

№11
(540)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 16 по 22 марта 2026 года

ТЕЛЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

**КАК ПЕРЕЖИТЬ
ВНЕЗАПНОЕ
ОДИНОЧЕСТВО?**

стр. 4

**ПИРОЖКИ
СО СКОВОРОДЫ:
РУМЯНОЕ
ОБЪЕДЕНИЕ**

стр. 29

**ОЛЬГА
ХОХЛОВА**

**СЕМЬЯ МОТИВИРУЕТ МЕНЯ
НА БОЛЬШИЕ ПОСТУПКИ**

стр. 2

**ПОЛЯРНАЯ
МЕДИЦИНА:**

**лечение мозга,
сердца и сосудов**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ. Реклама

стр. 32

**ИСТОРИЯ
ЛЮБВИ**

стр. 9

**ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ
БАЗОВЫЙ
ГАРДЕРОБ?**

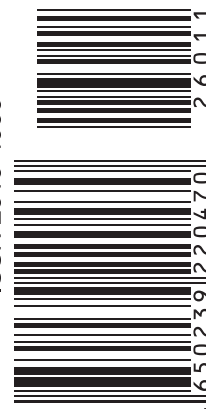
стр. 30

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото из личного архива Ольги Хохловой
Фотограф: Анна Михайлова

ISSN 2313-4933



4 650239 220470 26011

«Не верю!» – говорил Станиславский. И мы готовы повторить вслед за ним. Потому что поверить в юбилейную дату Ольги Хохловой невозможно.

Цифра 60 не имеет к ней отношения! Но если оглянуться на прошлое и осознать, что актриса сыграла в кино более 250 ролей (Ольгу считают рекордсменкой по числу сыгранных персонажей), можно согласиться, что со студенческой скамьи времени прошло немало.

День рождения в отеле

– *Ольга, в юбилейные даты принято подводить итоги, хотя делает это не все и не всегда. Как относитесь к датам?*

– Прекрасно, но предпочитаю на них не заикливаться. Не подвожу итогов, не ставлю точек. Моя философия проста: живу здесь и сейчас, с полной осознанностью и глубокой благодарностью за все, что меня окружает и наполняет жизнь.

– *Получилось отдохнуть в день рождения? Встретили его в кругу семьи или работы?*

– День рождения я отметила в шикарном номере отеля, устроив себе настоящий пижамный день. Это был подарок от киногруппы. Коллеги завалили цветами невероятной красоты, Анечка Уколова осыпала меня лепестками роз. Но часть праздника я все же провела за компьютером – было много дел, и это по моему здоровью.

За временем не угнаться

– *Как относитесь к возрасту, к тому, что жизнь семимильными шагами бежит вперёд?*

– Я никак не успеваю к этому относиться. Время не идет, а мчится.

– *Признайтесь, довольны ли вы, как складывается биография? Не устали от профессии?*

– Профессия моя как у художника. Да, бывает физическая усталость, но пресыщения нет. Конечно, если творчество превращается в ремесло, может быть и выгорание, но мне как-то повезло.

Ольга ХОХЛОВА:

«СЕМЬЯ мотивирует меня на большие поступки»



Ольга Хохлова с дочками и мужем.

– *Вы как-то признались, что жизнь у вас очень быстрая и насыщенная. Как поддерживаете такой темп? Как поддерживает его ваша семья?*

– Вся семья мне помогает. Поддерживает во всем – морально, физически, фантазийно, подкидывает идеи, мотивирует на большие поступки. А физически? Сон – мой лучший друг, всем желаю больше спать. Сон – это иммунитет. Отдыхайте, любите себя. Есть возможность не стоять – сидите,

не сидеть – ложитесь. Закройте глаза и спите.

– *Многие артисты жалуются, что с годами работы становится*

меньше, подолгу ждут телефонного звонка с предложением о новой роли. У вас, смею предположить, занятость такова, что некогда передохнуть.

– Совершенно верно. Помню, как-то один режиссер подошел ко мне, дотронулся до челки и сказал: «Олечка, ну когда же ты постареешь?» Я спросила: «Почему?» А он ответил: «Потому что, когда станешь старая, будешь так востребована, что тебе некогда будет». Так что я бегу навстречу своей старости в полной уверенности, что это будет пик реализации всех моих талантов. Я на пути.

– *Расскажите о своих последних работах. Под конец ушедшего года вышел фильм «Глазами младенца» с вашим участием. В этом году уже состоялась премьера «Карты желаний»...*

– «Глазами младенца» – прекрасный проект, свежий ветер. Кинокомпания Agenda Agency – это море невероятно прекрасных идей, умение собирать восхитительную команду. Девиз прост: смотрите на мир глазами младенца, и всем будет счастье.

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– **Всем читателям «ТЕЛЕКА» желаю добра и здоровья. Идите по жизни с радостью и любовью. И будьте счастливы!**

ДЕТАЛИ

Волшебный рецепт

– *Секрет, как быть счастливыми, знают ваши дочери, которые сняли документальный фильм под названием «Вся правда о счастье и благополучии». Есть ли у них желание продолжить это дело?*

– Дочери мои пребывают в непрерывном творческом диалоге с миром. Фантазия у них бьет ключом, неиссякаемо. Что касается счастья... Кажется, им удалось отыскать некие рычаги, разработать особые механизмы.

Они как будто выделили и сформулировали простейшие действия, что напрямую ведут и к здоровью, и к внутренней гармонии. Они посвоему взглянули на самые обыденные вещи и увидели в них реальные шаги на пути к счастью. Это не учебник в привычном смысле. Скорее волшебное пособие, что-то вроде чудесного руководства к действию.

– *А если бы вас попросили сформулировать, что такое счастье, что бы вы ответили?*

– Я бы повторила слова Юрия Никулина: «Счастье – это когда утром хочешь идти на работу, а после работы возвращаться домой». Есть еще замечательная мысль от моего друга Льва Павловича Шимелова (режиссер спектакля «Раневская. Великая насмешница», где играю Раневскую): «Счастье – это когда у тебя ничего не болит». Цитирую Палыча, потому что очень его люблю.

– *Если бы начать жизнь сначала, выбрали бы снова актёрскую профессию, про которую уже всё знаете?*

– Да. Она дает необходимую энергию жить в любви к миру.

А «Карта желаний» – это настоящий сюрприз. Подарок для любой актрисы – вновь почувствовать себя мамой. Работа с великолепными партнерами, влюбленным в свое дело режиссером Оксаной Мафагел и командой, которая сделала меня там безумно красивой. Это был настоящий новогодний подарок. Партнеры были настолько убедительны, что до сих пор кажется, будто это была настоящая киносемья. Это чувство дорогого стоит, оно поддерживает на творческом пути.

Держите язык за зубами

– *Какие ещё новые проекты (театральные в том числе) ожидают зрителей? Над чем сегодня работаете?*

– Трещусь сразу над несколькими интересными проектами и в кино, и в театре. Но не скажу ни названия, ни подробностей! Хочу дать совет: если что-то планируете, никому не рассказывайте. Это закон сохранения энергии. Будешь много говорить – энергия рассеется. Скажу одно: буду много танцевать.

– *У вас обширная фильмография. Какие работы считаете этапными в своей карьере?*

– Если честно, для меня самые важные проекты – те, что рождаются именно сейчас, в этот самый момент. Потому что жизнь – это не «вчера» и не «завтра». Она в настоящем. Это то «сейчас», в котором мы дышим, чувствуем и творим.

– *Вас называют характерной актрисой. Согласны с таким определением?*

– Благодарна за такое признание. Оно дорогого стоит. Потому что характерный актер может сыграть абсолютно все: драму, трагедию, фарс, комедию.

Наталья АНОХИНА

«Ну-ка, все вместе!» ждёт ВОКАЛИСТОВ

Телеканал «Россия» и компания «ВайТ Медиа» дают старт отборочному туру «Народного кастинга» к новому, восьмому сезону «Ну-ка, все вместе!».



В составе жюри – Сергей Лазарев, Николай Басков и еще восемь экспертов музыкальной сотни. Судейская десятка планирует посетить пять городов: Ростов-на-Дону (16 апреля), Владикавказ (29 апреля), Казань (4 мая), Самару (7 мая) и Пермь (28 мая), чтобы встретиться с теми, кто готов побороться за право выйти на главную сцену проекта. Участником кастинга может стать любой желающий в возрасте от 18 лет.

– Я уверен, люди уже ждут, когда мы окажемся в их городе и будем отбирать самых неординарных, талантливых, интересных певцов, – рассказывает Николай Басков. – Десять человек из сотни поедут к вокалистам, которые даже не верят, что, возможно, они окажутся в Москве в шоу «Ну-ка, все вместе!».

Фото телеканала «Россия»

У «Горячей точки» – НОВЫЙ СЕЗОН

Телеканал НТВ продолжает работу над четвертым сезоном остроумного детектива «Горячая точка». В новом сезоне Жека Мурин (Арсений Робак) перебирается из Воронежа в Подмосковье. Здесь он вместе с Татьяной (Елена Лотова) воспитывает их общего сына и помогает управляться с делами своему другу Руслану (Назир Жуков). Теперь у Руслана есть не только охранное предприятие, но и небольшая торговая компания «Рустрой».

– В новом сезоне Жека становится взрослее, жестче, местами даже более закрытым, – рассказывает Арсений Робак. – Если раньше мой герой часто действовал на эмоциях, то теперь ему приходится просчитывать шаги наперед. Будут новые опасные приключения, ситуации на грани, когда нужно быстро принимать решения и брать ответственность не только за себя, но и за других. Появятся новые враги и новые обстоятельства.

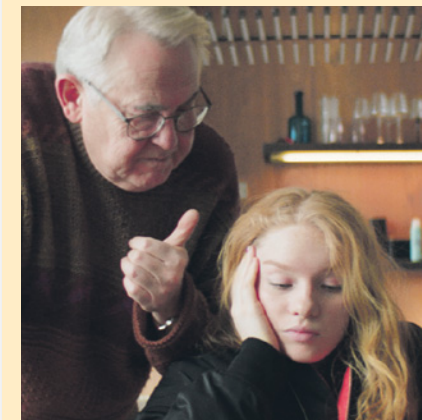
В ролях в фильме также заняты Мария Ильякова, Татьяна Чердынцева, Александр Лырчиков, Алексей Вакулов и другие артисты. Режиссер-постановщик нового сезона – Михаил Пипия.



Фото PR НТВ

«Мамонты» объявят войну мошенникам

В эфире телеканала «Россия» – премьера многосерийной комедии от онлайн-кинотеатра Okko – «Мамонты» (производство General Creation). Роли в фильме исполнили Юрий Стоянов, Марьяна Спивак, Лиза Ищенко, Лев Малишава, Наталья Павленкова, Екатерина Стулова, Наталья Потапова и другие артисты. Режиссер проекта – Михаил Чистов.



В центре истории – пенсионер Николай Николаевич (Юрий Стоянов). Он продает квартиру, чтобы перебраться в Москву поближе к дочери Юле (Марьяна Спивак) и 15-летней внучке Полине (Лиза Ищенко). Находясь в гостях у родственников, Николай Николаевич получает звонок от якобы сотрудника банка и переводит ему все вырученные от продажи квартиры средства. Обращение в правоохранительные органы не дает результатов, и тогда «технологический мамонт» Николай Николаевич решает разобраться во всем сам. Ему предстоит погрузиться в неведомый мир киберпреступности: освоить даркнет, научиться пробивать телефонные биллинги, скачивать базы данных и даже подделывать документы...

Фото онлайн-кинотеатра Okko

Антон Хабаров вернулся к роли

На Первом канале – премьера новой истории об аферисте, исполняющем женские мечты: «Казанова. Возвращение». Режиссером-постановщиком третьей части стал Сергей Комаров. Автором сценария вновь выступил Дмитрий Новоселов. Производством сериала занималась кинокомпания «Амедиа Продакшн» при участии Киноателье «Патех».

По сюжету Игорь Апрельцев (Антон Хабаров), отработав три года на Севере и накопив деньги, намерен отдать их Полине (Светлана Ходченкова) и дочери, начать новую жизнь. Но едва герой выходит из аэровокзала, как становится жертвой молодой аферистки – Леры (Марина Ворожищева). Кража лишает Казанову всех средств, но и пробуждает в нем забытый азарт. Погоня за Лерой приводит к неожиданному союзу: вместе они отправляются в долгое авантюрное путешествие по СССР...

В ролях в фильме также заняты Сергей Угрюмов, Филипп Ершов, Екатерина Чаннова, Александр Назаров, Екатерина Агеева, Елена Лядова, Анна Котова, Марина Доможирова, Юлия Волкова и другие артисты.

Фото «Амедиа Продакшн», предоставлено Первым каналом



ВАШ МОЗГ СТАРЕЕТ!

Остановите деменцию до того, как она остановит вас! Каждый день промедления – это гибель тысяч клеток мозга!

С возрастом мозг начинает работать хуже: мы забываем имена, теряем нить разговора, путаем даты. Многие списывают это на естественное старение, но за этими симптомами может скрываться начало необратимых процессов для головного мозга, которые лишают человека памяти, самостоятельности и связи с близкими навсегда.

ПОЧЕМУ МОЗГ СТАРЕЕТ?

Главная причина когнитивных нарушений и деменции – ухудшение мозгового кровообращения. С возрастом сосуды теряют эластичность, кровь становится гуще, и нейроны не получают достаточно кислорода и питательных веществ. В результате снижается память, замедляется мышление, появляются головокружения и шум в ушах, нарушается координация. Если не принять меры, эти изменения могут привести к необратимым последствиям для работы мозга.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Итальянские ученые нашли способ замедлить этот процесс и даже восстановить работу мозга, подарив ему вторую молодость! **ФОРТЕМЕНТЕ ГОЛД** – итальянская формула для молодости мозга. Разработанный в Италии **ФОРТЕМЕНТЕ ГОЛД** – это натуральный комплекс, который действует на саму причину старения мозга: улучшает мозговое кровообращение и защищает нейроны. **ФОРТЕМЕНТЕ ГОЛД УЛУЧШАЕТ кровоток в сосудах мозга:** центелла и гесперидин укрепляют стенки сосудов, снижают холестерин и разжижают кровь, чтобы кислород и глюкоза беспрепятственно питали клетки мозга. **ЗАПУСКАЕТ естественное восстановление нейронов:** биоферментированная папайя стимулирует рост новых нервных клеток и связей между ними. **ЗАЩИЩАЕТ от дальнейшего разрушения:** антиоксиданты в составе нейтрализуют свободные радикалы, которые ускоряют гибель нейронов.

ПОЧЕМУ ФОРТЕМЕНТЕ ГОЛД ВЫБИРАЮТ В ЕВРОПЕ?

Фиоренцо Далмери, президент компании-разработчика, Италия: «Мы разработали этот препарат в Италии – стране с самым высоким процентом долгожителей! Он имеет 100% натуральный состав – без химии и побочных эффектов, и его удобно принимать – всего одно саше в день».

Главный подарок 2026 года!

КАК ДЕЙСТВУЕТ ФОРТЕМЕНТЕ ГОЛД:

- ✓ память становится острее – вы легко вспоминаете имена и даты;
- ✓ исчезают головокружения и шум в ушах;
- ✓ мышление ускоряется – вы быстрее находите слова, следите за разговором;
- ✓ появляется энергия и интерес к жизни – нет апатии и тревожности

Не ждите, пока деменция заберет вашу память! Начните восстановление мозга сегодня, пока еще не поздно!



Только сегодня действует специальное предложение:

- ✓ ПОДАРОК! – 1-я упаковка;
- ✓ БЕСПЛАТНАЯ консультация по продукту;
- ✓ БЕСПЛАТНАЯ доставка по всей России.

Звоните прямо сейчас
8-800-100-55-60
(звонок бесплатный)

ФОРТЕМЕНТЕ ГОЛД – ВАША ЗАЩИТА ОТ ДЕМЕНЦИИ И СТАРОСТИ МОЗГА!

*При одновременной покупке трех упаковок – первая в подарок. *Акция действует с 01.03.2026 по 01.09.2026. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. БАД. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, эт. 1, пом. I, комн. 28. СГР № RU.77.99.11.003.R.001792.05.21 от 26.05.2021. ** Из продуктов ООО «Международный центр здоровья» † Из открытых источников. На упаковке: Фортементе голд. Курс 30 дней. Пищевая добавка с подсластителем. 30 пакетов. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СЕКРЕТ УСПЕХА

Рисуем и повышаем работоспособность

В погоне за эффективностью мы часто забываем, что мозгу нужен не просто отдых, а смена деятельности. Один из самых неочевидных, но действенных способов перезагрузки – рисование.



Почему это работает

С нейробиологической точки зрения творческий процесс снижает уровень кортизола (гормона стресса) и стимулирует выработку дофамина. Проще говоря, мы успокаиваемся и начинаем чувствовать удовольствие, что напрямую влияет на мотивацию.

Каракули против стресса

Особого внимания заслуживает дудлинг – бессознательное рисование узоров на полях. Исследования показывают: люди, которые рисуют во время скучных совещаний, запоминают на 29 % больше информации. Каракули не дают мозгу «отключиться», удерживая его в тонусе ровно настолько, чтобы не потерять нить разговора.

Как это применить

Вам не нужно уметь рисовать. Достаточно выделять 5 минут в день, когда чувствуете упадок сил. Возьмите лист и просто водите ручкой – линии, пятна, абстракции. Это «перезагрузит» мозг быстрее, чем бессмысленный скроллинг ленты.

Позволяя себе немного творчества, вы не отвлекаетесь от работы, а помогаете своему мозгу работать дольше и качественнее.

Внезапное одиночество – это всегда шок для психики, ампутация привычной реальности: разрыв многолетних отношений, переезд в чужой город, потеря близкого человека или резкая смена образа жизни, когда друзья исчезают вместе с ушедшей работой или учёбой.

В такие моменты кажется, что время остановилось, а вы оказались в вакуумном колоколе. Но одиночество – это не приговор, а состояние. И его можно пережить, трансформировав из пытки в ресурс. Вот пошаговая стратегия выживания в новой данности.

Признать катастрофу

Первая реакция на внезапное одиночество часто бывает защитной. Мы пытаемся заполнить тишину чем угодно: бессмысленным серфингом в интернете, сериалами, которые идут фоном, или, что опаснее, алкоголем. Но психологическая помощь в данном случае работает по принципу хирургии: чтобы рана зажила, ее нужно сначала очистить. Позвольте себе прожить этот шок. Если хочется плакать – плачьте. Если внутри пустота и апатия – лягте на диван и смотрите в потолок. Дайте себе время на «острую фазу». Обычно она длится от трех дней до недели. Записывайте свои мысли в дневник или просто наговаривайте их на диктофон телефона. Материализованный страх теряет свою власть.

Внезапное ОДИНОЧЕСТВО: пережить и не сломаться

Вернуть тело в реальность

Здесь работают самые простые, почти примитивные ритуалы:

1 **Контрастный душ.** Смена горячей и холодной воды заставляет нервную систему «проснуться» и переключиться с душевной боли на физические ощущения.

2 **Спорт или прогулки.** Бег, йога или даже просто быстрая ходьба в парке насыщают кровь кислородом и вырабатывают эндорфины – естественные антидепрессанты. Ставьте себе цель проходить 10 тысяч шагов в день, даже если вам кажется, что вы идете в никуда.

3 **Еда с ритуалом.** Пере-

станьте есть перед телевизором или компьютером. Накройте на стол, даже если вы в одиночестве едите яичницу. Красивая тарелка, салфетка, тщательное пережевывание – это возвращает вас в момент «здесь и сейчас».

Управлять тишиной

Раньше вас будил звонок любимого, вы пили утренний кофе вдвоем. Теперь остался только будильник, и тот звонит в пустоту. Нужно искусственно создать новый каркас реальности. Возьмите лист бумаги и распишите свой день по часам: 8:00 – подъем и зарядка, 9:00 – завтрак, 10:00 – чтение или курсы. Структура – это якорь, который не дает психике уйти в штопор.

Встреча с собой

Внезапное одиночество тем и мучительно, что мы остаемся наедине с тем человеком, от которого часто бежали всю жизнь, – с самим собой. Начинается внутренний диалог, всплывают старые травмы, обиды. Задайте себе вопросы:

- Чего я хочу на самом деле, без оглядки на партнера, родителей или друзей?
 - Какие фильмы я люблю? (Не те, что мы смотрели вместе, а те, что нравятся мне).
 - Куда бы я пошел, если бы не нужно было ни с кем согласовывать маршрут?
- В первое время ответы будут даваться с трудом. Но самоисследование – это самый сложный, но и самый благодарный этап.



Контакт без обязательств

Не пытайтесь немедленно найти замену ушедшему человеку. Новые отношения, начатые на руинах старых, редко бывают счастливыми. Вместо этого расширяйте круг общения горизонтально:

- Сходите на разовую лекцию или мастер-класс.
- Посидите в антикафе или коворкинге.
- Волонтерство. Помощь тем, кому хуже (животным в приюте, пожилым людям), мгновенно выбивает почву из-под ног у собственного эгоцентризма.

Дом как убежище

Когда вы живете с кем-то, вы постоянно подстраиваете пространство. Теперь оно принадлежит только вам. Перестановка мебели – отличный психотерапевтический прием. Сдвиньте кровать, перевесьте картины.

Очень важно убрать подальше вещи, которые слишком сильно напоминают о прошлом (если только это не память об умершем близком, которую нужно чтить). Ваш дом должен стать местом силы, а не музеем былой жизни.

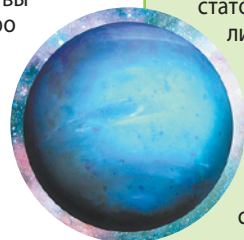
Выход на новый уровень

Рано или поздно острая боль утихнет. И вот тут происходит главное чудо: вы понимаете, что выжили. Вы узнали себя настоящего. Одиночество перестало быть врагом и стало просто фоном. Помните: то, что не убивает, делает нас не только сильнее, но и цельнее. Тишина однажды перестанет звенеть. Она наполнится вашим собственным звучанием.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Неторопливый Нептун

Самая дальняя, восьмая от Солнца, планета нашей звёздной системы – Нептун. Он был открыт с помощью математических вычислений. В середине XIX века астрономы заметили, что Уран отклонился от своей орбиты. Это дало повод задуматься о существовании еще одного небесного тела, которое впоследствии и было обнаружено на вычисленной орбите. Кстати, про орбиту. Она у Нептуна самая длинная в нашей системе. Поэтому с момента открытия планета сделала всего один оборот вокруг Солнца, в то время как Земля «наматала» уже больше сотни.



Рыбка на любителя

Речь идёт о традиционном шведском деликатесе под названием сюрстремминг. Вопреки расхожему мнению, это не тухлая селедка (хотя по запаху так не скажешь), а специальным способом ферментированная рыба. Такой способ приготовления появился еще в XVI веке, когда Швеция была экономически отрезана от соседей и испытывала недостаток соли. Рыбу слегка солили, заливали жиром, помещали в мешки из тюленьей кожи и закапывали в землю. Ферментация делала рыбу скорее кислой, чем соленой. В наши дни ежегодно проводятся фестивали для любителей подобного деликатеса – разумеется, летом, на открытом воздухе.

Белки – рыжие или брюнетки?

Оказывается, эти зверьки, обитающие на всей территории нашей страны, различаются по цвету шубки, хотя и относятся к одному биологическому виду. Чем западнее места их обитания, тем шубка рыжее. В восточных лесах белки темнее, вплоть до черных. Различаются зверьки также и цветом хвостов. У тех, кто предпочитает жить в ельниках, хвосты темные, под цвет еловых стволов. А у тех, кто живет на соснах, хвостики посветлее.



Под звуки морского органа

Расположенный на берегу Адриатического моря хорватский город Задар может похвастаться органом, на котором играют... волны. Архитектор Никола Башич придумал снабдить мраморные ступени набережной 35 трубами, каждая из которых настроена на определенный тон. Через нижние ступени вода и воздух поступают внутрь сооружения и выплескиваются через верхние, издавая мелодичные звуки. Очевидцы утверждают, что музыка получается весьма приятная, хоть и абсолютно хаотичная.

Светлана СИДОРЧУК

«С РИСКОМ ДЛЯ ЖИЗНИ»

ЧЕМ ОПАСНА БЕССОННИЦА И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Вот так отсутствие сна всего у одного человека привело к трагедии мирового масштаба. И это при том, что моряки проходят серьёзную физическую подготовку!

Что уж говорить про простых людей... Как бороться с нарушением сна? Особенно когда преклонный возраст.

Ответ Вы найдёте в этой статье.

БЕССОННИЦА — ГОНЕЦ, КОТОРЫЙ ПРИНОСИТ ДУРНЫЕ ВЕСТИ

С нарушениями сна сталкиваются большинство людей.

