания: подготовка к войне. (16+)</p>	<p>06.00, 03.20 Тайны озера Титикака. (12+)</p> <p>06.55 Вильям Похлёбкин. Рецепты нашей жизни. (16+)</p> <p>07.45, 08.45, 04.15, 05.05 Жизнь римского легионера. (12+)</p> <p>09.45, 09.55, 21.05, 21.20 Севастополь. Крым. Россия. (12+)</p> <p>10.10 Личное. Инна Макарова. (12+)</p> <p>10.55 Демоны Рейха. Генрих Гиммлер. (12+)</p> <p>11.45 Фрэнк Синатра. Золотой век Америки. (16+)</p> <p>12.45, 13.35 Агент А/201. Наш человек в гестапо. (12+)</p> <p>14.25 Свидетели. Сергей Юрский. (12+)</p> <p>15.55, 16.45 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)</p> <p>17.35 Демоны Рейха. Герман Геринг. (12+)</p> <p>18.30 Человек без маски. Георг Отс. (12+)</p> <p>19.15 Пастер и Кох. Дуэль гигантов в мире микробов. (12+)</p> <p>21.35 Личное. Валентин Гафт. (12+)</p> <p>22.05 Питер Фальк против Коломбо. (16+)</p> <p>23.05 Формула счастья Марии Пахоменко. (12+)</p> <p>23.55 Эпоха гигантов. Гориллы и ленивцы. Два противоположных образа жизни. (12+)</p> <p>00.55 Бобби Фишер. Против всех. (12+)</p> <p>01.40 Неандерталец. Первый художник. (12+)</p> <p>02.35 Иннокентий Смоктуновский. Пророчество дяди геня. (12+)</p>	

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

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



19.45 Главная роль

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 Театральная летопись
- 07.50 18.10 00.15 «В поисках истины»
- 08.40 «СОЛНЕЧНЫЙ ВЕТЕР»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.15 01.05 XX век
- 13.00 К 80-летию со дня рождения Андрея Толубеева
- 13.40 «Роман в камне»
- 14.10 Искусственный отбор
- 14.55 22.45 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ЭМБЕРСОНЫ»
- 15.45 «Белая студия»
- 16.30 «Библейский сюжет»
- 17.15 Великие голоса Большого
- 19.00 «Жизнь замечательных идей»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.50 Абсолютный слух
- 21.30 Власть факта
- 22.15 «Монолог в 4-х частях»
- 23.30 «Евгений Онегин»
- 02.00 «Учитель пения»

ТВЦ



11.50 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.20 «Доктор И...» (16+)
- 08.50 «ГАЛКА И ГАМАЮН». (12+)
- 10.55 «Актёрские судьбы». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 События
- 11.50 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 02.35 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)
- 17.00 «Крис Кельми. Рок, секс, алкоголь». (16+)
- 18.10 «Петровка, 38». (16+)
- 18.20 «ЖЕНЩИНА С КОТОМ И ДЕТЕКТИВОМ-3». (16+)
- 22.35 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.05 Прощание. (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Дорогие товарищи. Последняя загадка Брежнева». (16+)
- 01.10 «Знак качества». (16+)
- 01.50 «Сталин против Ленины. Поверженный кумир». (16+)

ТВ-3



19.15 «ЛЕСНИК». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 08.30 «Новости». (16+)
- 08.40 «БИМ». (16+)
- 09.45 Гадалка. (16+)
- 15.00 «Новости». (16+)
- 15.10 Гадалка. (16+)
- 15.15 «Слепая». (16+)
- 17.00 «КОРДОН». (16+)
- 18.00 «Новости». (16+)
- 18.10 «КОРДОН». (16+)
- 19.15 «ЛЕСНИК». (16+)
- 23.00 «Новости». (16+)
- 23.10 «ЛЕСНИК». (16+)
- 23.30 «ЯДОВИТЫЕ ПЕСКИ». (18+)
- Молодая пара Уэйд и Лиза пытаются спасти отношения. Для этого они решают отправиться в экстремальный поход - в австралийскую пустыню. В пути ломается GPS навигатор, молодые люди сбиваются с пути и уже совсем не понимают, где они находятся.
- 01.20 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

ДОМАШНИЙ



12.40 «Знахарка». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.10 Давай разведёмся! (16+)
- 08.10 Тест на отцовство. (16+)
- 10.25 «Понять. Простить». (16+)
- 11.30 00.35 «Порча». (16+)
- 12.40 «Знахарка». (16+)
- 13.15 «Верну любимого». (16+)
- 13.50 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.25 Гармоничная женщина. (16+)
- 14.40 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)
- 19.00 «МУЖ НА ДВОИХ». (16+)
- 23.20 «Понять. Простить». (16+)
- 01.35 «Знахарка». (16+)
- 02.05 «Верну любимого». (16+)
- 02.30 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.55 Тест на отцовство. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
- 05.25 «СЛЕД». (16+)
- 08.25 «Новая». (12+)
- 09.00 Известия. (16+)
- 09.30 «СЛЕД». (16+)
- 13.00 Известия. (16+)
- 13.30 «СЛЕД». (16+)
- 17.00 Известия. (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 «СВОИ-6». (16+)
- 23.05 «СВОИ-3». (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 00.30 «СВОИ-6». (16+)
- 01.20 «СВОИ-3». (16+)
- 02.05 «СВОИ-2». (16+)

ЗВЕЗДА

- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 00.55 «ОТЯГ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
- 14.00 15.05 17.15 03.35 «БОЕВАЯ ЕДИНИЦА». (16+)
- 20.10 «Секретные материалы». (16+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 15.00 «СССР». (16+)
- 12.00 «Компас потребителя». (12+)
- 12.15 «Полицейский вестник». (12+)
- 12.30 22.00 03.30 «Футбол губернии». (12+)
- 13.00 16.30 «СМЕШАНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 03.00 «Заметные люди». (12+)
- 18.00 01.30 «Документальное кино». (12+)
- 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
- 18.45 «Воронежские спасатели». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 00.30 «Здоровая среда». (12+)
- 22.30 «От 7 до 17». (12+)
- 23.00 «ПЛЕННИЦА ЛЮБВИ». (16+)
- 18-летняя девушка начинает встречаться с очаровательным 50-летним мужчиной, который балует её шопингом и модными ресторанами...
- 04.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

- 06.00 «Непобедимый». (12+)
- 06.30 Фрирайд. (6+)
- 07.00 13.00 15.25 Новости
- 07.05 15.30 18.15 00.05 Все на Матч! Прямая трансляция
- 09.55 Футбол. Аргентина - Бразилия. Чемпионат мира-2026. Отборочный турнир. (6+)
- 11.55 Бобслей и скелетон. Чемпионат России. Прямая трансляция из Сочи
- 13.05 «Вид сверху». (12+)
- 13.35 Биатлон. Чемпионат России. Спринт. Мужчины. Прямая трансляция
- 16.30 Биатлон. Чемпионат России. Спринт. Женщины. Прямая трансляция
- 19.00 Хоккей. ФОНБЕТ Чемпионат КХЛ. 1/8 финала. Прямая трансляция
- 22.00 Бильярд. Лига чемпионов. Прямая трансляция
- 01.00 «Футбол на все времена». (12+)
- 02.00 Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. Женщины. 1/2 финала. (6+)
- 06.00 Лыжные гонки. Чемпионат России. (6+)
- 07.10 02.00 «Страна спортивная». (12+)
- 07.25 18.25 «бхб». (12+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 13.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 09.45 17.20 Лица Страны (12+)
- 10.05 00.15 Футзал. Суперлига. (6+)
- 11.50 Небесная грация. (6+)
- 12.05 Самбо. «Кубок Основоположников самбо». (12+)
- 14.55 «Вид сверху». (12+)
- 15.25 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Прямая трансляция
- 17.35 «Магия большого спорта». (12+)
- 18.00 География спорта. (12+)
- 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 20.55 22.10 Биатлон. Чемпионат России. Спринт. (6+)
- 23.15 Бобслей и скелетон. Чемпионат России. (6+)
- 02.15 Настольный теннис. Чемпионат России. Финалы. (6+)

МУЗЫКА

- 05.00 Лайкер. (16+)
- 06.00 Музэнерго. (16+)
- 08.10 Топ чарт. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Топ чарт Европы плюс. (16+)
- 10.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 11.00 Топ-30. (16+)
- 13.00 Лихие хиты. (16+)
- 14.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 10 самых! (16+)
- 18.55 Плейлист | Весна. (16+)
- 19.45 Кто следующий? (16+)
- 20.40 Иванушки. Просто парни стали старше. (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 ВК Меломан. (16+)
- 23.00 ВК Неигры. (16+)
- 00.20 Наше. (16+)
- 01.30 Топ-30. (16+)
- 03.15 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

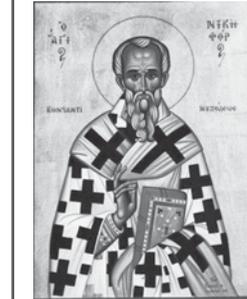
- 05.35 «ОСТОРОЖНО, ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ». (16+)
- 07.10 «ВЕК АДАЛИН». (16+)
- 09.20 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 11.15 «ТРАССА 60». (16+)
- 13.20 14.20 «КЛОН». (16+)
- 15.20 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
- 17.05 «НЯНЬКИ». (16+)
- 19.00 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (16+)
- Комедийный боевик, США, 2010 г.
- 20.50 «АВАНГАРД: АРКТИЧЕСКИЕ ВОЛКИ». (12+)
- Боевик, Китай, 2020 г.
- 23.00 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 00.55 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+)
- 03.15 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕМЕШНИЦА. ЧАСТЬ 1». (16+)
- 05.15 «Роботы-поезда». Мультсериал. (6+)
- 05.30 «Три кота». «Простоквашино». Мультсериалы. (6+)
- 07.10 «И ВСЕ-ТАКИ Я ЛЮБЛЮ...» (16+)
- 09.20 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 08.50 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)
- 10.40 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)
- 12.20 «НЕУЛОВИМЫЕ: ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ». (16+)
- 13.45 00.55 «НЕУЛОВИМЫЕ: ДЖЕКПОТ». (16+)
- 15.20 02.15 «НЕУЛОВИМЫЕ: БАНГКОК». (16+)
- 17.00 18.00 «НЮХАЧ». (16+)
- 19.00 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
- 20.55 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
- 23.10 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». (18+)
- 03.35 «СТАЛЬНАЯ БАБОЧКА». (16+)
- 06.15 «Мальчик из Неаполя». Мультфильм. (16+)
- 06.35 «Дюймовочка», «Ох и Ах идут в поход», «Кошкин дом». Мультфильмы. (0+)
- 07.50 «ТРАКТОРИСТЫ». (16+)
- 09.25 «ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ». (16+)
- 11.30 «ОТЕЛЛО». (12+)
- 13.25 «ПРИНЦЕССА ЦИРКА». (16+)
- 16.05 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЁТР АРАПА ЖЕНИЛ». (16+)
- 17.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)
- 19.40 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (16+)
- 22.15 «КИТАЙСКИЙ СЕРВИС». (16+)
- 00.00 Парадоксы Алексея Петренко. (16+)
- 00.50 «АГОНИЯ». (18+)
- 05.40 Весёлое утро на канале «Дом Кино». (6+)
- 07.10 «И ВСЕ-ТАКИ Я ЛЮБЛЮ...» (16+)
- 09.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
- 12.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 14.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 21.00 Вечер вместе. «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!» (16+)
- Илья получает от судьбы шанс - топовая радиопрограмма готова принять его в свою команду ведущим.
- 22.50 Вечер вместе. «ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!» (16+)
- 00.40 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
- 02.10 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
- 03.55 «ТОБОЛ». (16+)
- 05.00, 06.30, 10.40 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь». «Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшлики», «Маша и Медведь: Анимашки». Мультсериалы. (0+)
- 06.10 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
- 10.20 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
- 19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)
- 21.00, 22.20 Чикили. (16+)
- 23.30, 00.40 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 00.30 Суббота News. (16+)
- 01.40, 02.30, 03.10, 03.50 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 04.40 «Корги по имени Моко. Новый питомец», «Корги по имени Моко». Мультсериалы. (0+)
- 06.00 «Ералаш». (0+)
- 07.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)
- 09.45 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 12.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
- В ходе тренинга персонал меняется должностями друг с другом...
- 16.55 «КУХНЯ». (12+)
- Макс ищет гипнотизёра, который расплачивается с ненастоящими деньгами...
- 23.00 «УЛЁТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+)
- Жанна сводит татуировки с именами бывших парней, а Толян и Макс оказываются на даче Степанова...
- 01.25 «РАНЕТКИ». (16+)
- 05.15 «Ералаш». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «КУТУЗОВ». (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- Смерти вопреки. (16+)
- 11.00 День Патриарха. (0+)
- 12.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.25, 13.55, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». (0+)
- 16.35 «АЛЬПИЙСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)
- 18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 19.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 20.25 Лики Богородицы: Феодоровская икона Божией Матери. (0+)
- 20.55 Молчание. (0+)
- 21.30, 22.00, 03.35 Поле битвы. (16+)
- 22.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 23.25 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 00.20 День Патриарха. (0+)
- 00.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 01.20 Апокалипсис. Глава 17. (16+)
- 02.25 Молчание. (0+)
- 02.50 Византия. Жизнь после смерти. Крестовые походы. XI-XII века. 15 серия. (0+)

Православный календарь

26 марта
Седмица 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 6.
Перенесение мощей свт. Никифора,
патриарха Константинопольского.



Мч. Савина. Мчч. Африкана, Публия и Терентия. Мч. Александра. Мч. Христины Персидской. Прп. Анина пресвитера. Сщмч. Николая пресвитера. Сщмч. Григория пресвитера.

Постный день.

«...Похвалы возвышают и надмевают душу; когда же душа вознесется, тогда объемлет ее гордость, которая возводит до небес и низводит до бездн». Прп. Иоанн Лествичник

ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 Информационный канал. (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ТРИГГЕР». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости

РОССИЯ 1



20.00 Вести

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «ЗАЦЕПКА». (12+)
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ОДНАЖДЫ В ЗАЛЕСЬЕ». (16+)
Ловушка Василисы срывается. После её сообщения по телевидению убийца является в больницу, чтобы добить свою жертву, якобы выжившую блондинку с трассы. Но попытка задержать его оборачивается трагедией.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 «ЗАЦЕПКА». (12+)
03.00 Вести
03.30 «ЗАЦЕПКА». (12+)

НТВ



06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

- 04.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «САМОЗВАНЕЦ». (16+)
22.15 00.00 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: МОРЕ И ГОРЫ». (12+)
23.35 «Сегодня»
00.55 «Поздняков». (16+)
01.10 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
02.05 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)

СТС



06.00 «Три кота». (0+)

- 06.00 «Три кота». (0+)
07.55 Впервые на СТС. «Стопроцентный волк». (12+)
09.45 «ВОЛШЕБНОЕ ЗЕРКАЛО, ИЛИ ДВОЙНЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ». (6+)
11.40 «ДОЛИНА РЫЦАРЕЙ». (12+)
13.40 «РОБИН ГУД И ХРАНИТЕЛИ ЛЕСА». (12+)
11-летняя девочка Робин вместе с друзьями обожает играть в фэнтезийные игры на живописной лесной опушке.
15.45 «АВАНГАРД: АРКТИЧЕСКИЕ ВОЛКИ». (12+)
17.55 «ПОЛОЖЕНИЕ ВЕЩЕЙ». (16+)
20.00 «1+1: ГОЛЛИВУДСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)
22.35 «ШУТКИ В СТОРОНУ». (16+)
00.20 «АГЕНТ РАЗВЕДКИ». (18+)
02.00 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)

ТНТ



11.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «Однажды в России». (16+)
11.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
19.00 «УНИВЕР: МОЛОДЫЕ». (16+)
21.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
22.00 «МУШКЕТЁРЫ В 3D». (12+)
Начало XVII века. Мушкетёры Атос, Портос, Арамис и девушка Атоса, Анна де Бейль, она же миледи, проникают в тайное хранилище чертежей Леонардо да Винчи...
00.05 «АГЕНТ ТРИ НУЛЯ». (18+)
Чжао Фэн как-то раз случайно влетает на парашюте на балкон одной из высоток, где была намечена сделка по продаже мощного оружия.
02.05 «ТРИ ТЫСЯЧИ ЛЕТ ЖЕЛАНИЙ». (18+)
03.40 «Однажды в России». (16+)
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



10.00 «Засекреченные списки». (16+)

- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Неизвестная история». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 01.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «ЗОЛОТОЙ КОНВОЙ». (16+)
22.30 «Смотреть всем!» (16+)
23.30 «ДЕТЕКТИВ НАЙТ: НЕЗАВИСИМОСТЬ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пробный переезд. (16+)
06.20 Пятница News. (16+)
07.00 Руссо-экспрессо. (16+)
08.10 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
11.10 Адский шеф. (16+)
14.50 Новые Четыре свадьбы. (16+)
19.00 Большие девочки. (16+)
21.30 Умнее всех. (6+)
22.40 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
01.10 «ПОЭТ». (18+)
02.50 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.25 «Маша и Медведь». (0+)
10.35 «Чадо из ада». (12+)
12.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.30 «Беременная по обману». (16+)
Они надеялись на крепкие и долгие отношения, их возлюбленные обещали им надежную семью. И вот, забеременеет от своего любимого человека, они узнают правду - их мужчина женат.
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
01.55 «Измены». (16+)
03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 «СОЛДАТЫ-14». (16+)
07.40 Улётное видео. (16+)
Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты.
11.00 Решала. (16+)
13.00 Притворщики. (16+)
15.00 Охотники. (16+)
18.00 Решала. (16+)
20.00 Притворщики. (16+)
22.00 Антиматрица. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
04.15 Дорожные драмы. (16+)
05.20 «СОЛДАТЫ-14». (16+)

МИР

- 05.00, 03.30 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
05.25, 06.15, 10.10 «ОСТРОВ НЕУЖИВНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судьбы. (16+)
18.50 Миллион за 5 минут - дети. (6+)
19.30 Игра в кино. (16+)
21.40 Игра в кино. Фильмы Победы. (16+)
22.25 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН». (16+)
00.05 Наше кино. (16+)
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
11.00 00.35 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)
15.15 «ИМПЕРАТОР». (16+)
17.00 «Здоровая среда». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 03.30 «САРАНЧА». (16+)
22.30 «НАД ТЕМНОЙ ВОДОЙ». (16+)
00.05 «НОЧЬ». (16+)
01.30 «Вспомнить все». (16+)
02.50 «Коллеги». (12+)
05.15 «Преодоление». (12+)

ПОБЕДА

- 05.40 «Путь к Победе» (16+)
06.40 «ТАНКИ». (16+)
08.15 «ЛЁТЧИК». (16+)
10.00 «КРЕПКАЯ БРОНЯ». (16+)
17.40 «СНАЙПЕР. ПОСЛЕДНИЙ ВЫСТРЕЛ». (16+)
20.45 «СНАЙПЕР. ОФИЦЕР СМЕРШ». (16+)
История противостояния двух снайперов, старшего лейтенанта особого отдела Егорова и лейтенанта Лотера Фона Дибича, начавшаяся в 1943 году в осажденном Сталинграде и продолжившаяся в 1944 году в лесах Белоруссии.
00.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
02.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)
03.30 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Летающие звери», «Малыши и летающие звери», «Бодо Боро. Путешествия», «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Чик-зарядка». (0+)
07.40 «Котенок Шмяк». (0+)
08.55 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
09.10 «Супер Крылья. Электрические герои». (0+)
09.25 «Беби Борн». (0+)
09.35 «Барбоскины». (0+)
10.45 «Мастерская «Умелые ручки»: Упаковка для подарка». (0+)
11.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
11.20 «Приключения Мегашенков». (0+)
11.35 «Диностер». (6+)
11.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
13.20 «Отважные дракончики». (6+)
13.35 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
14.05 «Инфинити Надю». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Крутой Майк». (6+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
17.00 «Край Бебис». (0+)
17.10 «Геройчики». (0+)
18.45 «Лунтик». (0+)
20.20 «Отель у овечек». (0+)
20.55 «Макс и Крякс». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Буба». (6+)
22.10 «Спинфайтеры». (6+)
22.30 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
23.30 «Ералаш». (6+)
00.55 «Смешарики». (0+)
03.20 «Фиксики». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.45 «Муса, Чук и Станислав». (6+)
08.05 «Простоквашино». (0+)
08.40 «Сказочный патруль». (0+)
09.10 «Котенок Кнопка и его друзья». (0+)
09.15 «Чик-Чириконо». (0+)
09.50 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
10.45 «Фиксики. Новенькие». (0+)
11.30 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.00 «Тара Дункан». (6+)
13.25 «Барбоскины». (0+)
14.15 «Отважные дракончики». (6+)
14.25 «Барбоскины». (0+)
15.30 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
16.00 Время малышей. (6+)
17.00 «Хранители Кью». (0+)
17.15 «Фиксики. Новенькие». (0+)
18.05 «Кот Басик». (0+)
18.25 «Лунтик». (0+)
19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
19.30 «Кошечки-собачки». (0+)
19.55 «Маша и Медведь». (0+)
20.15 «Деревяшки». (0+)
20.30 «Геройчики». (0+)
21.05 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
22.00 «Фиксики». (0+)
22.30 «Смешарики». (0+)
23.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
23.30 «Буба». (6+)
00.30 «Жила-была Царевна». (0+)
01.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
01.35 «Буренка Даша». (0+)
02.00 Соня из Товстиля. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Земля: Пакт. (12+)
00.50, 05.00 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)
01.35, 13.30, 17.35, 21.30 Трудные вопросы истории России. (12+)
02.05 Русская история: Иван Грозный. (12+)
02.55 Без срока давности: Открывая шкаф позора. (16+)
03.50 Северный морской путь. (16+)
04.45 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
05.45 Русская история: Татаро-монгольское иго. (12+)
07.10 Без срока давности: Эшелоны смерти. (16+)
08.00 Самая дорогая награда. (12+)
08.50, 12.55, 16.45, 20.55 Сквозь времена. (12+)
09.30 Русская история: Древнерусское государство. (12+)
11.25, 15.25, 19.25, 23.25 Народный фронт Победы. (12+)
12.00 Боги Египта. (16+)
14.00 Русская история: Войны домперского периода. (12+)
16.00 Освобождение Европы: Битва в логове зверя. (12+)
17.25 Семь дней истории. (12+)
18.05 Русская история: Территориальный рост России. (12+)
19.15 Обыкновенная История: Зонт. История 2. (6+)
20.00 Это подкаст. История. (12+)
22.00 Русская история: Женщины во власти. (12+)