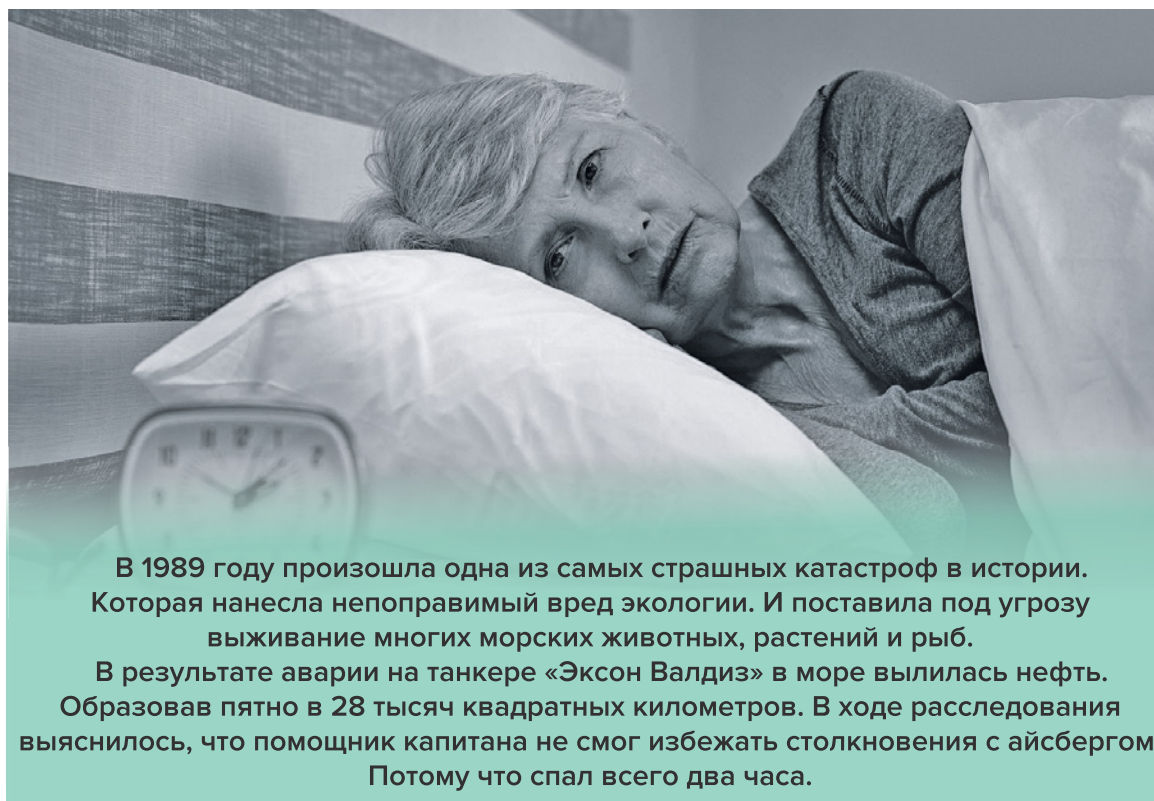
Но мало кто знает, что проблемы со сном могут служить сигналом других заболеваний. О которых Вы можете даже не догадываться! Поэтому если Вы часто и подолгу не можете заснуть, просыпаетесь от каждого шороха, это повод задуматься: а всё ли со мной в порядке? И вот почему! Всё дело в том, что при дефиците ночного сна активность Вашего мозга начинает стремительно снижаться.

Мозг пытается компенсировать недосып. И активирует те части, которые в нормальном состоянии не должны работать. Это как резервная электрическая станция у человека. Когда же резервы уже исчерпаны, клетки мозга начинают умирать и «выключаться», как перегоревшие лампочки. Другими словами, постоянный недосып — как спусковой крючок револьвера. Может выстрелить в любой момент. И спровоцировать такие заболевания, как болезнь Альцгеймера, заболевания сердца, гипертонический криз, инсульт и даже сахарный диабет. Как видите, это очень серьёзная проблема.

Поэтому специалисты давно обратили на неё своё внимание. И вот, в результате многолетних исследований, решение было найдено. Был создан новый, надёжный аппарат для лечения нарушений сна в домашних условиях — «Вижн» (SELFDOCS Vizion).

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- Нормализация и улучшение качества сна;
- Снижение общего напряжения и чувства усталости;
- При стрессе и эмоциональных нагрузках;
- Психосоматические расстройства;
- Головные боли, связанные с умственными и эмоциональными нагрузками;
- Депрессия.



В 1989 году произошла одна из самых страшных катастроф в истории. Которая нанесла непоправимый вред экологии. И поставила под угрозу выживание многих морских животных, растений и рыб. В результате аварии на танкере «Эксон Валдиз» в море вылилась нефть. Образовав пятно в 28 тысяч квадратных километров. В ходе расследования выяснилось, что помощник капитана не смог избежать столкновения с айсбергом. Потому что спал всего два часа.

МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО

Вы наверняка уже слышали, что есть аппараты для лечения суставов, позвоночника и даже желудка.

Подобных предложений на рынке сейчас великое множество.

Но вот аппарат для лечения нарушений сна появился впервые. «Вижн» может то, что не могут другие, — наладить качество сна и решить практически все проблемы со здоровьем.

Потому что сон — это основа основ! Не зря первое, что спрашивает грамотный специалист, прежде чем назначить какое-либо лечение: «А как Вы спите?» Только наладив сон, можно решить если не все, то практически все свои проблемы со здоровьем. Так сказать, «одним ударом убить семерых». Пройдут головные боли, стабилизируется давление, наладится сердечный ритм. Даже глаза будут меньше уставать. А риск онкологии и других заболеваний сократится в разы! Это принципиально новый подход к лечению.



Но с возрастом наладить сон самостоятельно становится крайне сложно. Увы, так устроена наша физиология. Уже после 45 лет снижается выработка мелатонина (гормона сна). А к 60 его может уже катастрофически не хватать. Вот тут и становится нужна помощь профессионала! И «Вижн» как раз очень выручит Вас в этой ситуации!

СЕМЬ БЕД — ОДИН ОТВЕТ

«Вижн» одобрен и является медицинским изделием.

Лечебные импульсы аппарата поступают в мозг через сетчатку глаза, и положительным образом воздействует и на органы зрения.

Это приятный бонус, который способствует улучшению зрения при таких заболеваниях, как:

- **Близорукость (миопия):** профилактика и лечение близорукости;
- **Дистрофия сетчатки:** снижение риска развития дистрофии сетчатки;
- **Астигматизм:** стабилизация работы аккомодационного аппарата глаза;
- **Глаукома:** нормализация внутриглазного давления;
- **Катаракта:** профилактика и лечение начальной стадии катаракты;
- **Атрофия зрительного нерва:** профилактика дегенерации зрительного нерва;
- **Спазм аккомодации:** расслабление мышечного аппарата глаза при длительной интенсивной нагрузке;

• **Астенопия (зрительная усталость):** устранение боли и дискомфорта в глазах.

Так, проводя процедуры на аппарате «Вижн», можно решить не одну, а сразу две проблемы. И наладить сон, и улучшить зрение.

Такого пока не могут предложить даже частные клиники!

Не говоря уж о привычных средствах.

ПРОСТО, НЕДОРОГО, НАДЕЖНО

Для того, чтобы начать процедуру, достаточно нажать кнопку. А дальше...

Лечебные импульсы аппарата через сетчатку глаза поступают в головной мозг.

И дают ему сигнал, что наш организм устал и нуждается в отдыхе. В ответ получают реакцию нейронов головного мозга. И он начинает готовить организм ко сну.

Происходит общее расслабление мышечной мускулатуры, изменяется обмен веществ и работа внутренних органов.

Организм переключается в режим «энергосбережения». Это нужно для того, чтобы утром мы встали бодрыми и отдохнувшими. Полными сил. Без головной боли, отёков и мешков под глазами.

Ваш сон становится глубоким, здоровым. Вы уже не просыпаетесь от каждого шороха. А в случае пробуждения быстро засыпаете снова. На утро голова ясная. А по ощущениям — будто 20 лет скинули! И это уже после первых процедур!

5 ПРИЧИН СДЕЛАТЬ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ «ВИЖН»:

1. Лечебный эффект часто наступает уже после первого применения;
2. Не вызывает привыкания и не оказывает токсического действия;
3. Дополнительно улучшает работу органов зрения;
4. В отличие от снотворных, можно совмещать с любыми лекарственными препаратами;
5. Отечественного производства, одобрен и имеет статус медицинского изделия.

Ответьте на вопрос: когда последний раз утром Вы чувствовали себя полностью отдохнувшим? Бодрим?

Когда встали — и ничего не болит? Давно? Возможно, у Вас уже есть проблема со сном. И её надо решать, пока не стало поздно. Только подумайте! Ещё год назад для людей с нарушениями сна альтернативы практически не было.

А сейчас у вас есть выбор! Российские учёные предоставили Вам поистине шикарный подарок в виде аппарата «Вижн».

Вот она, медицина будущего, пользуйтесь!

Не мучайтесь, хватит страдать. Подарите себе наконец шанс на здоровую, полноценную жизнь — закажите аппарат «Вижн». А если поторопитесь — успеете приобрести его до повышения цены. Звоните 8-(800)-505-57-42. И помните, жизнь одна. Запасной не будет!

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

МИНИМАЛЬНАЯ ЦЕНА, НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!



БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
для консультирования и оформления заказа:

8 (800) 505-57-42

Оплата заказа только после получения



ВЫБИРАЙТЕ УДОБНУЮ ДОСТАВКУ:
ПОЧТОЙ РОССИИ ИЛИ КУРЬЕРОМ ДО ДВЕРИ,
а мы оплатим её за свой счёт!

WWW.PRODEX.RU!

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 11.03.2026г по 11.04.2026г. 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. Перевод на упаковке: продекс. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

В пятницу, 13 марта, на телеканале ТВЦ будут показаны премьерные серии сразу двух сезонов сериала «Загадки» – «Загадка Лейбница» и «Загадка Пьетро Бонго».

Ольге Барковской (Алёна Коломина) и ее подруге, следователю СК Светлане Карташовой (Елена Валушкина), вновь предстоит раскрывать убийства, так или иначе связанные с математическими задачами. Об этом, а также о театре, детях и готовящейся выставке мы поговорили с актрисой Алёной Коломиной.

Пора устраиваться в полицию!

– Алёна, сериал «Загадки» – не единственный детектив в вашей фильмографии. А вы сами как относитесь к этому жанру?

– Если говорить про детективы как про книги, то к ним более равнодушна моя мама. А мне больше нравится сниматься в детективах, чем читать их. Поэтому я желаю нашему проекту дальнейшей жизни и считаю, что моей героине давно пора устроиться на работу в полицию, получить образование (улыбается). Потому что Ольга Барковская и так везде присутствует и во все дела свой симпатичный носик сует. Хотелось бы, чтобы у нее были командировки, приключения, путешествия. Будем ждать продолжения!

– Новые сезоны снимал режиссёр Дмитрий Магонов. Как складывалась работа под его руководством?

– Мне повезло летом сниматься под руководством Дмитрия в двухсерийном фильме «Беглянка» (зрители ТВЦ увидели его осенью 2025 года, – Прим. ред.), и я поняла, что этот человек – профессионал, под его руководством царит дружеская атмосфера, он с большим юмором и самоиронией. А для меня такая позитивная обстановка на площадке невероятно важна, поэтому я очень обрадовалась, когда узнала, что Дмитрий будет снимать продолжение «Загадок».

Свадьба не по плану

– В этот раз сценаристы подготовили вашей героине Ольге невероятно приятное событие – свадьбу. Вы не впервые надеваете наряд не-

Алёна КОЛОМИНА:

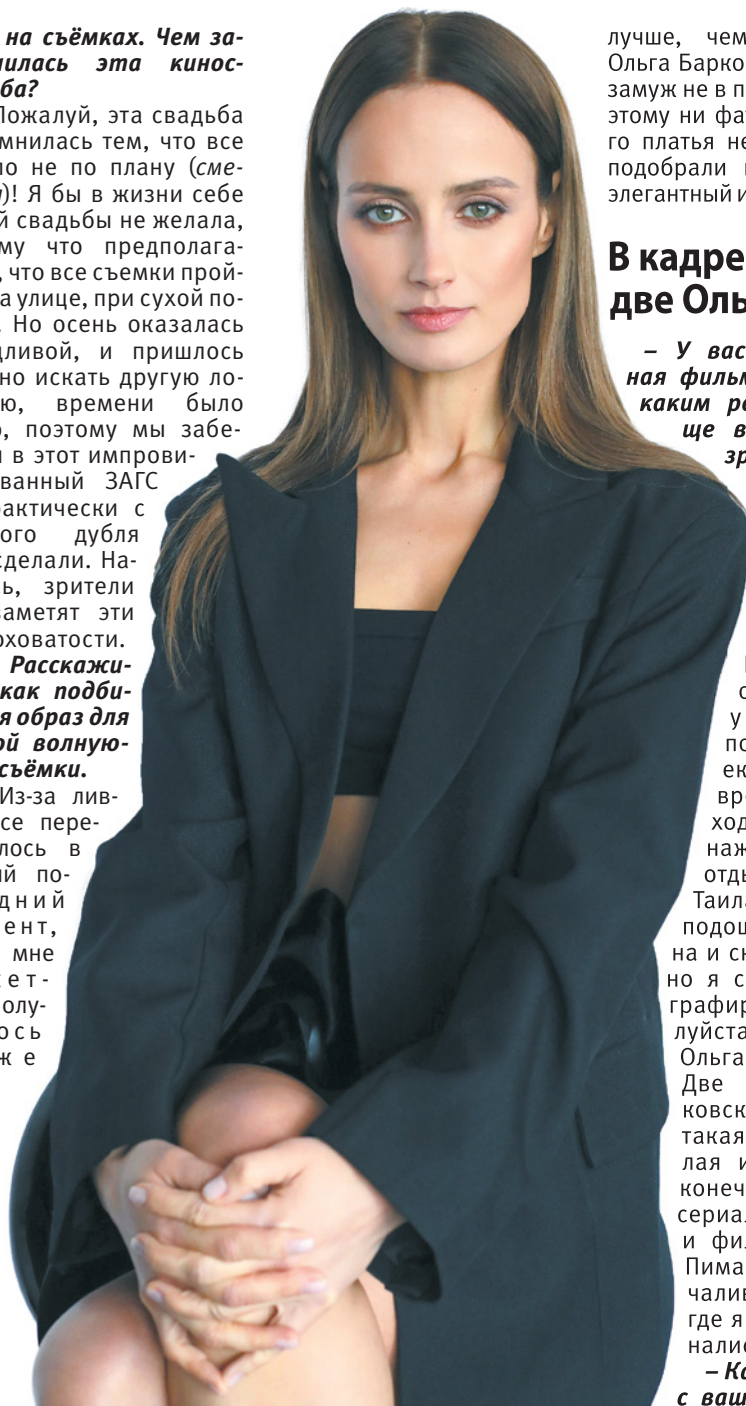
Я обожаю весну!

сты на съёмках. Чем запомнилась эта киносвадьба?

– Пожалуй, эта свадьба запомнилась тем, что все пошло не по плану (смеется)! Я бы в жизни себе такой свадьбы не желала, потому что предполагалось, что все съёмки пройдут на улице, при сухой погоде. Но осень оказалась дождливой, и пришлось срочно искать другую локацию, времени было мало, поэтому мы забегали в этот импровизированный ЗАГС и практически с первого дубля все сделали. Надеюсь, зрители не заметят эти шероховатости.

– Расскажите, как подбирался образ для такой волнующей съёмки.

– Из-за ливня все переделалось в последний момент, но мне кажется, получилось даже



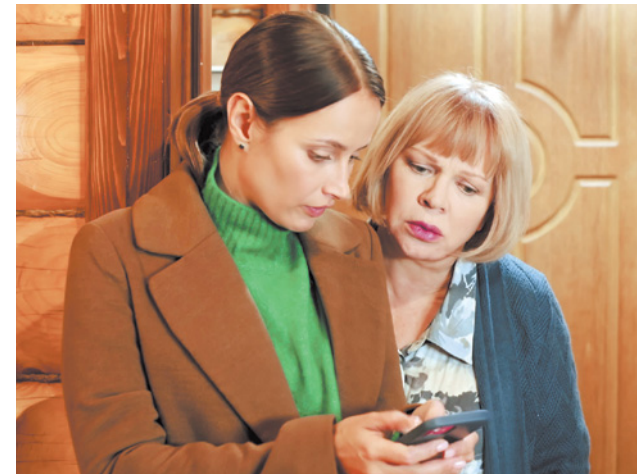
лучше, чем изначально. Ольга Барковская выходит замуж не в первый раз, поэтому ни фаты, ни пышного платья не было. Наряд подобрали в ее стиле – элегантный и женственный.

В кадре две Ольги

– У вас внушительная фильмография! По каким ролям вас чаще всего узнают зрители? Роль Ольги Барковской в «Загадках» входит в их число?

– Наверное, роль Барковской одна из самых узнаваемых, поскольку проект в последнее время часто выходит на ТВЦ. Однажды я была на отдыхе с детьми в Таиланде, ко мне подошла женщина и сказала: «Можно я с вами сфотографируюсь, пожалуйста? Меня зовут Ольга Барковская». Две Ольги Барковские в кадре – такая была веселая история! Еще, конечно, узнают по сериалу «Березка» и фильму Алексея Пиманова «11 молчаливых мужчин», где я сыграла журналистку Эбби.

– Какие проекты с вашим участием



мы увидим в ближайшее время?

– Для ТВЦ начались съемки проекта «Полет пчелы». Он интересен тем, что действие начинается в 89-92 годах и продолжается до нашего времени. И еще ожидается исторический проект про шахтеров Донбасса под названием «Порода».

«Желаю себе больше театра!»

– Помимо кино где можно вас увидеть? Театр, антреприза?

– Если честно, я скучаю по театру. И в преддверии праздника хочется пожелать себе больше театра в жизни! Потому что сейчас у меня остались две антрепризы. Одна называется «Розыгрыш», это чудесная история семьи, которая рассорилась, но любовь и общая беда всех сплотили. В спектакле заняты Елена Сафонова, Сергей Селин, Маша Рассказова – прекрасная компания! Вторая антреприза называется «Телохранильница». Мы там работаем со Славой Чепурченко, Всеволодом Макаровым, Катей Беккер. Благодаря этим спектаклям я много где побывала.

– Может быть, есть приглашения в телепроекты – в качестве гостей или телеведущей?

– Таких предложений не поступало, но я бы с удовольствием вела какую-нибудь передачу о путешествиях или поучаствовала в телешоу, потому что я танцующий, спортивный человек. Вижу себя и в шоу о еде, потому что у меня случаются кулинарные «припадки» (улыбается). Тоже хотелось бы себе этого загадать!

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

На подходе выставка

– У вас есть фотосессии в невероятных костюмах, с художественным макияжем. Вы сами придумываете эти образы или доверяете художникам?

– У меня есть друг, невероятный талантливый фотограф Виктор Горячев, с которым мы познакомились после выхода фильма «Березка». Начали общаться и поняли, что нам интересно вместе творить. И теперь мы готовим необычную выставку, в которой один фотограф и одна модель. Осенью будет презентация, название мы пока не придумали. Последняя наша фотосессия прошла в бассейне – это было непросто, но очень интересно. Должны получиться классные

фотографии! Художник Ирина Журавлёва придумывает мейк – словом, это работа команды, которая началась просто как творческий выплеск, а теперь перерастает в целый проект.

– Вы весенняя женщина, совсем скоро в марте у вас день рождения. Любите это время года?

– Я обожаю весну! Весна для меня – самая любимая пора! Люблю, как пахнет пробудившаяся земля. Люблю цветущую вишню и абрикос – я родилась в Луганске, у нас там весна ранняя. В последние дни замечаю, что я за рулем громко включаю музыку, пританцовываю – как будто ожидаю вместе с природой!

ДЕТАЛИ

Мама в балансе

– При такой занятости как находите время на воспитание сына и дочери? Вы вообще строгая мама или мама-праздник?

– Наверное, я строгая мама – оттого, что я много работаю и мне нужно держать баланс между нежной любящей мамой и требовательным организатором. Но я все равно называю себя и «мамой-праздником», потому что мы стараемся заполнять совместное время походами в театры, на выставки, в кино.

– Какие свои качества хотели бы передать сыну и дочке?

– Хотя мои дети растут в одинаковых условиях, это два абсолютно разных человека, и мне в первую очередь хотелось бы подсветить их сильные стороны и подстелить соломку там, где могут возникнуть трудности. Хотя если все-таки отвечать на ваш вопрос, я в себе люблю целеустремленность. Поэтому хотелось бы, чтобы мои дети умели мечтать, ведь что такое мечта во взрослом возрасте? Это умение поставить цель и достигнуть ее.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

«Гарнир» в переводе с французского означает «украшение блюда».

И так хочется, чтобы это украшение было также и вкусным и полезным для талии. А в идеале еще и простым в приготовлении.

В гарнирах важно придерживаться разнообразия. Ежедневно нужно употреблять продукты из различных групп: белки, жиры, углеводы, клетчатка. Благодаря этому не возникнет дефицита питательных веществ и правильное питание будет максимально разнообразным, а значит и с меньшей вероятностью надоест.

Нет однообразию!

Полезный гарнир – стройная талия

Добро пожаловать на тарелку!

Гречка

Содержит большое количество белка, аминокислот, железа, а сложные углеводы обеспечивают долгое чувство сытости. Калорийность отварной крупы – 97 ккал на 100 г.

Булгур

Содержит много витаминов группы В, а также марганец, который участвует в синтезе гормона радости серотонина. Калорийность отварного булгура составляет примерно 115 ккал на 100 г.

Овощное пюре из цветной капусты, брокколи

Легко усваивается и, в отличие от картофельного пюре, содержит больше клетчатки и меньше крахмала. Калорийность – 65 ккал на 100 г.

Макаронеры из цельнозерновой муки

В отличие от обычных, такие макароны содержат больше белка и клетчатки, благодаря чему медленнее усваиваются и лучше насыщают. Калорийность – 85-90 ккал на 100 г.

Чечевица и фасоль

Богаты белком, медью и железом, витаминами группы В. Чечевица содержит пребиотики, которые нужны для полезных бактерий кишечника, а также нерастворимую клетчатку, улучшающую его работу. Калорийность – 118-120 ккал на 100 г.

Запечённые овощи

Запекание помогает сохранить больше витаминов и полезных веществ, чем во время жарки, а также обеспечивает более насыщенный вкус, чем варка. Калорийность – от 50 до 80 ккал на 100 г.

Картофель

Хорошо насыщает, и при этом его калорийность составляет 70-80 ккал на 100 г. Поправиться от картофеля можно только в случае переедания или добавления большого количества масла.

Засыпаю с мыслями о нём, просыпаюсь ради него! Завтрак, я люблю тебя!

Мнение специалиста Снижение веса – это искусство баланса

О некоторых важных моментах составления меню нам расскажет диетолог-консультант Евгения Алексеева.



– Какой гарнир предпочесть худеющим – из сложных углеводов или из клетчатки?

– Для эффективного и комфортного снижения веса необходимо включать в рацион и сложные углеводы, и клетчатку. Не стоит противопоставлять полезные продукты друг другу. Снижение веса – это искусство баланса. Сложные углеводы дают вам силы и спасают от вечернего жора, а клетчатка обеспечивает сытость и контролирует усвоение питательных веществ.

– От подливки лучше вообще отказаться, чтобы не перебирать по калориям, или существуют допустимые варианты?

– Я не рекомендую совсем отказываться от подлив. Более того, я настаиваю: сухая, пресная еда – это один из верных путей к тому, чтобы бросить идею здорового питания уже через неделю. Проблема кроется не в наличии соуса, а в его составе и способе приготовления. Я рекомендую включать в рацион:

1. Овощные соусы-пюре

Это самый объемный и полезный вариант. Основа – тушеные овощи: томаты, болгарский перец, кабачок, лук, чеснок, морковь. Они тушатся в небольшом количестве воды или бульона до мягкости, а затем пробиваются блендером.

2. Йогуртовые заправки

Используйте натуральный греческий йогурт (без добавок и сахара) высокой плотности. Добавьте горчицу, лимонный сок, сушеный чеснок, зелень или немного соевого соуса. Оптимальный объем подливки – 2-3 ст. л. порцию.

Татьяна МИХАЛЁВА

Фото из личного архива Евгении Алексеевой и www.shutterstock.com

СОГР № RU.77.99.22.003.E.002441.09.24 от 04.09.2024 г.
*Коллагенгидролизат. *Геленк Нарунг.



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена Геленк Нарунг

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках
вашего города.

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ: **8-800-333-06-07** (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ), Москва **+7(495) 220-76-76**

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. www.provista-ag.ru. Реклама.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА О ЗДОРОВЬЕ



Стройное, подтянутое, здоровое тело – мечта миллионов. Но, согласитесь, мечта вполне достижимая. Стоит лишь приложить усилия, и результат не заставит себя ждать. Но вот их-то – усилия, мы зачастую прикладываем и ленимся. А что, если с вами рядом будет друг? Который поможет в достижении поставленной цели, поддержит, подскажет, не соврет.

Этот «Дневник питания» готов стать для вас таким другом. Он сделает путь к стройности увлекательным приключением.

**ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ.
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



ozon.ru



wildberries.ru



market.yandex.ru

На сайте маркетплейса
наберите в поисковой строке
полное наименование:
Издательская группа КАРДОС

ООО «Издательская группа «КАРДОС». ОГРН: 1103254015270. Юр. адрес: РФ, 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4

Боль в пятке – это невозможность вести привычный образ жизни, проблемы с обувью, неприятные ощущения при ходьбе и другие сложности.

Чаще всего причиной болей в пятке является так называемая пяточная шпора. Пяточная шпора, или, как ее называют медики, плантарный фасциит, встречается, к сожалению, достаточно часто. Статистика утверждает, что с этой проблемой сталкивается ежегодно как минимум миллион человек. При этом заболевании на кости образуется нарост в виде клюва или шипа, который иногда становится причиной сильной боли в ступне, нога может даже опухнуть. Однако бывает и так, что пяточная шпора никак себя не проявляет. Возникает это заболевание, как правило, после 40 лет и чаще у женщин, чем у мужчин.

Кто в зоне риска

Вероятность возникновения пяточной шпоры увеличивается, если в анамнезе есть хоть один из нижеперечисленных факторов риска:

- лишний вес;
- возраст старше 40 лет;
- различные нарушения структуры стопы;
- длительное нахождение на ногах (стояние, ходьба);
- проблемы с обменом веществ;
- генетическая предрасположенность;
- травмы стопы;
- постоянное ношение неподходящей обуви.

К кому обращаться

Пяточной шпорой занимается ортопед-травматолог. Как правило, лечение проводится консервативными методами, в запущенных случаях – оперативными.

Симптомы

В самом начале заболевания пяточная шпора может проявляться лишь периодическим неявным дискомфортом либо ощущением скованности в стопе по утрам. Со временем это ощущение становится постоянным, может сопровождаться опуханием, покраснением, жжением или покалыванием в пятке, чувством распирания в месте поражения тканей, болью при ходьбе, стоянии. Кроме того, симптомами плантарного фасциита могут быть боли в шее и пояснице, и конечно, изменение походки.

По возможности факторы риска должны быть скорректированы. Но если подходящую обувь мы можем подобрать самостоятельно, то медицинские проблемы необходимо решать под контролем врача.

Причины заболевания

Возникает плантарный фасциит вследствие повреждения ткани, соединяющей пяточную кость и пальцы стопы, – фасции. Причин возник-



новения заболевания множество. Перечислим основные из них:

- плоскостопие;
 - избыточный вес;
 - травмы стоп;
 - ношение тесной обуви на высоком каблуке;
 - артрит и артроз;
 - гипертонус икроножных мышц;
 - возрастные изменения;
 - проблемы с эндокринной системой.
- Возможно также возникновение плантарного фасциита вследствие различных инфекционных заболеваний, существенно ослабляющих организм. Ослабленный организм не может восстанавливать

ткани, из-за чего малейшее повреждение фасции, микротравма, становится необратимым и приводит к фасцииту.

Возможные осложнения

Если плантарный фасциит оставить без внимания лечащего врача и запустить болезнь, это может привести к серьезным осложнениям и даже к инвалидности.

Наиболее часто встречающиеся осложнения:

- постоянный болевой синдром;
- увеличение пяточной шпоры до таких размеров, что ходить становится просто невозможно;
- бурсит (воспаление бурс);
- тендинит (воспаление ахиллесова сухожилия);
- нарушение осанки;
- утолщение фасции, приводящее к усилению боли.

Если плантарный фасциит оставить без внимания лечащего врача и запустить болезнь, это может привести к серьезным осложнениям и даже к инвалидности.

Два приятеля:
– Доктор сказал, что у меня врожденные способности к экстремальным видам спорта.
– А в чём это выражается?
– Кости быстро срываются!

Становится невозможно не только ходить, но и просто стоять, малейшие нагрузки вызывают сильную боль, качество жизни существенно ухудшается. По мере развития болезни болевые ощущения возникают даже в состоянии покоя.

Чтобы избежать осложнений и свести к минимуму проявления пяточной шпоры, необходимо как можно скорее обратиться к врачу. При своевременной диагностике в 90 % случаев достаточно консервативной терапии для стойкого купирования болевых ощущений.

Профилактика

Профилактические меры для уменьшения риска возникновения пяточной шпоры очень просты. Необходимо всего лишь:

- подбирать правильную обувь (в том числе для занятий спортом);
- использовать ортопедические стельки;
- контролировать вес;
- при длительной работе «на ногах» обязательно делать перерывы для отдыха;
- выполнять простую гимнастику для стоп.

Не занимайтесь самолечением. Пяточная шпора – очень неприятное заболевание, с которым поможет справиться только врач.

Светлана ИВАНОВА



Найди 10 отличий Весенние узоры

Наступила весна – время создавать новые узоры. А наличие в них множества элементов дарит возможность проверить свою внимательность.

Ответы: завиток шлефа слева, листок ветки по центру слева, ветка слева вверх, поворот головы у силуэта дамы, цветок вверху слева от головы дамы, ветка справа вверх, цвет листвы у ветки справа вверх, цвет завитка шлефа справа в центре, элемент оленки рядом с завитком, элемент оленки справа.

Я сидела на кухне, уставившись в чашку с холодным чаем.

Солнечные лучи весело пробивались сквозь занавески. Дочка играла в комнате, а мне не давали покоя мысли о будущем. Финансовые проблемы не оставляли шанса расслабиться.

Особое предложение

Отец Сони ушел от нас сразу после рождения девочки. Оказалось, что дети не входили в его жизненный план. Мой нынешний скромный заработок художника-оформителя еле-еле покрывал наши расходы.

Посмотрела на дочку и улыбнулась. Справимся. Все наладится. Временные затруднения пройдут – на то они и временные.

В этот момент раздался звонок. Это была Рита, моя давнишняя приятельница.

– Привет! Как дела? – осторожно спросила она.

– Да так... знаешь, все по-старому.

– Есть к тебе особое предложение, – неожиданно заявила она.

Я насторожилась. Рита была из тех, кто ищет приключения и находит нестандартные решения.

– На днях муж встретил одноклассника. Вячеслав занимается бизнесом, у него на носу подписание важного контракта, а у инвесторов из Азии негласное условие – их потенциальный партнер должен иметь семью. И тут самое главное: Слава человек холостой и менять свою жизнь не собирается. В общем, тебе и Соне предлагается изобразить жену и дочку.

Я не верила своим ушам. – Ты серьезно? Изображать семью? Рита, ты в своем уме? – За хорошее вознаграждение. Всего на две недели. Просто нужно бу-

Семья напрокат



Семья – это та первичная среда, где человек должен учиться творить добро». Василий Сухомлинский

дет делать вид, что вы семья. Никаких сложностей, ничего лишнего. У тебя как финансами?

Последний вопрос повис в воздухе. С одной стороны, предложение казалось безумным. С другой, деньги были крайне необходимы.

– Подумай о Соне. Сможешь свозить девочку на море. – Рита не оставила мне шансов на отступление. – Словом, Вячеслав будет ждать вас завтра в три часа в нашем кафе.

Первое погружение

Народу в кафе было немало, и я сразу заметила

мероприятия. А вторая неделя – самая ответственная. Наши партнеры должны убедиться, что семья для нас очень важна. Главное – выглядеть естественно.

Мы обсудили детали, а уже на следующий день начали «играть в семью». После нашей скромной однушки апартаменты в высотке показались дворцом. Я старалась вести себя естественно с Вячеславом, а он делал все возможное, чтобы создать комфортную атмосферу для нас с Соней.

Прошло несколько дней, дискомфорта не чувствовали ни мы, ни Слава. С ним было легко, он не задавал вопросов о прошлом, не пытался впечатлить.

– Вы обе замечательные, – резюмировал Вячеслав в конце нашей первой совместной недели. – Мне нравится, как мы взаимодействуем, надеюсь, что с нашими партнерами проблем не будет.

Конец игре

Я вдруг поймала себя на мысли, что «игра» становится чем-то большим для меня. Соня тоже чувствовала себя прекрасно в этой новой обстановке.

– Мама, давай останемся здесь навсегда? – с надеждой прошептала дочка, когда я укладывала ее спать.

– Милая, это невозможно, мы с тобой здесь просто работаем, – вздохнула я.

Довести до конца нашу «игру в семью» не удалось – у инвесторов изме-

нились планы. Мне до сих пор интересно, поверили бы они в эту выдумку? Почему-то уверена в утвердительном ответе – все мы играли очень убедительно. А может, не играли? Мне показалось, что за эти дни мы стали почти настоящей семьей.

– Очень благодарен вам за то, что потратили свое время на мои дела, – старательно извинялся Вячеслав в последний вечер нашего с Соней пребывания в его доме. – Разумеется, несмотря на досрочное завершение «проекта», гонорар будет выплачен в полном объеме.

Я кивнула головой и отвернулась – не хотела, чтобы он видел мое лицо в тот момент.

Мы вернулись домой. Соня очень переживала, что больше не увидит «папу».

– Mam, а мы можем снова встретиться? Он такой хороший!

Я обняла ее: – Возможно, когда-нибудь. Но сейчас у всех нас другие дела.

Шаг навстречу

Жизнь потекла в обычном ритме. Вячеслав улетел в длительную командировку. Он звонил несколько раз, интересовался нашими делами, и не более. Я понимала, что все было не по-настоящему, но вспоминая его улыбку, заботу, поддержку, осознавала, что он стал для меня чем-то большим,

чем просто партнером по «игре». Внутри меня образовалась пустота.

...В тот день мы с Соней пошли в парк аттракционов.

– Хочу на эту карусель! – Соня стала дергать меня за руку, указывая на яркую конструкцию в центре парка.

– Ладно, иди, но будь осторожна и крепко держись.

Карусель начала движение, постепенно набирая обороты. Вдруг что-то пошло не так. Родители бросились к аттракциону, и тут я заметила Вячеслава, который вместе с другими родителями кинулся к детям...

...В полубоморочном состоянии я смотрела на приближающегося ко мне Славу с Соней на руках.

– Меня папа спас! – крикнула мне счастливая дочка и еще сильнее прижалась к Вячеславу.

– Спасибо тебе, – выдохнула я. – Но как ты здесь оказался? Ты же должен быть далеко отсюда?

– Долгая история, – он махнул рукой. – Очень хотел увидеть вас снова, ведь мы как-никак семья.

– Но это была просто игра.

– Для меня уже нет. И если вы не против, я хочу стать частью вашей жизни.

Я посмотрела на Соню – она сияла от счастья. Иногда нужно просто сделать шаг навстречу новым ощущениям, чтобы найти то, что действительно важно.

АННА

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

ПЕРВЫЙ



14.00 «Большая игра». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.25 «Модный приговор». (0+)
- 10.15 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 «Время покажет». (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 «Время покажет». (16+)
- 14.00 «Большая игра». (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 «Большая игра». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.30 «Время покажет». (16+)
- 19.50 «Пусть говорят». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «КАЗАНОВА: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.10 «Время героев». (16+)
- 01.10 Подкаст Лаб. (16+)

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 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
- 16.30 Вести
- 17.00 «Малахов». (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 «КНЯЗЬ АНДРЕЙ». (16+)
- Князя из рода Рюриковичей ведут кровопролитную междоусобную борьбу. Молодой княжич Андрей, сын Юрия Долгорукого, возвращается домой из Царьграда.
- 23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.00 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)

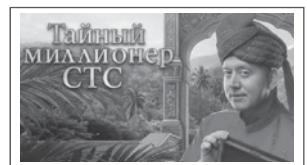
НТВ



17.50 «ДНК». (16+)

- 04.40 «ПЁС». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ПЁС». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «НОВАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- Камальян, узнав, что местные опера в своё время воевали против России, не может скрыть своего недоверия к Шевченко.
- 22.15 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА». (16+)
- 00.20 «Сегодня»
- 00.35 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян. (16+)
- 01.10 «МЕЛЬНИК». (16+)
- 04.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

СТС



07.55 Тайный миллионер. (16+)

- 06.05 «100 мест, где поесть». (16+)
- 07.55 Тайный миллионер. (16+)
- 10.00 «ЛЮБОВЬ СО ВТОРОГО ВЗГЛЯДА». (12+)
- 12.00 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». (16+)
- 19.00 «ЦЕЗАРЬ». (16+)
- Геша Коростылёв работает охранником. Всю жизнь он терпит насмешки, пока не узнаёт, что его предком был полковник Цезарь. То, что ударение в этой фамилии падает на второй слог, не смущает Гешу, ведь он уже домыслил, что свой род ведёт от знаменитого римского полководца Гая Юлия Цезаря. Геша решает полностью изменить свою жизнь.
- 21.25 «ДЖОН УИК-2». (16+)
- 00.00 «ДЖОН УИК-3». (18+)
- 02.15 «ЧАРЛИ-ПУЛЯ». (18+)
- 03.35 «КЛИНЕР». (16+)
- 05.00 «Моя фея-проказница». (0+)

ТНТ



16.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 09.00 «Выжить в Стамбуле». (16+)
- 11.30 «САШАТАНЯ». (16+)
- Саша Сергеев освобождается от офисного рабства и ушел в вынужденный декрет. Денег в семье нет, помощь папы-олигарха он по-прежнему игнорирует, а кушать хочется. В том числе и сотрудникам банка, в котором семья Сергеевых взяла ипотеку.
- 16.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)
- Три боксера из Челябинска перед вылетом на Чемпионат мира решают подзаработать на Московском турнире по боям без правил.
- 20.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». (16+)
- 21.30 «ГОСЗАЩИТА». (16+)
- 23.30 «БЕС ПОПУТАЛ». (18+)
- 01.10 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР». (18+)
- 02.40 «Однажды в России». (16+)
- 05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
- 05.40 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



17.00 «Тайны Чапман». (16+)

- 05.00 18.00 01.05 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 20.00 «Безумные факты». (16+)
- 17.00 02.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.25 «ХОЛОД В ИЮЛЕ». (16+)
- 22.40 23.25 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ГОРОД: РАЗБОРКИ В ПУСАНЕ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ОТР	ОТР
<p>05.00 Секреты на кухне. (16+)</p> <p>Ведущие программы «Секреты на кухне» будут готовить блюда из продуктов семейства тыквенных.</p> <p>06.00 Пятница News. (16+)</p> <p>06.30 Гастротур. (16+)</p> <p>07.10 Битва шефов. (16+)</p> <p>09.00 Молодые ножи. (16+)</p> <p>10.00 Адский шеф. (16+)</p> <p>13.00 Битва шефов. (16+)</p> <p>23.00 Выживалити. Миссия Алфа. (16+)</p> <p>01.00 Пятница News. (16+)</p> <p>01.30 На ножах. (16+)</p> <p>03.30 Секреты на кухне. (16+)</p>	<p>06.20 Улётное видео. (16+)</p> <p>Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроеного зрителя.</p> <p>14.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)</p> <p>18.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>19.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>21.00 Охотники. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>00.00 Заступницы. (16+)</p> <p>02.15 Опасные связи. (18+)</p> <p>03.45 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p>	<p>06.00 «Утро вместе». (12+)</p> <p>09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРАЖЕНИЕ</p> <p>11.00 00.10 «Семь главных пирамид Древнего Египта». (16+)</p> <p>15.15 «Ч/Б». (16+)</p> <p>17.00 «Формула здоровья». (12+)</p> <p>18.00 «Губернские новости». (12+)</p> <p>20.45 «МЕХАНИЧЕСКАЯ СЮИТА». (16+)</p> <p>22.25 04.15 «СОСЕДКА». (16+)</p> <p>01.05 «Свет и тени». (16+)</p> <p>01.35 «Отчий дом». (12+)</p> <p>01.45 «Песня остаётся с человеком». (12+)</p>	<p>03.25 «Путь к Победе». (16+)</p> <p>04.25 «СМЕРШ». (16+)</p> <p>06.45 «ВЫСОТА 89». (16+)</p> <p>08.40 «КАЛАШНИКОВ». (16+)</p> <p>10.20 «МИНУТА ТИШИНЫ». (16+)</p> <p>19.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-2». (16+)</p> <p>Осень 1941 года. Чудом вырвавшиеся из киевского котла, следователи военной прокуратуры Рокотов, Мирский и Елагина прибывают в Харьков, где уже полным ходом идет эвакуация.</p> <p>23.00 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)</p> <p>00.30 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)</p> <p>01.35 «ПОРТНИЗ ИЗ БРУКЛИНА». (16+)</p> <p>02.55 «БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)</p>
Ю	МИР	ПОБЕДА	
<p>05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p> <p>06.15 «Званый ужин». (16+)</p> <p>08.00 «Муж напрокат». (16+)</p> <p>09.00 «Доктор-Ревизор». (16+)</p> <p>09.25 «Мне изменили». (16+)</p> <p>10.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p> <p>12.30 «Супермама». (16+)</p> <p>14.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p> <p>16.40 «Беременна в 45». (16+)</p> <p>21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)</p> <p>00.00 «Измени». (18+)</p> <p>01.45 «Неотложка». (16+)</p> <p>03.25 «За кадром. Дорогая, я забил». (12+)</p> <p>03.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p>	<p>05.00 «ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ». (16+)</p> <p>06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день</p> <p>06.15, 10.20 «ОПЕРАЦИЯ МУХАББАТ». (16+)</p> <p>10.10 Белорусский стандарт. (12+)</p> <p>13.15 Мировое соглашение. (16+)</p> <p>14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.30 Дела судебные. (16+)</p> <p>20.25, 21.10 Миллион за 5 минут. (16+)</p> <p>21.50, 22.35 Игра в кино. (16+)</p> <p>23.20 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)</p> <p>00.10 Наше кино. История большой любви. (16+)</p> <p>01.00 Первый Евразийский канал. (12+)</p>	<p>03.25 «Путь к Победе». (16+)</p> <p>04.25 «СМЕРШ». (16+)</p> <p>06.45 «ВЫСОТА 89». (16+)</p> <p>08.40 «КАЛАШНИКОВ». (16+)</p> <p>10.20 «МИНУТА ТИШИНЫ». (16+)</p> <p>19.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-2». (16+)</p> <p>Осень 1941 года. Чудом вырвавшиеся из киевского котла, следователи военной прокуратуры Рокотов, Мирский и Елагина прибывают в Харьков, где уже полным ходом идет эвакуация.</p> <p>23.00 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)</p> <p>00.30 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)</p> <p>01.35 «ПОРТНИЗ ИЗ БРУКЛИНА». (16+)</p> <p>02.55 «БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)</p>	

ДЕТСКИЕ

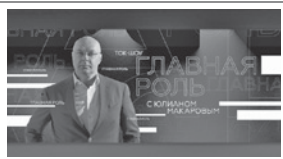
КАРУСЕЛЬ	МУЛЬТ
<p>05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)</p> <p>07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)</p> <p>07.30 «Барбоскины». (0+)</p> <p>09.05 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)</p> <p>09.20 «Робокар Поли и его друзья». (0+)</p> <p>09.35 «Беби Борн». (0+)</p> <p>09.40 «Простоквашино». (0+)</p> <p>11.00 «Диностер». (6+)</p> <p>11.20 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)</p> <p>11.30 «Смешарики». (0+)</p> <p>13.15 «Робот. Герои Дэйдо». (6+)</p> <p>13.45 «Карбот». (6+)</p> <p>14.20 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)</p> <p>14.30 «Навигатор. Новости». (0+)</p> <p>14.40 «Приключения Ам Няма». (0+)</p> <p>16.40 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)</p> <p>16.45 «Чик-Чирикино». (0+)</p> <p>19.25 «Кот Басик». (0+)</p> <p>19.40 «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+)</p> <p>21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</p> <p>21.15 «Фиксики. Самое время!» (0+)</p> <p>22.10 «Инфинити Надо». (6+)</p> <p>22.35 «Армор Рейнджеры». (6+)</p> <p>22.50 «Фьюжн Макс. Новая эра». (6+)</p> <p>23.05 «Метал Кард Бот». (6+)</p> <p>23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)</p> <p>01.00 «Простоквашино». (0+)</p> <p>03.20 «Ералаш». (6+)</p>	<p>06.00 Время малышей. (6+)</p> <p>07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)</p> <p>07.15 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>08.05 «Бумажки». (0+)</p> <p>08.20 «Барбоскины». (0+)</p> <p>09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)</p> <p>09.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)</p> <p>11.00 «Сказочный патруль». (0+)</p> <p>12.00 Время малышей. (0+)</p> <p>13.00 «Гошонок и компания». (6+)</p> <p>13.15 «Простоквашино». (0+)</p> <p>14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)</p> <p>14.15 «Простоквашино». (0+)</p> <p>15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)</p> <p>15.30 Время малышей. (0+)</p> <p>17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)</p> <p>17.25 «Лео и Тиг». (0+)</p> <p>18.25 «Лунтик». (0+)</p> <p>19.00 «Кошечки-собачки». (0+)</p> <p>19.45 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>20.40 «Бумажки». (0+)</p> <p>21.00 «Барбоскины». (0+)</p> <p>21.25 «Буба». (6+)</p> <p>22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)</p> <p>22.15 Тюленьки. (0+)</p> <p>22.30 «Фиксики». (0+)</p> <p>23.25 «Простоквашино». (0+)</p> <p>00.15 «Смешарики». (0+)</p> <p>01.00 «Барбоскины». (0+)</p> <p>01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</p> <p>02.35 «Бобо Бородо. Бокварь». (0+)</p> <p>03.00 «Маша и Медведь». «Машины страшилки». «Машины сказки». (0+)</p>

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	ИСТОРИЯ
<p>00.00 Кровавое правление Стюартов. (16+)</p> <p>00.50, 08.50, 12.45 Пётр I Великий. (12+)</p> <p>02.00 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)</p> <p>02.25, 06.35, 18.20 Русь изначальная. (12+)</p> <p>02.55, 07.10, 11.05 Вторая мировая. Великая Отечественная. (16+)</p> <p>03.55 Обыкновенная История. (6+)</p> <p>04.05 Это подкаст. История. (12+)</p> <p>05.05 Лаборатории смерти. Как работал японский «Отряд 731». (16+)</p> <p>06.05 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)</p> <p>08.05, 12.00 Освобождение: решающие битвы. (12+)</p> <p>09.50, 13.55 Уроки Нью-Йорка. (12+)</p> <p>10.15, 14.20 Историограф. (12+)</p> <p>15.05 Дело Романовых. Следствием установлено... (12+)</p> <p>16.00, 16.45 Нобелевские лауреаты. (16+)</p> <p>17.30 Александр Меншиков. Кавалер № 7. (12+)</p> <p>18.05 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)</p> <p>18.50 Имена нелегальной разведки. (12+)</p> <p>20.00 Кондратий Рылеев. Последнее письмо. (12+)</p> <p>20.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)</p> <p>20.55 Земля. (12+)</p> <p>21.50 Карим Хакимов. (12+)</p> <p>22.35 Алексей Щусев. Спаси и сохрани. (12+)</p> <p>23.05 Семь дней истории. (12+)</p> <p>23.15 Русская история. (12+)</p>	<p>06.00 Битва титанов: Мерсэль Кебир. (16+)</p> <p>06.55 Охрид и окрестности, Северная Македония. (12+)</p> <p>07.25 Легенды Европы: Греция. (12+)</p> <p>08.25 Легенды Европы: Норвегия. (12+)</p> <p>09.20 Час, который изменил мир: высадка на Луне. (16+)</p> <p>10.10 Десять спортивных моментов, изменившие мир. (16+)</p> <p>11.00, 11.55 Досье Тутанхамона. (16+)</p> <p>12.50, 13.35 Карты убийств. (16+)</p> <p>14.25 «Союз» - «Аполлон»: первое рукопожатие в космосе. (16+)</p> <p>15.25 Дикий и удивительный мир Илона Маска. (12+)</p> <p>16.25, 17.15 Краткая история футбола вместе с Алфи Алленом. (12+)</p> <p>18.00, 19.00 Гробницы Египта: последняя миссия. (12+)</p> <p>20.00, 20.50 Очень странные экспонаты. (16+)</p> <p>21.40, 22.35 Королевские династии и войны. (12+)</p> <p>23.35 «Союз» - «Аполлон»: первое рукопожатие в космосе. (16+)</p> <p>00.35 Дикий и удивительный мир Илона Маска. (12+)</p> <p>01.30, 02.15 Досье Тутанхамона. (16+)</p> <p>03.05, 03.55 Карты убийств. (16+)</p> <p>04.35 История вещей. (16+)</p> <p>05.10 Королевские династии и войны. (12+)</p>	<p>06.00, 06.45, 15.20, 16.15, 01.05, 01.50 Настоящая война престолов. (12+)</p> <p>07.35, 02.40 СССР. Империя наоборот. Средняя Азия. (12+)</p> <p>08.25, 03.25 Судьбы. История любви Жозефины де Богарне и Наполеона. (12+)</p> <p>09.25, 04.20 Вторая мировая война. Герои против изменников. Франция. (12+)</p> <p>10.15 Ледяные гробницы Монголии. (16+)</p> <p>11.15, 12.00 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)</p> <p>12.50 Гуд бай, Америка. Композитор Зацепин. (16+)</p> <p>13.35 Испанский грипп. Великий убийца. (12+)</p> <p>14.30 Последняя роль. Георгий Юматов. (12+)</p> <p>17.05 Демоны Рейха. Иозеф Геббельс. (12+)</p> <p>17.55, 05.05 Джейн Мэнсфилд: звезда фабрики грёз. (16+)</p> <p>18.50 Мисс ТВ СССР и шесть всесильных мужчин. (12+)</p> <p>19.45 Её звали Грейс Келли. (16+)</p> <p>20.45 Андрей Миронов. Держась за облака. (12+)</p> <p>21.35 Пятьдесят оттенков шоколада. (12+)</p> <p>22.25 Роман с сериалом. (12+)</p> <p>23.15 Леди Сапиенс. (12+)</p> <p>00.15 Валентина Терешкова. Чайка и Ястреб. (12+)</p>