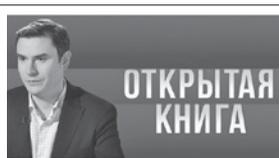
VJU HISTORY

- 06.00 Испания: подготовка к войне. (16+)
06.45 Замок Самобор, Хорватия. (12+)
07.10 Замок Баадаран, Ливан. (12+)
07.40 Марокко с высоты птичьего полета. (12+)
08.30, 09.30 Египетские гробницы. Имхотеп - создатель пирамид. (12+)
10.30, 11.35 Судьбы. (16+)
12.30 Освободители: Шта-лаг 352 - пленная правда. (16+)
13.15 Секреты Великой хартии вольностей. (16+)
13.30, 11.35 Судьбы. (16+)
14.10 Подлинная история Русской революции. (16+)
15.10 Утопия инженеров. (16+)
16.00 Иерусалим: строители Священного города. (12+)
17.05 Петра: секреты древних строителей. (12+)
18.05 Сокровища Петры: в поисках ладана. (12+)
19.05 Помпеи: истоки. (12+)
20.05, 21.05 Судьбы. (16+)
22.05, 22.55 Испания: подготовка к войне. (16+)
23.45 Замок Самобор, Хорватия. (12+)
00.15 Замок Баадаран, Ливан. (12+)
00.45 Марокко с высоты птичьего полета. (12+)
01.30, 02.25 Египетские гробницы. Имхотеп - создатель пирамид. (12+)
03.20, 04.15 Судьбы. (16+)
05.05 Испания: подготовка к войне. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 02.55 Демоны Рейха. Генрих Гиммлер. (12+)
06.45, 03.40 Фрэнк Синатра. Золотой век Америки. (16+)
07.45, 08.30, 04.35, 05.15 Агент А/201. Наш человек в гестапо. (12+)
09.20 Свидетели. Сергей Юрский. (12+)
10.55, 11.45 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
12.35 Человек без маски. Георг Отс. (12+)
13.25, 13.35, 02.15, 02.30, 02.40 Севастополь. Крым. Россия. (12+)
13.55 Личное. Валентин Гафт. (12+)
14.25 Спасенные шедевры России. Рукописи. (12+)
15.15 Пастер и Кох. Дуэль гигантов в мире микробов. (12+)
17.05 Питер Фальк против Коломбо. (16+)
18.05 Формула счастья Марии Пахоменко. (12+)
18.55 Эпоха гигантов. Гориллы и ленивцы. Два противоположных образа жизни. (12+)
19.55 Бобби Фишер. Против всех. (12+)
20.45 Иннокентий Смоктуновский. Пророчество для гения. (12+)
21.35 Неандерталец. Первый художник. (12+)
22.35 Тайны озера Титикака. (12+)
23.35 Вильям Похлбквин. Рецепты нашей жизни. (16+)
00.25, 01.25 Жизнь римского легионера. (12+)

РОССИЯ К
Культура



20.05 Открытая книга

- 06.30 Царица Небесная
- 07.05 Театральная летопись
- 07.55 18.10 00.15 «В поисках истины»
- 08.45 «СОЛНЕЧНЫЙ ВЕТЕР»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 01.10 XX век
- 13.00 Линия жизни
- 13.55 «Белое море: вчера, сегодня, завтра»
- 14.10 02.10 «Твербуль, или Пушкинская верста»
- 14.55 22.45 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ЭМБЕРСОНЫ»
- 15.45 «2 Верник 2»
- 16.30 Моя любовь - Россия!
- 17.15 Великие голоса Большого
- 19.00 «Жизнь замечательных идей»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Открытая книга
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.50 «Экипаж». Запас прочности»
- 21.30 «Энигма»
- 22.15 «Монолог в 4-х частях»
- 23.30 «Евгений Онегин»

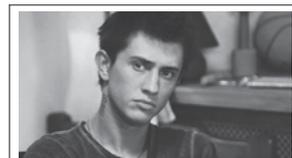
ТВЦ



11.50 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.20 «Доктор И...» (16+)
- 08.50 «ГАЛКА И ГАМАЮН». (12+)
- 10.55 «Актёрские судьбы». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 Со-бытия
- 11.50 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 02.35 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)
- 16.55 «Ренат Ибрагимов. Усталый многоженец». (16+)
- 18.10 «Петровка, 38». (16+)
- 18.20 20.05 «ЖЕНЩИНА С КОТОМ И ДЕТЕКТИВОМ». (16+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.10 «Актёрские драмы. По своим правилам». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Настоящий детектив». (16+)
- 01.10 «90-е». (16+)

ТВ-3



01.20 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Бэг и Супер-Кот». (6+)
- 08.30 «БИМ». (16+)
- 08.40 «БИМ». (16+)
- 09.45 15.10 Гадалка. (16+)
- 15.00 «Слепая». (16+)
- 15.15 «КОРДОН». (16+)
- 17.00 «КОРДОН». (16+)
- 18.00 «КОРДОН». (16+)
- 18.10 «КОРДОН». (16+)
- 19.15 «ЛЕСНИК». (16+)
- 23.00 «ЛЕСНИК». (16+)
- 23.10 «УЦЕЛЕВШАЯ». (16+)
- 23.30 Кейт Эбботт возглавляет службу безопасности визового отдела посольства США в Лондоне. Задача Кейт и ее команды - не допустить проникновения в страну террористов и их пособников. Профессионализм и чутье Эбботт ставят под угрозу планы экстремистов. Решено ее убрать. Работу поручают наемному профессионалу по прозвищу «Часовщик». «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 01.20 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

ДОМАШНИЙ



10.45 «Понять. Простить». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.30 Давай разведёмся! (16+)
- 08.30 Тест на отцовство. (16+)
- 10.45 «Понять. Простить». (16+)
- 11.55 «Порча». (16+)
- 13.00 «Знахарка». (16+)
- 13.35 «Верну любимого». (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.45 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)
- 19.00 «УКРОЩЕНИЕ УКРОТИТЕЛЬНИЦЫ». (16+)
- 23.20 «Понять. Простить». (16+)
- 00.30 «Порча». (16+)
- 01.30 «Знахарка». (16+)
- 02.00 «Верну любимого». (16+)
- 02.25 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.50 Тест на отцовство. (16+)
- 04.30 «6 кадров». (16+)

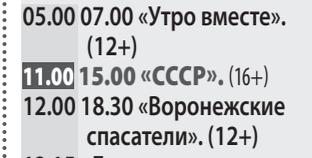
5-й КАНАЛ



05.00 Известия. (16+)

- 05.00 Известия. (16+)
- 05.25 «СЛЕД». (16+)
- 07.55 Ваше здоровье! (12+)
- 08.30 День ангела. (0+)
- 08.55 Знание - сила. (0+)
- 09.00 Известия. (16+)
- 09.30 «СЛЕД». (16+)
- 13.00 Известия. (16+)
- 13.30 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 17.00 Известия. (16+)
- 22.20 «СВОИ-6». (16+)
- 23.05 «СВОИ-3». (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 00.30 «СВОИ-6». (16+)
- 01.15 «СВОИ-3». (16+)
- 02.05 «СВОИ-2». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 00.50 «ОТЯГ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
- 13.25 15.05 17.15 03.30 «ЖДИ МЕНЯ». (16+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 19.55 «По горячим следам». (16+)
- 20.10 «Код доступа». (12+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 «КОНТРАБАНДА». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 15.00 «СССР». (16+)
- 12.00 18.30 «Воронежские спасатели». (12+)
- 12.15 «Документальное кино». (12+)
- 12.45 «Компас потребителя». (12+)
- 13.00 16.30 «СМЕШНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 03.00 «Дискуссионный клуб TV Губернии». (12+)
- 18.45 01.45 «Актуальное интервью». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 «Современники». (12+)
- 20.20 22.20 «Общее дело». (12+)
- 20.30 22.30 04.00 «Мастерская спорта». (12+)
- 23.00 «ИЗВИНИТЕ: МЫ ВАС НЕ ЗАСТАЛИ». (16+)
- 00.45 «Здоровая среда». (12+)
- 04.30 «От 7 до 17». (12+)

ЗВЕЗДА

- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 00.50 «ОТЯГ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
- 13.25 15.05 17.15 03.30 «ЖДИ МЕНЯ». (16+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 19.55 «По горячим следам». (16+)
- 20.10 «Код доступа». (12+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 «КОНТРАБАНДА». (12+)

СПОРТ

- 06.00 «Непобедимый». (12+)
- 06.30 «Вид сверху». (12+)
- 07.00 10.00 12.55 Новости
- 07.05 16.15 18.00 22.00 Все на Матч! Прямая трансляция
- 10.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 01.00 «Футбол на все времена». (12+)
- 11.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 13.00 «Большой хоккей». (12+)
- 13.30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Гонка преследования. Мужчины. Прямая трансляция
- 15.10 Боулинг. Кубок КЛБ. Прямая трансляция
- 16.30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Гонка преследования. Женщины. Прямая трансляция
- 19.00 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала. Прямая трансляция
- 23.10 Евротур. (12+)
- 00.00 «Роджер Федерер. Путь чемпиона». (12+)
- 02.00 Бокс. (16+)

- 06.00 16.45 00.10 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
- 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
- 07.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 09.45 Лица Страны. (12+)
- 10.05 Футзал. Суперлига. (6+)
- 12.25 Бобслей и скелетон. Чемпионат России. (6+)
- 13.05 Бильярд. Лига чемпионов. Финал. (6+)
- 15.15 Небесная грация. (6+)
- 15.35 02.00 «Страна спортивная». (12+)
- 16.00 23.55 Спецрепортаж. (12+)
- 16.20 «Большой хоккей». (12+)
- 18.30 05.30 «Вид сверху». (12+)
- 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 20.55 22.25 Биатлон. Чемпионат России. Гонка преследования. (6+)
- 02.15 Боулинг. Кубок КЛБ. Про-тур. (6+)
- 04.20 «Век нашего спорта». (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.30 «РАВНЫЕ». (16+)
- 07.05 «НЯНЬКИ». (16+)
- 08.55 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 10.50 «АВАНГАРД: АРКТИЧЕСКИЕ ВОЛКИ». (12+)
- 13.00, 14.00 «КЛОН». (18+)
- 15.05 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
- 16.45 «ДОСПЕХИ БОГА 2: ОПЕРАЦИЯ КОНДОР». (16+)
- 19.00 «ТРИСТАН И ИЗОЛЬДА». (16+)
- Мелодрама, США, Великобритания, Германия, Чехия, 2006 г.
- 21.25 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
- Историческая драма, Франция, 1999 г.
- 00.30 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 02.10 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
- 03.35 «ДОСПЕХИ БОГА 2: ОПЕРАЦИЯ КОНДОР». (16+)

- 05.30 «Три кота», «Простоквашино», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
- 08.05 «Кошеч. Похититель невест». Мультфильм. (6+)
- 09.35 «РОДИТЕЛИ СТРОГО РЕЖИМА». (16+)
- 11.05 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
- 12.55 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
- 15.10 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». (18+)
- 17.00, 18.00 «НЮХАЧ». (16+)
- 19.05 «НАПАРНИК». (16+)
- 20.50 «ЯНА+ЯНКО». (16+)
- 22.35 «ДАБЛ ТРАБЛ». (16+)
- 00.10 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 01.40 «ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)
- 03.25 «ПРИХОДИ НА МЕНЯ ПОСМОТРЕТЬ». (16+)
- 05.10 Мультфильм. (6+)

- 05.35 Весёлое утро на канале «Дом кино». (6+)
- 07.10 «И ВСЕ-ТАКИ Я ЛЮБЛЮ...» (16+)
- 09.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
- 12.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 14.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 21.00 «КОРОЛЕВА БЕНЗОКОЛОНКИ». (12+)
- 22.25 Вечер вместе. «ЗОЛУШКА». (12+)
- 00.05 «ЕЛКИ ЛОХМАТЫЕ». (16+)
- Собаки Пират и Йоко - сбегали из отеля для собак, куда их поместили хозяева...
- 01.35 «ВИВАТ, ГАРДЕМАРИНЫ!» (16+)
- 03.50 «ГАРДЕМАРИНЫ III». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «ДВА ДРУГА». (0+)
- СССР, 1954 г.
- 06.30 «Божий дар». Мультфильм. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Лики Богородицы: Феодоровская икона Божией Матери. (0+)
- 11.35 Царица Небесная: Икона Феодоровской Божией Матери. (0+)
- 12.10 День Патриарха. (0+)
- 12.20 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.20, 13.50, 14.15 Монастырская кухня. (0+)
- 14.45 «ГЕРОИ ШИПКИ». (0+)
- 17.15 «ОПАСНЫЕ ТРОПЫ». (6+)
- 18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 19.30, 00.35 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 20.25, 02.05 Военкоры-3. Он молится на языке Бога. (16+)
- 21.30, 22.00, 03.35 Поле битвы. (16+)
- 22.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 23.30 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 00.25 День Патриарха. (0+)
- 01.25 Апокалипсис. Глава 18. (16+)
- 02.55 Византия. Жизнь после смерти. 16 серия. (0+)

МУЗЫКА

- 05.00 Лайкер. (16+)
- 06.00 Музэнерго. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Русский чарт. (16+)
- 10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 11.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 12.00 Хиты по-русски. (16+)
- 13.00 Ждите ответа. (16+)
- 14.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Love чат. (16+)

- 17.00 Короли чартов. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Хит-Сториз. (16+)
- 18.55 Плейлист | Весна. (16+)
- 19.45 Кто следующий? (16+)
- 20.40 Унесённые временем. (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 ВК Неигры. (16+)
- 23.20 ВК Контакты. (16+)
- 00.20 Лихие хиты. (18+)
- 01.30 Лайкер. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.55 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (12+)
- 04.25 «КРЫСИНЫЕ БЕГА». (12+)
- 06.25 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)
- 08.30 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+)
- 10.40 «Я ХУДЕЮ». (16+)
- 12.35 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
- 14.25 «ТАКСИ 2». (16+)
- 16.00 «КИЛЛЕРЫ». (18+)
- 17.50 «ТАКСИ 4». (16+)
- Боевик, Франция, 2007 г.
- 19.30 «ЗА ПАЛЫЧА!» (12+)
- 21.15 «ВАСАБИ». (18+)
- Боевик, триллер, комедия, драма, Франция, Япония, 2001 г.
- 23.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС В БРИТАНИИ». (12+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.05, 06.35, 05.45 Мультфильмы. (0+)
- 06.20 «Подпись неразборчива». Мультфильм. (16+)
- 07.55 «МАЛЬЧИКИ». (16+)
- 09.35 «АДМИРАЛ УШАКОВ». (12+)
- 11.30 «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ». (16+)
- 13.15 «ТРИ ДНЯ В МОСКВЕ». (16+)
- 15.40 «БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН». (16+)
- 18.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-8». (16+)
- 19.40 «КИН-ДЗА-ДЗА!» (16+)
- 22.00 «ДЕВЯТЬ ДНЕЙ ОДНОГО ГОДА». (16+)
- 00.00 Иннокентий Смоктуновский. Пророчество для гения. (16+)
- 00.50 «ДЕТИ СОЛНЦА». (16+)

СТС LOVE

- 06.00 «Ералаш». (0+)
- 07.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)
- 09.45 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 11.55 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
- Из-за ремонта в квартире Даша берёт деньги на работу. Юля своими методами хочет наладить личную жизнь подруги...
- 16.55 «КУХНЯ». (12+)
- Виктор и Максим на спор готовят рыбу фугу.
- 23.00 «УЛЕТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+)
- Жанна и Костя расстаются из-за постоянных перелётов Жанны. Степанович хочет пригнать Толяна...
- 01.25 «РАНЕТКИ». (16+)
- 05.15 «Ералаш». (0+)

Православный календарь

27 марта
Седмица 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 6.
Прп. Венедикта Нурсийского.



Свт. Евхимона исп., еп. Лампсакийско-го. Блгв. вел. кн. Ростислава-Михаила. Свт. Феогноста, митр. Киевского и всея Руси. Феодоровской иконы Божией Матери.
Постный день.

« Когда чувствуешь, что преисполняешься гордостью, то знай, что это похвалы других тебя надмевают. »
Прп. Амвросий Оптинский (Гренков)

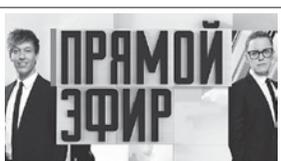
ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон». (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Голос». (12+)
23.55 «30 лет вместе». «Больше, чем спорт». (12+)
01.30 Подкаст.Лаб. (16+)

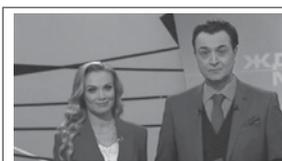
РОССИЯ 1



17.00 Прямой эфир. (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
Телеклиника «О самом главном» приглашает провести этот час вместе и заняться своим здоровьем всерьёз.
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «ЗАЦЕПКА». (12+)
16.30 Вести
17.00 Прямой эфир. (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «Один в один». (12+)
00.50 «АБРИКОЛЬ». (12+)
У знаменитого бильярдиста Германа, прославившегося благодаря своему фирменному удару «абриколь», во время празднования дня рождения исчезает реликвия. Похищен золотой шар, инкрустированный бриллиантами...