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

РОССИЯ К
Культура



19.45 Главная роль

- 07.35 Черные дыры. Белые пятна
- 08.15 «Невский ковчег»
- 08.40 22.25 «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ»
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10 00.05 «XX век»
- 11.45 «Лёд и свет Александра Борисова»
- 13.00 Линия жизни
- 13.55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА»
- 15.25 Агора
- 16.30 «Передвижники»
- 17.15 01.20 Мастера фортепианного искусства
- 18.15 Рассказы из русской истории
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Правила жизни
- 20.30 Спокойной ночи, малыши!
- 20.50 Сати. Нескучная классика...
- 21.30 «Сокровища Московского Кремля»
- 00.40 «Ищите женщину»

ТВЦ



11.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)
- 08.45 02.50 «ТЁМНАЯ СТОРОНА СВЕТА». (12+)
- 10.45 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 10.55 «Городское собрание». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «ОРЛИНСКАЯ: МОЛНИЯ ЗЕВСА». (16+)
- 16.55 Прощание. (16+)
- 18.10 «УЛОВКИ РАЗУМА». (12+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.50 «Русские тайны. Сокровища наци». (16+)
- 01.30 «Изнанка идеального брака». (16+)
- 02.10 «Свадьба и развод». (16+)

ТВ-3



20.00 «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 09.00 «Слепая». (16+)
- 10.00 Гадалка. (16+)
- 15.30 «Слепая». (16+)
- 18.00 «ЛИСА». (16+)
- Собирать грибы вышли четверо, а вернулись только трое. Валю находят тем же вечером. В ее спине торчит нож. Вскоре точно так же убивают лучшую подружку Вали.
- 20.00 «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- К Глухарёву приходит следователь прокуратуры, предполагающий, что исчезновение мальчика Серёжи связано со случаями похищения других детей с целью получения донорских органов.
- 23.00 «ГИПНОТИК». (18+)
- 01.00 Кадони шоу. (16+)
- 01.45 Экстра такси. (16+)
- 02.15 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)

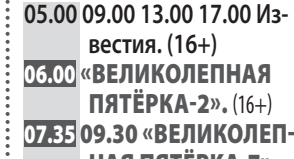
ДОМАШНИЙ



07.50 Давай разведёмся! (16+)

- 06.30 Одна за всех. (16+)
- 06.45 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.50 Давай разведёмся! (16+)
- 08.50 Тест на отцовство. (16+)
- 11.05 «Понять. Простить». (16+)
- 12.05 «Порча». (16+)
- 13.15 «Знахарка». (16+)
- 13.50 «Верну любимого». (16+)
- 14.25 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 15.00 «ДЕСЯТЬ СТРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ». (16+)
- 19.00 «СЕРДЦЕ ВЕРЫ». (16+)
- 23.05 «Понять. Простить». (16+)
- 00.15 «Порча». (16+)
- 01.10 «Знахарка». (16+)
- 01.35 «Верну любимого». (16+)
- 02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.30 Тест на отцовство. (16+)
- 04.10 Одна за всех. (16+)

5-й КАНАЛ



07.50 Давай разведёмся! (16+)

- 05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)
- 06.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2». (16+)
- 07.35 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
- 08.05 Фирменный рецепт. (12+)
- 08.40 Знание - сила. (12+)
- 09.40 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
- 17.30 02.05 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 01.20 «СВОИ-7». (16+)
- 23.05 00.30 «СВОИ-5». (16+)
- 00.00 Известия. (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 «Щит и меч». (16+)
- 11.55 13.25 00.05 «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА». (12+)
- 14.20 15.05 17.15 04.00 «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ-2: КОД ВОЗВРАЩЕНИЯ». (16+)
- 20.10 «Скрытые угрозы». (16+)
- 22.45 «Между тем». (12+)
- 23.15 «Подводный флот Великой Отечественной войны». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 «Марафон». (12+)
- 11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Просто жизнь». (12+)
- 13.00 «МАГОМАЕВ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «ОХОТНИКИ ЗА ИКОНАМИ». (16+)
- 16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)
- 17.30 «Собрание сочинений». (12+)
- 17.45 «Территория успеха». (12+)
- 18.15 «Понятная политика». (12+)
- 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
- 18.45 22.45 01.45 «Полицейский вестник». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 00.30 04.00 «Такие разные». (12+)
- 22.00 01.30 «Чемпионы. История воронежского спорта». (12+)
- 22.15 «Точка.ру». (12+)
- 23.00 «ЛИЧНЫЕ СЧЕТЫ». (16+)
- 03.00 «Живет Россия». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

- 06.00 14.25 «Династия. Коростелёвы-Морилковы». (12+)
- 06.30 «Дело №». (16+)
- 07.00 09.05 12.55 15.25 Новости
- 07.05 11.30 22.00 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция
- 09.10 Лица страны. (12+)
- 09.30 «Вопреки всему». (12+)
- 10.30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура. (6+)
- 12.35 Спецрепортаж. (12+)
- 13.00 Есть тема! Прямая трансляция
- 14.55 Магия большого спорта. (12+)
- 15.30 громко. Прямая трансляция
- 16.50, 19.15 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
- 22.50 Футбол. «Райо Вальекано» - «Леванте». Чемпионат Испании. Прямая трансляция
- 02.00 Фехтование. Международный турнир «Московская сабля». (6+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

- 06.00 07.10 Биатлон. Чемпионат России. (6+)
- 08.30 20.35 Футзал. Суперлига. (6+)
- 10.15 15.35 18.40 «Страна спортивная». (12+)
- 10.30 05.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 11.00 13.15 16.20 Новости. (0+)
- 11.05 03.25 Художественная гимнастика. Кубок чемпионов. (6+)
- 13.20 23.55 Лица Страны. (12+)
- 13.35 Гандбол. Кубок России. Финал четырёх. (6+)
- 15.05 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
- 16.00 22.20 Спецрепортаж. (12+)
- 16.25 Что за спорт?. (12+)
- 16.50 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
- 18.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 22.40 Есть тема! (16+)
- 00.10 Армейский рукопашный бой. Чемпионат Вооруженных сил РФ. (16+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Короли чартов. (16+)
- 07.00, 07.30 10 самых! (16+)
- 08.00 Хиты по-русски. (16+)
- 08.25, 15.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
- 09.00 Звезды о звездах (16+)
- 10.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 11.00 Без курюр. (16+)
- 11.30 Топ-30. (16+)
- 14.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 15.30 Лига клипов. (16+)

- 16.00 Звезды с приветом. (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+)
- 20.40 Унесенные временем. (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 Топ-30. (16+)
- 00.25 Плейлист | Весна. (16+)
- 01.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.35 «ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ». (16+)
- 07.40 «БОГ ГРОМА». (16+)
- 09.25, 10.30, 11.25, 12.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 13.15 «ТРАССА 60». (16+)
- 15.10 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (16+)
- 17.00 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (16+)
- 18.20 «БЕЛФЕГОР - ПРИЗРАК ЛУВРА». (16+)
- 20.05 «ВИДОК: ОХОТНИК НА ПРИЗРАКОВ». (16+)
- Историческая криминальная драма, Франция, 2018 г.
- 22.10, 00.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 01.35 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (16+)
- 02.45 «ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ». (16+)
- 04.40 «БАНДИТКИ». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Даревны», «Простоквашино», «Маша и Медведь (клипы), «Три кота», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
- 09.00 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 10.25, 11.20 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
- 12.20 «НЕРЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 13.45 «АТЕЛЬ-МАТЕЛЬ». (16+)
- 15.30 «БУЛКИ». (16+)
- 17.20, 18.05 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
- 19.00 «ГРУППА КРОВИ». (16+)
- 20.45 «КРАЙ». (16+)
- 22.50, 23.45 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
- 00.30 «ТЕРРИТОРИЯ». (16+)
- 03.00 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (16+)
- 05.10 «Стойкий оловянный солдатик». Мультфильм. (6+)

VIJU TV1000 ACTION

- 05.25 «ПОЛНОЧЬ НА ЗЛАКОВОМ ПОЛЕ». (16+)
- 07.05 «ОГРАБЛЕНИЕ ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
- 08.55 «ВРЕМЯ». (16+)
- 10.40 «57 СЕКУНД». (16+)
- 12.15 «ДЕНЬ КУРКА». (16+)
- 13.50 «ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ». (16+)
- 15.30 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ» (16+)
- 17.25 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (16+)
- 19.00 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ». (16+)
- 20.30 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (16+)
- 22.10 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ 3.0». (16+)
- 23.40 «РЭД 2». (16+)
- 01.40 «БАГРОВЫЕ РЕКИ» (16+)
- 03.20 «БАГРОВЫЕ РЕКИ 2: АНГЕЛЫ АПОКАЛИПСИСА». (16+)
- 04.55 «ИМПЕРИЯ ВОЛКОВ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

- 05.00, 11.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 10.40 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
- 15.00, 16.50 Новые Четыре свадьбы. (16+)
- 18.40 Четыре жены. (16+)
- 21.00 Богиня шопинга. (16+)
- 22.10 Богиня свиданий. (16+)
- 23.20 «КЛОН». (16+)
- 00.15 Суббота News 2026. (16+)
- 00.30 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
- 01.20, 02.20 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 03.00, 03.40 «Ты - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 04.20 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 04.40 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 00.40 «СВИНГЕРЫ». (18+)
- 02.20 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (18+)
- 03.55 «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (16+)
- 05.30 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИНКЛУЗИВ». (12+)
- 07.10 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
- 08.45 «ТАКСИ». (16+)
- 10.25 «НОВОГОДНИЙ ШЕФ». (12+)
- 12.00 «ВОЛШЕБНИК ИЗ УМРУДНОГО ГОРОДА. ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА». (6+)
- 13.55 «ТАКСИ 3». (16+)
- 15.30 «ЭЛЬВИРА: ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ». (16+)
- 17.20 «АФЕРА ВЕКА». (16+)
- 19.30 «РАЗБОРКИ В ДОМЕ ПАШИ». (18+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.50 «СТРАХОВОЙ АГЕНТ». (16+)
- 08.05 Мультфильмы. (0+, 16+)
- 09.45 «СЛУЧАЙ С ПОЛЫНЬНЫМ». (16+)
- 11.30 «СТО ДНЕЙ ПОСЛЕ ДЕТСТВА». (16+)
- 13.15 «БЫЛО У ОТЦА ТРИ СЫНА». (16+)
- 15.45 «НЕ СРЕЛЯЙТЕ В БЕЛЫХ ЛЕБЕДЕЙ». (16+)
- 18.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-6». (16+)
- 20.00 «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ». (16+)
- 21.30 «КАЛИНА КРАСНАЯ». (16+)
- 23.30 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (16+)
- 01.05 «ЕХАЛИ В ТРАМВАЕ ИЛЬФ И ПЕТРОВ». (16+)

ДОМ КИНО

- 04.55 «Побег из джунглей». Мультфильм. (6+)
- 06.20 «Фиксики: Большой секрет». Мультфильм. (6+)
- 07.45 «Смешарики. ПинКод». Мультсериал. (6+)
- 08.30 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
- 10.20 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 22.30 «ГОРЬКО!-2». (16+)
- Россия, 2014 г. В ролях: Ян Цапник, Сергей Светлаков, Юлия Александрова, Егор Корешков
- 00.20 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 02.00 «РЕБРО АДАМА». (16+)
- 03.10 «КОЛЛЕКТОР». (16+)
- 04.20 «БЛОКБАСТЕР». (16+)

СТС LOVE

- 06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
- 07.00 «Приключения Паддингтона». Мультсериал. (6+)
- 08.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 10.15 «РАНЕТКИ». (16+)
- 15.30 «МАМОЧКИ». (16+)
- История о женской дружбе и кардинальном преобразении жизни после появления детей.
- 17.45 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
- 21.35 «ЛАПСИ». (16+)
- В Карелии вспышка неизвестной болезни. Туда направляют группу вирусологов, чтобы исследовать заболевание на месте и создать вакцину.
- 01.35 «МАРГОША». (16+)
- 03.50 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 05.00 Встреча. (12+)
- 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Батюшка Илий, моли Бога о нас! (0+)
- 12.55 День Патриарха. (0+)
- 13.05, 13.35, 14.05 Монастырская кухня. (0+)
- 14.30 «СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ». 1 серия. (6+)
- 15.55 «ВЗЯТЬ ЖИВЫМ». 1 серия. (16+)
- СССР, 1982 г.
- 17.25 «ОЙ, МА-МОЧ-КИ!» 9 серия. (12+)
- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с субдупереводом). (0+)
- 19.30 День Ангела: Благоверный князь Даниил Московский. (0+)

- 20.00 Святые воины: Русские князья. (6+)
- 20.35 Прямая линия. Ответ священника (с субдупереводом). (12+)
- 21.35 Поле битвы. (16+)
- 22.25 «Бесогои». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 23.25 Прямая линия жизни. (16+)
- 00.20 День Патриарха. (0+)
- 00.30 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 01.20 Паломница. (12+)
- 02.35 Пилигрим. Монастырь Терасима Иорданского. (6+)
- 03.00 Поле битвы. (16+)
- 03.40 Профессор Осипов. (0+)
- 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с субдупереводом). (12+)

Православный календарь

16 марта
Седмица 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 7.
Мчч. Евтропия, Клеоника и Василиска.



Прп. Пиамы девы. Свв. Зинона и Зоила. Прмц. Марфы и мч. Михаила. Волоколамской иконы Божией Матери.

Постный день.
«Грехи души есть раны души. Разве может душа израненная иметь тело здоровое?»
Свт. Николай Сербский

ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.25 «Модный приговор». (0+)
- 10.15 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 «Время покажет». (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 «Время покажет». (16+)
- 14.00 «Большая игра». (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 «Большая игра». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.30 «Время покажет». (16+)
- 19.50 «Пусть говорят». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «КАЗАНОВА: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.10 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости

РОССИЯ



09.55 О самом главном. (12+)

- 09.55 О самом главном. (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 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
- 16.30 Вести
- 17.00 «Малахов». (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 «КНЯЗЬ АНДРЕЙ». (16+)
- Во время охоты случается трагедия, которая делит жизнь Андрея и Улиты на до и после. Улите предстоит выбор между любовью к мужу и верностью кровной родне.
- 23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.00 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)

НТВ



13.25 «Чрезвычайное происшествие»

- 04.55 «ПЁС». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ПЁС». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «НОВАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- В Бердянске новое ЧП: подрыв машины военного коменданта. Выясняется, что мину подложили в частном автосервисе. Отправившись туда, опера попадает в перестрелку...
- 22.15 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА». (16+)
- 00.20 «Сегодня»
- 00.35 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
- 01.10 «МЕЛЬНИК». (16+)
- 04.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

СТС



06.00 «Моя фея-проказница». (0+)

- 06.00 «Моя фея-проказница». (0+)
- 06.15 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
- 06.35 «100 мест, где поесть». (16+)
- 09.40 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». (16+)
- 16.05 «ЦЕЗАРЬ». (16+)
- 21.00 «ДЖОН УИК-4». (16+)
- 00.20 «ГЕРЦОГИНЯ». (18+)
- Воровка Скарлетт промышляла мелкими кражами в ночном клубе. Однажды она познакомилась с контрабандистом бриллиантов Робертом МакНотом. Он ввёл девушку в мир, где крутятся большие деньги. Скарлетт стала партнёром Роберта в его криминальных схемах и у неё началась новая красивая жизнь в роскоши.
- 02.15 «22 МИЛИ». (18+)
- 03.40 «ПРИ ЧЁМ ТУТ ЛЮБОВЬ?». (16+)
- 05.20 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
- 05.30 «100 мест, где поесть». (16+)

ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 16.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)
- 18.30 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». (16+)
- Майор Елизавета Кивер приезжает в город Краснов. Красновский район давно лишился крепкой руки: опера ленивы и циничны, дежурный спит на посту, а статистика раскрываемости оставляет желать лучшего и стремительно ухудшается...
- 21.00 «ГОСЗАЩИТА». (16+)
- Бывшие бизнес-партнёры Роман Соколов и его коллега оказываются в центре громкого дела о мошенничестве в особо крупном размере. Роман заранее пошёл на сотрудничество со следствием, и в итоге именно он получает шанс начать жизнь заново.
- 23.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
- 00.50 «ЛЕОН». (16+)
- 03.00 «Однажды в России». (16+)
- 05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
- 05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 «12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 «Информационная программа 112». (16+)
- 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «100 вопросов обо всем». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «СОВЕРШЕННО СЕКРЕТНО». (16+)
- 22.00 «ЗАЛОЖНИЦА-2». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
- 06.00 Пятница News. (16+)
- 06.30 Гастротур. (16+)
- 07.10 Битва шефов. (16+)
- 09.00 Молодые ножи. (16+)
- 10.00 Адский шеф. (16+)
- 13.00 Черный список. На кухне. (16+)
- 19.00 Что я наделала?! (16+)
- 20.00 Черный список. На кухне. (16+)
- 23.00 Что я наделала?! (16+)
- 00.00 Вундеркинды. (16+)
- 01.00 Пятница News. (16+)
- 01.30 На ножах. (16+)
- 03.30 Секреты на кухне. (16+)
- 04.30 Пятница News. (16+)

ЧЕ

- 06.10 Улётное видео. (16+)
- 14.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)
- Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях.
- 18.00 Дорожные войны. (16+)
- 19.30 Улётное видео. (16+)
- 21.00 Охотники. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 03.00 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
- 04.30 Дорожные драмы. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
- 11.00 00.15 «1001 лицо Пальмиры: утраченные сокровища пустыни». (16+)
- 15.15 «МЕХАНИЧЕСКАЯ СЮИТА». (16+)
- 17.00 «Такие разные». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 18.15 «Вечер вместе». (12+)
- 20.45 «РУССКАЯ ИГРА». (16+)
- 22.20 04.05 «БАРЫШНИ ИЗ ВИЛЬКО». (16+)
- 01.05 «Преодоление». (12+)
- 02.05 ОТражение. Итоги. (12+)

Ю

- 05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 06.20 «Званый ужин». (16+)
- 08.10 «Муж напрокат». (16+)
- 10.10 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 12.10 «Супермама». (16+)
- 14.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 16.30 «Чудо из ада. Предки». (16+)
- 19.45 «Чудо из ада». (12+)
- 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «Измены». (18+)
- 01.45 «Неотложка». (16+)
- 03.30 «За кадром. Дорогая, я забил». (12+)
- 03.50 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

- 05.00, 03.00 Понять. Простить. (16+)
- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
- 06.15 Специальный репортаж. (12+)
- 06.30, 10.10 «ОПЕРАЦИЯ «МУХАББАТ». (16+)
- 13.15 Мировое соглашение. (16+)
- 14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.30 Дела судебные. (16+)
- 20.25, 21.10 Миллион за 5 минут. (16+)
- 21.50, 22.35 Игра в кино. (16+)
- 23.20 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
- 00.10 Наше кино. История большой любви. (16+)
- 01.00 Первый Евразийский канал. (12+)

ПОБЕДА

- 04.35 «Путь к Победе». (16+)
- 05.35 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...» (16+)
- 07.30 «СНАЙПЕРЫ. ЛЮБОВЬ ПОД ПРИЦЕЛОМ». (16+)
- 15.00, 19.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-2». (16+)
- 23.00 «ГАРДЕМАРИНЫ-III». (16+)
- Россия, 1757 год. Идет семилетняя война, в которой русские солдаты вынуждены сражаться за интересы Франции и Австрии против Пруссии. Наши знакомые гардемаринки по-прежнему на службе у Отчизны.
- 00.50 «ФОРТ РОСС: В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ». (16+)
- 02.30 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Барbosкины». (0+)
- 09.05 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
- 09.20 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
- 09.35 «Беби Борн». (0+)
- 09.40 «Простоквашино». (0+)
- 10.45 «Парк Турум-Бурум». (0+)
- 11.00 «Диностер». (6+)
- 11.20 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
- 11.30 «Смешарики». (0+)
- 13.15 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 13.45 «Карбот». (6+)
- 14.20 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)
- 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.40 «Приключения Ам Няма». (0+)
- 16.40 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
- 16.45 «Чик-Чиркино». (0+)
- 19.25 «Кот Басик». (0+)
- 19.40 «Смешарики. Дежавю». (6+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.15 «Фиксики. Самое время!» (0+)
- 22.10 «Инфинити Надо». (6+)
- 22.35 «Армор Рейнджеры». (6+)
- 22.50 «Фьюжн Макс. Новая эра». (6+)
- 23.05 «Метал Кард Бот». (6+)
- 23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 01.00 «Простоквашино». (0+)
- 03.20 «Ералаш». (6+)

МУЛЬТ

- 06.00 Время малышей. (6+)
- 07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
- 07.15 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.05 «Бумажки». (0+)
- 08.20 «Барbosкины». (0+)
- 09.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
- 09.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 11.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 12.00 Время малышей. (0+)
- 13.00 «Прошенок и компания». (6+)
- 13.15 «Простоквашино». (0+)
- 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
- 14.15 «Простоквашино». (0+)
- 15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 15.30 Время малышей. (0+)
- 17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)
- 17.25 «Лунтик». (0+)
- 18.25 «Лунтик». (0+)
- 19.00 «Кошечки-собачки». (0+)
- 19.45 «Маша и Медведь». (0+)
- 20.40 «Бумажки». (0+)
- 21.00 «Барbosкины». (0+)
- 21.25 «Буба». (6+)
- 22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)
- 22.15 Тюленьки. (0+)
- 22.30 «Фиксики». (0+)
- 22.50 «Простоквашино». (0+)
- 00.15 «Смешарики». (0+)
- 01.00 «Барbosкины». (0+)
- 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 02.35 «Бодо Бородо. Бокварь». (0+)
- 03.00 «Маша и Медведь». «Машины страшилки». «Машины сказки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Это подкаст. История. (12+)
- 00.55 Лаборатории смерти. Как работал японский «Отряд 731». (16+)
- 01.55 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)
- 02.25, 14.25 Русь изначальная. (12+)
- 03.00 Афганистан 1979-1989. (16+)
- 04.00, 08.10 Освобождение: решающие битвы. (12+)
- 04.40, 08.55, 21.05 Пётр I Великий. (12+)
- 05.40 Тайное становится явным. (12+)
- 05.55, 10.00 Уроки Нюрнберга. (12+)
- 06.25, 10.25 Историограф. (12+)
- 07.10 Вторая Мировая. Великая Отечественная. (16+)
- 11.10 Дело Романовых. Следствие установлено... (12+)
- 12.10, 12.55 Нобелевские лауреаты. (16+)
- 13.40 Александр Меншиков. Кавалер № 7. (12+)
- 14.10 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
- 15.00 Имена нелегальной разведки. (12+)
- 16.05 Кондратий Рылеев. Последнее письмо. (12+)
- 16.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
- 17.05 Земля. (12+)
- 17.55 Карим Хакимов. (12+)
- 18.45 Алексей Шусев. Спасти и сохранить. (12+)
- 19.15, 22.50 Русская история. (12+)
- 20.00 Будьте готовы! (12+)
- 22.15 Сквозь времена: Большой Гатчинский дворец. (12+)

VJU HISTORY

- 06.00 Королевские династии и войны: Крещение огнем. (12+)
- 06.55 История вещей. (16+)
- 07.15, 08.05 Краткая история футбола вместе с Алфи Алленом. (12+)
- 08.55 Блокбастеры 80-х - когда Голливуд играл жестокую. (16+)
- 09.50 Кем они были до коронации. (16+)
- 10.40, 11.45 Гробницы Египта: последняя миссия. (12+)
- 12.40, 13.30 Очень странные экспонаты. (16+)
- 14.20 Королевские мушкетеры. (16+)
- 15.15 Версаль: испытания «короля-солнца». (12+)
- 16.15 Древние секреты Олторпа вместе с Чарльзом Спенсером. (16+)
- 17.05 Медина Ассара: потерянный город в Аль-Андалуси. (12+)
- 18.05 Тайны самого большого музея в мире. (12+)
- 19.00 Абу-Симбел: гиганты на Ниле. (12+)
- 20.00, 20.50, 03.05, 03.50 Очень странные экспонаты. (16+)
- 21.35, 22.30, 05.10 Высадка в Нормандии: сто дней до победы. (16+)
- 23.25 Королевские мушкетеры. (16+)
- 00.25 Версаль: испытания «короля-солнца». (12+)
- 01.20, 02.15 Гробницы Египта: последняя миссия. (12+)
- 04.35 История вещей. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 01.10 Ледяные гробницы Монголии. (16+)
- 06.55, 07.45, 02.05, 02.50 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
- 08.35, 03.40 Гуд бай, Америка. Композитор Зацепин. (16+)
- 09.15 Испанский грипп. Великий убийца. (12+)
- 10.15 Последняя роль. Георгий Юматов. (12+)
- 11.05, 11.50, 20.50, 21.40 Настоящая война престолов. (12+)
- 12.45 Демоны Рейха. Йозеф Геббельс. (12+)
- 13.35 Джейн Мэнсфилд: звезда фабрики грёз. (16+)
- 14.35, 04.20 Мисс ТВ СССР и шесть веселых мужчин. (12+)
- 15.25, 05.05 Её звали Грейс Келли. (16+)
- 16.25 Андрей Миронов. Держась за облака. (12+)
- 17.15 Пятьдесят оттенков шоколада. (12+)
- 18.10 Роман с сериалом. (12+)
- 19.00 Леди Сипиенс. (12+)
- 19.55 Валентина Терешкова. Чайка и Ястреб. (12+)
- 22.30 Судьбы. История любви Жозефины де Богарне и Наполеона. (12+)
- 23.30 СССР. Империя наоборот. Средняя Азия. (12+)
- 00.25 Вторая мировая война. Герои против изменников. Франция. (12+)

РОССИЯ К
Культура



20.30 Спокойной ночи, малыши!

07.20 Легенды мирового кино
07.45 13.00 21.30 «Сокровища Московского Кремля»
08.40 «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ»
10.15 Наблюдатель
11.15 00.05 «XX век»
13.55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА»
15.05 «Приют путешественника»
15.30 Сати. Нескучная классика...
16.10 Семидесятые
16.30 «Коллекция»
17.15 01.10 Мастера фортепианного искусства
18.05 «Игнатий Стеллецкий»
18.45 Семинар
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Белая студия
02.00 Кристальные истории

ТВЦ



11.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 02.55 «ТЁМНАЯ СТОРОНА СВЕТА-2». (12+)
10.35 «Актёрские драмы. Общага». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «ОРЛИНСКАЯ: МОЛНИЯ ЗЕВСА». (16+)
16.55 01.30 Прощание. (16+)
18.10 «УЛОВКИ РАЗУМА: ТАЙНЫ ЭЛЬФА». (16+)
20.00 «УЛОВКИ РАЗУМА: СПЯЩИЕ КРАСАВИЦЫ». (16+)
22.35 «Закон и порядок». (16+)
23.05 «Погасить звезду». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «90-е. Жёны миллионеров». (18+)
02.15 Мифы о еде. (16+)

ТВ-3



08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.00 «Слепая». (16+)
10.00 Гадалка. (16+)
15.30 «Слепая». (16+)
18.00 «ЛИСА». (16+)
В своей квартире найдена мертвая Нина Наумова, чиновница департамента здравоохранения, ответственная за поставки оборудования в областные больницы. Лиса определяет, что Наумову отравили редким глазным препаратом.
20.00 «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
Сотрудники прокуратуры выходят на курьера банды торговцев органами. Но во время задержания контейнера с трансплантатами при нем не оказывается...
23.00 «ДЕНЬ КУРКА». (18+)
01.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



13.35 «Верну любимого». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.35 Давай разведёмся! (16+)
08.35 Тест на отцовство. (16+)
10.50 «Понять. Простить». (16+)
11.50 00.20 «Порча». (16+)
13.00 «Знахарка». (16+)
13.35 «Верну любимого». (16+)
14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.45 «НЫРЯЛЬЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ». (16+)
19.00 «СЕРДЦЕ ВЕРЫ». (16+)
23.15 «Понять. Простить». (16+)
01.15 «Знахарка». (16+)
01.40 «Верну любимого». (16+)
02.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.35 Тест на отцовство. (16+)
04.15 Одна за всех. (16+)
04.50 Давай разведёмся! (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)
05.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
06.10 Они потрясли мир. (16+)
08.25 Страна советов. (16+)
09.30 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
22.20 «СВОИ-7». (16+)
23.05 00.30 «СВОИ-5». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
01.15 «СВОИ-7». (16+)
02.05 «СЛЕД». (16+)
ЗВЕЗДА
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.55 13.25 «ЧУЖАЯ РОДИНА». (12+)
14.20 15.05 17.15 04.05 «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ-2». (16+)
20.10 «Улика из прошлого». (16+)
22.45 «Между тем». (12+)
23.15 «Подводный флот Великой Отечественной войны». (16+)
00.05 «ВЫКУП». (12+)
01.35 «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 03.00 «Такие разные». (12+)
11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
12.00 01.15 «Чемпионы. История воронежского спорта». (12+)
12.15 «Азбука Православия». (12+)
12.30 «Точка.ру». (12+)
13.00 «МАГОМАЕВ». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «ОХОТНИКИ ЗА ИКОНАМИ». (16+)
16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)
17.30 «Открытая наука». (12+)
18.00 «Специальный репортаж. Безопасность». (12+)
18.15 «Эксперт». (12+)
18.30 00.45 «Документальное кино». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.00 04.30 «От 7 до 17». (12+)
20.30 22.30 04.00 «Футбол губернии». (12+)
23.00 «ИДИ КО МНЕ, ДЕТКА». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАРТ! ТВ
06.00 14.25 «Династия. Тетюхины». (12+)
06.30 Магия большого спорта. (12+)
07.00 09.05 12.55 15.25 Новости
07.05 11.00 15.30 21.50 Все на Матч! Прямая трансляция
09.10 Спецрепортаж. (12+)
09.30 11.30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперспринт. Женщины. Прямая трансляция
13.00 Есть тема! Прямая трансляция
14.55 Человек из футбола. (12+)
16.15 Боулинг. Кубок КЛБ. Про-тур. Трансляция из Краснодара. (6+)
18.00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура. (6+)
19.00 Футбол. «Краснодар» - ЦСКА. Фонбет Кубок России. Путь РПЛ. 1/2 финала. Прямая трансляция
23.25 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура. (6+)
00.30 Смешанные единоборства. (16+)

МАТЧ! СТРАНА
06.00 06.50 19.35 Биатлон. Чемпионат России. (6+)
07.40 09.20 Лица Страны. (12+)
07.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
09.40 13.20 00.25 «Страна спортивная». (12+)
10.05 Бромко. (12+)
11.00 13.15 16.20 19.30 Новости. (0+)
11.05 03.25 Художественная гимнастика. Кубок чемпионов Алины Кабаевой. (6+)
13.35 Гандбол. Кубок России. Финал четырёх. (6+)
15.05 05.30 Сюртлас. (12+)
15.35 23.55 «бхб». (12+)
16.00 22.20 Спецрепортаж. (12+)
16.25 «Дело №». (16+)
16.55 Династия. (12+)
17.25 Баскетбол. Winline Basket Cup. Прямая трансляция
22.40 Есть тема! (16+)
00.50 «Вы это видели». (12+)
01.45 Фехтование. Международный турнир. «Московская сабля». (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000
06.05 «ХОЛОП ИЗ ПАРИЖА». (16+)
07.55 «БЫВШАЯ С ТОГО СВЕТА». (16+)
09.40, 10.50, 11.40, 12.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
13.35 «ДРУГОЙ МИР: ГОД ВОЛКА». (16+)
15.15 «БЕЛФЕГОР - ПРИЗРАК ЛУВРА». (16+)
17.00 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)
18.15 «ДЖУНГЛИ. РАЙСКИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
20.10 «ДЖУНГЛИ». (16+)
22.05, 23.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
01.30 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)
02.35 «ТЫ УМЕЕШЬ ХРАНИТЬ СЕКРЕТЫ?». (16+)
04.05 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ВРАГ». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Маша и Медведь (клипы)». «При кота». «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
08.55 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (12+)
10.10, 11.00, 23.15, 00.05 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
11.45 «БРАТЯ». (16+)
13.40 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
15.45 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». (16+)
17.20, 18.10 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
19.00 «ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЧТЫ». (6+)
21.00 «ОДИНАДЦАТЬ МОЛЧАЛИВЫХ МУЖЧИН». (16+)
00.55 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
02.30 «ТАНКИ». (16+)

VIJU TV1000 АКТЮН
07.00 «МИСТЕРИУМ. ОХОТНИКИ НА ФАЗАНОВ». (18+)
09.05 «РЭД 2». (16+)
11.00 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (16+)
12.30 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (16+)
14.00 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (16+)
15.45 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ 3.0». (16+)
17.15, 04.45 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (16+)
19.00 «ОНГ БАК». (16+)
20.40 «ОНГ БАК 2: НЕПРЕВОЗДЕННЫЙ». (16+)
22.20 «ОНГ БАК 3». (16+)
00.05 «КИКБОКСЕР 2: ДОРОГА НАЗАД». (16+)
01.35 «КИКБОКСЕР 3: ИСКУССТВО ВОЙНЫ». (16+)
03.00 «КИКБОКСЕР ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (16+)

СУББОТА!
05.00, 14.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
13.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
15.00, 17.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
19.00 Четыре жены. (16+)
21.00, 22.20 Богиня сыска. (16+)
23.30 «КЛОН». (16+)
00.30 Суббота News 2026. (16+)
00.40 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
01.40, 02.20 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
03.00, 03.50 «Ты - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
04.30 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
04.45 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00, 07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
12.30 День Ангела: Благодерный князь Даниил Московский. (0+)
13.05, 13.35, 14.00 Монастырская кухня. (0+)
14.30 «СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ». 2 серия. (6+)
15.55 «ВЗЯТЬ ЖИВИМ». 2 серия. (16+)
17.25 «ОЙ, МА-МОЧКИ!». 10 серия. (12+)
18.30 Вечер на СПАСЕ (с субдупереводом). (0+)
19.30 Врач от Бога. Святитель Лука Крымский. Часть 1. (12+)

СПАС
20.30 Прямая линия. Ответ священника (с субдупереводом). (12+)
21.30 Поле битвы. (16+)
22.20 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
23.30 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.25 День Патриарха. (0+)
00.35 Крым Благословенный. (0+)
01.35 День Ангела: Благодерный князь Даниил Московский. (0+)
02.05 Культура наций. Казачество. 4 серия. (0+)
02.35 Поле битвы. (16+)
03.15 Русский мир. (12+)
04.10 Прямая линия. Ответ священника (с субдупереводом). (12+)

Православный календарь

17 марта
Седмица 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 7.
Прп. Герасима, иже на Иордане.



Прп. Герасима Вологодского. Блгв. кн. Даниила Московского. Мчч. Павла, сестры его Иулиании и с ними Кудрата, Акакия и Стратоника. Прп. Иакова постника. Перенесение мощей блгв. кн. Вячеслава Чешского. Блгв. кн. Василия (Василько) Ростовского.

Прп. Иоасафа Снетногорского, Псковского. Свт. Григория, еп. Констанция Кипрской. Сщмч. Александра пресвитера.

Постный день.

«Здоровье не от одной пищи зависит, а наиболее от душевного спокойствия».

Свт. Феофан Затворник

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
07.00 Звезды на утро. (16+)
08.00 Хиты по-русски. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Top-15 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+)

15.20 В десятку! (16+)
16.00 Моя волна. (16+)
17.00 Русский чарт. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Плейлист | Весна. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Женщина, не танцую. (16+)
21.40 PRO-новости. (16+)
22.00 Короли чартов. (16+)
23.00 Лихие хиты. (16+)
00.00 Наше. (16+)
01.00 Хиты по-русски. (16+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

04.10 «ЗАМЕРЗШАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
05.50 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)
07.35 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ 2». (16+)
09.15 «ТАКСИ 2». (16+)
10.50 «ЭЛЬВИРА: ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ». (16+)
12.40 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
14.30 «ТАКСИ 4». (16+)
16.05 «РАЗБОРКИ В ДОМЕ ПАШИ». (18+)
17.40 «БЕЗУМНЫЙ ДЕВИЧНИК». (16+)
19.30 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (6+)
21.35 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (18+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.40 «Мешок яблок». Мультфильм. (0+)
08.00 «Приключения Буратино». Мультфильм. (16+)
09.15 «САМОГОНЩИКИ». (12+)
09.35 «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ». (16+)
11.20 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (16+)
12.55 «СТАРШАЯ СЕСТРА». (16+)
14.50 «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО». (16+)
16.40 «ОСЕНЬ». (16+)
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-6». (16+)
20.00 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (16+)
21.50 «КО МНЕ, МУХТАР!». (16+)
23.20 «СТАКАН ВОДЫ». (12+)
01.40 «ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ». (16+)

ДОМ КИНО

05.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.20 «Суворов: Великое путешествие». Мультфильм. (6+)
07.50 «Смешарики. ПинКод». Мультсериал. (6+)
08.35 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
10.20 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 «МЕТРО». (16+)
Фильм-катастрофа по мотивам одноименного романа Дмитрия Сафонова.
00.50 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
02.25 «ДУХLESS-2». (16+)
04.10 «ДЕВУШКА С КОСОЙ». (16+)

СТС LOVE

06.00 Даешь молодёжь! (16+)
07.00 «Приключения Паддингтона». Мультсериал. (6+)
08.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.15 «РАНЕТКИ». (16+)
«Балабана» решает вопрос о создании своей звукозаписывающей студии. Саша ищет способ заработать деньги для отца. Жанна опять летит не в свои дела. Мама Киры упорно скрывается от Солевого.
15.30 «МАМОЧКИ». (16+)
17.40 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)
21.30 «ЛАПСИ». (16+)
01.30 «МАРГОША». (16+)
03.45 Даешь молодёжь! (16+)

ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	РЕН
 <p>10.15 «Жить здорово!» (16+)</p>	 <p>05.00 Утро России</p>	 <p>14.00 «Место встречи»</p>	 <p>06.00 «100 мест, где поесть». (16+)</p>	 <p>16.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p>	 <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p>			
<p>05.00 Телеканал «Доброе утро»</p> <p>09.00 Новости (с субтитрами)</p> <p>09.25 «Модный приговор». (0+)</p> <p>10.15 «Жить здорово!» (16+)</p> <p>11.00 «Время покажет». (16+)</p> <p>12.00 Новости (с субтитрами)</p> <p>12.15 «Время покажет». (16+)</p> <p>14.00 «Большая игра». (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 «Большая игра». (16+)</p> <p>18.00 Вечерние новости (с субтитрами)</p> <p>18.30 «Время покажет». (16+)</p> <p>19.50 «Пусть говорят». (16+)</p> <p>21.00 «Время»</p> <p>22.00 «КАЗАНОВА: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)</p> <p>23.00 «Большая игра». (16+)</p> <p>00.10 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 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (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 «КНЯЗЬ АНДРЕЙ». (16+)</p> <p>Андрей проводит в Суздале два года. Княжич возводит белокаменную церковь Покрова на Нерли, закладывает большой торговый город Владимир-на-Клязьме...</p> <p>23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)</p> <p>02.00 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)</p> <p>03.00 Вести</p> <p>03.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)</p>	<p>04.55 «ПЁС». (16+)</p> <p>06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)</p> <p>08.00 «Сегодня»</p> <p>08.25 «ПЁС». (16+)</p> <p>10.00 «Сегодня»</p> <p>10.35 «ПЁС». (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 «МЁРТВАЯ ТОЧКА». (16+)</p> <p>Юрист Рита работает в социальном центре. Однажды она получает новость о том, что её отца - уважаемого адвоката и преподавателя в университете - обвиняют в убийстве аспирантки.</p> <p>22.15 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА». (16+)</p> <p>00.20 «Сегодня»</p> <p>00.35 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)</p> <p>01.40 «МЕЛЬНИК». (16+)</p>	<p>06.00 «100 мест, где поесть». (16+)</p> <p>10.00 «ТАМАРА ИГОРЕВНА И ДРУГИЕ». (16+)</p> <p>Семейные будни Натальи и Николая, гармонию которых периодически нарушает самая вредная тётка в мире.</p> <p>14.15 «ЦЕЗАРЬ». (16+)</p> <p>21.00 «ПАДЕНИЕ ЛУНЫ». (12+)</p> <p>23.35 «КОСМИЧЕСКАЯ КОЛОНИЯ». (18+)</p> <p>На далёкой планете мирно существует горнодобывающая колония землян. Колония давно стала домом для её обитателей, которые трудятся каждый по своей профессии, создают семьи, воспитывают детей.</p> <p>01.25 «КОДЕР». (16+)</p> <p>02.50 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)</p> <p>03.40 «РУСАЛКА В ПАРИЖЕ». (16+)</p> <p>05.15 «Рок-Дог-3. Битва за бит». (6+)</p>	<p>07.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>19.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». (16+)</p> <p>21.00 «ГОСЗАЩИТА». (16+)</p> <p>23.00 «БЫТЬ». (12+)</p> <p>01.10 «ЛУНА». (16+)</p> <p>03.20 «Однажды в России». (16+)</p> <p>05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)</p> <p>Каждый выпуск - это микс развлекательного контента, общения с гостями, актуальных новостей и полезных рубрик, которые ведут эксперты из разных областей. В рамках программы обсуждаются различные темы - звёзды, спорт, дети, домашние животные, мода, музыка, тренды и многое другое.</p> <p>05.50 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>Саша Сергеев освобожден от офисного рабства и ушел в вынужденный декрет. Денег в семье нет, помощь папы-олигарха он по-прежнему игнорирует, а кушать хочется.</p>	<p>05.00 18.00 00.10 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 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Момент в истории». (16+)</p> <p>17.00 01.10 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ВАВИЛОН НАШЕЙ ЭРЫ!». (16+)</p> <p>21.55 23.25 «ДИТЯ ОСИРИСА». (16+)</p>			

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	ОТР
<p>05.00 Секреты на кухне. (16+)</p> <p>06.00 Пятница News. (16+)</p> <p>06.30 Гастротур. (16+)</p> <p>07.10 Битва шефов. (16+)</p> <p>09.00 Молодые ножи. (16+)</p> <p>10.00 Адский шеф. (16+)</p> <p>12.30 Молодые ножи. (16+)</p> <p>19.00 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)</p> <p>21.00 Последний шеф. (16+)</p> <p>23.00 Секретный артист. (16+)</p> <p>00.00 Вундеркинды. (16+)</p> <p>01.00 Пятница News. (16+)</p> <p>01.30 На ножах. (16+)</p> <p>03.30 Секреты на кухне. (16+)</p> <p>04.30 Пятница News. (16+)</p>	<p>06.10 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)</p> <p>18.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны!» Делайте выводы! Лучше быть зрителем, чем участником!</p> <p>19.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>21.00 Охотники. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>03.00 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>04.30 Дорожные драмы. (16+)</p>	<p>06.00 «Утро вместе». (12+)</p> <p>09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение</p> <p>11.00 00.10 «Возрожденный Версаль». (16+)</p> <p>15.15 «РУССКАЯ ИГРА». (16+)</p> <p>17.00 «Открытая наука». (12+)</p> <p>18.00 «Губернские новости». (12+)</p> <p>20.45 «ДВА БИЛЕТА ДОМОЙ». (16+)</p> <p>22.25 04.10 «МЕЛОДРАМА». (16+)</p> <p>01.05 «Очень личное». (12+)</p> <p>02.05 Отражение. Итоги. (12+)</p> <p>02.35 «Большая страна». (12+)</p>	<p>04.35 «Путь к Победе». (16+)</p> <p>05.30 «ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЕЧТЫ». (16+)</p> <p>07.30 «КУРОРТ ЦВЕТА ХАКИ». (16+)</p> <p>15.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-2». (16+)</p> <p>19.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-3». (16+)</p> <p>1944 год. Одесса, освобожденная от немецко-румынской оккупации, начинает жить мирной жизнью. Однако по сведениям военной разведки в городе продолжает действовать агентурная сеть Аверва.</p> <p>23.00 «КОРОЛЕВ». (16+)</p> <p>01.05 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+)</p> <p>02.50 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (16+)</p>	
<p>05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p> <p>06.20 «Званый ужин». (16+)</p> <p>08.10 «Муж напрокат». (16+)</p> <p>10.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p> <p>12.15 «Супермама». (16+)</p> <p>14.15 «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 «Измены». (18+)</p> <p>01.50 «Неотложка». (16+)</p> <p>Чудовищные травмы, редкие диагнозы и врачи, которые борются за каждую жизнь - добро пожаловать в настоящее отделение скорой помощи.</p> <p>03.30 «За кадром. Дорогая, я забил». (12+)</p> <p>03.50 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p>	<p>05.00, 03.00 Понять. Простить. (16+)</p> <p>05.35, 06.15, 10.10 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)</p> <p>06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день</p> <p>11.20 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (16+)</p> <p>13.15 Мировое соглашение. (16+)</p> <p>14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.30 Дела судебные. (16+)</p> <p>20.25, 21.10 Миллион за 5 минут. (16+)</p> <p>21.50, 22.35 Игра в кино. (16+)</p> <p>23.20 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)</p> <p>00.10 Наше кино. История большой любви. (16+)</p> <p>01.00 Первый Евразийский канал. (12+)</p>	<p>04.35 «Путь к Победе». (16+)</p> <p>05.30 «ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЕЧТЫ». (16+)</p> <p>07.30 «КУРОРТ ЦВЕТА ХАКИ». (16+)</p> <p>15.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-2». (16+)</p> <p>19.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-3». (16+)</p> <p>1944 год. Одесса, освобожденная от немецко-румынской оккупации, начинает жить мирной жизнью. Однако по сведениям военной разведки в городе продолжает действовать агентурная сеть Аверва.</p> <p>23.00 «КОРОЛЕВ». (16+)</p> <p>01.05 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+)</p> <p>02.50 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (16+)</p>		

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬТ	МУЛЬТ
<p>05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)</p> <p>07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)</p> <p>07.30 «Барбоскины». (0+)</p> <p>09.05 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)</p> <p>09.20 «Роботар Поли и его друзья». (0+)</p> <p>09.35 «Беби Борн». (0+)</p> <p>09.40 «Муса, Чук и Станислав». (6+)</p> <p>10.45 «Всё, что вы хотели знать!» (6+)</p> <p>11.10 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)</p> <p>11.25 «Смешарики». (0+)</p> <p>13.15 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)</p> <p>13.45 «Карбот». (6+)</p> <p>14.20 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)</p> <p>14.30 «Навигатор. Новости». (0+)</p> <p>14.40 «Крутой Майк». (6+)</p> <p>16.40 «Край Бебис». (0+)</p> <p>16.45 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)</p> <p>19.00 «Кот Басик». (0+)</p> <p>19.15 «Оранжевая корова». (0+)</p> <p>21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</p> <p>21.15 «Фиксики. Самое время!» (0+)</p> <p>22.10 «Инфинити Надо». (6+)</p> <p>22.35 «Армор Рейнджеры». (6+)</p> <p>22.50 «Фьюжн Макс. Новая эра». (6+)</p> <p>23.05 «Метал Кард Бот». (6+)</p> <p>23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)</p> <p>01.00 «Простоквашино». (0+)</p> <p>03.20 «Ералаш». (6+)</p>	<p>06.00 Время малышей. (6+)</p> <p>07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)</p> <p>07.15 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>08.05 «Бумажки». (0+)</p> <p>08.20 «Барбоскины». (0+)</p> <p>09.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)</p> <p>09.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)</p> <p>11.00 «Сказочный патруль». (0+)</p> <p>12.00 Время малышей. (0+)</p> <p>13.00 «Горшок и компания». (6+)</p> <p>13.15 «Простоквашино». (0+)</p> <p>14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)</p> <p>14.15 «Простоквашино». (0+)</p> <p>15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)</p> <p>15.30 Время малышей. (0+)</p> <p>17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)</p> <p>17.25 «Лео и Тиг». (0+)</p> <p>18.25 «Лунтик». (0+)</p> <p>19.00 «Кошечки-собачки». (0+)</p> <p>19.45 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>20.40 «Бумажки». (0+)</p> <p>21.00 «Барбоскины». (0+)</p> <p>21.25 «Буба». (6+)</p> <p>22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)</p> <p>22.15 Тюленьки. (0+)</p> <p>22.30 «Фиксики». (0+)</p> <p>23.25 «Простоквашино». (0+)</p> <p>00.15 «Смешарики». (0+)</p> <p>01.00 «Барбоскины». (0+)</p> <p>01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</p> <p>02.35 «Бодо Бородо. Бокварь». (0+)</p> <p>03.00 «Маша и Медведь». «Машкины страшиллки». «Машины сказки». (0+)</p>		