НТВ



17.55 «Жди меня». (12+)

- 05.00 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «САМОЗВАНЕЦ». (16+)
00.20 «Своя правда». (16+)
02.15 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
02.45 «Инфоцит». (16+)
03.20 «Квартирный вопрос». (0+)
04.15 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)

СТС



12.15 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

- 06.00 «Три кота». (0+)
08.00 Богатырские игры. (16+)
10.25 Уральские пельмени. (16+)
12.15 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
19.30 Премьера. Шоу «Уральские пельмени». (16+)
21.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
23.55 Кто тут жулик? (16+)
01.00 Премьера. «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
02.00 «ПОДАРОК С ХАРАКТЕРОМ». (0+)
Мише тридцать лет, он живёт в крохотной однушке на окраине Москвы, а зарабатывает на жизнь, развлекая детей на праздниках в костюме панды. Но в один момент всё меняется: он оказывается на дне рождения сына олигарха.
03.20 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
05.00 «Три кота». (0+)

ТНТ



00.00 «Женский стендап». (18+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
Здесь самые крутые темы, неожиданные эксперименты и бодрый заряд хорошего настроения. Мы знаем, как превратить твоё утро в праздник!
08.00 «Однажды в России». (16+)
19.00 «Комеди Клуб». (16+)
23.00 «Стендап рулетка». (18+)
00.00 «Женский стендап». (18+)
01.00 «Женский стендап». (18+)
01.55 «ОТКРЫВАЙ, ПОЛИЦИЯ!» (16+)
Комедийный детектив о погоне за сбежавшим преступником Тактаровым. Полковник Рошин и его команда делают всё, чтобы поймать беглеца, а американец Харрисон пытается выжить в российской реальности с её абсурдом, водкой и медведями.
04.10 «Однажды в России». (16+)

РЕН



17.00 «Главные тайны мира». (16+)

- 05.00 18.00 02.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный 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 «ПОБЕГ ИЗ ПРЕТОРИИ». (16+)
22.00 «ПЛАН ПОБЕГА-2». (16+)
23.55 «ПЛАН ПОБЕГА-3». (18+)
01.35 «ВЗАПЕРТИ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пробный переезд. (16+)
06.30 Пятница News. (16+)
07.00 Руссо-эспрессо. (16+)
08.00 16.30 Большие девочки. (16+)
11.10 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
19.30 Выживалити. Миссия Альфа. (16+)
01.40 Пятница News. (16+)
02.00 На ножах. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.20 «Маша и Медведь». (0+)
10.00 «Жизнь после шоу». (16+)
12.15 03.40 «Моя свекровь-монстр». (16+)
16.30 «Статус: Неравный брак». (16+)
Реалити о людях из разных поколений, которые приняли решение быть вместе. Ежедневно они сталкиваются с непониманием и осуждением. Как справиться со всеми трудностями и сохранить любовь? В каждой серии новая история любви с разницей в возрасте!
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
01.55 «Измены». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 «СОЛДАТЫ-14». (16+)
Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.
07.00 «+100500». (16+)
14.00 Улётное видео. (16+)
19.00 Притворщики. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Дорожные войны. (16+)
05.20 Тревел-блог Че! (16+)

МИР

- 05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
05.15, 06.15, 10.10 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
19.40 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». К 100-летию И. Смоктуновского. (16+)
СССР, 1966 г.
21.40 «ЗНАХАРЬ». (16+)
00.25 «МИЛЛИОН В БРАЧНОЙ КОРЗИНЕ». (16+)
02.00 Наше кино. История большой любви. (16+)
03.05 Мультифильмы. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРажение
11.45 «Нескучное дело». (12+)
15.15 «КУЛЬТПОХОД В ТЕАТР». (12+)
17.00 «Актуальное интервью». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «ПОДМОСКОВНЫЕ ВЕЧЕРА». (16+)
22.25 «ВЕЛИКИЙ». (16+)
00.10 «АНГЕЛЫ РЕВОЛЮЦИИ». (18+)
01.50 «ВОСКРЕСЕНЬЕ». (16+)
03.10 «РИМСКИЕ КАНИКУЛЫ». (12+)

ПОБЕДА

- 05.05 «Путь к Победе». (16+)
06.00 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (16+)
08.30 «ОТЧИЙ БЕРЕГ». (16+)
Поселок на Урале. Там живет семья Морозовых, в которой воспитываются четверо детей: два брата и две сестры - Алексей, Степан, Алена и Варвара. Всех их пропустит через мясорубку Великая Отечественная война, всем им предстоит узнать, что такое сметающая все преграды любовь, безутешное горе и настоящее счастье.
00.00 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)
01.20 «СМЕРШ». (16+)
03.30 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Летающие звери», «Малыши и летающие звери», «Бодо Боро. Путешествия», «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Чик-зарядка». (0+)
07.40 «Царевны». (0+)
10.10 «Царевны и Таинственная гостья». (0+)
Новые волшебные приключения царевен в школе Дивногогорья!
10.45 «С добрыми Маляки». (0+)
11.15 «Чик-Чиркино». (0+)
13.20 «Отважные дракончики». (6+)
13.35 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
14.05 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
14.40 «Крутой Майк». (6+)
16.05 Час «Союзмультфильма». (0+)
17.00 «Барбоскины». (0+)
19.30 «Снежная Королева-3: Огонь и лёд». (6+)
Победой над Снежным Королём и Королевой не закончились приключения Герды. Родители девочки остались в плену у коварного Снежного Ветра, поэтому ей вновь предстоит долгий путь, полный приключений!
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
22.35 «Дикие скричеры!» (6+)
23.05 «Ералаш». (6+)
00.40 «Барбоскины». (0+)
02.40 «Фиксики. Дай пять!» (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.45 «Муся, Чук и Станислав». (6+)
08.05 «Простоквашино». (0+)
08.40 «Сказочный патруль». (0+)
09.10 «Котенок Кнопа и его друзья». (0+)
09.15 «Чик-Чиркино». (0+)
09.50 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
10.45, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
11.30 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.00 «Тара Дункан». (6+)
13.25 «Барбоскины». (0+)
14.15 «Отважные дракончики». (6+)
14.25 «Барбоскины». (0+)
15.30 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
16.00 Время малышей. (6+)
17.00 «Хранители Кью». (0+)
17.15 «Фиксики. Новенькие». (0+)
18.05 «Кот Басик». (0+)
18.25 «Лунтик». (0+)
19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
19.30 «Кошечки-собачки». (0+)
19.55 «Маша и Медведь». (0+)
20.15 «Деревяшки». (0+)
20.30 «Геройчики». (0+)
21.05 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
22.30 «Смешарики». (0+)
23.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
23.30 «Буба». (6+)
00.30 «Жила-была Царевна». (0+)
01.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
01.35 «Буренка Даша». (0+)
02.00 Соня из Тоствилля. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Северный морской путь. (16+)
00.55 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)
01.40, 05.30 Русская история. (12+)
03.05 Без срока давности. (16+)
04.00 Самая дорогая награда. (12+)
04.50, 08.55, 13.10, 16.55 Сквозь времена. (12+)
07.25, 11.25, 15.25, 19.25, 23.25 Народный фронт Победы. (12+)
08.00 Боги Египта. (16+)
09.30, 13.50, 21.45 Трудные вопросы истории России. (12+)
10.00 Русская история: Войны доимперского периода. (12+)
12.00 Освобождение Европы. (12+)
12.45 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
14.15 Русская история: Территориальный рост России. (12+)
16.00 Это подкаст. История. (12+)
17.30 Семь дней истории. (12+)
17.45 Русская история: Женщины во власти. (12+)
19.15 Обыкновенная История. (6+)
20.00 Боевые знамена Отечества. (12+)
20.15 Освободители. (16+)
21.00 Малоизвестные морские бои. (12+)
22.10 Русская история: Правление Александра Первого. (12+)
22.55 Русская история: Царствование Николая Первого. (12+)

VJU HISTORY

- 06.05 Испания: подготовка к войне. (16+)
06.50 Иерусалим: строители Священного города. (12+)
07.50 Петра: секреты древних строителей. (12+)
08.50 Сокровища Петра: в поисках ладана. (12+)
09.50 Помпеи: истоки. (12+)
10.50, 11.50 Судьбы. (16+)
12.50 Освободители: Дело Эстонских карателей. (16+)
13.35 Освободители: Краснодар. Город в плену. (16+)
14.20, 15.10 Утопия инженерии. (16+)
16.05, 17.05 Римские мега-сооружения. (12+)
18.05, 19.00 Майя. Рождение Легенды. (12+)
19.55, 20.50 В поисках истины. (16+)
21.45, 22.45 Королевские династии и войны. (12+)
23.45 Иерусалим: строители Священного города. (12+)
00.50 Петра: секреты древних строителей. (12+)
01.40 Сокровища Петра: в поисках ладана. (12+)
02.35 Помпеи: истоки. (12+)
03.25, 04.20 Судьбы. (16+)
05.10 Королевские династии и войны: Короли, королевы и безумцы: гитлеровская игра престолов. (12+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 06.45, 03.20, 04.05 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
07.35, 04.50 Человек без маски. Георг Отс. (12+)
08.25 Пастер и Кох. Дуэль гигантов в мире микробов. (12+)
10.15, 10.25, 20.25, 20.35 Севастополь. Крым. Россия. (12+)
10.45, 05.35 Личное. Валентин Гафт. (12+)
11.15 Спасённые шедевры России. (12+)
12.05 Питер Фальк против Коломбо. (16+)
13.05 Формула счастья Марии Пахомовой. (12+)
13.55 Эпоха гигантов. Гориллы и ленивцы. Два противоположных образа жизни. (12+)
14.55 Бобби Фишер. Против всех. (12+)
15.45 Неандерталец. Первый художник. (12+)
16.45 Иннокентий Смоктуновский. Пророчество для гения. (12+)
17.35 Тайны озера Титикака. (12+)
18.35 Вильям Похлёбкин. Рецепты нашей жизни. (16+)
19.25, 21.40 Жизнь римского легионера. (12+)
20.55 Личное. Инна Макарова. (12+)
22.40 Фрэнк Синатра. Золотой век Америки. (16+)
23.40 Демон Рейха. (12+)
00.30, 01.15 Агент А/201. Наш человек в гестапо. (12+)
02.00 Свидетели. Сергей Юрский. (12+)

РОССИЯ К
Культура



14.20 «Роман в камне»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 Театральная летопись
- 07.50 17.55 «В поисках истины»
- 08.45 «ТИХОНЯ»
- 10.15 Шедеры старого кино
- 12.00 Открытая книга
- 12.45 19.45 Линия жизни
- 13.40 «Экипаж». Запас прочности»
- 14.20 «Роман в камне»
- 14.55 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ЭМБЕРСОНЫ»
- 15.45 «Энигма»
- 16.30 Письма из провинции
- 17.15 Великие голоса Большого
- 18.45 «Царская ложа»
- 20.45 «ХОЛОДНОЕ ЛЕТО ПЯТЬДЕСЯТ ТРЕТЬЕГО...»
- 22.25 «2 Верник 2»
- 23.30 «А. Пушкин. «Евгений Онегин»
- 00.15 «ОНИ ШЛИ ЗА СОЛДАТАМИ»
- 02.10 «Искатели»
- 03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой

- 06.00 «Настроение»
- 08.20 «ЛЮБОВЬ ВНЕ КУРСА». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «ЛЮБОВЬ ВНЕ КУРСА». (12+)
- 12.35 «ТАЛИСМАН ЧЕМПИОНКИ». (16+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «ТАЛИСМАН ЧЕМПИОНКИ». (16+)
- 17.00 «Актёрские драмы. Трудные дети». (16+)
- 17.50 События
- 18.05 «Петровка, 38». (16+)
- 18.20 «ВСТРЕЧА НА ВСТРЕЧКЕ». (16+)
- 20.05 «С НОВЫМ СЧАСТЬЕМ!» (16+)
- 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
- 23.05 «Приют комедиантов». (12+)
- 00.30 «НЕ ПОСЛАТЬ ЛИ НАМ ГОНЦА?» (12+)
- 02.10 «Михаил Евдокимов. Кроме шуток». (16+)
- 02.50 «Рыцари советского кино». (16+)

ТВ-3



02.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 08.30 Новости. (16+)
- 08.40 «Порча». (16+)
- 10.15 Новый день. (16+)
- 10.45 «Порча». (16+)
- 14.00 Вернувшиеся. (16+)
- 15.00 Новости. (16+)
- 15.10 Вернувшиеся. (16+)
- 16.20 «Слепая». (16+)
- 18.00 Новости. (16+)
- 18.10 «Слепая». (16+)
- 19.15 «ОККУПАЦИЯ». (16+)
- Ещё утром жители тихого австралийского городка даже не могли подумать, что такое возможно - жестокое вторжение совсем не дружественных инопланетян. Они врываются в небо над городом во время матча по регби.
- 21.45 «МРАЧНЫЕ НЕБЕСА». (16+)
- 23.00 Новости. (16+)
- 00.00 «ЛОЖНАЯ ПАМЯТЬ». (18+)
- 02.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

ДОМАШНИЙ



11.55 «Порча». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.30 Давай разведёмся! (16+)
- 08.30 Тест на отцовство. (16+)
- 10.45 «Понять. Простить». (16+)
- 11.55 00.55 «Порча». (16+)
- 13.00 «Знахарка». (16+)
- 13.35 «Верну любимого». (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.45 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)
- 19.00 «ЭХО ПРОШЛОГО». (16+)
- 23.30 Гармоничная женщина. (16+)
- 23.45 «Понять. Простить». (16+)
- 01.55 «Знахарка». (16+)
- 02.20 «Верну любимого». (16+)
- 02.50 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 03.15 Тест на отцовство. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
- 05.25 «СЛЕД». (16+)
- 08.30 Ваше здоровье! (12+)
- 09.00 Известия. (16+)
- 09.30 «СЛЕД». (16+)
- 12.55 Знание - сила. (0+)
- 13.00 Известия. (16+)
- 13.30 «СЛЕД». (16+)
- 17.00 Известия. (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 Светская хроника. (16+)
- 00.10 Они потрясли мир. (12+)
- 01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)

ЗВЕЗДА

- 07.05 «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ». (12+)
- 10.05 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (12+)
- 12.00 13.25 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА». (12+)
- 14.30 15.05 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». (12+)
- 16.35 17.15 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)
- 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
- 23.30 Музыка+. (12+)
- 00.50 «НЕПОДАЮЩИЕСЯ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 «СССР». (16+)
- 12.00 17.45 «Современники». (12+)
- 12.30 «Компас потребителя». (12+)
- 12.45 17.30 «Общее дело». (12+)
- 13.00 16.30 «СМЕШНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «Дискуссионный клуб ТВ Губернии». (12+)
- 18.15 «Содружество «Донбасс». (12+)
- 18.30 «Актуальное интервью». (12+)
- 18.45 «Специальный репортаж». (12+)
- 19.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 20.30 «Просто жизнь». (12+)
- 21.00 02.00 «Точка.ру». (12+)
- 22.00 «Малая сцена». (12+)
- 23.30 «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО». (16+)
- 01.00 «Такие разные». (12+)
- 02.30 «Здоровая среда». (12+)
- 03.30 «ОПАСНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ». (12+)

СПОРТ

- 06.00 «Непобедимый». (12+)
- 06.30 «Большой хоккей». (12+)
- 07.00 10.00 12.55 15.25 Новости
- 07.05 22.00 00.30 Все на Матч! Прямая трансляция
- 10.05 Небесная грация. (6+)
- 10.25 «Футбол на все времена». (12+)
- 11.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 12.35 Лица страны. (12+)
- 13.00 Есть тема! Прямая трансляция
- 14.35 Евротур. (12+)
- 15.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 19.25 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала. Прямая трансляция
- 22.20 Футбол. «Байер» - «Бохум». Чемпионат Германии. Прямая трансляция
- 01.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)
- 02.00 Баскетбол. МБА-МАИ (Москва) - «Уралмаш» (Екатеринбург). Единая лига ВТБ. (6+)
- 06.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
- 07.50 09.50 13.00 15.55 Новости
- 07.55 09.55 10.40 Прыжки в воду. Кубок Евразийских стран. Прямая трансляция
- 09.00 15.35 04.25 «Страна спортивная». (12+)
- 09.20 15.10 05.30 «Большой хоккей». (12+)
- 11.25 «Вид сверху». (12+)
- 13.05 02.40 Вoleyбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 14.55 Лица Страны. (12+)
- 16.00 Небесная грация. (6+)
- 16.20 20.55 02.15 Страна смотрит спорт. (12+)
- 16.45 Бейсбол. Кубок КЛБ. Про-тур. (6+)
- 18.55 Вoleyбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 21.20 00.00 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 22.45 Есть тема! (16+)
- 01.25 «Такие люди должны жить!» Алексей Прокуров». (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.30 «ТРИСТАН И ИЗОЛЬДА». (16+)
- 07.25 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 09.20 «ЖАННА Д'АРК». (16+)
- 12.30, 13.30 «КЛОН». (16+)
- 14.35 «ДОСПЕХИ БОГА 3: МИССИЯ ЗОДИАК». (16+)
- 17.00 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (16+)
- 19.00 «БАЛЛИСТИКА: ЭКС ПРОТИВ СИБЕР». (16+)
- Боевик, США, Германия, 2022 г.
- 20.45 «УЦЕЛЕНШАЯ». (16+)
- Боевик, Великобритания, США, 2015 г.
- 22.40 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 00.30 «ГРОМОБОЙ». (12+)
- 02.10 «Роботы-поезда». Мультсериал. (6+)
- 02.25 «ДОСПЕХИ БОГА 3: МИССИЯ ЗОДИАК». (16+)
- 04.20 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (16+)
- 05.30 «Три кота», «Простоквашино», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
- 07.55 «Пинокио. Правдивая история». Мультфильм. (6+)
- 09.40 «ДАБЛ ТРАБЛ». (16+)
- 11.10 «НАПАРНИК». (16+)
- 13.00 «ЯНА+ЯНКО». (16+)
- 14.45 «ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)
- 16.55 «СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ». (16+)
- 19.00 «ГУДБАЙ, АМЕРИКА». (12+)
- 21.00 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (16+)
- 22.40 «ВНУК КОСМОНАВТА». (16+)
- 00.05 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
- 01.30 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)
- 03.00 «2 ДНЯ». (16+)
- 04.30 Мультфильмы. (6+)
- 05.35 Весёлое утро на канале «Дом Кино». (6+)
- 07.10 «И ВСЕ-ТАКИ Я ЛЮБЛЮ...» (16+)
- 09.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
- 12.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 14.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 21.00 Вечер вместе. «ЭКИПАЖ». (16+)
- За невыполнение приказа его выгоняют из военной авиации, и только чудом он получает шанс летать на гражданских самолетах. Гущин начинает свою летную жизнь сначала.
- 23.05 Вечер вместе. «К-19». (16+)
- 01.35 «КОНЕЦ СЕЗОНА». (16+)
- 03.00 «ПИРАМИДА». (16+)
- 06.00 Мультфильмы. (16+, 6+, 0+)
- 06.40 «БЕЗ СТРАХА И УПРЕКА». (16+)
- 08.15 «ТОЧКА, ТОЧКА, ЗАПЯТАЯ». (16+)
- 09.40 «ЗВОНЯТ, ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ». (16+)
- 11.05 «МОСКВА, ЛЮБОВЬ МОЯ!» (16+)
- 12.45 «ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)
- 14.05 «ЧАЙКОВСКИЙ». (16+)
- 16.55 «ИЮЛЬСКИЙ ДОЖДЬ». (16+)
- 18.50 «В ЧЕТВЕРГ И БОЛЬШЕ НИКОГДА». (16+)
- 20.30 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (16+)
- 22.20 «МАТЬ». (18+)
- 01.45 «ДЯДЯ ВАНЯ». (16+)
- 03.25 «УБИЙСТВО НА УЛИЦЕ ДАНТЕ». (18+)
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-7». (16+)
- 12.00, 20.00 «РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРАВО». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ПРИИСК-2». (18+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)
- 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ЕЩЕ ОДНА ЖИЗНЬ». (16+)
- 04.00 «В ОТРАЖЕНИИ ТЕБЯ». (16+)
- 06.00 «Ералаш». (16+)
- 07.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)
- 09.45 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 12.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
- Айнура устраивает племянника в «Элеон», София хочет возобновить отношения с управляющим...
- 16.55 «КУХНЯ». (12+)
- Элеонора пьёт и увольняет сотрудников, попавшихся ей на глаза...
- 23.00 «УЛЕТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+)
- Долгожданная свадьба Полины и Антона превращается в арену боевых действий...
- 01.25 «РАНЕТКИ». (16+)
- 05.20 «Ералаш». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «ВЕСНА В МОСКВЕ». (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Рахманинов. Колокольный звон русской души. (0+)
- Фильм о жизни и творчестве великого русского композитора.
- 11.55 День Патриарха. (0+)
- 12.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.00, 13.30, 13.55, 14.25 Монастырская кухня. (0+)
- 14.50 «АЛЬПИЙСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)
- По одноименной повести Василя Быкова.
- 16.40 «ПОЛОНЕЗ ОГИНСКОГО». (6+)
- СССР, 1971 г. В ролях: Геннадий Юхтин, Олег Эскола
- История о маленьком скрипаче, ставшем сиротой в первый день войны.
- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (12+)
- 19.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 20.30 Следы империи. (12+)
- 22.05 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)
- 23.00, 23.30, 00.00, 00.30 Поле битвы. (16+)
- 01.00, 01.50, 02.20, 03.25 Апокалипсис. Главы 14, 15, 17, 18. (16+)
- 04.05 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)

Православный календарь

28 марта
Седмица 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 6.
Мч. Агапия и с ним семи мучеников:
Пуплия, Тимолая, Ромила,
двух Александров и двух Дионисиев.

Сщмч. Александра, иерея в Сиде. Мч. Никандра. Сщмч. Алексия пресвитера. Сщмч. Михаила пресвитера.

Постный день.

«Много больше душ погибло от мирской славы и похвал, чем от поруганий и презрения».

Свт. Николай Сербский

МУЗЫКА

- 05.00 Лайкер. (16+)
- 06.00 Музэнерго. (16+)
- 08.10 Топ чарт. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 10.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 11.00 Лига свежих клипов. (16+)
- 11.30 Без курюр. (16+)
- 12.00 Топ15 Like FM. (16+)
- 13.00 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Самый лучший день. (16+)
- 17.00 Новое Радио чарт. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Золотые Хиты МУЗ-ТВ-2022. Лучшее. (16+)
- 22.00 Народное диско. (16+)
- 23.00 Dance чарт. (16+)
- 00.00 Танцпол. (16+)
- 02.00 Лайкер. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

7 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	РЕН
 <p>16.55 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)</p>	 <p>10.10 Сто к одному</p>	 <p>19.00 «Центральное телевидение»</p>	 <p>08.00 ПроСТО кухня. (12+)</p>	 <p>21.00 «Музыкальная интуиция». (12+)</p>	 <p>19.00 «Добровэфире». (16+)</p>			
<p>06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»</p> <p>09.00 «Умницы и умники». (12+)</p> <p>09.45 «Слово пастыря». (0+)</p> <p>10.00 12.00 Новости (с субтитрами)</p> <p>10.25 «MONEYпуляторы». (16+)</p> <p>11.00 «Играем свадьбу!» (12+)</p> <p>12.15 Поехали! (12+)</p> <p>13.20 Премьера. «Они выбрали - Родину». (16+)</p> <p>14.00 «Меня вела какая-то сила». (12+)</p> <p>15.10 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (12+)</p> <p>16.55 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)</p> <p>18.00 Вечерние новости (с субтитрами)</p> <p>18.25 Праздничный концерт ко Дню войск национальной гвардии. (12+)</p> <p>21.00 «Время»</p> <p>21.35 «КВН». (16+)</p> <p>23.55 «БРАТ И СЕСТРА». (18+)</p> <p>01.50 Подкаст.Лаб. (16+)</p>	<p>05.00 Утро России. Суббота</p> <p>08.00 Местное время. Суббота</p> <p>08.35 «По секрету всему свету»</p> <p>09.00 «Формула еды». (12+)</p> <p>09.25 «Пятеро на одного»</p> <p>10.10 Сто к одному</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 «Наши. Военкоры». (12+)</p> <p>12.00 «Доктор Мясников». (12+)</p> <p>13.00 Большие перемены</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.35 Большой юбилейный вечер «Вокруг Альтова за 80 лет». (16+)</p> <p>17.00 Вести</p> <p>17.50 «Привет, Андрей!» (12+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>20.50 Вести. Местное время</p> <p>21.00 «ПИСЬМО В БУДУЩЕЕ». (16+)</p> <p>Супруги устраивают вечеринку, чтобы объявить пол своего ребёнка...</p> <p>00.35 «ШТАМП В ПАСПОРТЕ». (12+)</p>	<p>05.00 «НАШИХ БЬЮТ». (16+)</p> <p>06.25 «Жди меня». (12+)</p> <p>07.20 «Смотр». (0+)</p> <p>08.00 «Сегодня»</p> <p>08.20 «Поедем, поедим!» (16+)</p> <p>09.20 «Едим дома». (0+)</p> <p>10.00 «Сегодня»</p> <p>10.20 «Главная дорога». (16+)</p> <p>11.00 «Живая еда». (12+)</p> <p>12.00 «Квартирный вопрос». (0+)</p> <p>13.00 Основано на реальных событиях. (16+)</p> <p>15.00 «Своя игра». (0+)</p> <p>16.00 «Сегодня»</p> <p>16.20 ЧП. Расследование. (16+)</p> <p>17.00 «Секрет на миллион». (16+)</p> <p>19.00 «Центральное телевидение»</p> <p>20.10 «Суперстар!» (16+)</p> <p>23.45 «Ты не поверишь!» (16+)</p> <p>00.50 «Ч.Т.Д.» (16+)</p> <p>01.25 Квартирник НТВ. (16+)</p> <p>02.50 «Дачный ответ». (0+)</p> <p>03.40 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)</p>	<p>06.00 «Три кота». (0+)</p> <p>06.30 «Гоу, Феликс». (6+)</p> <p>08.00 ПроСТО кухня. (12+)</p> <p>09.00 Премьера. ПроСТО кухня. (12+)</p> <p>10.00 «Коати. Легенда джунглей». (6+)</p> <p>11.45 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ». (12+)</p> <p>13.45 «ДЖУМАНДЖИ: ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ». (16+)</p> <p>16.10 «ДЖУМАНДЖИ: НОВЫЙ УРОВЕНЬ». (12+)</p> <p>18.40 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ». (12+)</p> <p>Обычный парень Иван Найдёнов с помощью мага Светозара оказывается в сказочной стране параллельной реальности - Белогорье.</p> <p>21.00 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: КОРЕНЬ ЗЛА». (12+)</p> <p>23.25 «ПОЕХАВШАЯ». (16+)</p> <p>01.45 «ПОТЕРЯННЫЙ ТАЛИСМАН». (18+)</p> <p>03.20 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)</p> <p>04.55 «Три кота». (0+)</p>	<p>07.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.40 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>15.55 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)</p> <p>Лучшие экстрасенсы прошлых сезонов возвращаются, чтобы снова сразиться за звание самого сильного. Их ждут загадочные испытания, мистические разборки и проверка способностей в реальных условиях.</p> <p>21.00 «Музыкальная интуиция». (12+)</p> <p>Юбилейный сезон популярного музыкально-детективного шоу, которое объединяет профессиональных вокалистов с теми, кто совершенно не умеет петь.</p> <p>23.00 «Женский стендап». (18+)</p> <p>02.10 «ОТКРЫВАЙ, ПОЛИЦИЯ!» (16+)</p> <p>04.30 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>05.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>15.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>17.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>18.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>19.00 «Добровэфире». (16+)</p> <p>20.00 «ГРЕНЛАНДИЯ». (16+)</p> <p>Во всех СМИ твердят о приближающейся к Земле комете, а инженера-строителя Джона Гэррити больше волнует, как сохранить разваливающийся брак.</p> <p>22.25 «ОХОТА НА ВОРОВ». (16+)</p> <p>01.00 «ШАЛЬНАЯ КАРТА». (18+)</p>			

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ОТР
<p>05.00 Секреты на кухне. (16+)</p> <p>05.50 Пятница News. (16+)</p> <p>06.10 «Простоквашино». (0+)</p> <p>06.50 «Бабушка удава». (12+)</p> <p>07.00 «Вовка в Тридевятом царстве». (0+)</p> <p>07.20 «Двенадцать месяцев». (16+)</p> <p>08.30 Мама Пятницы. (16+)</p> <p>09.00 Умнее всех. (6+)</p> <p>10.00 Битва шефов. (16+)</p> <p>23.00 «БОЛЬШИЕ ГЛАЗА». (18+)</p> <p>00.30 «ЗЕМЛЯ ОБЕТОВАННАЯ». (18+)</p> <p>02.30 Пятница News. (16+)</p>	<p>06.00 Большой кэш. (16+)</p> <p>06.50 Улётное видео. (16+)</p> <p>12.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-2». (16+)</p> <p>Приключения двух друзей, известных по сериалу «Дальнобойщики», продолжаются. Вновь их ждет дальняя дорога, новые встречи и знакомства. Напарники не всегда ладят друг с другом, между ними бывают и споры, но всегда их примиряет дорога.</p> <p>20.00 «+100500». (16+)</p> <p>23.00 «+100500». (18+)</p> <p>00.00 «БАЙКЕРЫ-3». (16+)</p> <p>03.00 Топчик-2. (16+)</p>	<p>06.00 «Утро вместе». (12+)</p> <p>09.00 16.00 «Календарь». (6+)</p> <p>09.30 Всё по-взрослому</p> <p>10.40 «АГИТБРИГАДА «БЕЙ ВРАГА!» (12+)</p> <p>13.35 «Кокколитто». (12+)</p> <p>15.05 «Преодоление». (12+)</p> <p>17.00 «День вместе». (12+)</p> <p>18.00 «Губернские новости». (12+)</p> <p>18.05 «Вечер вместе». (12+)</p> <p>19.15 «Очень личное». (12+)</p> <p>20.35 «ТЭСС». (16+)</p> <p>23.20 «БОЛЬШАЯ ПОЭЗИЯ». (18+)</p> <p>01.15 «СУМАСШЕДШАЯ ПОМОЩЬ». (16+)</p> <p>03.20 «ДЯДЯ ВАНЯ». (12+)</p>
Ю	МИР	ПОБЕДА
<p>05.25 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>10.20 «Шоу Доктора Зубаревой». (16+)</p> <p>11.00 «Статус: Неравный брак». (16+)</p> <p>13.40 «Беременная в 45». (16+)</p> <p>16.40 «Жизнь после шоу». (16+)</p> <p>17.45 «Мама в 16». (16+)</p> <p>21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)</p> <p>00.05 «Измены». (16+)</p> <p>Неверные мужья, а иногда и жены, стали изменять более изощренно, но от зоркого взгляда Татьяны и Ирины, а тем более технических возможностей Петра, им не ускользнуть!</p> <p>03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p>	<p>05.00, 06.10, 08.55 Мультфильмы. (6+)</p> <p>05.45 Все, как у людей. (6+)</p> <p>06.45 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН». (16+)</p> <p>08.20 Исторический детектив. (16+)</p> <p>09.15 Игра в кино. Мультфильмы. (16+)</p> <p>10.00, 16.00, 18.30 Новости</p> <p>10.10 «ЗНАХАРЬ». (16+)</p> <p>13.00, 16.15, 18.45 «ДРУЖИНА». (16+)</p> <p>Новгород, 1234 год. Тевтонский орден хочет прибрать к рукам новгородские земли...</p> <p>21.05 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (16+)</p> <p>00.25 «АДВОКАТ АРДАШЕВ. ТАЙНА ПЕРСИДСКОГО ОБОЗДА». (16+)</p> <p>03.30 «АДВОКАТ АРДАШЕВ. КРОВЬ НА ПАЛУБЕ». (16+)</p>	<p>05.30 «ЛЕГЕНДА О САМБО». (16+)</p> <p>07.10 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СРЕЛОК». (16+)</p> <p>08.50 «ТУМАН». (16+)</p> <p>12.00 «ТУМАН-2». (16+)</p> <p>14.50 «ШТРАФАТ». (16+)</p> <p>Под руководством Василия Твердохлебова, майора РККА воюет штрафной батальон, сплотивший судьбы самых разных людей. Среди них - вор Антип Глымов, карточный шулер Лёша Шустров, бывший священник Тимофей Менделеев, политзаключенные, вороватые деревенские мужики...</p> <p>00.00 «КАЛАШНИКОВ». (16+)</p> <p>01.35 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (16+)</p> <p>03.45 «НА ОСТРИЕ». (16+)</p>

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ	МУЛЬТ
<p>05.00 Ранние пташки. «Фиксики», «Три кота». (0+)</p> <p>07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)</p> <p>07.35 «Семь королевств». (0+)</p> <p>10.00 «Съедобное или несъедобное: Владислав Мазуренко и шапелевый суп». (0+)</p> <p>На кухне - повар и тещ Владислав! Что такое шумовка, как научить поугар разговаривать и похожа ли айва на яблоко? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное!»</p> <p>10.25 «Лунтик». (0+)</p> <p>12.00 «Семья на ура!» (0+)</p> <p>12.30 «Оранжевая корова». (0+)</p> <p>14.00 «Это супер!» (0+)</p> <p>14.25 «Барбоскины». (0+)</p> <p>16.00 «ДЕНИСКИНЫ РАССКАЗЫ». (6+)</p> <p>16.25 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>18.05 «Мастер Витя и Мотор». (0+)</p> <p>Мастер Витя - юный, но уже гениальный мальчик-инженер, который вместе со своим роботом Мотором и талантливыми друзьями помогает решать проблемы дружелюбных жителей Вауграда.</p> <p>19.50 «Два хвоста». (6+)</p> <p>21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</p> <p>21.20 «Простоквашино». (0+)</p> <p>22.35 «Дикае скричеры!» (6+)</p> <p>23.05 «Малыш и Карлсон». (0+)</p> <p>23.25 «Карлсон вернулся». (0+)</p> <p>23.45 «Обезьянки». (0+)</p> <p>00.40 «Барбоскины». (0+)</p> <p>02.40 «Фиксики. Дай пять!» (0+)</p>	<p>06.00 «Семь королевств». (0+)</p> <p>В волшебном мире расположено семь удивительных королевств, которыми правят маленькие принцы и принцессы. У каждого из них есть свой питомец - дракончик, понимающий своего хозяина с полуслова. Каждый из малышей владеет волшебной палочкой, которая удивительным образом превращается в один из трёх магических артефактов. Сталивая с трудностями, герои обращаются за советом к своему ментору Феэ-Звездочке из Волшебной Деревя. Однако помогает она, исходя из собственных интересов, а её советы часто приводят к неожиданным результатам.</p> <p>09.10 «Кот Басик». (0+)</p> <p>10.55 «Умка». (0+)</p> <p>12.00 «Барбоскины». (0+)</p> <p>Семья Барбоскиных - самая обычная, где есть папа, увлекающийся компьютером, мама, мечтающая о сцене, и пятеро детей со своими интересами в жизни. У каждого из них свой уникальный характер, и им приходится совместно решать все проблемы и вопросы с чем они успешно справляются.</p> <p>16.00 «Барбоскины». (0+)</p> <p>19.00 «Муся, Чук и Станислав». (6+)</p> <p>20.20 «Барбоскины». (0+)</p> <p>00.00 «Барбоскины». (0+)</p> <p>04.00 «Барбоскины». (0+)</p>

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	ИСТОРИЯ
<p>00.00 Самая дорогая награда. (12+)</p> <p>00.50, 04.55, 09.05, 12.55, 20.55 Сквозь времена. (12+)</p> <p>01.30 Русская история: Древнерусское государство. (12+)</p> <p>03.25, 07.25, 11.25, 15.25, 19.25, 23.25 Народный фронт Победы. (12+)</p> <p>04.00 Боги Египта. (16+)</p> <p>05.30, 09.45, 13.30, 17.45, 21.30 Трудные вопросы истории России. (12+)</p> <p>06.00 Русская история: Войны домперского периода. (12+)</p> <p>08.00 Освобождение Европы: Битва в логове зверя. (12+)</p> <p>08.45 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)</p> <p>10.15 Русская история: Территориальный рост России. (12+)</p> <p>12.00 Это подкаст. История. (12+)</p> <p>14.00 Русская история: Женщины во власти. (12+)</p> <p>16.00 Боевые знамена Отечества: Отечественная война 1812 года. (12+)</p> <p>16.15 Освободители: Дело эстонских карателей. (16+)</p> <p>17.00 Малоизвестные морские бои: Защита острова Сухо. (12+)</p> <p>18.10 Русская история: Правление Александра Первого. (12+)</p> <p>18.55 Русская история: Царствование Николая Первого. (12+)</p> <p>20.00 Земля: Союз нерушимый. (12+)</p> <p>22.00 Русская история: Век Императрицы. (12+)</p>	<p>06.20 Королевские династии и войны: Крещение огнем. (12+)</p> <p>07.10 Сириус: Массовое убийство или самоубийство? (16+)</p> <p>08.00 Сириус: Происхождение. (16+)</p> <p>08.50 Сириус: Догадки. (16+)</p> <p>09.45 Сириус: Вердикт. (16+)</p> <p>10.35 Жизнь на вулкане. (12+)</p> <p>12.00 Петра: секреты древних строителей. (12+)</p> <p>13.00 Сокровища Петра: в поисках ладана. (12+)</p> <p>14.00 Помпеи: истоки. (12+)</p> <p>15.00 Египетские гробницы. Имхотеп - создатель пирамид: Мумия с золотыми украшениями. (12+)</p> <p>16.05 В поисках истины. (16+)</p> <p>17.00, 17.50 Кровавая эпоха Стюартов. (16+)</p> <p>18.45, 19.35 Эдвардианская Британия в цвете. (16+)</p> <p>20.30 Король-предатель. (16+)</p> <p>21.25 «Манчестер Юнайтед»: путь к славе. (12+)</p> <p>22.45, 23.35, 00.20 Испания: подготовка к войне. (16+)</p> <p>01.10, 02.00 Королевские династии и войны. (12+)</p> <p>02.55, 03.45 Майя. Рождение Легенды. (12+)</p> <p>04.30 Индонезия. По следам папуасов. (16+)</p> <p>05.25 Замок Самбор, Хорватия. (12+)</p>	<p>06.00, 16.25, 02.45 Марлон Брандо. Актёр по имени «Желание». (16+)</p> <p>06.55, 17.25, 03.40 Он мог быть первым. Драма космонавта Нелюбова. (16+)</p> <p>07.45, 18.15, 04.25 Эпоха гигантов. Мегалодон и гигантские ленивцы, жертвы климата. (12+)</p> <p>08.45, 19.15, 05.15 Владимир Винокур. Своим голосом. (12+)</p> <p>09.35, 20.05 Леонардо: Тайна потеряннного портрета. (12+)</p> <p>10.35, 21.05 Людмила Гурченко. За кулисами карнавала. (12+)</p> <p>В основу фильма включено чудом сохранившееся интервью актрисы, в котором Людмила Марковна неожиданно открыто рассказывает о том, что обычно предпочитала оставлять за кулисами. За кулисами своей жизни, внешне так похожей на карнавал.</p> <p>11.25, 21.55 Ледяные гробницы Монголии. (16+)</p> <p>12.25, 22.55 Белград. (12+)</p> <p>13.30, 00.05 Игры империй. Рим: рождённый в крови. (16+)</p> <p>14.30, 01.00 Игры империй. Греки: триумф и трагедия. (16+)</p> <p>15.25, 01.55 Севастополь. Крым. Россия. Ялтинская конференция. (12+)</p> <p>15.40, 02.05 Севастополь. Крым. Россия. Передача Крыма в СССР. (12+)</p> <p>15.55, 02.20 Личное. Александр Михайлов. (12+)</p>

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

РОССИЯ К
Культура



09.50
«Мы - грамотеи!»

- 06.30 «Библейский сюжет»
- 07.05 Мультфильмы
- 08.30 «СЦЕНЫ ИЗ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ»
- 09.50 «Мы - грамотеи!»
- 10.35 «ОН, ОНА И ДЕТИ»
- 11.50 «Эрмитаж»
- 12.20 Черные дыры. Белые пятна
- 13.00 «Монеты Востока»
- 13.30 01.45 «Акулы - признаки в любви»
- 14.20 «Рассказы из русской истории»
- 15.10 «Женский взгляд на войну». К 80-летию Победы
- 15.55 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ»
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 К 100-летию со дня рождения Иннокентия Смоктуновского
- 20.30 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ»
- 22.00 «Агора»
- 23.00 Клуб «Шаболовка, 37»
- 00.15 «РЕЦЕПТ ЕЕ МОЛОДОСТИ»

ТВЦ



21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым

- 06.45 «Православная энциклопедия». (6+)
- 07.15 «ВСТРЕЧА НА ВСТРЕЧКЕ». (16+)
- 09.00 «Здоровый смысл». (16+)
- 09.35 «Смех, дрожь и видео». (16+)
- 10.05 Мифы о еде. (16+)
- 10.55 «Просто & вкусно». (6+)
- 11.30 14.30 23.30 События
- 11.45 «Смешите меня семейно». (16+)
- 12.35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
- 13.05 14.45 «КОММУНАЛКА». (12+)
- 17.20 «ЗАКОН СЛУЧАЙНЫХ СОВПАДЕНИЙ». (16+)
- 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
- 22.15 «Право знать!» (16+)
- 23.45 «Тайная комната. Крысиные тропы фашистов». (16+)
- 00.30 «Степан Бандера. Теория зла». (16+)
- 01.10 Специальный репортаж. (16+)

3 ТВ-3



08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)
- 08.30 Новости. (16+)
- 08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 10.00 «ВЕЗУНЧИК». (12+)
- 12.00 «СВОРА». (16+)
- 14.00 «МРАЧНЫЕ НЕБЕСА». (16+)
- 15.00 Новости. (16+)
- 15.10 «МРАЧНЫЕ НЕБЕСА». (16+)
- 16.15 18.10 «ОККУПАЦИЯ». (16+)
- 18.00 Новости. (16+)
- 19.00 «ОККУПАЦИЯ: МИССИЯ «ДОЖДЬ». (16+)
- 21.30 «ЧУЖАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 23.00 Новости. (16+)
- 23.10 «ЧУЖАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 00.00 «БРЕШЬ». (18+)
- 01.45 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



19.00 «СПРЯЧЬ МЕНЯ». (16+)

- 06.30 «ЦЕНА ОШИБКИ». (16+)
- 10.15 «Я ЖИВУ ДЛЯ ТЕБЯ». (16+)
- Одинокая Вера работает администратором в небольшой гостинице. Однажды она знакомится с Андреем, новым технологом на местной фабрике.
- 14.40 «ИВАН ДА МАДИНА». (16+)
- Иван и Мадина выросли в небольшом городе, а встретились уже будучи московскими студентами. Они полюбили друг друга, хотели пожениться, но были разлучены волею взрослых - их отцы оказались заклятыми врагами.
- 19.00 «СПРЯЧЬ МЕНЯ». (16+)
- 23.00 Метод Рогова. (16+)
- 23.30 Красивая и счастливая. (16+)
- 23.45 «С ЧИСТОГО ЛИСТА». (16+)
- 03.25 «б кадров». (16+)
- 03.55 «Чудотворица». (16+)

5 5-й КАНАЛ

05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)

- 09.00 Страна советов. (16+)
- Страна советов - цикл передач о товарах народного потребления и услугах, которые жители нашей страны получают ежедневно.
- 09.30 «Новая». (12+)
- 10.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)
- 19.55 «РЭМБО». (16+)
- 00.00 Известия. Главное. (16+)
- 01.05 Светская хроника. (16+)
- 02.10 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

★ ЗВЕЗДА

- 07.20 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА». (12+)
- 09.15 «Второе мнение». (12+)
- 11.05 «Легенды музыки». (12+)
- 12.30 «Любовь на линии огня». (16+)
- 13.30 «БРАТЯ ПО КРОВИ». (12+)
- 15.10 «АПАЧИ». (12+)
- 17.05 «УЛЬЗАНА». (12+)
- 19.25 «ПИРАТЫ XX ВЕКА». (16+)
- 22.55 «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ». (12+)
- 00.25 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Робокор Поли». (0+)
- 11.00 «СМЕШНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 12.00 «Специальный репортаж». (12+)
- 12.15 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 12.45 «Точка.ру». (12+)
- 13.15 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.30 «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО». (16+)
- 15.00 «Специальный репортаж». (12+)
- 15.15 «Документальное кино». (12+)
- 15.45 «Просто жизнь». (12+)
- 16.15 «ОПАСНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ». (12+)
- 18.00 «Марафон». (12+)
- 19.00 «Территория успеха». (12+)
- 19.30 «Губернские новости». (12+)
- 19.45 «Современники». (12+)
- 20.15 «Специальный репортаж». (12+)
- 20.30 «Понятная политика. Донбасс». (12+)
- 21.00 «ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ». (16+)
- 22.45 «Такие разные». (12+)
- 23.45 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 00.15 «Малая сцена». (12+)
- 01.45 «ОПАСНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ». (12+)