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365	365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY	И	ИСТОРИЯ
<p>00.00 Освобождение: решающие битвы. (12+)</p> <p>00.40 Пётр I Великий: Последние годы царствования Петра I (1721-1725). (12+)</p> <p>01.40 Уроки Нюрнберга: Концлагеря. (12+)</p> <p>02.10 Историкограф. (12+)</p> <p>02.55 Афганистан 1979-1989. (16+)</p> <p>04.00 Профилактика с 04.00 до 10.00</p> <p>10.00 Русское наследие. Южные рубежи: Советский модернизм в архитектуре новых регионов. (12+)</p> <p>10.15 Русь изначальная: Ядро Российского государства. (12+)</p> <p>10.45 Имена нелегальной разведки. (12+)</p> <p>12.00 Кондратий Рылеев. Последнее письмо. (12+)</p> <p>12.40 По закону чести. Из истории дуэлей. (12+)</p> <p>12.55 Земля: Пакт. (12+)</p> <p>13.50 Карим Хакимов: Советский паша. (12+)</p> <p>14.35 Алексей Шувев. Спасти и сохранить. (12+)</p> <p>15.05 Семь дней истории. (12+)</p> <p>15.15, 18.50, 22.30, 23.05 Русская история. (12+)</p> <p>16.00 Будьте готовы! (12+)</p> <p>17.05 Пётр I Великий: Последние годы (1721-1725). Виват, Россия! (12+)</p> <p>18.15 Сквозь времена: Большой Гатчинский дворец. (12+)</p> <p>20.00 Кровавое правление Стюартов. (16+)</p> <p>20.50 Восточный фронт: Маньчжурская операция. (12+)</p> <p>21.35 Шёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+)</p> <p>05.05 Война в Корее. (16+)</p>	<p>06.00 Высадка в Нормандии: сто дней до победы: Нормандская операция. (16+)</p> <p>06.50 История вещей. (16+)</p> <p>07.10 Древние секреты Олторпа вместе с Чарльзом Спенсером. (16+)</p> <p>08.05 Медина Ассара: потерянный город в Аль-Андалуси. (12+)</p> <p>09.05 Королевские мушкетеры. (16+)</p> <p>10.00 Кем они были до коронации: Камилла до Чарльза. (16+)</p> <p>10.55, 01.15 Тайны самого большого музея в мире. (12+)</p> <p>11.50 Абу-Симбел: гиганты на Ниле. (12+)</p> <p>12.50, 13.40 Очень странные экспонаты. (16+)</p> <p>14.30 Блокбастеры 80-х - когда Голливуд играл жестокую. (16+)</p> <p>15.25, 00.30 Версаль: испытания «короля-солнца». (12+)</p> <p>16.10 Дальний Восток. Земля Арсеньева. (12+)</p> <p>17.05 Великое освоение Сибири. Кочевники во времени. (12+)</p> <p>18.05, 19.00 Тайная гробница Клеопатры. (16+)</p> <p>20.00, 20.50, 03.00, 03.45 Очень странные экспонаты. (16+)</p> <p>21.40, 22.35 Война в Корее. (16+)</p> <p>23.35 Блокбастеры 80-х - когда Голливуд играл жестокую. (16+)</p> <p>02.10 Абу-Симбел: гиганты на Ниле. (12+)</p> <p>04.30 История вещей. (16+)</p> <p>05.05 Война в Корее. (16+)</p>	<p>06.00, 01.05 Испанский грипп. Великий убийца. (12+)</p> <p>06.55, 02.00 Последняя роль. Георгий Юматов. (12+)</p> <p>07.45, 08.35, 18.15, 19.05, 02.45, 03.30 Настоящая война престолов. (12+)</p> <p>09.25 Демоны Рейха. Йозеф Геббельс. (12+)</p> <p>10.15 Джейн Мэнсфилд: звезда фабрики грёз. (16+)</p> <p>11.15 Мисс ТВ СССР и шесть всесильных мужчин. (12+)</p> <p>12.05 Её звали Грейс Келли. (16+)</p> <p>13.05 Андрей Миронов. Держась за облака. (12+)</p> <p>13.50 Пятьдесят оттенков шоколада. (12+)</p> <p>14.50 Роман с сериалом. (12+)</p> <p>15.40 Спасённые шедевры России. Ткани. (12+)</p> <p>16.25 Леди Сапиенс. (12+)</p> <p>17.25, 05.15 Валентина Терешкова. Чайка и Ястреб. (12+)</p> <p>19.55 Судьбы. История любви Жозефины де Богарне и Наполеона. (12+)</p> <p>20.55 Вторая мировая война. Герои против изменников. Франция. (12+)</p> <p>21.45, 23.30 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)</p> <p>00.20 Гуд бай, Америка. Композитор Зацепин. (16+)</p>			

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

РОССИЯ К
Культура



16.30 Библийский сюжет

07.20 Легенды мирового кино
07.45 13.00 21.30 «Сокровища Московского Кремля»
08.40 02.25 «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ»
10.15 Наблюдатель
11.15 00.05 «XX век»
13.55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА»
15.05 «Приют путешественника»
15.30 Белая студия
16.30 Библийский сюжет
17.15 01.10 Мастера фортепианного искусства
17.50 Кристальные истории
18.05 «Да, скифы - мы!»
18.45 Семинар
19.45 Главная роль
20.05 Правила жизни
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Абсолютный слух
01.45 «Роман в камне»
02.15 «Головная боль господина Льюмера»

ТВЦ



15.05 «ОРЛИНСКАЯ: НИТИ МОЙРЫ». (16+)

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 02.50 «ТЁМНАЯ СТОРОНА СВЕТА-3». (12+)
10.35 «Актёрские драмы. Бьёт - значит любит?» (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ РОМАН». (16+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «ОРЛИНСКАЯ: НИТИ МОЙРЫ». (16+)
16.55 Прощание. (16+)
18.10 «УЛОВКИ РАЗУМА: ТОТ, КТО ПОМНИТ». (16+)
20.00 «УЛОВКИ РАЗУМА: БЕЗМОЛВНАЯ ПАЦИЕНТКА». (16+)
22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 «90-е. Атака целителей». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «Настоящий детектив. Морской дьявол». (16+)

ТВ-3



20.00 «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
09.00 «Слепая». (16+)
10.00 Гадалка. (16+)
15.30 «Слепая». (16+)
18.00 «ЛИСА». (16+)
Убит Виктор Вересаев, известный народный целитель, создатель знаменитой на весь город «школы здоровья». Жена покойного утверждает, что видела орудие убийства - четки, но затем они таинственно исчезли.
20.00 «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
Глухарёва мучают угрызения совести. Он чувствует свою вину перед Зиминой и собирается признаться ей в своих отношениях с Анной и уволиться из отдела.
23.00 «НОЧНЫЕ КОШМАРЫ». (18+)
01.15 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

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+)
11.45 00.10 «Порча». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 «КРАСОТА НЕБЕСНАЯ». (16+)
19.00 «ЕЁ ТАЙНА». (16+)
23.00 «Понять. Простить». (16+)
01.05 «Знахарка». (16+)
01.30 «Верну любимого». (16+)
02.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.25 Тест на отцовство. (16+)
04.05 Одна за всех. (16+)
04.50 Давай разведёмся! (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)

05.45 04.40 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)

07.05 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2». (16+)

08.25 «Стройнадзор». (16+)

09.45 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)

17.30 «СЛЕД». (16+)

22.20 01.15 «СВОИ-7». (16+)

23.05 00.30 «СВОИ-5». (16+)

00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)

02.00 «СЛЕД». (16+)

07.00 «Сегодня утром». (12+)

09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)

11.00 «Подводная война на Балтике. Щ-308». (16+)

11.55 13.25 00.05 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ». (12+)

14.25 15.05 17.15 04.05 «НА ВСЕХ ШИРОТАХ...» (16+)

22.45 «Между тем». (12+)

23.15 «Подводный флот Великой Отечественной войны». (16+)

01.45 «ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ». (12+)

07.00 «Сегодня утром». (12+)

09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)

11.00 «Подводная война на Балтике. Щ-308». (16+)

11.55 13.25 00.05 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ». (12+)

14.25 15.05 17.15 04.05 «НА ВСЕХ ШИРОТАХ...» (16+)

22.45 «Между тем». (12+)

23.15 «Подводный флот Великой Отечественной войны». (16+)

01.45 «ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ». (12+)

07.00 «Сегодня утром». (12+)

09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)

11.00 «Подводная война на Балтике. Щ-308». (16+)

11.55 13.25 00.05 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ». (12+)

14.25 15.05 17.15 04.05 «НА ВСЕХ ШИРОТАХ...» (16+)

22.45 «Между тем». (12+)

23.15 «Подводный флот Великой Отечественной войны». (16+)

01.45 «ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ». (12+)

07.00 «Сегодня утром». (12+)

09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)

11.00 «Подводная война на Балтике. Щ-308». (16+)

11.55 13.25 00.05 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ». (12+)

14.25 15.05 17.15 04.05 «НА ВСЕХ ШИРОТАХ...» (16+)

22.45 «Между тем». (12+)

23.15 «Подводный флот Великой Отечественной войны». (16+)

01.45 «ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

11.00 04.00 «Точка.ру». (12+)

11.30 01.15 «От 7 до 17». (12+)

11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)

12.00 «Документальное кино». (12+)

12.30 00.45 «Футбол губернии». (12+)

13.00 «МАГОМАЕВ». (16+)

14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)

14.30 «День вместе». (12+)

15.00 «ОХОТНИКИ ЗА ИКОНАМИ». (16+)

16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)

17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)

18.00 «Такие разные». (12+)

19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)

20.00 22.00 03.00 «Здоровая среда». (12+)

23.00 «КУРКУЛЬ». (16+)

Антон Терехов - толковый фермер, работяга, взявшийся за доставшееся по наследству от отца хозяйство и поднявший его, вопреки всему.

01.45 «Полицейский вестник». (12+)

07.00 «Сегодня утром». (12+)

09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)

11.00 «Подводная война на Балтике. Щ-308». (16+)

11.55 13.25 00.05 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ». (12+)

14.25 15.05 17.15 04.05 «НА ВСЕХ ШИРОТАХ...» (16+)

22.45 «Между тем». (12+)

23.15 «Подводный флот Великой Отечественной войны». (16+)

01.45 «ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ». (12+)

07.00 «Сегодня утром». (12+)

09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)

11.00 «Подводная война на Балтике. Щ-308». (16+)

11.55 13.25 00.05 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ». (12+)

14.25 15.05 17.15 04.05 «НА ВСЕХ ШИРОТАХ...» (16+)

22.45 «Между тем». (12+)

23.15 «Подводный флот Великой Отечественной войны». (16+)

01.45 «ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ». (12+)

07.00 «Сегодня утром». (12+)

09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)

11.00 «Подводная война на Балтике. Щ-308». (16+)

11.55 13.25 00.05 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ». (12+)

14.25 15.05 17.15 04.05 «НА ВСЕХ ШИРОТАХ...» (16+)

22.45 «Между тем». (12+)

23.15 «Подводный флот Великой Отечественной войны». (16+)

01.45 «ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАРТ
06.00 14.25 «Династия. Карасёвы». (12+)
06.30 Человек из футбола. (12+)
07.00 09.05 12.55 15.25 Новости
07.05 11.00 22.45 Все на Матч! Прямая трансляция (12+)
09.30 11.30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперспринт. Мужчины. Прямая трансляция
13.00 Есть тема! Прямая трансляция
14.55 «Вид сверху». (12+)
15.30 Все на Матч! Прямая трансляция
16.15 «Дэвид Бекхэм. Одиозный». (12+)
17.45 20.30 Футбол. Кубок России. Путь РПЛ. 1/2 финала. Прямая трансляция
00.30 Смешанные единоборства. М. Евлоев - А. Аллен. UFC. Трансляция из Канады. (16+)
02.00 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура. (6+)
03.00 «Вы это видели». (12+)

МАТЧ! СТРАНА
06.00 19.35 Биатлон. Чемпионат России. Суперспринт. (6+)
07.10 Династия. (12+)
07.40 10.15 13.20 05.05 «Страна спортивная». (12+)
07.55 12.40 «Человек из футбола». (12+)
08.25 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+)
10.30 19.00 05.30 «бхб». (12+)
11.00 13.15 16.20 19.30 Новости. (0+)
11.05 03.25 Художественная гимнастика. Кубок чемпионов Алины Кабаевой. (6+)
13.35 Гандбол. Кубок России. Финал четырёх. (6+)
15.05 «Это футбол!» (12+)
15.35 География спорта. (12+)
16.00 22.20 Спецрепортаж. (12+)
16.25 «Вид сверху». (12+)
16.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
22.40 Есть тема! (16+)
23.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 У-Дачный чарт. (16+)
07.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
08.10 Тееп чарт. (16+)
08.40 15.00 18.00 21.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
10.00 Плейлист | Весна. (16+)
11.00 Топ-30. (16+)
13.00 Лихие хиты. (16+)
14.00 Плейлист | Весна. (16+)

15.20 В десятку! (16+)
16.00 Народный микрофон. (16+)
17.00 Яндекс.Музыка. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Плейлист | Весна. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Под нас плясала ваша мать! (16+)
22.00 Топ-30. (16+)
00.00 Плейлист | Весна. (16+)
01.00 Золотая лихорадка. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

ТВ1000 РУССКОЕ
05.40 «УЛИЧНЫЕ ТАНЦЫ 2». (12+)
07.05 «УЛИЧНЫЕ ТАНЦЫ 3D». (12+)
08.50 09.50 10.45 11.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
12.45 «ДОЧЬ БОЛОТНОГО ЦАРЯ». (16+)
14.40 «ХИЖИНА». (16+)
17.00 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)
18.20 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (16+)
20.05 «НЯНЬКИ». (16+)
21.45 23.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
01.10 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)
02.20 «РОБЕРТ - КОРОЛЬ ШОТЛАНДИИ». (16+)
04.15 «ЗОЛОТОЙ ВЕК». (16+)

ТВ1000 РУССКОЕ
05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Маша и Медведь (клипы)». «Три кота». «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
08.20 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (12+)
09.50 10.40 23.15 00.05 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
11.25 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)
13.00 «ГРУППА КРОВИ». (16+)
14.40 «КРАСНЫЙ ШЁЛК». (16+)
17.15 18.05 «СКЛИФОВОСКИЙ». (16+)
19.00 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
21.45 «ТВАРЬ». (16+)
00.55 «КРАЙ». (16+)
02.55 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)
04.50 «Аленький цветочек». Мультфильм. (6+)

ТВ1000 АКТЮН
06.30 «ОНГ БАК». (16+)
08.15 «ОНГ БАК 2: НЕПРЕВЗОЙДЕННЫЙ». (16+)
10.00 «ОНГ БАК 3». (16+)
11.35 «ЮНАН-ВАРВАР». (16+)
13.25 «РЫЖАЯ СОНЯ». (16+)
14.55 «ЦАРСТВО». (16+)
17.15 «СОЛОМОН КЕЙН». (16+)
19.00 «ЗОНА 414». (16+)
20.35 «ГЕЙМЕР». (16+)
Фантастический боевик, США, 2009 г.
21.55 «ОТЕПЬ «АРТЕМИДА». (16+)
Боевик, США, Великобритания, 2018 г.
23.25 01.00 «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
02.25 «ДЖУНГЛИ». (16+)
04.10 «ЭЛЬДРАДО: В ПОИСКАХ ХРАМА СОЛНЦА». (16+)

СУББОТА!
05.00, 07.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
06.40 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
17.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
18.50 Четыре жены. (16+)
21.00 22.10 Богиня свиданий. (16+)
23.20 «КЛОН». (16+)
00.20 Суббота News 2026. (16+)
00.30 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
01.20 02.20 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
03.00 03.40 «Ты - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
04.25 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
04.45 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.05 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
02.35 «ДМБ». (16+)
04.15 «ДОРОГА НА ВЭЛВИЛЛ». (16+)
06.30 «ЖДУН». (6+)
08.15 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (18+)
09.50 «ТАКСИ 3». (16+)
11.25 «В БАНЮ!» (12+)
13.25 «АФЕРА ВЕКА». (16+)
15.30 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (6+)
17.40 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)
19.30 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (18+)
21.20 «НОВОГОДНИЙ ШЕФ». (12+)
22.55 «СВИНГЕРЫ». (18+)
Комедия, мелодрама, Россия, 2021 г.

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.20 «ДЕВОЧКА НА ШАРЕ». (16+)
07.25 «Ну, погоди!» Мультсериал. (16+)
09.15 «СУЕТА СУЕТА». (16+)
10.50 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА». (16+)
12.25 «ЭТА ВЕСЕЛАЯ ПЛАНЕТА». (16+)
14.05 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ И. И. ОБЛОМОВА». (16+)
16.45 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (16+)
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-6». (16+)
20.00 «ДЖЕНТЛЬМЭНЫ УДАЧИ». (16+)
21.40 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (16+)
23.20 «СПОРТЛОТО-82». (16+)
01.00 «ПАРАД ПЛАНЕТ». (16+)

ДОМ КИНО
05.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.20 «Шелкунчик и волшебная флейта». Мультфильм. (6+)
07.50 «Смешарики. ПинКод». Мультсериал. (6+)
08.35 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
10.20 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
Россия, 2018 г. В ролях: Александра Бортич, Ирина Горбачёва, Сергей Шнуров
00.25 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
02.05 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)
03.50 «ПИРАММИДА» (16+)

СТС LOVE
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Приключения Паддингтона». Мультсериал. (6+)
08.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.15 «РАНЕТКИ». (16+)
15.30 «МАМОЧКИ». (16+)
На курсах одиноких матерей Аня находит подругу... Юля просит Рому купить для школы телевизор...
17.40 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
21.30 «ЛАПСИ». (16+)
01.35 «МАРГОША». (16+)
Обостряется противостояние Наташи и Галины. Главному инвестору Серхио Гальяно не нравится новая концепция журнала...
03.50 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 Встреча. (12+)
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 Врач от Бога. Святитель Лука Крымский. (12+)
12.00 День Патриарха. (0+)
12.10, 12.40, 13.05, 13.35, 14.05 Монастырская кухня. (0+)
14.30 «МОРСКОЙ ОХОТНИК». (12+)
15.55 «ВЗЯТЬ ЖИВЫМ». 3 серия. (16+)
17.25 «ОЙ, МА-МОЧКИ!» 12 серия. (12+)
18.30 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)

СПАС
19.30 Врач от Бога. Святитель Лука Крымский. (12+)
20.30 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)
21.30 Поле битвы. (16+)
22.20 «Бесого». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
23.30 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.55 День Патриарха. (0+)
01.05, 01.35 Святые целители. Святитель Лука Крымский. Фильмы 1-2. (0+)
02.05 Культура наций. Казахстан. 5 серия. (0+)
02.35 Поле битвы. (16+)
03.20 Простые чудеса. (12+)
04.10 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)

Православный календарь

18 марта
Седмица 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 7. Обретение мощей блгвв. кнн. Феодора Смоленского и чад его Давида и Константина, Ярославских чудотворцев.



Мч. Конона Исаврийского. Мч. Онисия. Мч. Конона градара. Прп. Марка Постника. Прп. Исихия Постника. Прмч. Адриана Пошехонского, Ярославского. Мц. Ираиды. Мч. Евлогия, иже в Палестине. Мч. Евлампия. Сщмч. Николай пресвитера. Сщмч. Иоанн пресвитера и прмчч. Мардария и Феофана. Обретение мощей свт. Луки исп., архиеп. Симферопольского. Иконы Божией Матери, именуемой «Воспитание».

Постный день.

«Здоровье для вас дороже всего, а с ним сопряжено и душевное благое устройство, могущее доставить вам спокойствие».

Прп. Макарий Оптинский (Иванов)

ПЕРВЫЙ



15.15 «Давай поженемся!» (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.25 «Модный приговор». (0+)
- 10.15 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 «Время покажет». (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 «Время покажет». (16+)
- 14.00 «Большая игра». (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженемся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 «Большая игра». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.30 «Время покажет». (16+)
- 19.50 «Пусть говорят». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «КАЗАНОВА: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.10 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости

РОССИЯ



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 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
- 16.30 Вести
- 17.00 «Малахов». (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 «КНЯЗЬ АНДРЕЙ». (16+)
- Во время похода суздальского войска на Киев отличился средний сын Андрея - Мстислав. Несмотря на победу, Андрей отказывается от киевского престола.
- 23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.00 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)

НТВ



08.00 «Сегодня»

- 04.50 «ПЁС». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ПЁС». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «МЁРТВАЯ ТОЧКА». (16+)
- Варя и Рита переезжают в пустующую квартиру в мордовскую колонию, где, как выяснилось, находится отец Риты.
- 22.15 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА». (16+)
- 00.20 «Сегодня»
- 00.35 «Поздняков». (16+)
- 00.50 «МЕЛЬНИК». (16+)
- 04.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

СТС



06.00 «Рок Дог-3. Битва за бит». (6+)

- 06.30 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
- 06.40 «100 мест, где поесть». (16+)
- 11.25 «МАЛЬДИВЫ ПОДОЖДУТ». (16+)
- Ева и Денис понимают, что настало время кризиса отношений. Надо бы разобраться со своими обоюдными обидами, но они попадают в паутину невероятных приключений.
- 13.20 «ЦЕЗАРЬ». (16+)
- 21.00 «ТЕРРИТОРИЯ ЗЛА». (16+)
- 23.10 «ДЖОН УИК-2». (18+)
- 01.35 «ДЖОН УИК-3». (18+)
- 03.30 «НЕПОТОПЛЯЕМЫЕ». (16+)
- Восемь немолодых мужчин сбиваются в маленькую компанию в бассейне, где они могут заниматься бесплатно только мужским синхронным плаванием.
- 05.20 Уральские пельмени. (16+)

ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 16.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)
- 19.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». (16+)
- 21.00 «ГОСЗАЩИТА». (16+)
- 23.00 «ДОГМЕН». (18+)
- Попавшегося полиции странного мужчину в инвалидной коляске, у которого в фургоне обнаружили стаю разнородных собак, а в месте его проживания - несколько трупов, допрашивает психиатр-криминалист.
- 01.10 «АБСОЛЮТНЫЙ ХИЩНИК». (18+)
- 02.30 «Однажды в России». (16+)
- 05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
- Каждый выпуск - это микс развлекательного контента, общения с гостями и полезных рубрик, которые ведут эксперты из разных областей. В рамках программы обсуждаются различные темы...
- 05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

REN



13.00 «Невероятно интересные истории». (16+)

- 05.00 18.00 01.10 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 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 02.05 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ХАГЕН. В ДОЛИНЕ НИБЕЛУНГОВ». (16+)
- Германия - Чехия, 2024 г. Фэнтези. В ролях: Гийс Нейбр, Яннис Нивенер. В суровом мире викингов воин Хаген заключает союз с древними богами. Он поднимает оружие против беспощадного правителя...
- 22.45 23.25 «ДРУГИЕ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
- 06.00 Пятница News. (16+)
- 06.30 Гастротур. (16+)
- 07.10 Битва шефов. (16+)
- 09.00 Молодые ножи. (16+)
- 10.00 Адский шеф. (16+)
- 13.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
- 19.00 Новые пацанки. (16+)
- 22.00 Умнее всех. (12+)
- 23.00 Секретный артист. (16+)
- 00.00 Вундеркинды. (16+)
- 01.00 Пятница News. (16+)
- 01.30 На ножах. (16+)
- 03.30 Секреты на кухне. (16+)
- 04.30 Пятница News. (16+)

ЧЕ!

- 06.10 Улётное видео. (16+)
- 14.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)
- 16.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+)
- 18.00 Дорожные войны. (16+)
- 19.30 Улётное видео. (16+)
- 21.00 Охотники. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- Люди встречаются, влюбляются, женятся. А потом приходят сомнения. Он задержался на работе? Она спрятала телефон? Что это: усталость и недопонимание или... измена?
- 03.00 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРАЖЕНИЕ
- 11.00 00.20 «Гимн великому городу». (12+)
- 15.15 «РАБА ЛЮБВИ». (16+)
- 17.00 «Здоровая среда». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 20.45 «ЛЮБОВНИК». (16+)
- 22.25 04.05 «СПЕНСЕР». (16+)
- 01.05 «Очевидно. Вероятно». (12+)
- 02.05 ОТРАЖЕНИЕ. Итоги. (12+)
- 02.35 «Большая страна». (12+)

Ю

- 05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 06.15 «Званый ужин». (16+)
- 08.10 «Муж напрокат». (16+)
- 10.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 12.15 «Супермама». (16+)
- 14.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 16.30 «Ждули». (16+)
- Первое в мире реалисти «Ждули» о девушках, которые состоят в отношениях по переписке с мужчинами, находящимися в местах лишения свободы.
- 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.00 «Измены». (18+)
- 01.45 «Неотложка». (16+)
- 03.30 «За кадром. Дорогая, я забыл». (12+)

МИР

- 05.00, 03.00 Понять. Простить. (16+)
- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
- 06.15 «СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФРЕЙТОРА ЗБРУЕВА». (16+)
- 08.05 «КУРЬЕР». (16+)
- 10.10, 18.30 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 11.05, 14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.30 Дела судебные. (16+)
- 13.15 Мировое соглашение. (16+)
- 16.15 Обману. Нет. (16+)
- 20.25, 21.10 Миллион за 5 минут. (16+)
- 21.50, 22.35, 23.20 Игра в кино. (16+)
- 00.10 Наше кино. История большой любви. (16+)
- 01.00 Первый Евразийский канал. (12+)

ПОБЕДА

- 04.55 «Путь к Победе». (16+)
- 05.55 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (16+)
- 07.40 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. СЕВЕРНЫЙ ФРОНТ». (16+)
- 15.00, 19.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-3». (16+)
- 23.00 «72 МЕТРА». (16+)
- Никто не предполагал, что на плановых боевых учениях произойдет катастрофа - «пронётся» морская мина времён Великой Отечественной войны. Она взорвалась прямо у борта подводной лодки «Славянка» и отправила её ко дну вместе с членами экипажа.
- 01.30 «ЛЕДОКОЛ». (16+)
- 03.30 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Барбоскины». (0+)
- 09.05 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
- 09.20 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
- 09.35 «Беби Борн». (0+)
- 09.40 «Белые сны». (6+)
- 10.45 «Мастерская «Умелые ручки». (0+)
- 11.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
- 11.15 «Смешарики». (0+)
- 13.15 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- Продолжение приключений невероятных Тоботов!
- 13.45 «Карбот». (6+)
- 14.20 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)
- 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.40 «Крутой Майк». (6+)
- 16.40 «Край Бебис». (0+)
- 16.45 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
- 19.00 «Кот Басик». (0+)
- 19.15 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.15 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
- 22.10 «Инфинити Надо». (6+)
- 22.35 «Армор Рейнджеры». (6+)
- 22.50 «Фьюжн Макс. Новая эра». (6+)
- 23.05 «Метал Кард Бот». (6+)
- 23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 01.00 «Простоквашино». (0+)
- 04.00 «Шмяк. Волшебная лавка Есенини». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 Время малышей. (6+)
- 07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
- 07.15 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.05 «Бумажки». (0+)
- 08.20 «Барбоскины». (0+)
- 09.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
- 09.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 11.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 12.00 Время малышей. (0+)
- 13.00 «Грошек и компания». (6+)
- 13.15 «Простоквашино». (0+)
- 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
- 14.15 «Простоквашино». (0+)
- 15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 15.30 Время малышей. (0+)
- 17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)
- 17.25 «Лео и Тиг». (0+)
- 18.25 «Лунтик». (0+)
- 19.00 «Кошечки-собачки». (0+)
- 19.45 «Маша и Медведь». (0+)
- 20.40 «Бумажки». (0+)
- 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 21.25 «Буба». (6+)
- 22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)
- 22.15 Тюленьки. (0+)
- 22.30 «Фиксики». (0+)
- 22.50 «Простоквашино». (0+)
- 00.15 «Смешарики». (0+)
- 01.00 «Барбоскины». (0+)
- 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 02.35 «Бодо Бородо. Бокварь». (0+)
- 03.00 «Маша и Медведь». «Машкины страшилки». «Машины сказки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Освобождение: решающие битвы. (12+)
- 00.45, 12.55 Пётр I Великий. (12+)
- 01.50 Уроки Нюрнберга. (12+)
- 02.15 Историограф. (12+)
- 03.00 Афганистан 1979-1989. (16+)
- 04.05, 04.50 Нобелевские лауреаты. (16+)
- 05.35 Александр Меншиков. Кавалер №7. (12+)
- 06.05 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
- 06.20 Русь изначальная. (12+)
- 06.55 Имена нелегальной разведки. (12+)
- 08.00 Кондратий Рылеев. Последнее письмо. (12+)
- 08.45 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
- 09.00 Земля. (12+)
- 09.50 Карим Хакимов. (12+)
- 10.35 Алексей Шусев. Спаси и сохрани. (12+)
- 11.10, 14.50, 18.30, 19.05, 22.20 Русская история. (12+)
- 11.50 Будьте готовы! (12+)
- 14.10, 22.10 Семь дней истории. (12+)
- 14.15 Сквозь времена: Большая Гатчинский дворец. (12+)
- 16.00 Кровавое правление Стюартов. (16+)
- 16.50, 20.55 Восточный фронт. (12+)
- 17.35 Шёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+)
- 20.00 Это подкаст. История: Роль болотных преград в сражении Великой Отечественной войны. (12+)
- 21.40 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)

VIIU HISTORY

- 06.00 Война в Корее. (16+)
- 07.00 Дальний Восток. Земля Арсеньева. (12+)
- 07.50 Великое освоение Сибири. Кочевники во времени. (12+)
- 08.50 Дикая и удивительная история Илона Маска. (12+)
- 09.50 «Союз» - «Аполлон»: первое рукопожатие в космосе. (16+)
- 10.50, 11.45 Тайная гробница Клеопатры. (16+)
- 12.45, 13.35 Очень странные экспонаты. (16+)
- 14.25 Кем они были до коронации: Уоллис до Эдуарда. (16+)
- 15.15 Десять спортивных моментов, изменившие мир. (16+)
- 16.05 Хуань: мир «Аватара». (12+)
- 17.05 Венеция: красота на болоте. (12+)
- 18.05, 19.00 Тайная гробница Клеопатры. (16+)
- 20.00, 20.50 Очень странные экспонаты. (16+)
- 21.35, 22.35 Война в Корее. (16+)
- 23.30 Кем они были до коронации. (16+)
- 00.25 Десять спортивных моментов, изменившие мир. (16+)
- 01.10, 02.05 Тайная гробница Клеопатры. (16+)
- 03.00, 03.45 Очень странные экспонаты. (16+)
- 04.30 История вещей. (16+)
- 05.10 Война в Корее. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 02.45 Демоны Рейха. Йозеф Геббельс. (12+)
- 06.45, 01.05 Джейн Мэнсфилд: звезда фабрики грёз. (16+)
- 07.45, 02.00 Мисс ТВ СССР и шесть всемирных мужчин. (12+)
- 08.35, 03.25 Её звали Грейс Келли. (16+)
- 09.35, 04.20 Андрей Миронов. Держась за облака. (12+)
- 10.20 Пятьдесят оттенков шоколада. (12+)
- 11.15 Роман с сериалом. (12+)
- 12.10 Леди Сапиенс. (12+)
- 13.05 Валентина Терешкова. Чайка и Ястреб. (12+)
- 13.55, 14.45, 23.20, 00.15 Настоящая война престолов. (12+)
- 15.35 СССР. Империя на оборот. Средняя Азия. (12+)
- 16.25, 05.05 Судьбы. История любви Жозефины де Богарне и Наполеона. (12+)
- 17.25 Вторая мировая война. Герои против измечников. Франция. (12+)
- 18.15 Ледяные гробницы Монголии. (16+)
- 19.15, 20.05 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
- 20.50 Гуд бай, Америка. Композитор Зацепин. (16+)
- 21.35 Испанский грипп. Великий убийца. (12+)
- 22.35 Последняя роль. Георгий Юматов. (12+)

РОССИЯ К
Культура



20.45
Энигма

- 07.20 Легенды мирового кино
- 07.45 13.00 21.30 «Сокровища Московского Кремля»
- 08.40 «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ»
- 10.15 Наблюдатель
- 11.15 00.10 «XX век»
- 12.10 «Забываемое ремесло»
- 12.45 Новости. Театр
- 13.55 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА»
- 15.05 «Приют путешественника»
- 15.30 «2 Верник 2»
- 16.30 «Пряничный домик»
- 17.15 01.20 Мастера фортепианного искусства
- 18.15 «Роман в камне»
- 18.45 Семинар
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Идиот». Я ведь ничто! А вы страдали!»
- 20.45 Энигма
- 01.05 Кристальные истории
- 02.15 «Анкета Российской империи»
- 03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ ТВЦ



22.35 «10 самых...»
(16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 02.50 «ТЁМНАЯ СТОРОНА СВЕТА-3». (12+)
- 10.35 «Актёрские драмы. Нож в спину». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «АГАТА И СЫСК: ВЫГОДНЫЙ РИСК». (16+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «ОРЛИНСКАЯ: НИТИ МОЙРЫ». (16+)
- 16.55 Прощание. (16+)
- 18.10 «УЛОВКИ РАЗУМА: БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ». (16+)
- 20.00 «УЛОВКИ РАЗУМА: ВЫСТРЕЛ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 «Актёрские драмы. Понять и простить». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Охота на маньяка. Дело калужского насильника». (16+)

3 ТВ-3



10.00 Гадалка.
(16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.30 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
- 09.00 «Слепая». (16+)
- 10.00 Гадалка. (16+)
- 15.30 «Слепая». (16+)
- 18.00 «ЛИСА». (16+)
- Ольга Шихова, владелица сети автосалонов, найдена мертвой. Накануне смерти в один день она сильно поругалась с дочерью и своим бывшим мужем, который становится первым подозреваемым...
- 20.00 «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- После ночного нападения Тарасов и Марина обращаются за помощью к Глухарёву. Девушка рассказывает, что неизвестные искали какую-то пленку и двое из них заикались.
- 23.00 «СЛЕД КИЛЛЕРА». (18+)
- 01.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)
- 05.45 «Мультфильмы». (0+)

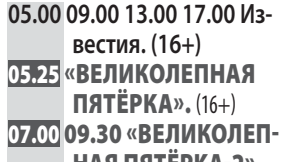
ДОМАШНИЙ



11.45 «Порча». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.30 Давай разведёмся! (16+)
- 08.30 Тест на отцовство. (16+)
- 10.45 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 00.05 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «И РАСЦВЁЛ ПОДСОЛНУХ...» (16+)
- 19.00 «ЕЁ ТАЙНА». (16+)
- 23.00 «Понять. Простить». (16+)
- 01.05 «Знахарка». (16+)
- 01.30 «Верну любимого». (16+)
- 02.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.25 Тест на отцовство. (16+)
- 04.05 Одна за всех. (16+)
- 04.55 Давай разведёмся! (16+)

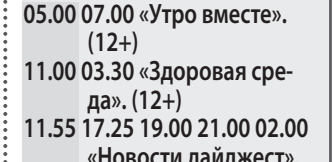
5 5-й КАНАЛ



05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)

- 05.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
- 07.00 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2». (16+)
- 08.25 Ваше здоровье! (12+)
- 09.45 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
- 17.30 02.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 01.45 «СВОИ-7». (16+)
- 23.05 00.55 «СВОИ-5». (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 00.30 День ангела. (6+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 11.15 13.25 «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ». (12+)
- 14.25 15.05 17.15 03.45 «НА ВСЕХ ШИРОТАХ...» (16+)
- 20.10 «Код доступа». (12+)
- 22.45 «Между тем». (12+)
- 23.15 «Подводный флот Великой Отечественной войны». (16+)
- 00.05 «ТИХОЕ СЛЕДСТВИЕ». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 03.30 «Здоровая среда». (12+)
- 11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 12.00 «Футбол губернии». (12+)
- 12.30 «От 7 до 17». (12+)
- 13.00 «МАГОМАЕВ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «ОХОТНИКИ ЗА ИКОНАМИ». (16+)
- 16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)
- 17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 22.30 03.00 «Великий, могучий». (12+)
- 18.30 «Чемпионы. История воронежского спорта». (12+)
- 18.45 01.45 «Служу Отечеству». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 «Арт-Проспект». (12+)
- 20.30 01.15 «Мастерская спорта». (12+)
- 23.00 «НА ТРЕЗВУЮ ГОЛОВУ». (16+)
- В ролях: Кевин Костнер, Мадлен Кэрролл, Пола Пэттон, Келси Грэммер.

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ
- 06.00 14.25 «Династия. Пригода». (12+)
- 06.30 «Вид сверху». (12+)
- 07.00 09.05 12.55 15.25 Новости
- 07.05 15.30 20.30 00.30 Все на Матч! Прямая трансляция
- 09.10 Специальный репортаж. (12+)
- 09.30 «Вопреки всему». (12+)
- 10.30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Смешанная эстафета. Прямая трансляция из Тюмени
- 13.00 Есть тема! Прямая трансляция
- 14.55 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)
- 16.15 «Шмейхель». (12+)
- 18.15 Футбол. Кубок России. Путь регионов. 1/2 финала. Прямая трансляция
- 22.00 Футбол. FONBET Кубок России. Обзор. (6+)
- 23.00 Смешанные единоборства. М. Евлоев - А. Стерлинг. UFC. Трансляция из США. (16+)
- 01.30 Человек из футбола. (12+)
- МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 Биатлон. Чемпионат России. Суперспринт. (6+)
- 07.10 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 09.00 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
- 09.25 23.55 Баскетбол 3x3. Международный турнир. (6+)
- 10.30 19.00 05.30 «Вид сверху». (12+)
- 11.00 13.15 16.20 19.30 Новости. (0+)
- 11.05 03.25 Художественная гимнастика. Кубок чемпионов Алины Кабаевой. (6+)
- 13.20 16.25 «Страна спортивная». (12+)
- 13.35 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
- 15.25 «Человек из футбола». (12+)
- 16.00 22.20 Спецрепортаж. (12+)
- 16.45 Профессиональный бокс. (16+)
- 19.35 Биатлон. Чемпионат России. (6+)
- 21.55 Династия. (12+)
- 22.40 Есть тема! (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VIJU TV1000 VIJU TV1000
- 06.00 «ГРИФИН И ФЕНИКС: НА КРАЮ СЧАСТЬЯ». (16+)
- 07.40 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
- 09.40, 10.35, 11.35, 12.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 13.30 «ДЕДУШКА НЕЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
- 15.20 «НЯНЬКИ». (16+)
- 17.00 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)
- 18.15 «ВОРОН». (16+)
- 20.10 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)
- 22.00, 23.45 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 01.25 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)
- 02.30 «БЕЛФЕГОР - ПРИЗРАК ЛУВРА». (16+)
- 04.00 «ВИДОК: ОХОТНИК НА ПРИЗРАКОВ». (16+)
- VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ
- 05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Маша и Медведь (клипы)». «Три кота». «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
- 08.10 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
- 09.30, 10.20, 23.10, 00.05 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
- 11.05 «СТРЕЛЬЦОВ». (16+)
- 12.55 «ОДИНАДЦАТЬ МОЛЧАЛИВЫХ МУЖЧИН». (16+)
- 15.05 «ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЧТЫ». (6+)
- 17.10, 18.05 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)
- 19.00 «ПРОРОК. ИСТОРИЯ АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА». (16+)
- 21.20 «КЕНТАВР». (16+)
- 00.55 «В СПИСКАХ НЕ ЗНАЧИТСЯ». (16+)
- 02.45 «ГРУППА КРОВИ». (16+)
- 04.20 «Приключения Буратино». Мультфильм. (6+)
- VIJU TV1000 ACTION VIJU TV1000 ACTION
- 05.55 «ЭЛЬДРАДО: ДОРОГА К ЗОЛОТОМУ ГОРОДУ». (16+)
- 07.30 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)
- 09.10 «БИБЛИОТЕКАРЬ 2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
- 10.45 «БИБЛИОТЕКАРЬ 3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». (16+)
- 12.20 «ЗОНА 414». (16+)
- 13.55 «ОТЕЛЬ «АРТЕМИДА». (16+)
- 15.25 «ГЕЙМЕР». (16+)
- 16.50 «УЩЕЛВШИЙ». (16+)
- 19.00 «ЗАЩИТНИК». (16+)
- 20.30 «ТЕРРИТОРИЯ ЗЛА». (16+)
- 22.25 «НЕ БРАТЬ ЖИВЫМ». (16+)
- 00.30 «ДЕНЬ КУРКА». (16+)
- 02.00 «57 СЕКУНД». (16+)
- 03.50 «ОГРАБЛЕНИЕ ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
- СУББОТА! СУББОТА!
- 05.00, 11.40 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 11.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
- 15.00, 17.10 Новые Четыре свадьбы. (16+)
- 19.00 Четыре жены. (16+)
- 21.00 Богиня свиданий. (16+)
- 22.10 Богиня сыска. (16+)
- 23.30 «КЛОН». (16+)
- 00.30 Суббота News 2026. (16+)
- 00.40 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
- 01.30, 02.20 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 03.10, 03.50 «Ты - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 04.35 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 04.50 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 00.45 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+)
- 03.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА». (18+)
- 05.05 «ДРАКОНЫ НАВСЕГДА». (16+)
- 06.55 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
- 08.45 «ТАКСИ 4». (16+)
- 10.25 «НОВОГОДНИЙ ШЕФ». (12+)
- 12.00 «РАЗБОРКИ В ДОМЕ ПАШИ». (18+)
- 13.30 «БЕЗУМНЫЙ ДЕВИЧНИК». (16+)
- 15.20 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (18+)
- 17.10 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
- 19.30 «ЗАМЕРЗАЮЩАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
- 21.15 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)
- 08.05 «Наш друг Пишечка». Мультсериал. (0+)
- 08.40 «В стране невыученных уроков». Мультфильм. (0+)
- 09.00 «ОСОБОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ». (16+)
- 10.10 «ТЕГРАН-43». (16+)
- 12.55 «ПЯТЬ ВЕЧЕРОВ». (16+)
- 14.50 «ЛЕТЯТ ЖУРАВЛИ». (16+)
- 16.30 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ШУКИ». (16+)
- 18.25 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-6». (16+)
- 20.00 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (16+)
- 21.45 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (16+)
- 23.20 «МУЖИКИ!». (16+)
- 01.05 «СТАЦИОНЕРНЫЙ СМОТРИТЕЛЬ». (16+)
- 02.10 «У ТИХОЙ ПРИСТАНИ...» (16+)
- ДОМ КИНО ДОМ КИНО
- 05.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.25 «Смешарики. Дежавю». Мультфильм. (6+)
- 07.50 «Смешарики. Пинкод». Мультсериал. (6+)
- 08.35 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
- 10.20 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 22.30 «МАРШ-БРОСОК». (16+)
- Россия, 2003 г. В ролях: Владимир Волга, Ольга Чурсина, Евгений Косырев
- 00.35 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 02.15 «УМНАЯ МАША». (16+)
- Россия, 2022 г.
- 03.30 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)
- СТС LOVE СТС LOVE
- 06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
- 07.00 «Приключения Паддингтона». Мультсериал. (6+)
- 08.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 10.15 «РАНЕТКИ». (16+)
- Компромат на Наденьку готов. Маргарита мирится с Марковым.
- 15.30 «МАМОЧКИ». (16+)
- 17.40 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
- Ивану приходится самостоятельно зарабатывать на оплату учёбы. Полина с Лидой пробуют сосватать деда маме своей знакомой...
- 21.25 «ЛАПСИ». (16+)
- 01.25 «МАРГОША». (16+)
- 03.40 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС СПАС
- 05.00 Встреча. (12+)
- 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Врач от Бога. Святой Лука Крымский. (12+)
- 12.00 День Патриарха. (0+)
- 12.10 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 13.40, 14.10 Монастырская кухня. (0+)
- 14.35 «ОПАСНЫЕ ТРОПЫ». (6+)
- СССР, 1954 г.
- 15.45, 17.05 «СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ». 1-2 серии. (6+)
- СССР, 1989 г. В ролях: Наталья Гундарева, Станислав Садальский
- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводами). (0+)
- 19.30 Врач от Бога. Святой Лука Крымский. (12+)
- 20.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)
- 21.30 Поле битвы. (16+)
- 22.20 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 23.30 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 00.25 День Патриарха. (0+)
- 00.35 Дедушка. (0+)
- 01.25 Окрыленные. (0+)
- 02.05 Культура наций. Казачество. 6 серия. (0+)
- 02.35 Поле битвы. (16+)
- 03.20 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)

Православный календарь

19 марта
Седмица 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 7.
Мчч. 42 во АммоREE: Константина,
Аетия, Феофила, Феодора, Мелиссена,
Каллиста, Васоя и прочих с ними.

Прп. Иова, в схиме Иисуса, Анзерского. Прмчч. Конона и сына его Конона. Обретение Честного Креста и гвоздей св. равноапостольной царицею Еленой во Иерусалиме. Прп. Аркадия Кипрского. Прп. Фридолина Зекингенского. Икон Божией Матери: Ченстоховской, «Благодатное Небо» и Шестоковской.

Постный день.

«Хорошо некоторые определяют здоровье, что оно есть благоустройство естественных действований».
Свт. Василий Великий

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.10 Яндекс.Музыка. (16+)
- 07.00, 07.30 10 самых! (16+)
- 08.00 Хиты по-русски. (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 Radio чат. (16+)
- 17.00 Короли чартов. (16+)
- 18.20 Хит-сториз. (16+)
- 18.55 Плейлист | Весна. (16+)
- 19.45 Кто следующий? (16+)
- 20.40 Клеймо абьюзера. (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 Прогноз по году. (16+)
- 23.00 Фан-зона. (16+)
- 00.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 01.00 Хиты по-русски. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

7 ПЕРВЫЙ



21.45 «Голос». Новый сезон. (12+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Ураза-Байрам»
10.15 «Жить здорово!» (16+)
11.00 12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Голос». Новый сезон. (12+)
23.55 «СЕНТИМЕНТАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ». (16+)
02.05 Подкаст Лаб. (16+)

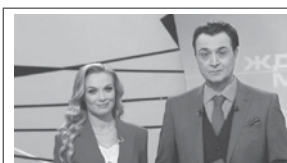
РОССИЯ 1 РОССИЯ



17.00 Прямой эфир. (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Праздник Ураза-Байрам. Прямая трансляция из Московской Соборной мечети
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
16.30 Вести
17.00 Прямой эфир. (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 Ну-ка, все вместе! Хором! (12+)
23.55 Торжественная церемония вручения Российской национальной музыкальной премии «Виктория» «МАМА ПОНЕВОЛЕ». (12+)
02.10 У Юли в катастрофе погибает мать. Опекунство поручают родной тётке девочки.