СПОРТ

- 06.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 07.00 14.10 Новости
- 07.05 11.40 14.15 19.00 21.30 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция
- 09.30 Бiatлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Эстафета. Мужчины. Прямая трансляция из Ханты-Мансийска
- 12.00 Бiatлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Эстафета. Женщины. Прямая трансляция из Ханты-Мансийска
- 16.00 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала. Прямая трансляция
- 19.15 Футбол. ЦСКА - «Динамо» (Махачкала). МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
- 22.50 Футбол. «Реал» (Мадрид) - «Леганес». Чемпионат Испании. Прямая трансляция
- 02.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 05.30 Матч! Парад. (16+)
- 06.00 13.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 07.50 13.00 15.50 Новости
- 07.55 09.15 10.25 02.55 04.25 Прыжки в воду. Кубок Европейских стран. Прямая трансляция
- 08.55 12.25 17.35 19.55 01.10 03.35 «Страна спортивная». (12+)
- 11.10 05.30 Страна смотрит спорт. (12+)
- 11.35 «Такие люди должны жить!» Алексей Прокуров». (12+)
- 12.40 00.25 Небесная грация. (6+)
- 14.55 «Век нашего спорта». (12+)
- 15.20 00.45 «Сюрплас». (12+)
- 15.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 17.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Прямая трансляция
- 20.15 22.15 Бiatлон. Чемпионат России. Эстафета. (6+)
- 01.30 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)

МУЗЫКА

- 05.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 06.30 PRO-новости. (16+)
- 06.50 Плейлист | Весна. (16+)
- 07.40 Звезды о звездах. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 У-Дачный чарт. (16+)
- 10.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 11.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
- 12.00 PRO-новости. (16+)
- 12.30 Top-30. (16+)
- 15.00 Приехали! (16+)
- 15.30 Хит-Сториз. (16+)
- 16.00 Ну, где же вы, девчонки? (16+)
- 17.00 Битва поколений. (16+)
- 18.20 МУЗ-ТВ Fest на Новой Волне-2024. (16+)
- 20.40 Народное диско. (16+)
- 21.40 Танцпол. (16+)
- 22.30 Dance чарт. (16+)
- 23.30 Танцпол. (16+)
- 01.00 Наше. (16+)
- 02.00 Карaoke хит. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 06.10 «АВАНГАРД: АРКТИЧЕСКИЕ ВОЛКИ». (12+)
- 08.15 «БАЛЛИСТИКА: ЭКС ПРОТИВ СИБИРЬ». (16+)
- 10.05 «УЦЕЛЕНШАЯ». (16+)
- 11.55, 12.55, 13.50, 14.45, 15.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 16.45 «1+1». (16+)
- 19.00 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (16+)
- 21.30 «ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС». (16+)
- Криминальная драма, Германия, 1997 г.
- 23.10 «ХАТИКО: САМЫЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ». (6+)
- 01.05 «КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КНИГ И ПИРОГОВ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТКОВ». (16+)
- 03.00 «ПИАНИСТ». (16+)
- 05.25 «Роботы-поезда». Мультсериал. (6+)
- 05.30 «Смешарики». «Три кота». Мультсериалы. (6+)
- 08.20 «ПРОСТОКВАШИНО». Мультсериал. (6+)
- 10.00, 11.00, 12.05, 13.10 «НЮХАЧ». (16+)
- 14.10 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
- 16.00 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
- 17.30 «БЕНДЕР: НАЧАЛО». (16+)
- 19.20 «БЕНДЕР: ЗОЛОТО ИМПЕРИИ». (16+)
- 21.00 «БЕНДЕР: ПОСЛЕДНЯЯ АФЕРА». (16+)
- 23.00 «2 ДНЯ». (16+)
- 00.40 «СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ». (16+)
- 02.25 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (16+)
- 03.45 «Кошей. Похититель невест». Мультфильм. (6+)
- 05.00 Мультфильмы. (6+)
- 04.45 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 05.15 «Садко». Мультфильм. (6+)
- 06.35 «Илья Муромец и Соловей-разбойник». Мультфильм. (6+)
- 08.00 «ХОЛОП». (16+)
- 10.00 30 лет вместе с Первым. «ИШЕЙКА». (16+)
- 15.00 «СВАТЫ». (16+)
- 22.50 «МОШЕННИКИ». (16+)
- Развод Сары и Гордона превратился в настоящую битву. Им есть что делить - они основали скотоводческое ранчо, которое приносит огромные доходы.
- 00.35 «ВЕЗУЧИЙ СЛУЧАЙ». (16+)
- 02.05 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ». (12+)
- 03.40 «ЛЮБИТ - НЕ ЛЮБИТ». (16+)
- 04.45 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 05.00, 11.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины сказки». «Машины страшилки». «Маша и Медведь: Анимашки». Мультсериалы. (0+)
- 10.40 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
- 16.40, 17.20, 18.20, 19.10, 20.00 «ДОКТОР ХАОС». (16+)
- 21.00 Богиня свиданий. (16+)
- 22.00 Богиня сыска. (16+)
- 23.10, 00.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 01.20 Света вокруг света. Бузова. (16+)
- 02.20, 03.00, 03.50 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 04.30 «Новые приключения Кота Леопольда». Мультсериал. (0+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 07.55 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
- Для хоккейной команды «Медведи» из небольшого провинциального города наступила черная полоса: очередная игра закончилась поражением и тренер, окончательно разочаровавшийся в своих подопечных, бросает команду прямо посреди сезона. Но на одной из тренировок ребят ждет большой сюрприз - новый тренер Сергей Makeев...
- 23.00 Сердца за любовь. (16+)
- 02.45 «МАРГОША». (16+)
- 05.45 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Византия. Жизнь после смерти. Миссия к славянам. IX-X века. 13 серия. (0+)
- 05.55 Византия. Жизнь после смерти. Раскол Церкви: мировая катастрофа. XI век. 14 серия. (0+)
- 06.45 Византия. Жизнь после смерти. Крестовые походы. XI-XII века. 15 серия. (0+)
- 07.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 08.50 Простые чудеса. (12+)
- 09.50 Дорога. (0+)
- 10.55 Святыни России. (6+)
- 12.00 Глобус православия. (12+)
- 13.05, 13.35, 14.00 Монастырская кухня. (0+)
- 14.25 В поисках Бога. (12+)
- 15.00 Профессор Осипов. (0+)
- 15.30, 16.50, 18.10, 19.35 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР». 1-4 серии. (0+)
- СССР, 1986 г. В ролях: Анатолий Котенёв, Лариса Гузеева, Вячеслав Богатырёв, Валерий Юрченко
- 21.00 Простые чудеса. (12+)
- 22.00 Русский мир. (12+)
- 23.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.20 Спас-стрим. (16+)
- 01.40, 02.05, 02.35, 03.05, 03.30, 04.00, 04.30 Лествица. 17-23 ступени. (6+)

Православный календарь

29 марта
Седмица 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Поминание
усопших. Глас 6. Мч. Савина.



Мч. Папы. Ап. Аристовула, еп. Вританийского (Британского). Сщмч. Александра, папы Римского. Мч. Иулиана Аназарвского. Свт. Серапиона, архиеп. Новгородского. Сщмчч. Трофима и Фала, пресвитеров Лаодикийских.

Постный день.

«...Те, которые хвалят нас, умножают в нас надменность, возбуждают гордость, тщеславие, беспечность и делают душу изнеженною и слабою»
Свт. Иоанн Златоуст

ПЕРВЫЙ



11.05 «Повара на колесах». (12+)

- 06.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
06.55 «Часовой». (12+)
07.25 «Здоровье». (16+)
08.30 «Непутевые заметки». (12+)
08.50 «Ураза-Байрам»
09.30 «Мечталлион». (12+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь других». (12+)
11.05 «Повара на колесах». (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Видели видео?» (0+)
13.30 «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА». (12+)
16.30 «История специальных проектов». (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «Три аккорда». (16+)
21.00 «Время»
23.00 «Что? Где? Когда?»
Весенняя серия. Игра первая. (16+)
00.10 Подкаст Лаб. (16+)

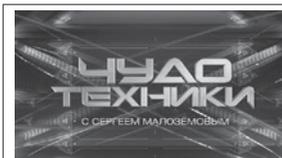
РОССИЯ 1



17.50 «Песни от всей души». (12+)

- 05.30 «МАМА, Я ЖЕНЮСЬ». (12+)
07.20 «В кругу друзей»
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 Праздник Ураза-Байрам
09.55 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
12.00 «Доктор Мясников». (12+)
13.00 Судьба человека. (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
15.00 «Парад юмора». (16+)
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.35 «МАМА, Я ЖЕНЮСЬ». (12+)

НТВ



11.00 «Чудо техники». (12+)

- 05.05 «ДВОЕ». (16+)
06.50 «Центральное телевидение». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
12.00 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
14.00 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным. (16+)
17.00 «Следствие вели...» (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели»
20.20 «Маска». (12+)
23.50 «Звезды сошлись». (16+)
01.25 «Основано на реальных событиях». (16+)
03.15 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)

СТС



06.00 «Три кота». (0+)

- 06.00 «Три кота». (0+)
06.50 «Ганзель, Гретель и Агентство Магии». (6+)
08.40 «Кролецып и Хомяк Тьмы». (6+)
10.35 «ШКОЛА МАГИЧЕСКИХ ЗВЕРЕЙ». (6+)
12.25 «ШКОЛА МАГИЧЕСКИХ ЗВЕРЕЙ: ТАЙНА ПОДЗЕМЕЛЬЯ». (6+)
14.35 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ». (12+)
17.00 Богатырские игры. (16+)
19.30 В темноте. (16+)
21.50 Кто тут жулик? (16+)
22.45 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)
Скромный фотограф Брайан Лайтхаус неожиданно оказался в долгу перед обосновавшимся в США криминальным авторитетом. Теперь Брайану нужно жениться на дочери бандита.
01.00 «АГЕНТ РАЗВЕДКИ». (18+)
02.30 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)

ТНТ



23.00 «Шоу Воли». (16+)

- 07.00 «Однажды в России». (16+)
09.30 «Время завтрака». (16+)
Новое утреннее кулинарное шоу на телеканале ТНТ, в котором ведущие Антон и Камилла Дмитриевы, а также один звёздный гость готовят свои любимые завтраки.
10.00 «Однажды в России». (16+)
10.35 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
18.30 «Выжить в Самарканде. Игра сезонов». (16+)
Шоу «Выжить в Самарканде. Игра сезонов» стала очередным продолжением хорошо известного зрителям канала ТНТ реалити-проекта...
21.00 «Титаны». (16+)
23.00 «Шоу Воли». (16+)
00.00 «Музыкальная интуиция». (12+)
02.15 «Женский стендап». (16+)
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 «Новости». (16+)
09.00 «Самая народная программа». (16+)
09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
10.30 «Наука и техника». (16+)
11.30 «Легенды и мифы». (16+)
12.30 «Новости». (16+)
13.00 «Неизвестная история». (16+)
14.00 «Купи-продай». (16+)
15.00 «ВАЛЬГАЛЛА: РАГНАРЁК». (16+)
17.00 «ПОСТУПЬ ХАОСА». (16+)
19.00 «ГЕМИНИ». (16+)
21.05 «ДИТЯ ОСИРИСА». (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)
23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 06.50 «Ненаглядное пособие». (12+)
07.00 «Привет Мартышке». (12+)
07.10 «Как Львенок и Черепашка песню пели». (0+)
07.20 «Тайна третьей планеты». (0+)
08.30 Мама Пятницы. (16+)
09.00 Гастротур. (16+)
10.00 Прекрасное далёко. (16+)
11.20 Погнали! (16+)
22.00 «Мир без правил». (16+)
23.20 Выживалити. Миссия Альфа. (16+)
02.10 «ПРЕСТУПНИК». (18+)
03.50 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.25 «Маша и Медведь». (0+)
О дружбе и приключениях маленькой озорной девочки Маши и ее заботливого друга Медведя.
10.50 «Беременная по обману». (16+)
13.50 «Жизнь после шоу». (16+)
14.55 «Мама в 16». (16+)
18.00 «Ждули». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (16+)
03.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)
Чтобы заслужить звание победительницы проекта, невестки и свекрови должны стать одной командой и превзойти конкуренток на кухне.

ЧЕ!

- 06.00 Тревел-блог Че! (16+)
06.10 Улётное видео. (16+)
12.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
20.40 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
01.40 Большой кэш. (16+)
Шоу о решительных и смелых. Две команды из трех человек борются за крупный денежный приз. Каждому из участников придется испытать себя на прочность. Телезрителей ждет гремучая смесь азарта, страха и неожиданностей.
02.30 «СОЛДАТЫ-14». (16+)

МИР

- 05.00 «АДВОКАТ АРДАШЕВЬ. КРОВЬ НА ПАЛУБЕ». (16+)
05.35 «КАМЕННЫЙ ЦВЕТOK». (6+)
08.20 Диктор делает. (16+)
09.30 ФазендаЛайф. (6+)
10.00, 16.00 Новости
10.10 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+)
12.05, 16.15, 19.30, 01.00 «АПОСТОЛ». (16+)
В начале 1942 года немцы забрасывают в СССР диверсанта. Высадка происходит неудачно - шпиона захватывает НКВД. При попытке побега диверсант, оказавшийся вором в законе, погибает...
18.30, 00.00 «Вместе» (16+)
02.35 «Разгром немецких войск под Москвой». (18+)
03.45 Мультифильм. (6+)
04.35 «ДРУЖИНА». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 16.00 «Календарь». (6+)
09.30 Все по-взрослому
11.25 12.05 Кино на все времена. (12+)
15.05 «Моя история». (16+)
16.30 «Свет и тени». (16+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Неделя». (12+)
18.00 «Территория успеха». (12+)
20.15 «ДЯДЯ ВАНЯ». (12+)
22.00 «ЗВЁЗДЫ И СОЛДАТЫ». (12+)
00.25 «Я, ДЭНИЕЛ БЛЭЙК». (16+)
02.00 «ДЕЛА ДАВНО МИНУВШИХ ДНЕЙ...» (12+)

ПОБЕДА

- 05.35 «БЕЛЫЙ СНЕГ». (12+)
07.40 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ». (16+)
10.00 «КРЕПОСТЬ БАДАБЕР». (16+)
13.40 «ГРОВОВЫЕ ВОРОТА». (16+)
Рота лейтенанта Доронина, в которой служат солдаты Константин Ветров и Александр Горшков, командирована на Северный Кавказ. Командир полка поручает Доронину оборону перевала «Грозовые ворота» - командованию нужно выявить в районе наличие бандформирований.
17.20 «СПЕЦНАЗ». (16+)
00.00 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)
01.35 «ПРО ПЕТРА И ПАВЛА». (12+)
03.05 «СЕСТРЁНКА». (12+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Три кота», «Фиксики». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Лео и Тиг». (0+)
10.00 «Еда как в сказке». (0+)
10.25 «Команда Флоры». (0+)
У природы беда - команда Флоры спешит туда!
12.00 «Студия красоты» с Катей Долгоруковой - место, где создаются уникальные гармоничные образы для любого случая! Дружеская вечеринка, школьный бал, участие в конкурсе чтецов - поводы для встреч будут самые интересные и необычные!
12.20 «Кошечки-собачки». (0+)
14.00 «У меня лапки». (0+)
«У меня лапки» - это программа о домашних животных, их породах, видах, характере и привычках.
14.30 «Барбоскины». (0+)
16.00 «ДЕНИСКИНЫ РАССКАЗЫ». (6+)
16.25 «Ум и Хрум». (0+)
18.50 «Сказочный патруль». (0+)
Приключения четырех юных волшебниц - Аленки, Вари, Маши и Снежки.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Турбозавры». (0+)
22.35 «Дикае скричеры!» (6+)
23.05 «Ералаш». (6+)
00.40 «Барбоскины». (0+)
Необычайно добрый, забавный и поучительный мультсериал для самых маленьких зрителей.
02.10 «Тайны непетающих гигантов». (6+)
03.05 «Фиксики. Дай пять!» (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 «Маша и Медведь». (0+)
«Маша и Медведь» - это первый российский мультсериал, который заговорил на одном языке с детьми и взрослыми. Взаимоотношения героев отражают отношения ребенка, познающего мир, и взрослого, пытающегося помочь ему в этом. Маша - невероятно активная девочка, которая никогда не сидит на месте и считает, что весь мир создан для нее одной. Машина индивидуальность не знает границ, поэтому урок труда легко оборачивается строительством парусного корабля, а набор художника - в разукрашивание всего леса...
10.55 «Умка». (0+)
Белый медвежонок Умка со своей мамой Медведицей живёт в суровой и прекрасной Арктике. У него есть замечательные друзья - волчица Ильяма, милая нерпа Кора и смешная розовая чайка Пычик. А самый главный друг Умки - это чукотский мальчик Тайкэ. Мальчик и зверята вместе исследуют удивительный мир Севера и учатся уважать природу и друг друга.
12.00 «Маша и Медведь». (0+)
16.00 «Маша и Медведь». (0+)
20.00 «Маша и Медведь». (0+)
00.00 «Маша и Медведь». (0+)
04.00 «Маша и Медведь». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Боги Египта. (16+)
00.55, 05.05, 08.55, 16.55, 21.00 Сквозь времена. (12+)
01.30, 05.45, 09.30, 13.45, 17.30, 21.35 Трудные вопросы истории России. (12+)
02.00 Русская история: Войны доимперского периода. (12+)
03.25, 07.25, 11.25, 15.25, 19.25, 23.25 Народный фронт Победы. (12+)
04.00 Освобождение Европы. (12+)
04.45 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
06.15 Русская история: Территориальный рост России. (12+)
08.00 Это подкаст. История. (12+)
10.00 Русская история: Женщины во власти. (12+)
12.00 Боевые знамена Отечества. (12+)
12.15 Освободители. (16+)
13.00 Малоизвестные морские бои: Защита острова Сухо. (12+)
14.05 Русская история: Правление Александра Первого. (12+)
14.50 Русская история: Царствование Николая Первого. (12+)
16.00 Земля: Союз нерушимый. (12+)
18.00 Русская история: Век Императрицы. (12+)
20.00 Северный морской путь. (16+)
22.10 Русская история: Северная война 1701-1721 гг. (12+)
22.50 Русская история: Яркие исторические личности XVIII века. (12+)

VJU HISTORY

- 06.00 Судьбы: Жозефина Богарне - любовь Наполеона. (16+)
06.55 Судьбы: Лоренцо Великолепный. Хозяин Флоренции. (16+)
07.45 Судьбы: Мария-Антуанетта. (16+)
08.45, 09.35 Марокко с высоты птичьего полёта. (12+)
10.25 Римские мегастроения: Лион. (12+)
11.25 Римские мегастроения: Арль. (12+)
12.25, 13.20 Майя. Рождение Легенды. (12+)
14.15 Египетские гробницы. Имхотеп - создатель пирамид: Тайны гробниц фараонов. (12+)
15.15 В поисках истины. (16+)
16.10, 17.05, 18.05, 19.05 Подлинная история Русской революции. (16+)
20.05 Великие битвы: Курск: Курский выступ. «Цитадель». (16+)
21.05 Великие битвы: Курск: Огненная дуга. (16+)
22.00, 22.55, 23.45 Испания: подготовка к войне. (16+)
00.35 Судьбы: Вильгельм Завоеватель. Герцог Нормандии, король Англии. (16+)
01.30, 02.25, 03.15 Расцвет древних цивилизаций. (12+)
04.10 Нюрнберг. Кровавые деньги. Суд над промышленниками. (16+)
04.55 Утопия инженеров. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 16.30, 02.55 Леонардо: Тайна потерянного портрета. (12+)
06.55, 17.30, 03.50 Людмила Гурченко. За кулисами карнавала. (12+)
07.45, 18.20, 04.35 Ледяные гробницы Монголии. (16+)
08.45, 19.20 Белград. (12+)
09.55, 20.35 Игры империй. Рим: рождённый в крови. (16+)
10.50, 21.25 Игры империй. Греки: триумф и трагедия. (16+)
11.50, 22.25 Севастополь. Крым. Россия. Ялтинская конференция. (12+)
12.00, 20.35 Севастополь. Крым. Россия. Передача Крыма в СССР. (12+)
12.20, 22.55, 05.35 Личное. Александр Михайлов. (12+)
«Личное» - это цикл передач об известных людях. Каждый фильм представляет собой личную историю всеми любимых актёров.
12.50, 23.20 Марлон Брандо. Актёр по имени «Желание». (16+)
Взгляд на самого легендарного актёра всех времён Марлона Брандо через несколько лет после его смерти.
13.50, 00.25 Он мог быть первым. Драма космонавта Нелюбова. (16+)
14.40, 01.15 Эпоха гигантов. Мегалодон и гигантские ленивцы, жертвы климата. (12+)
15.40, 02.10 Владимир Винокур. Своим голосом. (12+)

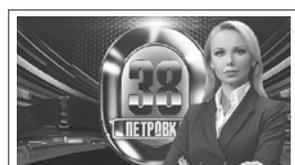
РОССИЯ К
Культура



09.00 Диалоги о животных

- 06.30 Мультфильмы
- 07.05 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ»
- 08.35 Тайны старого чердака
- 09.00 00.55 Диалоги о животных
- 09.45 Спектакль «Безобразная Эльза»
- 11.20 Театральная летопись
- 12.00 «Метод Сократа»
- 12.40 «Элементы»
- 13.10 Неизвестные маршруты Беларуси
- 13.50 «Невский ковчег»
- 14.20 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
- 15.00 «РЕЦЕПТ ЕЕ МОЛОДОСТИ»
- 16.30 «Картина мира»
- 17.15 «Пешком...»
- 17.45 «Романтика романа»
- 18.40 «Малая земля. Герои без ретуши». К 80-летию Победы
- 19.30 Новости культуры
- 20.25 «ДВАДЦАТЬ ДНЕЙ БЕЗ ВОЙНЫ»
- 22.05 «ПИКОВАЯ ДАМА»
- 01.40 «Искатели»

ТВЦ ТВ-3



00.50 «Петровка, 38». (16+)

- 05.35 «ЖЕНЩИНА С КОТОМ И ДЕТЕКТИВОМ: ТЫСЯЧЕЛЕТНЯЯ ИСТОРИЯ». (16+)
- 07.05 «НЕ ПОСЛАТЬ ЛИ НАМ ГОНЦА?» (12+)
- 09.05 «С НОВЫМ СЧАСТЬЕМ!» (16+)
- 10.55 Полезная программа. (6+)
- 11.30 00.35 События
- 11.45 «Наша смешная жизнь». (16+)
- 12.35 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ». (12+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Дорогие товарищи. Водочный бунт». (16+)
- 15.50 «Настоящий детектив». (16+)
- 16.40 «90-е». (16+)
- 17.35 «ЗА ДЕНЬ ДО: ИРИС И КАШТАНЫ». (16+)
- 19.25 «ЗА ДЕНЬ ДО: ЗМЕЯ В ЛАБИРИНТЕ». (16+)
- 21.15 «ТЕНЬ САЛАМАНДРЫ». (16+)
- 00.50 «Петровка, 38». (16+)
- 01.00 «ЛЮБОВЬ ВНЕ КОНКУРСА». (12+)

3 НОВЫЙ ДЕНЬ



08.00 Новый день. (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)
- 08.00 Новый день. (16+)
- 08.30 Новости. (16+)
- 08.40 «Леди Баг и СуперКот». (6+)
- 11.00 «Порча». (16+)
- 18.00 Новости. (16+)
- 18.10 «Порча». (16+)
- 19.10 «РАСКЛАД НА УБИЙСТВО». (16+)
- Бывший следователь Вера Алейникова обладает особым даром, доставшимся ей от покойной матери - она умеет предсказывать будущее при помощи карт Таро. Её муж оперативник Олег всячески оберегает её, ведь после потери ребёнка она уже который год находится в неуравновешенном состоянии.
- 23.00 Итоги с Малькевичем. (16+)
- 00.00 «МОЙ ПАПА - САНТА КЛАУС». (16+)
- 01.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

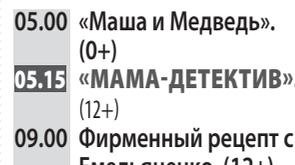
ДОМАШНИЙ



09.45 Пять ужинов. (16+)

- 06.30 «С ЧИСТОГО ЛИСТА». (16+)
- 09.15 Метод Рогова. (16+)
- 09.45 Пять ужинов. (16+)
- 10.00 «ГОРЬКИЙ НЕКТАР». (16+)
- Ирина попадает в аварию, в которой гибнет Ада - водитель второй машины. После происшествия женщина сносится к Ирине с просьбой поддержать ее мужа и маленького сына.
- 14.30 «Я ТЕБЕ НЕРОВНЯ». (16+)
- Ирине Сергеевне категорически не нравится девушка сына, в которую он влюблен ещё со школы. Чтобы мама почувствовала разницу и наконец приняла его выбор, Максим подговаривает ученицу кулинарного колледжа Алису притвориться его невестой.
- 19.00 «СПРЯЧЬ МЕНЯ». (16+)
- 00.00 «ЦЕНА ОШИБКИ». (16+)
- 03.35 «Чудотворица». (16+)

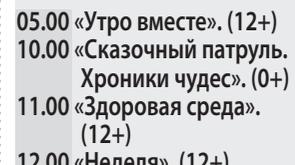
5 5-й КАНАЛ



05.00 «Маша и Медведь». (0+)

- 05.15 «МАМА-ДЕТЕКТИВ». (12+)
- 09.00 Фирменный рецепт с Емельяненко. (12+)
- 09.30 «НА РУБЕЖЕ: ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)
- Капитан-пограничник Тимофей Смолин во время службы был ранен, а после лечения получил назначение в «спокойный» регион.
- 12.55 «НАСТОЯЩИЙ». (16+)
- 20.15 «ДЖУЛЬБАРС». (16+)
- 03.50 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 06.00 «КОНТРАБАНДА». (12+)
- 07.25 «ПИРАТЫ XX ВЕКА». (16+)
- 09.00 «Новости недели». (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 12.20 «Война миров». (16+)
- 14.00 «Улика из прошлого». (16+)
- 17.20 «Специальный репортаж». (16+)
- 18.00 «Главное». (16+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)
- 23.45 «ПО ДАННЫМ УГЛОВНОГО РОЗЫСКА...» (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 10.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 11.00 «Здоровая среда». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Марафон». (12+)
- 13.30 «Территория успеха». (12+)
- 14.00 «Понятная политика. Донбасс». (12+)
- 14.30 «ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ». (16+)
- 16.15 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 16.45 «Просто жизнь». (12+)
- 17.15 «Точка.ру». (12+)
- 17.45 «ОПАСНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ». (12+)
- 19.30 «Неделя». (12+)
- 20.00 «Современники». (12+)
- 20.30 «Мастерская спорта». (12+)
- 21.00 «МОЙ ГОД В НЬУ-ЙОРКЕ». (16+)
- Нью-Йорк 90-х, в нем бурлит жизнь, он как магнит притягивает молодых и талантливых. Юной Джоанн выпадает удача - она устраивается ассистенткой в литературное агентство...
- 22.45 «Точка.ру». (12+)
- 23.15 «Такие разные». (12+)
- 00.15 «Марафон». (12+)
- 01.15 «От 7 до 17». (12+)
- 01.45 «Малая сцена». (12+)
- 03.15 «ОПАСНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

- 06.00 Профессиональный бокс. (16+)
- 07.00 13.10 Новости
- 07.05 13.15 17.55 Все на Матч! Прямая трансляция
- 09.30 Биатлон. Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины. Прямая трансляция
- 10.50 Биатлон с Дмитрием Губерниевым
- 11.50 Биатлон. Чемпионат России. Масс-старт. Женщины. Прямая трансляция
- 13.55 Баскетбол. «Зенит» - ЦСКА. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
- 15.55 Волейбол. Чемпионат России. Рагби Суперлига. Мужчины. 1/2 финала. Прямая трансляция
- 19.00 Футбол. «Зенит» - «Рубин» (Казань). МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
- 21.40 Футбол. «Наполи» - «Милан». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 23.45 «После футбола»
- 01.05 «Килиан Мбаппе. Восходящая звезда». (12+)
- 06.00 20.45 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
- 07.50 09.55 15.55 Новости
- 07.55 04.05 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 09.20 Небесная грация. (6+)
- 09.35 16.20 22.35 «Страна спортивная». (12+)
- 10.00 Бадминтон. Всероссийские соревнования «Крылатый Зилант». Прямая трансляция
- 14.30 15.10 Прыжки в воду. Кубок Евразийских стран. (6+)
- 16.00 20.00 «Спорт, который есть». (12+)
- 16.35 18.45 Биатлон. Чемпионат России. Масс-старт. (6+)
- 17.50 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
- 20.15 00.40 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 22.50 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 01.10 Лица Страны. (12+)
- 01.25 Бадминтон. Всероссийские соревнования «Крылатый Зилант». (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.45 «Золушка и заколдованный принц». Мультфильм. (6+)
- 06.55 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 07.20 «1+1». (16+)
- 09.35 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (16+)
- 12.00, 13.05, 14.00, 15.05, 16.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 17.05 «128 УДАРОВ СЕРДЦА В МИНУТУ». (18+)
- 19.00 «УИКЕНД С БАТЕЙ». (18+)
- Комедия, США, 2023 г.
- 20.40 «ЗНАКОМСТВО РОДИТЕЛЕЙ». (16+)
- 21.25 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ 2». (16+)
- 21.25 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ 2». (16+)
- 23.05 «АФЕРА». (16+)
- 01.15 «ЯНА+ЯНКО». (16+)
- 02.45 «НАПАРНИК». (16+)
- 04.15 «Приключения буратино». «Кто сказал мяу?» Мультфильмы. (6+)
- 05.00 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 05.20 «Принцесса и дракон». Мультфильм. (6+)
- 06.25 «Три богатыря и Пуп Земли». Мультфильм. (6+)
- 07.50 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
- 10.00 30 лет вместе с Первым. «ИШЕЙКА». (16+)
- 15.00 «СВАТЫ». (16+)
- 23.00 «ФОРТ РОСС: В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ». (16+)
- Приключения во времени по одноименному роману Дмитрия Полетаева.
- 00.55 «МЕТРО». (16+)
- Фильм-катастрофа по мотивам одноименного романа Дмитрия Сафонова.
- 03.00 «ОПАСНЫЕ КАНИКУЛЫ». (16+)
- 04.15 «ЛЁГКО НА ПОМИНЕ». (16+)
- 06.00, 05.20 Мультфильмы. (0+, 16+)
- 07.25 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА». (16+)
- 11.00 «НЕОКОНЧЕННЫЙ УРОК». (16+)
- 13.20 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)
- 18.15 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (16+)
- 19.55 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (16+)
- 21.20 «ИВАН ВАСИЛЬВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (16+)
- 23.00 О спорт, ты - мир! (16+)
- 01.35 «ЧУДО С КОСИЧКАМИ». (16+)
- 02.50 «СПОРТ, СПОРТ, СПОРТ». (16+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 07.55 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- Желание Бакина исполняется, но не совсем так, как он хотел. Макеев просит Антипова оказать ему ответную услугу.
- 23.00 Сердца за любовь. (16+)
- «Сердца за любовь» - это шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней на необычном аукционе.
- 02.50 «МАРГОША». (16+)
- Для обложки журнала срочно требуется модель. Калугин предлагает снять Марго...
- 05.50 «Ералаш». (0+)

КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ФЕНИКС ПЛЮС КИНО СТС LOVE СТС LOVE

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00, 05.35, 06.05, 06.45, 07.20, 07.55, 08.30 Лествица. 24-30 ступени. (6+)
- 09.00 Простые чудеса. (12+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45 Паломница. (12+)
- 14.10 День ангела: Преподобный Алексей. Человек Божий. (0+)
- 14.45 Русский мир. (12+)
- 15.50 «КОМАНДИР КОРАБЛЯ». (6+)
- СССР, 1954 г.
- Фильм о морских офицерах, о настоящей мужской дружбе и испытаниях воинской службы.
- 18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 19.30 Щипков. (12+)
- 19.40 «ПОЛОНЕЗ ОГИНСКОГО». (6+)
- СССР, 1971 г.
- 21.30, 03.20 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 22.30 День Патриарха. (0+)
- 22.40 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 23.55 Спас-стрим. (16+)
- 01.15 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 02.40 Щипков. (12+)
- 02.50 Николо-Важнецкий монастырь. (0+)
- 04.05 Глобус православия. (12+)

Православный календарь

30 марта
Неделя 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 7.
Прп. Иоанна Лествичника.

Прп. Алексия, человека Божия. Прп. Макария, игумена Калаязинского, чудотворца. Мч. Марины. Свт. Патрика, просветителя Ирландии. Прп. Парфения Киевского. Сщмч. Александра пресвитера. Сщмч. Виктора пресвитера.

Постный день.

«Человек, который хвалит ближнего в его отсутствие, то же, что и собирающий доброе в свою сокровищницу».

Прп. Ефрем Сирин

МУЗЫКА

- 05.00 Караокинг. (16+)
- 07.00 PRO-новости. (16+)
- 07.30 У-Дачный чарт. (16+)
- 08.30 Тееп чарт. (16+)
- 09.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 09.30 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 10.30 Без купюр. (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00 Хит-Сториз. (16+)
- 12.35 Плейлист | Весна. (16+)
- 14.00 Короли чартов. (16+)
- 15.00 10 самых! (16+)
- 15.30 Приехали! (16+)
- 16.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
- 17.00 Ну, где же вы, девочки? Судьбы гёрлз-бэндов. (16+)
- 18.00 Лихие хиты. (16+)
- 19.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
- 21.00 Муз'итив. (16+)
- 22.00 Наше. (16+)
- 23.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 01.20 Лайкер. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

Уважаемые читатели, мы предлагаем вашему вниманию детектив-загадку. Внимательно прочитав его, вы сможете сами найти решение. Для этого вам предстоит включить свою смекалку на полную.

Вызов поступил из небольшого поселка на окраине города. Еще совсем недавно на этом месте был огромный пустырь, где майор Петрович, еще будучи лейтенантом, частенько бывал по служебной надобности. На пустыре собирался разного рода сброд, совершались сомнительные сделки, а иногда даже происходили громкие разборки. Теперь пустырь превратился в аккуратный чопорный поселок, огороженный со всех сторон высокоточным забором. Шлагбаум на въезде и строгая охрана не оставляли воришкам никаких шансов.

– Какой может быть грабёж в этом сейфе под открытым небом? – удивился Петрович по прибытии.

Тем не менее, оказалось, что ограбление действительно произошло. Во всяком случае, в этом был уверен владелец особняка, распахнувший перед ними кованые ворота.

Тили-тили-тесто, жених и невеста



– Вчера я взял у ювелира несколько украшений: бриллиантовое кольцо, пару браслетов с изумрудами и сапфирами, три кольца с редкими камнями и еще кое-что по мелочи. Я хотел, чтобы моя невеста, Анята, выбрала себе подарок – у нее на днях день рождения.

– Понятно, – кивнул Петрович. – Вы привезли драгоценности домой, что было дальше? Выбрала ваша невеста себе подарок?

– Дальше я уехал на важную встречу, и Анята осталась дома одна. Я деловой человек, мне некогда рассиживаться дома. Дальше я перескажу вам ее рассказ.

– Я бы лучше внимательно послушал саму девушку, – сказал Петрович.

– Нет! – его собеседник был категоричен. – Анята очень плохо себя чувствует, она испугана и ужасно расстроена. Я сам вам все расскажу.

– Ну ладно, – смирился Петрович. – Рассказывайте. Но потом я все равно поговорю с ней, это моя обязанность.

Хорошо, но пусть это будет позже. А пока вот вам ее рассказ. Она сидела за столом в своей комнате, когда погас свет. Это редко, но бывает, подстанция в поселке старая. Тогда Анята зажгла свечи и стала рассматривать украшения. Внезапно ее ударили по голове, и она отключилась. Очнувшись через некоторое время, Анята обнаружила, что драгоценности исчезли. Также исчезла ее сумочка с банковскими картами и телефоном. Тогда она позвонила по домашнему телефону мне, я вызвал скорую и полицию, и конечно, сам примчался. Вот, собственно, и все.

– Где расположен ваш домашний телефон? – спросил Петрович.

– Везде. Трубки валяются по всему дому, база стоит в коридоре. У Аняты всегда одна из трубок под рукой: ее мама

очень любит болтать по телефону, но мобильную связь не признает.

– Хорошо, – задумчиво сказал Петрович. – Могу я все-таки поговорить с вашей невестой? Кстати, как давно вы знакомы?

– Уже два месяца! – гордо вскинул голову мужчина. – Мы познакомились в Турции, когда я ездил туда по делу. Я увидел Аняту в холле гостиницы и...

– Так могу я с ней поговорить? – не дал ему закончить Петрович.

– Если она не будет против.

– А если будет, – парировал майор, – я вызову ее повесткой. Не думаю, что вашей не-

весте понравится у нас в отделе.

– Ну ладно, поговорите, – раздраженно буркнул жених. – Только недолго! Анята такая впечатлительная!..

Он позвал невесту, и она присоединилась к их беседе.

– Скажите, гражданочка, когда включился свет в этом доме? – обратился к ней Петрович.

Могли бы и у меня спросить, – вмешался жених. – Свет включился, когда приехал я. Оказалось, что не подстанция виновата, а какое-то замыкание. Мой водитель в моем присутствии устранил неполадку буквально за пару минут.

Девушка энергично закивала, подтверждая его слова.

– Ну что ж, в таком случае я задерживаю вас, гражданка, за кражу драгоценностей, – констатировал Петрович. – Надеюсь, имя своего подельника вы назовете мне добровольно.

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович заподозрил невесту в краже драгоценностей?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 11: за минуту настоящий грабитель не успел бы очистить сейф, открыть все замки на двери потерпевшей и убежать. А вот знакомому человеку – свидетелю – женщина открыла бы дверь сама.

Рис. Ирины Светловой

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

24 марта	Восход: 6 ч. 14 м. Заход: 18 ч. 44 м. Долгота дня: 12 ч. 30 мин.	Убывающая Луна в знаке Водолея
25 марта	Восход: 6 ч. 12 м. Заход: 18 ч. 46 м. Долгота дня: 12 ч. 34 мин.	Убывающая Луна в знаке Водолея
26 марта	Восход: 6 ч. 09 м. Заход: 18 ч. 48 м. Долгота дня: 12 ч. 39 мин.	Убывающая Луна в знаке Рыб
27 марта	Восход: 6 ч. 07 м. Заход: 18 ч. 49 м. Долгота дня: 12 ч. 42 мин.	Убывающая Луна в знаке Рыб
28 марта	Восход: 6 ч. 05 м. Заход: 18 ч. 51 м. Долгота дня: 12 ч. 46 мин.	Убывающая Луна в знаке Овна
29 марта	Восход: 6 ч. 02 м. Заход: 18 ч. 53 м. Долгота дня: 12 ч. 51 мин.	Новолуние, Луна в знаке Овна
30 марта	Восход: 6 ч. 00 м. Заход: 18 ч. 54 м. Долгота дня: 12 ч. 54 мин.	Растущая Луна в знаке Тельца

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 24 ПО 30 МАРТА

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

24 МАРТА
В 1802 году Ричард Тревитик получил первый патент на паровоз.
В 1882 году Роберт Кох выдвинул бактерию, вызывающую туберкулез.
25 МАРТА
В 2002 году найден генезис эпилепсии.
26 МАРТА
В 1845 году был запатентован медицинский пластырь.
В 1851 году в Костроме состоялось торжественное открытие памятника Ивану Сусанину.
В 2003 году на Марсе было найдено замерзшее море.
27 МАРТА
В 1841 году была опробована первая паровая пожарная машина.

28 МАРТА
В 1776 году в Москве основан Государственный Академический Большой театр.
В 1797 году в США запатентована первая стиральная машина.
В 1857 году в Санкт-Петербурге открылась первая женская гимназия в России.
29 МАРТА
В 1891 году в России издан указ о начале строительства железной дороги «Великий Сибирский Путь» (Транссибирская магистраль).
В 1911 году в Санкт-Петербурге основан Олимпийский комитет России.
30 МАРТА
1613 года считается Днем подвига Ивана Сусанина.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

24 МАРТА. Василий.
25 МАРТА. Владимир, Григорий, Константин, Сергей.
26 МАРТА. Никифор, Николай, Христина.
27 МАРТА. Венедикт, Михаил, Ростислав.
28 МАРТА. Александр, Алексей, Михаил.
29 МАРТА. Иулиан, Трофим.
30 МАРТА. Алексей, Виктор, Иоанн, Макарий.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

24 МАРТА ■ День штурманской службы ВВС России
■ День мастера маникюра
25 МАРТА ■ День работника культуры России
■ День рождения российской почтовой открытки
26 МАРТА ■ День отправки весточки весне
27 МАРТА ■ День войск национальной гвардии России
■ Всемирный день театра
28 МАРТА ■ Всемирный день историка
■ День машиниста в России
29 МАРТА ■ День специалиста юридической службы в ВС РФ
■ День фортепиано
■ Международный день русалки
■ День шампиньонов
30 МАРТА ■ День войск ракетно-космической обороны (РКО) РФ
■ День ремесленника

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

На Саввина сани покинь, а телегу подвинь

24 марта считалось Ефимовым днем. В этот день следили за воронами: птицы стаями на земле сидят – к холодам, облепили средние ветки деревьев – жди скорых дождей.
Если в Феофанов день, **25 марта**, снег в лесу начал таять с южной стороны муравейника, то лето будет коротким и холодным.
В Никифоров день, **26 марта**, наблюдали за поведением птиц: если первым зяблик прилетел – к стуже, а вот если жаворонок – к теплу.
Про **27 марта** в народе говорили: «Венедиктов мороз еще семь дней зимы принес» – намек на то, что если в этот день случаются заморозки, то

они продлятся еще неделю.
Если **28 марта**, в Александров день, весь день пасмурно, то ждали скорого ненастья и похолодания.
29 марта – Саввин, или Тележный день. Говорили: «На Саввина сани покинь, а телегу подвинь», это означало, что тепло пришло надолго.
В день Алексея Тёплого, **30 марта**, было принято наблюдать за ручьями: если они были большие, то и половодье будет большим.

– Ты внимательно слушаешь мужа?
– В некоторых случаях даже очень.
– Когда?
– Когда он разговаривает по телефону, а я не знаю с кем.



ТЕЛЕК Черноземье

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



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

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

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

№ 12 (489).
Дата подписания в печать: 01.00 час. 18.03.2025 г. Дата производства: 18.03.2025 г. Дата выхода в свет: 19.03.2025 г. Тираж 50 880 экз. Отпечатано в ООО «Прайм Принт Воронеж» (ООО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48А. Тел.: +7(473) 246-52-70
Заказ 4272 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях. Тираж этого номера 850 120 экз.
Розничная цена свободная. Ежедневная семейная газета для читателей 12+ Используются фото «Shutterstock/FOTODOM» Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://podpiska.pochta.ru
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Копирование без указания источника запрещено.

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

Порой мы не худеем только по одной простой причине: мы не разрешаем себе худеть.

Разрешите себе худеть

Именно так при всем кажущемся желанием иметь заветную стройность. Поэтому давайте разберемся с препятствиями, которые мы сами себе можем создавать.

Ставьте правильную цель

Правильная цель чувствуется на уровне тела, в ощущениях. Разница между «я хочу» и «мне надо» ощутимая. Если вы хотите похудеть, чтобы больше нравиться мужчинам, мозг подкинет много вариантов полных и счастливых женщин, но за ваше похудение он не возьмется. А вот если, скажем, обычные привычные вещи (наклониться, подняться по лестнице и т.д.) становятся для вас трудно выполнимыми и хочется как раньше взлететь по лестнице без проблем – это может стать отличным стимулом к действию.



Удалось решить проблему лишнего веса: теперь весь свой вес считаю нужным.

Детали Чего больше – плюсов или минусов?

Сядьте и запишите все плюсы и минусы, которые вы получаете, не худея, и получите после потери лишних килограммов. Для весомости можете даже прописать баллы или проценты к каждому пункту. Например, можно есть все что хочется – 50 %, легкость в движениях – 80 %. Чувствуете, что перевешивает?

Больше конкретики

Не нужно смотреть на стройных девушек на обложке журнала или героинь фильмов и думать, что хотите так же. Гораздо продуктивнее будет позволять себе простые и ощутимые вещи. Например, похудеть, чтобы влезть в любимое платье или чтобы юбка сидела свободнее. Стройные девушки с обложки – это эфемерное, а личные достижения гораздо ощутимее. Можно и сантиметровой лентой талию и бедра замерять и сравнивать. Цифры вниз бегут? Здорово же!

Худеть в радость

Какие у вас эмоции возникают при мысли о похудении? Что придется себя ущемлять, ограничивать? А теперь попробуйте подумать, что это повод пойти на массаж (заняться танцами, плаванием, ходить на экскурсии, больше гулять в парке или что вам еще нравится). А может, это возможность купить классную спортивную одежду для занятий? Или открыть для себя новые вкусы в еде? Или растрачивать по утрам свое тело щеткой – почувствуете, как добавилось бодрости? Можно найти много положительных вещей, которые расширяют возможности, дают, а не ограничивают при похудении.

Мнение специалиста Боремся со страхами сами и с поддержкой

Разобраться в эмоциональных тонкостях похудения нам поможет психолог Марина Даренкова.



– Марина, почему женщины подсознательно запрещают себе худеть?

– На это может влиять множество факторов. Среди них:

1 Социальные стандарты красоты. В современном обществе существует множество противоречивых стандартов. Женщины могут чувствовать давление, но в то же время испытывать страх перед изменениями.

2 Страх потери идентичности. Например, если женщина привыкла быть полной, изменение внешности может вызвать внутренний конфликт.

3 Эмоциональное питание. Многие женщины используют еду как способ справиться с эмоциями. Похудение может означать отказ от этого привычного механизма, что вызывает страх и сопротивление.

– Можно ли самостоятельно разобраться в причинах такого поведения?

– Да, вам могут помочь самонаблюдение (записывайте, когда и почему вы едите, а также свои чувства в эти моменты) и обсуждение с близкими (порой разговор с другом или членом семьи может помочь увидеть ситуацию с другой стороны и получить поддержку). Третий фактор – профессиональная помощь. Консультации с психологом или диетологом помогут разобраться в ваших чувствах и поведении.



Татьяна МИХАЛЁВА

Фото из личного архива Марины Даренковой и www.shutterstock.com

МЕТОД НИКОЛАЯ АМОСОВА. ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА, СОСУДОВ И МОЗГА В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ?

Многие наши читатели страдают от головной боли, головокружений, онемения конечностей, гипертонии, боятся инсульта и инфаркта. Они ищут средство, которое может помочь. Наконец-то оно появилось – ампулы «Амокардин». Это натуральный препарат, приготовленный по рецептуре великого академика и популяризатора здорового образа жизни Николая Михайловича Амосова.

«Бойтесь попасть в плен к недугу...»

Николай Михайлович считал, что здоровье человека зависит не столько от врачей, сколько от самого человека. Поэтому создал собственную натуральную формулу, способствующую восстановлению сердца и мозга. Эта формула легла в основу ампул «Амокардин».

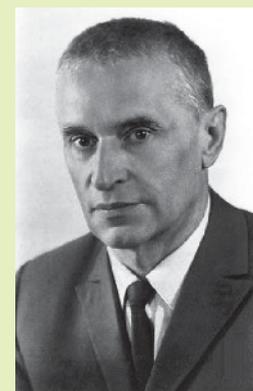
Что представляет собой «Амокардин»?

Ампулы «Амокардин» содержат экстракты виноградных косточек, финика, инжира, абрикоса, сливы, грецкого ореха, кешью, витамины

для сердечно-сосудистой системы и принимаются во внутрь. Они способствуют очищению сосудов от холестериновых бляшек, тромбов и кальциевой извести, нормализации давления, разжижению крови и насыщению ее кислородом, восстановлению сосудов, улучшению их тонуса, состояния нейронов и мозгового кровотока. Они содействуют укреплению сердца и нервной системы, благодаря чему ей легче справляться со стрессом.

Кому может быть рекомендован «Амокардин»?

Ампулы могут быть рекомендованы людям, страдающим гипертонией, атеросклерозом, стенокардией, аритмией, одышкой, голов-



Николай Амосов, академик

ными болями, головокружениями, онемением конечностей. «Амокардин» также может помочь нормализовать сон, повысить настроение, убрать тревожность, улучшить память и внимание. Он способствует восстановлению после инфаркта и инсульта, а также используется для профилактики этих состояний. Николай Амосов считал, что стать здоровым может каждый. И помочь в этом могут ампулы «Амокардин»!

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему



Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30

2. НАЗОВИТЕ промокод акции 2285

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Амокардин»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует с 19 марта по 19 мая 2025 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!

Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 19 марта по 19 мая 2025 г. * С информацией об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

Реклама, 12+, АО «Медиа Плюс»



ВМЕСТЕ

В ПУТИ!



Люстра – это не просто источник света. Это центр комнаты, символ уюта, роскоши и чистоты.

Ее сияние создает атмосферу, влияет на настроение и даже визуально меняет пространство. Когда люстра чистая, ее свет мягкий и ровный, а когда покрывается пылью и налетом – тускнеет и теряет свое очарование. Мыть люстру – дело хлопотное, но регулярный уход продлевает ее жизнь и сохраняет красоту. Если делать это правильно, можно легко вернуть люстре первозданное сияние.



МЫТЬЕ ЛЮСТРЫ:

блестящий результат без лишних усилий

Средства зависят от материала

ХРУСТАЛЬНАЯ ЛЮСТРА

- Специальный спрей. Побрызгайте на подвески и дайте жидкости стечь – пыль и грязь растворяются сами.
- Мыльный раствор (вода + немного жидкого мыла). Обмакните тряпочку, аккуратно протрите каждый элемент.
- Уксусный раствор (на 1 л воды – 2 ст. л. уксуса). Уксус добавляет блеск и устраняет жир.
- Нашатырный спирт (1:3 с водой) – идеально для возвращения хрустальному стеклу прозрачности.

ВАЖНО: не замачивайте хрусталь в воде! От этого могут появиться мутные пятна.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ЛЮСТРЫ

Если есть налет или ржавчина:

- Раствор лимонной кислоты (1 ч. л. на стакан воды) удаляет пятна.
- Смесь соды и воды мягко очищает без повреждений.

После обработки металл нужно насухо вытереть. ЛЮСТРА С ПЛАСТИКОВЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ

Пластик не любит агрессивной химии. Подойдут:

- Вода с каплей шампуня или мыла.
- Мягкая ткань или губка.

Обязательно вытереть насухо, чтобы не осталось разводов.

ТКАНЕВЫЕ АБАЖУРЫ

Ткань собирает пыль, поэтому раз в неделю лучше проходить по абажуру мягкой щеткой или пылесосом с насадкой.

Для влажной чистки:

- Протереть мыльным раствором с мягкой тряпкой, не сильно, чтобы не повредить ткань.
- Просушить феном на слабом режиме.

Дополнительные советы

- Не используйте агрессивные чистящие средства – они могут повредить покрытие.
- Работайте в перчатках – это предотвратит появление разводов и защитит кожу.
- Начинайте чистку сверху вниз – так грязь не будет попадать на уже вымытые части.
- Не забывайте про лампочки – протрите их влажной тряпкой, но не мочите основание.

Кстати

Как моют люстру в Большом театре?

Одна из самых известных люстр России – это грандиозная люстра Большого театра в Москве. Она весит 2,2 тонны, имеет 600 лампочек и украшена 4000 хрустальными подвесками. Мыть такую гигантскую конструкцию – настоящее искусство, требующее предельной осторожности. Как это делают? Люстру опускают вниз на специальном механизме, который позволяет плавно переместить ее на уровень сцены. **Очистка вручную.** Каждую подвеску аккуратно протирают мягкой тканью, смоченной в растворе нашатырного спирта, который возвращает хрусталу блеск. **Замена лампочек.** Специалисты проверяют каждую из сотен лампочек и меняют перегоревшие. **Проверка конструкции.** Помимо чистки, проводят осмотр на предмет повреждений. **Подъем обратно.** После чистки люстра медленно поднимается на свое место под куполом зрительного зала.



Светлана СИДОРЧУК

Как часто устраивать чистку?

Частота чистки зависит от материала люстры и условий в доме:

- Раз в неделю – легкая сухая уборка (протереть от пыли).
- Раз в 3-6 месяцев – влажная чистка.
- Раз в год – генеральная мойка с разборкой деталей.
- Если в квартире курят, часто готовят или есть домашние животные, чистить люстру нужно чаще.

Подготовка к процедуре

- Отключите электричество – это важно для безопасности.
- Подготовьте место – постелите мягкую ткань на пол, чтобы избежать повреждения деталей.
- Используйте устойчивую лестницу, не берите шаткие стулья.



ВЫЖИГАНИЕ ПАПИЛЛОМ НЕ ПОМОЖЕТ, ЭТО ЖЕ ВИРУС! БОРОТЬСЯ С НИМ НУЖНО ДЕЙСТВУЯ ИЗНУТРИ! СИРОП «ПАПИКЛИН С ЗЕЛЕНЫМ ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ»

Знаете, почему после удаления одной папилломы может появиться несколько других? Все дело в том, что папилломы – это проявление вирусной инфекции, которая живет внутри организма. «Только избавившись от вируса, вы получите шанс на красивое, здоровое тело», – утверждает эксперт по здоровью кожи.

Почему Вы не рекомендуете выжигать папилломы?

Выжигание или иссечение электроножом – это своего рода микрооперация. А любое вмешательство снижает иммунитет, на фоне этого вирус прогрессирует и на теле появляется еще больше наростов.

Что же Вы предлагаете?

Действовать на вирус изнутри. Есть специальные препараты, которые способствуют деактивации вируса папилломы и очищению кожи от папиллом. Их прием полезен еще и потому, что может помочь избавиться от папиллом внутри организма.

Скажите, а если игнорировать папилломы, что будет?

Количество наростов бу-



дет постепенно увеличиваться. Учтите, что некоторые вирусы папилломы очень опасны. Одни могут привести к массовому образованию наростов в носоглотке, проблемам с дыханием и приемом пищи. Другие, которые провоцируют появление папиллом в мочеполовых органах, могут стать причиной недержания или цистита. А есть особенно опасные штаммы, которые могут приводить к новообразованиям. Поэтому

игнорировать папилломы я не советую.

Какие средства могут помочь деактивировать вирус?

Можно обратить внимание на сироп «Папиклин с зеленым грецким орехом». Это полностью натуральный продукт, в котором содержится большое количество юглона – компонента зеленого грецкого ореха, а также других природных веществ, усиливающих его действие и способствующих улучшению состояния кожи. Юглона обладает удивительной способностью – он может обнаруживать вирус папилломы внутри организма и деактивировать его. Спустя несколько недель приема сиропа «Папиклин с зеленым грецким орехом» папиллом на теле может начать становиться меньше. Сначала могут засыхать и отваливаться мелкие папилломы, а чуть позже и большие. Благодаря этому со временем кожа становится здоровой, без этих отвратительных и опасных наростов. Также не забывайте, что сироп может помочь избавиться от папиллом внутри организма. А это значит, что после его использования обычно улучша-



ется не только внешний вид, но и здоровье.

А следы на коже остаются, как после выжигания?

Нет, что вы? Поскольку механически кожа никак не травмируется, то и следов никаких не остается – ни шрамов, ни белых пятен – ничего подобного. Посмотрите на мою шею! Раньше на ней была куча папиллом, а сейчас она абсолютно чистая! У моих клиентов то же самое. Более того, многие сообщают,

что их кожа стала выглядеть на 10-15 лет моложе. А еще продукт способствует усилению иммунитета, что защищает от появления наростов в будущем. Поэтому никакое выжигание не сравнится с сиропом «Папиклин с зеленым грецким орехом»! Если вы хотите дать папилломам решительный отпор и иметь чистую кожу, я советую обратить внимание на сироп «Папиклин с зеленым грецким орехом».

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 19 марта по 19 мая 2025 г. *С информацией об организаторе мероприятия, правилах его проведения, количестве подарков, сроке, месте и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

ПОДАРОК!
«ПАПИКЛИН»

Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНТЕ по телефону:

8-800-302-30-30

(звонки бесплатные)

2. НАЗОВИТЕ промокод акции **2286**

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Папиклин»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует с 19 марта по 19 мая 2025 г.

Доставка за счет производителя!

Мало кто захотел бы выращивать баобаб в домашних условиях.

А вот его ближайшая родственница пахира пользуется заслуженной любовью и уважением у любителей комнатного цветоводства. Пахира некапризна в уходе, при этом весьма декоративна. Ее листья похожи на ладошки. Обычно ствол цветка заплетают косичкой.

ПАХИРА — сестра баобаб



Освещение

Пахира нуждается в хорошем освещении, но без прямых солнечных лучей. Особенно это касается жаркого полуденного солнца, которое может привести к ожогу листьев. Лучше всего ее размещать на окнах восточного и западного направления. На дефицит освещения пахира реагирует уменьшением размера новых листочков и пожелтением старой листвы. В летние месяцы горшок полезно выносить на открытый воздух, и в этом случае от солнца притенять уже не надо. Выращивание на открытом воздухе стимулирует быстрый рост.



Полив

Полив нужен регулярный. Перед поливом лучше даже чуть подсушить земляной субстрат. Пахира умеет запасать воду, и даже если вы забудете раз-другой ее полить, страдать от недостатка влаги она не будет. А вот избыток влаги может отрицательно сказаться на ее самочувствии.

Температура

Пахира довольно неплохо переносит широкий диапазон температур, но идеальной будет температура 20-25 градусов в летнее время и на 7-10 градусов ниже – зимой. Прохладное содержание нужно для отдыха растения. При теплой зимовке обязательно размещайте пахиру подальше от батарей и прочих отопительных приборов. Следует знать, что это растение плохо переносит сквозняки, особенно холодные зимние.

Пересадка

Пересаживают цветок в самом конце зимы или начале весны. Молодые растения пересаживаются ежегодно, более взрослые – каждые 2-3 года. Новый горшок должен быть больше предыдущего примерно на 5 см в диаметре. Так как корни пахиры больше растут в ширину, то и горшок подбирайте так, чтобы в ширину он был больше, чем в высоту. Почва должна быть рыхлой и воздухопроницаемой, с нейтральной кислотностью и не слишком питательной.

Влажность

Уровень влажности в помещении, где прописалась пахира, особой значимости для цветка не имеет. Но если вы регулярно будете опрыскивать растение, оно будет благодарно.

Подружка советует подружке.

– Если вдруг заблудишься в лесу, не паникуй. Чаще смотри на мох на деревьях. Зелёный цвет успокаивает.



Детали

Расти, коса

Пахира в природных условиях – довольно крупное растение, и может вырасти до 20 метров в высоту. В домашних условиях редко бывает выше 2-3 метров и чаще ограничивается высотой потолка. Высоту пахиры можно регулировать формирующей обрезкой. Растет она медленно, и это качество используют цветоводы для создания миниатюрного деревца бонсай. Пахира имеет несколько толстых прямостоячих стволов, и пока они молодые и гибкие, легко переплетаются в толстую красивую косу.

Ольга БЕЛЬСКАЯ



ВЕРА
СВЕТЛОЕ РАДИО

Вышний Волочек
104,5 FM

Губкин
104,0 FM

Задонск
103,9 FM

Липецк
97,9 FM

Москва и область
100,9 FM

Мосолово
101,0 FM

Орёл
95,6 FM

Осташков
99,4 FM

Ржев
102,4 FM

Рязань
102,5 FM

Смоленск
88,4 FM

Старый Оскол
104,0 FM

Тверь
89,4 FM

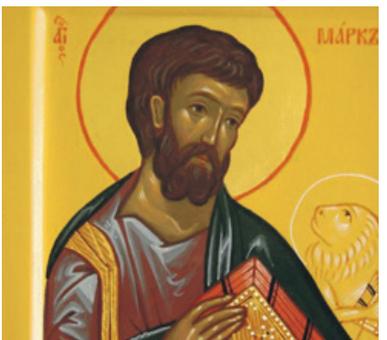
ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...верую, Господи! помоги моему неверию»



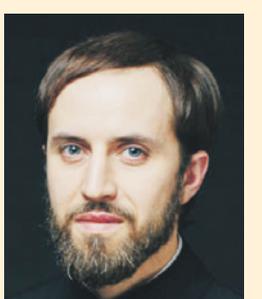
Один из народа сказал в ответ: Учитель! я привел к Тебе сына моего, одержимого духом немым: где ни схватывает его, повергает его на землю, и он выпускает пену, и скрежещет зубами своими, и цепенеет. Говорил я ученикам Твоим, чтобы изгнали его, и они не могли. Отвечая ему, Иисус сказал: о, род неверный! доколе буду с вами? доколе буду терпеть вас? Приведите его ко Мне. И привели его к Нему. Как скоро бесноватый увидел Его,

“Если по плоти поживешь, то душу и плоть погубишь, а если по Божьему, то обоих спасешь.”
Серафим Саровский

дух сотряс его; он упал на землю и ваялся, испуская пену. И спросил Иисус отца его: как давно это сделалось с ним? Он сказал: с детства; и многократно дух бросал его и в огонь и в воду, чтобы погубить его; но, если что можешь, сжался над нами и помоги нам. Иисус сказал ему: если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему. И тотчас отец отрока воскликнул со слезами: верую, Господи! помоги моему неверию. Иисус, видя, что сбегается народ, запретил духу нечистому, сказав ему: дух немой и глухой! Я повелеваю тебе, выйди из него и впредь не входи в него. И, вскрикнув и сильно сотрясши его, вышел; и он сделался, как мертвый, так что многие говорили, что он умер. Но Иисус, взяв его за руку, поднял его; и он встал. И как вошел Иисус в дом, ученики Его спрашивали Его наедине: почему мы не могли изгнать его? И сказал им: сей род не может выйти иначе, как от молитвы и поста. Выйдя оттуда, проходили через Галилею; и Он не хотел, чтобы кто узнал. Ибо учил Своих учеников и говорил им, что Сын Человеческий предан будет в руки человеческие и убьют Его, и, по убиении, в третий день воскреснет. (Мк, 9:17-31)

Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 30 марта, в воскресенье.

Приходя в храм, люди нередко ждут от священника проявления особенных способностей: мудрости, когда спрашивают совета, молитвенного заступничества, когда просят молиться. С подобным отношением ученики Христовы, как понятно из услышанного текста, сталкивались с самого начала. Причем нельзя сказать, что у этого не было никаких оснований, ведь возвращаясь после проповеди в окрестных городах, ученики рассказывали Спасителю, что им повинуются бесы. И хотя Он посоветовал им радоваться другому, сам по себе факт повиновения им лукавых духов в контексте сегодняшней истории очень примечателен. Видимо, потому и пришел к ученикам отец ребенка, что они могли ответить на такие просьбы. Но в этот раз все иначе, и апостолы оказываются бессильны. Одну из



Комментирует священник Стефан Домусчи

причин Христос озвучивает публично – это неверие. Обычно отцы Церкви говорили, что речь идет о неверии отца ребенка. Судя по всему, это действительно так, ведь именно с отцом Спаситель потом говорит о вере и именно отец сам признается, что вера его слаба и буквально стала неверием. Как же так? Разве не он привел сына к апостолам? Разве не он ждал от них чуда исцеления? Он. Верил и в то же время не верил. Потому так парадоксально звучат его слова.

На что же он рассчитывал, придя к ученикам Христа? На их силы. Думал ли он, что от него тоже что-то требуется? Как кажется, нет. Он просто привел сына, а апостолы должны были изгнать беса. Однако что-то пошло не так. И теперь уже он обращается ко Христу. И снова «если что можешь... сжался, помоги...». Ему жалко

своего сына, и человечески его можно понять. И Господь, конечно, готов помочь, но перед этим Он открывает ему одну важную истину: от него, как от отца, требуется вера.

Мы привыкаем рассчитывать на силу, свою или чужую, но порой для нас оказывается важен опыт бессилия. Он был важен для апостолов, важен для отца ребенка, он бывает очень важен для нас. Потому что нередко именно из глубины бессилия мы по-настоящему обращаемся ко Христу.

Фото предоставлено радио «Вера»

21 марта отмечается Всемирный день поэзии. Наша викторина – о поэтах, поэзии и, конечно, о любви.

ЛЮБВИ все возрасты покорны



1 Все мы помним классическое у Александра Пушкина: «Я вас любил: любовь ещё, быть может, / В душе моей угасла не совсем; / Но пусть она вас больше не тревожит; / Я не хочу печалить вас ничем». А кто написал строки, ставшие знаменитым романсом в аранжировке и исполнении Ивана Козловского: «Я встретил вас – и всё былое / В отжившем сердце ожило...»?

- а) Михаил Лермонтов. б) Аполлон Майков. в) Фёдор Тютчев.

2 Лирические стихотворения гения поэзии Александра Сергеевича Пушкина неоднократно переключались на музыку. С одним из них связана любопытная история. Это стихотворение поэт посвятил Анне Керн, с которой познакомился в Петербурге в 1819 году, где девушка гостила у своей тётки. А в июне 1825 года он посвятил ей стихотворение, которое положил на музыку Михаил Глинка. Интересно, что Глинка посвятил своё творение тоже Керн, только Екатерине, дочери Анны Петровны. О каком романсе речь?

- а) «На заре ты меня не буди».
б) «Я помню чудное мгновенье».
в) «Не пой, красавица, при мне».

3 Франческо Петрарка, итальянский поэт эпохи Возрождения, известен всему миру своими сонетами, в которых воспевал свою возлюбленную. Несмотря на исследование творчества и жизни Петрарки, так и не удалось выяснить, кем именно была эта дама сердца. При этом великий Петрарка создавал в её честь сонеты на протяжении 21 года. Как звали музу Петрарки?

- а) Лаура. б) Джульетта. в) Беатриче.

4 Эта романтическая история тронула сердца многих женщин. Во время парижского турне этот поэт знакомится с русской эмигранткой Татьяной Яковлевой. И заказывает необычный подарок на день рождения девушки – цветы в этот день и пожизненно. Кроме необычного подарка было также написано стихотворение «Письмо Татьяне Яковлевой», в котором подробно описаны пламенные чувства поэта. Назовите его имя.

- а) Игорь Северянин.
б) Велимир Хлебников.
в) Владимир Маяковский.

5 Одна из муз Александра Блока – актриса Наталья Волохова. Через год после встречи с Натальей, в 1907 году, Блок напишет: «Посвящаю эти стихи тебе, высокая женщина в чёрном, с глазами крылатыми и влюблёнными в огни и мглу моего снежного города». Кстати, поэт посвятил этой своей музе сборник стихотворений «Снежная маска». Где встретила Блоку «Снежная девушка»?

- а) В Москве. б) В Санкт-Петербурге.
в) В Тифлисе.

6 А этого поэта знает весь мир. Его цикл сонетов составляет 154 стихотворения. С 1-го по 126-й сонет посвящены молодому человеку, который сегодня обозначен «Прекрасным юношей», остальные известны как цикл «Тёмная леда». 116-й сонет известен наиболее широко. В переводе Самуила Маршака часть строк звучит так: «Любовь – над бурей поднятый маяк, / Не меркнущий во мраке и тумане. / Любовь – звезда, которую моряк / Определяет место в океане». Кто дал такое определение идеальной любви?

- а) Уильям Шекспир. б) Данте Алигьери.
в) Джордж Гордон Байрон.

7 О любви мечтают, рассказывают, пишут. И в памяти остаются строчки, созвучные нашему состоянию. Вот как писал Расул Гамзатов: «Я звезду засвечу тебе в углу, / Уйму холодный ветер и пургу, / Очаг нагрею к твоему приходу, / От холода тебя оберегу». Вот строки Роберта Рождественского: «Современная женщина, современная женщина, / Суеполая замотана, но, как прежде, божественна». А кто написал эти знаменитые строки о любви: «Хочу нести к тебе, лететь, / Как волны по равнине водной, / Поцеловать гранит холодный, / Поцеловать – и умереть!»?

- а) Афанасий Фет.
б) Фёдор Тютчев.
в) Николай Некрасов.



ОТВЕТЫ

1-в. Фёдор Тютчев. 2-б. «Я помню чудное мгновенье...». 3-а. Лаура. 4-в. Владимир Маяковский. 5-б. В Санкт-Петербурге. 6-а. Уильям Шекспир. 7-а. Афанасий Фет.

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий Калейдоскоп времён

У природы нет плохой погоды. Все сезоны хороши. Найди своё любимое время года!

Ответы: сетовик на левой картинке, из-гли дорожки там же, сучок на дереве между зимой и весной и лишняя ветка, нижнее облако на полянке весной, на дереве между весной и летом цветок слева, а на дереве между летом и осенью бабочка слева, а на осенней ветке кленового листа и иви ветка.

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 21 МАРТА

Мифы о газировках «зеро»

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЛИШНИЙ ВЕС И ПОХУДЕНИЕ

КАЛЕНДАРЬ ПИТАНИЯ • ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ • ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ • СОВЕТЫ АСТРОЛОГА

«ХУДЕЕМ» с помощью ридикола

КАК СБРОСИТЬ ВЕС, но сохранить волосы?

Выбираем ПОДХОДЯЩИЙ ШАГОМЕР

Чем опасен СБОЙ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ?

Меню стройности ПРИ ГАСТРИТЕ

ТРАВЫ, приглушающие аппетит

Все самое нужное и полезное в нашем журнале ежемесячно!

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

Журнал полностью посвящен очень актуальной и для многих жизненно важной теме лишнего веса и похудения.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 24 ПО 30 МАРТА



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Овны будут переполнены идеями и задумками. Вашего азарта, жизненной энергии хватит на то, чтобы убедить окружающих в своей правоте. Заводите новые знакомства, укрепляйте свой авторитет, у вас многое получится. В выходные отдохните с семьей, проявляйте заботу.



ЛЕВ (23.07 – 22.08)

Неделя у Львов будет богата на эмоции. Но будет много суеты, которая отнимет у вас уйму времени. Из-за этого вы будете раздражительны. На работе постарайтесь воздержаться от принятия важных решений. Подумайте, может быть, вы переоцениваете себя.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Окружающие стараются не спорить со Стрельцами, поскольку понимают, что это бессмысленно. Но в тех вопросах, где вы не эксперт, могут возникнуть разногласия, постарайтесь избегать конфликтов. Не обостряйте ситуацию настойчивостью. Будьте сдержанны.



ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)

У Водолеев успешный период, чем бы вы ни занимались, будь то профессиональная деятельность или любовные дела. Везде вас ждет успех. При принятии решений будьте внимательны и осторожны. Избегайте конфликтов. Больше позитива в отношениях.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Звезды советуют Тельцам не перенапрягаться. Вам нужен отдых и положительные эмоции. Выбирайте занятия себе по душе. Это поможет вам зарядиться энергией для новых свершений. Не пренебрегайте советами старшего поколения. Больше внимания и уважения к близким.



ДЕВА (23.08 – 23.09)

Успех ждет Дев, которые готовы прислушиваться к чужому мнению и не стремятся подчиняться каждому. На работе проявите уважение к коллегам, но не творите себе кумиров. Будьте внимательны к творческим порывам ваших родных и друзей.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Эта неделя принесет Близнецам уверенность в своих силах и расставит ближайшие приоритеты. Вы сможете определиться, чего на самом деле желаете, а от чего вам давно следует отказаться. Но необходимо собраться с силами и заставить себя хорошо поработать.



ВЕСЫ (24.09 – 23.10)

Трудолюбивые Весы получат множество бонусов. Они смогут открыть новые двери в карьере. Не упустите эту возможность сделать свою жизнь ярче и интереснее. Это будет поистине удачный период для тех, кто готов бороться за свое счастье и работать над перспективами.



РАК (22.06 – 22.07)

Звезды предупреждают Раков о нестабильности в делах любовных. Не давайте партнеру оснований считать, что вы пренебрегаете отношениями или относитесь к ним легкомысленно, цените чувства и уважайте его мнение, ведь именно на этом строятся прочные союзы.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Скорпионам стоит посмотреть на свои проблемы с другой стороны. Возможно, они окажутся менее значительными, чем вы думаете. Для отдыха предпочтительны спокойствие и расслабление, лучше всего вдали от городской суеты. По возможности возьмите с собой близких.



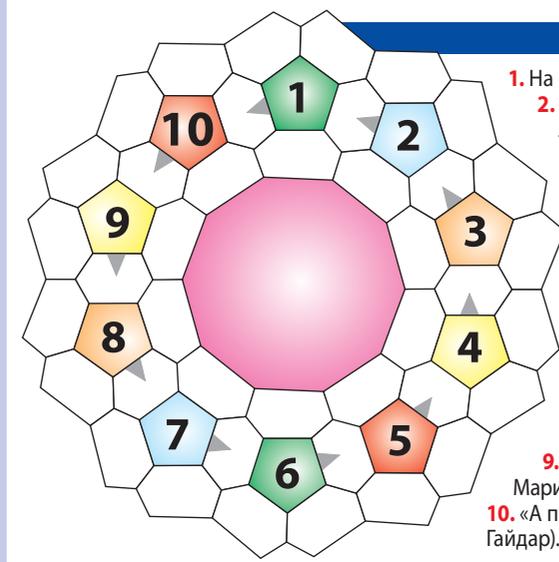
КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

Козероги могут подолгу поминуть быды. Настало время перешагнуть через отрицательные впечатления. Вместе с тем, храните полезные уроки, которые удалось извлечь из жизненной ситуации. Это сделает вас значительно сильнее, успешнее и добрее.



РЫБЫ (19.02 – 20.03)

Звезды предостерегают Рыб. Не берите на себя больше, чем положено. Если ноша непосильна, вы не получите ожидаемого результата. Кроме того, можете столкнуться с рядом препятствий. Что касается свободного времени, его лучше провести в компании единомышленников.



КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. На кого учился Родион Раскольников?
2. В Новой Зеландии – туссоки, в Колумбии – льянос, а как такая равнина называется в России?
3. Столица на обоих берегах Влтавы.
4. Богом забытый медвежий угол.
5. У Мурзилки на голове берет, а что у Незнайки?
6. Итальянский город знаменитых сыра и ветчины.
7. Режиссер, снявший сериал «Граница. Таежный роман».
8. Плотная тонкая глянцевая ткань плотняного переплетения из туго скрученных нитей.
9. Французский скульптор XVIII-XIX веков Анна Мария ..., прославившаяся скульптурами из воска.
10. «А пройдут пионеры – ... Мальчишу!» (Аркадий Гайдар).

Ответы: 1. Юрист. 2. Степь. 3. Прага. 4. Глушь. 5. Шьяла. 6. Парма. 7. Митта. 8. Тафта. 9. Туссо. 10. Саянт.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 24 ПО 30 МАРТА

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ reklama@kardos.ru

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

КАК ОПЛАТИТЬ

1. Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте *kardos.media*, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
2. В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки уточняйте у менеджера

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

- Получение печатной продукции на складе, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
- Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- Наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

8 (903) 135-29-85, 8 (965) 353-81-09 Антон Юрьевич

ООО «ПЕЧАТЬ ЧЕРНОЗЕМЬЯ» ПРИГЛАШАЕТ ПРОДАВЦОВ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ (книги, газеты, журналы) В КИОСКИ

Мы предлагаем:

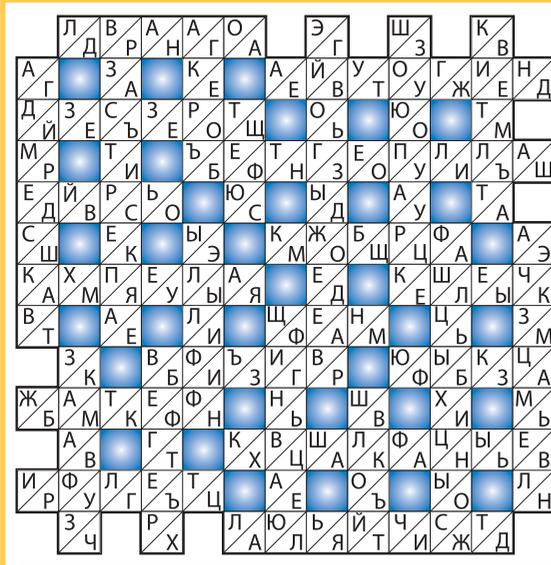
- Работу в крупной, стабильной и развивающейся компании!
- Подходящий вам график работы: 2/2, 3/3 и 7/7;
- Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- Своевременная оплата труда от 7 500 рублей за неделю;
- Возможность подработки;
- Вакансия подходит для КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА

Телефоны для связи:
8 (952) 956-14-98, 8 (473) 277-27-00

КУПЛЮ

8 (999) 715-35-60 КУПЛЮ вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, портсигары, литые фигуры, часы, ювелирные изделия. Тел.: 8 (999) 715-35-60.

ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»:
8 (903) 792-47-73



КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Драга. Автоген. Десерт. Бензопила. Евро. Кобра. Ампула. Клык. Фен. Визир. Юбка. Бакен. Кваканье. Рулет. Альтист.

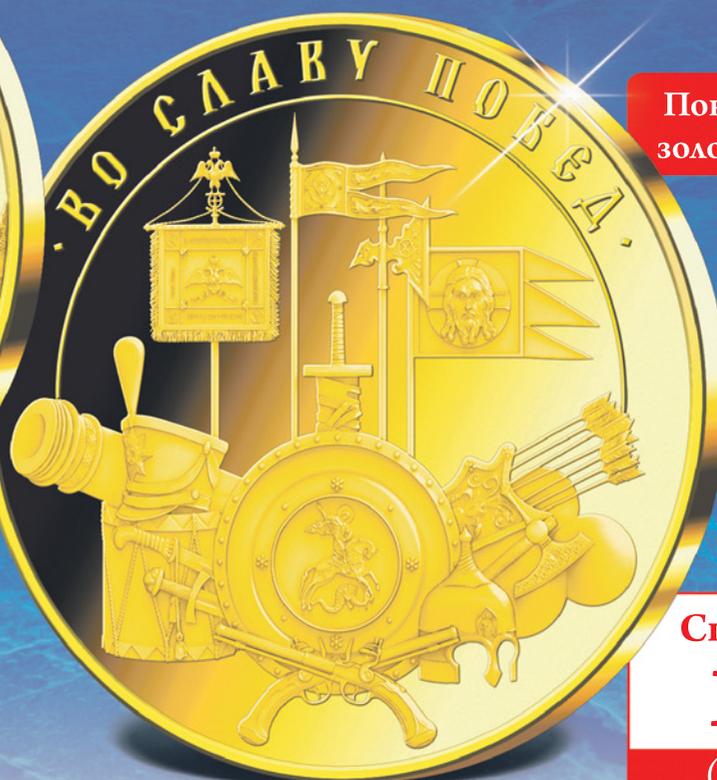
По вертикали: Растрепан. Герб. Гвоздодер. Зоопарк. Ветла. Адресат. Тес. Эллин. Альбинос. Экзамен. Финвал. Завуч. Ветер. Шкот.



«ЛЕДОВОЕ ПОБОИЩЕ»

Первая памятная медаль из коллекции, посвященной победам русского народа в великих сражениях!

Хит продаж
2025 года



Покрытие чистым
золотом 999 пробы

Во славу побед. Важнейшие битвы

Императорский Монетный Двор с гордостью представляет ценную коллекцию памятных медалей «Во славу побед», посвященную важнейшим битвам в истории России. Каждое великое сражение в истории нашей страны — пример мужества и патриотизма. Эти битвы определяли судьбу государства на протяжении веков и были свидетельством того, как наш великий народ, объединившись, преодолевал самые суровые испытания и защищал свою землю.

Открывает коллекцию медаль, посвященная Ледовому побоищу. На медали представлен решающий момент битвы на Чудском озере. В центре динамичной композиции на аверсе медали — Александр Невский и разгромленные враги, которые под ногами его бесстрашного коня проваливаются под лед. На реверсе отчеканена композиция из исторического русского оружия.

Уникальность коллекции — в сочетании двух техник: инновационной 3D-печати и объемного рельефа. Покрытие чистым золотом 999 пробы, большой диаметр — 45 мм, качество «пруф-лайк» повышают ценность коллекции.

Специальная цена:

1495 руб.

(вместо 2 990 руб.)

Вместе с коллекцией

Вы получите

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ

АКСЕССУАРЫ

и ПОДАРКИ*

- ✓ Элегантный футляр для демонстрации и хранения Вашей коллекции*
- ✓ Сертификат к каждой медали, подтверждающий ее подлинность. Кроме этого, Сертификат содержит важные исторические факты.
- ✓ Именное Свидетельство о владении коллекцией с индивидуальным номером.



Сделать заказ просто!

Код для заказа: **13041703**

По телефону:
8 (800) 250-21-72

звонок бесплатный (с 8:00 до 21:00)

На сайте:

www.imdvor.ru/icebattle

Быстрый
переход
на страницу
резервирования



УЗНАЙТЕ У ОПЕРАТОРА О ДОСТАВКЕ МЕДАЛИ В ПУНКТ ВЫДАЧИ!

*Футляр отправляется подписчику в посылке № 2 по цене 1 руб. (стоимость медали в этой посылке уменьшается на 1 руб.). Футляр отправляется без содержимого, медали — отдельно по подписке.

Условия отправки и цена следующих медалей в коллекции «Во славу побед», отправляемых по подписке, могут быть изменены Продавцом в одностороннем порядке по причине роста стоимости металлов и/или других сопутствующих расходов Продавца. Подробности по телефону 8 (495) 974-29-47 или на сайте imdvor.ru. Акция, проводимая Организатором, не попадает под определение какого-либо вида лотереи, как это понимается согласно Федеральному закону от 11.11.2003 № 138-ФЗ «О лотереях», а также не является иной, основанной на риске игрой. Сроки проведения акции: с 16.10.2024 по 31.12.2024. В соответствии с подп. 1 п. 4 ст. 9 и ст. 15 ФЗ РФ «О персональных данных» № 152-ФЗ я предоставляю свои персональные данные, указанные мной в бланке заказа, и даю согласие на их обработку в маркетинговых целях, связанных с дистанционной торговлей, включая хранение, использование, распространение, уточнение ООО «Императорский монетный двор» (ОГРН 1127746433462; адрес: 111024, г. Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 19), ООО «БЕТА групп» (ОГРН 5077746982209; адрес: 111024, г. Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, пом. 26, каб. 1403А), АО «Почта России» (ОГРН 1197746000000) и их контрагентам. Данное согласие действительно в течение 5 лет. По истечении указанного срока согласие считается продленным на каждые последующие 5 лет при отсутствии моего заявления о его отзыве заказным письмом с уведомлением по адресу: 111116, г. Москва, а/я 62. Продавец: ООО «Императорский монетный двор»; ОГРН 1127746433462; адрес: 111024, г. Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 19. Предложение ограничено наличием товара по указанной цене. Страна производства: КНР. Материал: медный сплав с покрытием из золота 999 пробы, цветная печать, диаметр медали 45 мм. При отправке футляра взимается сбор 100 руб. за пересылку. При получении посылки на почте взимается комиссия «Почты России» за перечисление наложенного платежа, составляющая 2% от суммы заказа, но не менее 50 руб. Подробнее с правилами и условиями заказа товара можно ознакомиться в «Соглашении об условиях заказа товара», размещенном на сайте www.imdvor.ru/rules. РЕКЛАМА