НТВ



17.55 «Жди меня». (12+)

- 04.50 «ПЁС». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)
09.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «МЁРТВАЯ ТОЧКА». (16+)
22.15 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА: БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ». (16+)
00.20 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
02.10 «Квартирный вопрос». (0+)
03.00 «ПОЦЕЛУЙ В ГОЛОВУ». (16+)

СТС СТС



10.05 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

- 06.00 Уральские пельмени. (16+)
Смешные и смелые, забавные и непредсказуемые, всегда разные! Творческий тандем Андрея Рожкова, Дмитрия Брекоткина, Дмитрия Соколова, Сергея Нетиевского, Вячеслава Мясникова, Максима Ярицы, Сергея Исаева, Сергея Ершова и Юлии Михалковой не оставит равнодушным даже самого строгого критика. Они не актеры, они - мастера перевоплощения. В их богатом арсенале - убойные шутки, искрометные шаржи и уморительные песни.
10.05 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
19.30 Премьера! Шоу «Уральские пельмени». (16+)
21.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
04.55 Уральские пельмени. (16+)

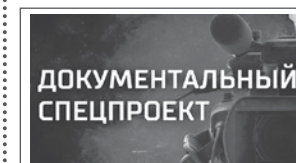
ТНТ ТНТ



00.00 «Женский стендап». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
Саша Сергеев освободился от офисного рабства и ушел в вынужденный декрет. Денег в семье нет, помощь папы-олигарха он по-прежнему игнорирует, а кушать хочется. В том числе и сотрудникам банка, в котором семья Сергеевых взяла ипотеку.
20.00 «Комеди Клуб». (16+)
22.00 «Комеди Клуб. Летние дайджесты 2024». (16+)
23.00 «Stand up». (18+)
00.00 «Женский стендап». (16+)
Для героинь «Женского стендапа» нет запретных тем. Они честно говорят о том, что их не устраивает в отношениях, высмеивают стереотипы семейной жизни и откровенно заявляют, что быть хорошей матерью вообще-то очень сложно.
03.30 «Однажды в России». (16+)

REN



09.00 «Документальный спецпроект». (16+)

- 05.00 «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 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 17.00 03.35 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 02.50 «Главные тайны мира». (16+)
20.00 «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (16+)
21.55 «НА ГЛУБИНЕ СТРАХА». (16+)
23.40 «АКУЛЬЕ ОЗЕРО». (18+)
США, 2015 г. Боевик.
01.25 «ПОДВОДНЫЙ КАПКАН». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.30 Гастротур. (16+)
07.10 Битва шефов. (16+)
09.00 Умнее всех. (12+)
10.00 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
12.00 Черный список. На кухне. (16+)
16.00 Новые пацанки. (16+)
19.00 Выживальщи. Миссия Альфа. (16+)
00.00 «ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (18+)
02.00 Пятница News. (16+)
02.30 На ножах. (16+)
03.30 Секреты на кухне. (16+)

Ю

- 05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
07.30 «Муж напрокат». (16+)
Вы устали от собственного мужа, а он от вас? Вам надоели ежедневные скандалы? Тогда попробуйте расстаться и провести несколько дней с партнерами, которые вам кажутся идеальными!
09.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)
14.40 «Мама в 16». (16+)
17.45 «Селянка-горожанка». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)
01.55 «Неотложка». (16+)
03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

- 06.10 Дорожные войны. (16+)
08.00 Улетное видео. (16+)
12.30 Улетные животные. (16+)
17.00 «+100500». (16+)
«+100500» - это самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и комментирует их специально для «ЧЕ!».
23.00 «+100500». (18+)
00.00 Опасные связи. (18+)
02.15 «+100500». (18+)
03.20 «+100500». (16+)
05.50 Улетное видео. (16+)

МИР

- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
06.10 Наше кино. История большой любви. (16+)
06.35 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (16+)
08.20 «ИНСПЕКТОР ГАИ». (16+)
10.10, 14.10, 15.05, 16.15, 18.20, 18.30 Дела судебные. (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
16.15 Обману. Нет. (16+)
19.30 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+)
21.30 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (16+)
23.05 «СЕМЬ НЯНЕК». (16+)
00.30 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». (16+)
02.00 «АЛЫЕ ПАРУСА». (16+)

ОТР ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРАЖЕНИЕ
11.00 «Человек и судьба». (16+)
11.25 «Почитаем!» с Егором Серовым. (16+)
11.45 «Нескучное дело». (12+)
15.15 «ЛЮБОВНИК». (16+)
17.00 «Служу Отечеству». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «Ректорат». (12+)
21.25 «ДОМ». (16+)
23.30 «БОЖЕ МОЙ!» (18+)
01.25 «ШОССЕ В НИКУДА». (18+)

ПОБЕДА

- 04.50 «Путь к Победе». (16+)
05.50 «ВЕСУРИ». (16+)
07.20 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+)
09.00 «ТУМАН». (16+)
12.20 «ТУМАН-2». (16+)
15.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-3». (16+)
19.00 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)
23.00 «БРАТ ВО ВСЕМ». (16+)
Современная история о взрослении двух братьев-близнецов, которые изучают сложную и опасную профессию военных летчиков.
00.25 «ЛЁТЧИК». (16+)
02.10 «НЕБО ИЗМЕРЯЕТСЯ МИЛЯМИ». (16+)
03.40 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Мими-Мишки». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
Проспайте с нами, и ваше утро обязательно будет добрым!
07.35 «Царевны». (0+)
10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
Каляка-Малыка и его подружка Тася приглашают детей в удивительную студию рисования!
11.10 «Геройчики». (0+)
13.15 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
13.45 «Карбот». (6+)
14.20 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)
14.30 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
Победительница Открытого детско-юношеского турнира по арт-фехтованию «Капитан Джек Воробей» во всех категориях! Обладательница золотой медали Первенства России в категории «группа!» В гостях у Никиты и Алены - Арина Лапаева!
14.40 «Барсукот. Очень зверский детектив». (12+)
Увлекательный анимационный детектив, в котором звери расследуют лесные преступления.
17.25 «Сказочный патруль». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Маша и Медведь». (0+)
23.00 «Дикая скричеры!» (6+)
23.30 «Буба». (6+)

МУЛЬТ МУЛЬТ

- 06.00 Время малышей. (6+)
07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
07.15 «Маша и Медведь». (0+)
08.05 «Бумажки». (0+)
08.20 «Барбоскины». (0+)
09.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
09.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)
11.00 «Сказочный патруль». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.00 «Горошек и компания». (6+)
13.15 «Простоквашино». (0+)
14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
14.15 «Простоквашино». (0+)
15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
15.30 Время малышей. (0+)
17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)
17.25 «Лео и Тиг». (0+)
18.25 «Лунтик». (0+)
19.00 «Кошечки-собачки». (0+)
19.35 «Маша и Медведь». (0+)
20.25 «Геройчики». (0+)
21.25 «Буба». (6+)
22.15 Тюленьки. (0+)
22.30 «Фиксики». (0+)
23.25 «Простоквашино». (0+)
00.15 «Смешарики». (0+)
01.00 «Барбоскины». (0+)
01.30 «Мими-Мишки». (0+)
02.35 «Бодо Борода. Бокварь». (0+)
03.00 «Маша и Медведь». «Машины страшилки». «Машины сказки». (0+)
04.10 «Фиксики». (6+)
05.30 «Барбоскины». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00, 00.45 Нобелевские лауреаты. (16+)
01.30 Александр Меншиков. Кавалер № 7. (12+)
02.00 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
02.15 Русь изначальная. (12+)
02.45 Обыкновенная История. (6+)
02.55 Афганистан 1979-1989. (16+)
04.00 Кондратий Рылеев. Последнее письмо. (12+)
04.45 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
05.00 Земля. (12+)
05.55 Карим Хакимов. (12+)
06.40 Алексей Шусев. Спаси и сохрани. (12+)
07.10, 11.05, 14.45, 15.15, 18.20, 22.40, 23.25 Русская история. (12+)
07.55 Будьте готовы! (12+)
09.00 Тайное становится явным. (12+)
09.15 Пётр I Великий. (12+)
10.30, 22.00 Сквозь времена. (12+)
12.15 Кровавое правление Стюартов. (16+)
13.05, 17.05, 20.45 Восточный фронт. (12+)
13.50 Шёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+)
16.05 Это подкаст. История. (12+)
17.50 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)
20.00 Освобождение: решающие битвы: Василевский против Холлидта. Никопольский плацдарм. (12+)
21.30 Уроки Нюрнберга. (12+)
22.35 Семь дней истории. (12+)

VJU HISTORY VJU HISTORY

- 06.00 Война в Корее. (16+)
07.10 Хунань: мир «Аватара». (12+)
08.10 Венеция: красота на болоте. (12+)
09.05, 10.00 Версаль: испытания «короля-солнца». (12+)
10.50, 11.50 Тайная гробница Клеопатры. (16+)
12.45, 13.35 Очень странные экспонаты. (16+)
14.25 Кем они были до коронации: Камилла до Чарльза. (16+)
15.15 Час, который изменил мир: высадка на Луне. (16+)
16.10, 17.05 Потерянный мир Анкор-Вата. (12+)
18.00 Семь главных пирамид Древнего Египта. (12+)
19.00 Клеопатра: тайна мумифицированной руки. (16+)
20.00, 20.50 Очень странные экспонаты. (16+)
21.40, 22.35 Война, изменившая мир. (16+)
23.30 Кем они были до коронации: Камилла до Чарльза. (16+)
00.20 Час, который изменил мир: высадка на Луне. (16+)
01.10, 02.05 Тайная гробница Клеопатры. (16+)
02.55, 03.40 Очень странные экспонаты. (16+)
04.25 История вещей. (16+)
05.10 Война, изменившая мир. (16+)

И ИСТОРИЯ

- 06.00, 01.05 Пятьдесят оттенков шоколада. (12+)
06.50, 01.55 Роман с сериалом. (12+)
07.40, 02.40 Леди Сапленс. (12+)
08.35, 03.35 Валентина Терешкова. Чайка и Ястреб. (12+)
09.25, 10.15, 18.55, 19.45, 04.25, 05.15 Настоящая война престолов. (12+)
11.10 СССР. Империя наоборот. Средняя Азия. (12+)
11.55 Судьбы. История любви Жозефины де Богарне и Наполеона. (12+)
12.55 Вторая мировая война. Герои против изменников. Франция. (12+)
13.45 Ледяные гробницы Монголии. (16+)
14.45, 15.35 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
16.20 Гуд бай, Америка. Композитор Зацепин. (16+)
17.05 Испанский грипп. Великий убийца. (12+)
18.05 Последняя роль. Георгий Юматов. (12+)
20.35 Джейн Мэнфилд: звезда фабрики грёз. (16+)
21.30 Мисс ТВ СССР и шесть всемирных мужчин. (12+)
22.25 Её звали Грейс Келли. (16+)
23.25 Демоны Рейха. Йозеф Геббельс. (12+)
00.15 Андрей Миронов. Держась за облака. (12+)

РОССИЯ К
Культура

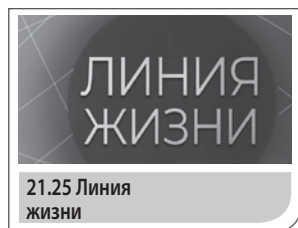
ТВЦ

ТВ-3

ДОМАШНИЙ

5-й КАНАЛ

ГУБЕРНИЯ
ВОРОНЕЖ



21.25 Линия жизни

- 07.20 Легенды мирового кино
- 07.45 13.00 «Сокровища Московского Кремля»
- 08.40 22.20 «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ»
- 10.00 12.30 17.00 19.30 23.40 Новости культуры
- 10.15 «Этот фантастический мир. С роботами не шутят». Телеспектакль
- 11.20 «Роман в камне»
- 11.50 «Цецилия Мансурова»
- 12.45 «Первые в мире»
- 13.55 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА»
- 15.05 «Приют путешественника»
- 15.30 Энигма
- 16.10 Семидесятые
- 16.30 Письма из провинции
- 17.15 01.30 Мастера фортепианного искусства
- 17.50 «Царская ложа»
- 18.30 Кристальные истории
- 18.45 Семинар
- 19.45 «МОНОЛОГ»
- 21.25 Линия жизни
- 23.55 «ДАВИД И ГОЛИАФ»
- 02.00 «Искатели»



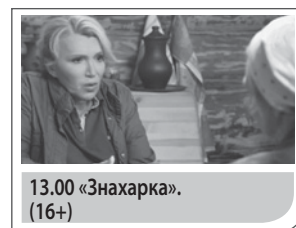
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 02.00 «Петровка, 38». (16+)
- 08.30 11.50 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 События
- 12.35 15.00 «ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ ПРИГОВОР». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 16.55 «Актёрские драмы. Королевы эпизода». (16+)
- 18.10 «ЗАПАДНЯ». (16+)
- 20.05 «НА СЕМИ ВЕТРАХ». (16+)
- 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
- 23.05 «Русские тайны. Так говорил Жириновский». (16+)
- 00.00 «90-е. Путаны и тараканы». (18+)
- 00.40 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!» (16+)
- 02.15 «ЗА ДЕНЬ ДО: ИРИС И КАШТАНЫ!». (16+)
- 03.45 «ЗА ДЕНЬ ДО: ЗМЕЯ В ЛАБИРИНТЕ». (16+)



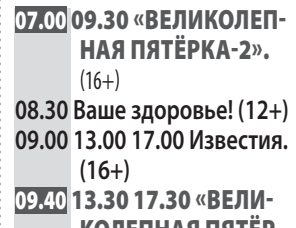
15.15 «Слепая». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.30 Новый день. (16+)
- 09.30 «Порча». (16+)
- 15.15 «Слепая». (16+)
- 19.30 «ИНКАРНАЦИЯ». (16+)
- США, 2016 г. Доктор Сет Эмбер изгоняет демонов из тел людей. Но он не экзорцист в чистом виде: молитвы не читает и церковную атрибутику не использует. У него свои методы изгонять зло, поселившееся в людях. Он проникает в сознание одержимого и там работает.
- 21.15 «ЕРЕТИК». (16+)
- Канада, США, 2024 г. Две религиозные девушки просятся в дом к мистеру Риду. Хозяин дома выпускает их, однако для сестры Пэкстон и сестры Барнс дом превращается в настоящее испытание...
- 23.30 «ПРОКЛЯТИЕ: ОБИТЕЛЬ СМЕРТИ». (18+)
- 01.15 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)



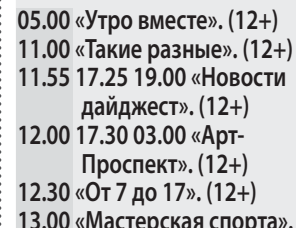
13.00 «Знахарка». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.35 Давай разведёмся! (16+)
- 08.35 Тест на отцовство. (16+)
- 10.50 «Понять. Простить». (16+)
- 11.50 «Порча». (16+)
- 13.00 «Знахарка». (16+)
- 13.35 «Верну любимого». (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.45 «ХОЧУ ТЕБЕ ВЕРИТЬ». (16+)
- 19.00 «ЖИЗНЬ БЕЗ ОШИБОК». (16+)
- 23.15 Уютное утро. (16+)
- 23.45 «Понять. Простить». (16+)
- 00.50 «Порча». (16+)
- 01.40 «Знахарка». (16+)
- 02.10 «Верну любимого». (16+)
- 02.35 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 03.00 Тест на отцовство. (16+)



07.00 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2». (16+)

- 08.30 Ваше здоровье! (12+)
- 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)
- 09.40 13.30 17.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
- 20.40 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
- 22.20 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 Светская хроника. (16+)
- 00.10 Они потрясли мир. (16+)
- 01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 11.55 17.25 19.00 «Новости дайджест». (12+)
- 12.00 17.30 03.00 «Арт-Проспект». (12+)
- 12.30 «От 7 до 17». (12+)
- 13.00 «Мастерская спорта». (12+)
- 13.30 01.45 «Великий, могучий». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 18.30 «Служу Отечеству». (12+)
- 15.15 02.15 «Собрание сочинений». (12+)
- 15.30 «Документальное кино». (12+)
- 16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)
- 18.00 «Чемпионы. История воронежского спорта». (12+)
- 18.15 «Содружество «Донбасс». (12+)
- 18.45 «Спецрепортаж». (12+)
- 19.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 00.45 «Адрес истории». (12+)
- 20.30 «Просто жизнь». (12+)
- 21.00 01.15 «Точка.ру». (12+)
- 22.00 «Малая сцена». (12+)
- 23.30 «МИТТЕЛЬМАРШ». (16+)
- 03.30 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

- 06.00 14.25 «Династия. Шубенков». (12+)
- 06.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)
- 07.00 09.05 12.55 15.25 Новости
- 07.05 11.30 21.30 02.00 Все на Матч! Прямая трансляция
- 09.10 Небесная грация. (6+)
- 09.30 «Вопреки всему». (12+)
- 10.30 Футбол. FONBET Кубок России. Обзор. (6+)
- 12.35 «По домам. Юрий Газинский». (12+)
- 13.00 Есть тема! Прямая трансляция
- 14.55 «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)
- 15.30 Смешанные единоборства. ONE FC. Прямая трансляция из Таиланда
- 19.25 Футбол. «Ротор» (Волгоград) - «Факел» (Воронеж). Лига Пари. Прямая трансляция
- 22.50 Футбол. «Вильярреал» - «Реал Сосьедад». Чемпионат Испании. Прямая трансляция
- 01.00 Евротур. (12+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

- 06.00 Биатлон. Чемпионат России. (6+)
- 07.20 01.00 Профессиональный бокс. (16+)
- 09.25 23.55 Баскетбол 3х3. (6+)
- 10.30 05.30 Династия. (12+)
- 11.00 13.15 16.20 18.50 Новости. (0+)
- 11.05 03.25 Художественная гимнастика. (6+)
- 13.00 22.05 15.15 Небесная грация. (6+)
- 13.20 «Светлана Журова. Бег к победе». (12+)
- 14.00 Армейский рукопашный бой. Чемпионат Вооружённых сил РФ. (16+)
- 16.00 Лица Страны. (12+)
- 16.25 «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)
- 16.55 Гандбол. Кубок России. Финал четырёх. (6+)
- 18.25 «сбх». (12+)
- 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 21.00 «Вы это видели». (12+)
- 22.40 Есть тема! (16+)
- 03.05 «Страна спортивная». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.10 Русский чарт. (16+)
- 07.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 08.10 Тееп чарт. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Love Radio чат. (16+)
- 10.00 Народный микрофон. (16+)
- 11.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 11.30 Без кутюр. (16+)
- 12.00 Top-15 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. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Золотые Хиты-2025. Народное Караоке. (16+)
- 21.00 Народное радио. (16+)
- 22.00 Танцпол. (16+)
- 23.00 Dance чарт. (16+)
- 00.00 Танцпол. (16+)
- 02.00 Караоке хит. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.55 «ХЕЛЛБОЙ». (16+)
- 08.05 «ХЕЛЛБОЙ: ПРОКЛЯТИЕ ГОРБУНА». (16+)
- 09.45, 11.35 «УБИЙСТВА В...». (16+)
- 13.15 «ДЖУНГЛИ. РАЙСКИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
- 15.05 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ: ТАЙНА ВАЛЬВЕРДЕ». (16+)
- 17.00 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)
- 18.20 «БОРДЕРЛЕНДС». (16+)
- 20.00 «ДЕТИ ШПИОНОВ В 4D». (12+)
- 21.35, 23.15 «УБИЙСТВА В...». (16+)
- 01.00 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)
- 02.05 «ДРУГОЙ МИР». (16+)
- 04.05 «ДРУГОЙ МИР II: ЭВОЛЮЦИЯ». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Маша и Медведь (клипы)». «Три кота». «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
- 08.25 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 09.40, 10.30, 22.30, 23.15 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
- 11.20 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
- 13.05 «КЕНТАВР». (16+)
- 14.55 «ПРОРОК. ИСТОРИЯ АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА». (16+)
- 17.15, 18.05 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)
- 19.00 «МОНАХ И БЕС». (16+)
- 21.00 «БЕС ПОПУТАЛ». (16+)
- 00.10 «ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЧТЫ». (6+)
- 02.05 «СТРЕЛЬЦОВ». (16+)
- 03.45 «Большое путешествие». Мультфильм. (6+)
- 05.05 «Пёс в сапогах». Мультфильм. (6+)

VIJU TV1000 АКЦИОН

- 05.40 «УЩЕЛЕВШИЙ». (16+)
- 07.45 «НЕ БРАТЬ ЖИВЫМ». (16+)
- 09.40 «ТЕРРИТОРИЯ ЗЛА». (16+)
- 11.35 «ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ». (16+)
- 13.10 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (16+)
- 15.10 «ВНЕ СЕБЯ». (16+)
- 17.10 «ВРЕМЯ». (16+)
- 19.00 «КОД 8». (16+)
- 20.30 «ВСПОМНИТЬ ВСЁ». (16+)
- 22.30 «РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)
- 00.20 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ». (16+)
- 01.50 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (16+)
- 03.25 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ 3.0». (16+)
- 04.55 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

- 05.00, 08.50 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 08.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
- 15.00, 16.50 Новые Четыре свадьбы. (16+)
- 18.50 Четыре жены. (16+)
- 21.00 Богиня шопинга. (16+)
- 22.10 Богиня свиданий. (16+)
- Три девушки и три свидания, которые они устроят потенциальному жениху.
- 23.30 «КЛОН». (16+)
- 00.20 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
- 01.20, 02.10 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 02.50, 03.30 «Ты - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 04.15 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 04.40 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.00 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (18+)
- 02.30 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (18+)
- 04.20 «ЖДУН». (6+)
- 06.10 «В БАНИЮ!» (12+)
- 08.05 «ЭЛЬВИРА: ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ». (16+)
- 09.55 «АФЕРА ВЕКА». (16+)
- 12.05 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (6+)
- 14.15 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)
- 16.00 «ЗАМЕРЗШАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
- 17.50 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕПОЛЯ». (16+)
- 19.30 «ДМБ». (16+)
- 21.05 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
- 22.55 «ТОПОЛИНЫЙ ПУХ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.30 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (16+)
- 07.50 Мультфильмы. (16+, 0+)
- 09.05 «ШВЕДСКАЯ СПИЧКА». (16+)
- 10.05 «СТАРОМОДНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)
- 11.50 «ДЕВУШКА С ГИТАРОЙ». (16+)
- 13.25 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (16+)
- 15.55 «ДЕТИ ДОН КИХОТА». (12+)
- 17.20 «ПО ГЛАВНОЙ УЛИЦЕ СОРКЕСТРОМ». (16+)
- 19.00 «ЭКИПАЖ». (16+)
- 21.35 «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ». (16+)
- 23.20 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». (16+)
- 00.50 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80». (16+)

ДОМ КИНО

- 05.10 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.10 «Реальная белка». Мультфильм. (12+)
- 07.40 «Смешарики. ПинКод». Мультсериал. (6+)
- 08.30 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
- 10.20 «УБОЙНАЯ СИЛА» (16+)
- 15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 22.30 Вечер вместе. «ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОЙ УЛИЦЕ». (16+)
- СССР, 1956 г. В ролях: Нина Иванова, Николай Рыбников, Владимир Гуляев
- 00.20 Вечер вместе. «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ». (16+)
- 02.10 «КАК Я ВСТРЕТИЛ ЕЁ МАМУ». (16+)
- 03.35 «30 СВИДАНИЙ». (16+)

СТС LOVE

- 06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
- 07.00 «Приключения Паддингтона». (6+)
- 08.55 «Три кота». (0+)
- 10.15 «РАНЕТКИ». (16+)
- 15.30 «МАМОЧКИ». (16+)
- Рома и Юлия решают с семьей поехать на рыбалку и приглашают с собой Аню. Аня же решает использовать этот случай, чтобы сблизиться с писателем.
- 17.45 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
- 21.35 «ЛАПСИ». (16+)
- Вера узнаёт, почему все беременности на острове заканчиваются выкидышем. Против неё теперь глава коммуны.
- 01.35 «МАРГОША». (16+)
- 03.50 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 05.00 Встреча. (12+)
- 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Врач от Бога. Свяtitель Лука Крымский. Часть 3. (12+)
- 12.00 День Патриарха. (0+)
- 12.10 Паломница. (12+)
- 13.45, 14.15, 14.50 Монастырская кухня. (0+)
- 15.15, 16.50 «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА». 1-2 серии. (12+)
- Отряд Млынского получает задание идти на помощь интернациональному соединению поляков, чехов и словаков и вместе с ними захватить полигон, где нацисты испытывают новое секретное оружие - ФАУ.

- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)
- 19.30 Икона России: святыни земли Курской. (0+)
- Икона «Знамение» Курская-Коренная - образ, в котором словно отразилась вся история нашей страны. Фильм рассказывает также и о других святых и святынях Курской земли.
- 20.35 Следы империи. (12+)
- 22.25 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)
- 23.25, 00.10, 00.55 Поле битвы. (16+)
- 01.35 Врач от Бога. Свяtitель Лука Крымский. (12+)
- 03.20 Икона России: святыни земли Курской. (0+)
- 04.15 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)

Православный календарь

20 марта
Седмица 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 7.
Священномучеников, в Херсонесе
епископствовавших: Василия, Ефрема,
Капитона, Евгения, Еферия, Еллидия
и Агафодора.



Прп. Павла Преподобного.
Свт. Павла исп., еп. Пруссиадского. Прп. Емилиана Итальянского. Сщмч. Николая пресвитера. Прмч. Нила, прмч. Матроны, Марии, Евдокии, Екатерины, Антонины, Надежды, Ксении и Анны. Иконы Божией Матери, именуемой «Споручница грешных», в Корце (Ровенск. обл.), в Одрине (Орловск. обл.) и в Москве.

Постный день.

«Если здоров ты телом, то не превозносись, а бойся, ибо как многострунные гусли в руке человека, так всякая плоть в руке Иисуса Христа, Спасителя нашего».

Прп. Ефрем Сирин

7 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	REN
 21.35 «Клуб Веселых и Находчивых». (16+)	 09.00 «Формула еды». (12+)	 19.00 «Центральное телевидение»	 08.50 ПроСТО кухня. (12+)	 21.00 «Конфетка». (16+)	 09.00 «Минтранс». (16+)			
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота» 09.00 «Умницы и умники». (12+) 09.45 «Слово пастыря». (0+) 10.00 12.00 Новости (с субтитрами) 10.15 «Бременские музыканты. «Ничего на свете лучше нету...» (0+) 11.10 «Бременские музыканты». (0+) 12.15 «Окаянные дни». Первая серия». (16+) 13.30 «Фултон: слова, ставшие гранью». (16+) 14.40 «Арктический трилистник. Русский форпост». (16+) 15.35 «Горячий лёд». (0+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.20 «Сегодня вечером». (16+) 21.00 «Время» 21.35 «КВН». (16+) 23.55 «Глазами Орсона Уэллса». (16+) 01.55 Подкаст Лаб. (16+)	05.00 Утро России. Суббота 08.00 Местное время. Суббота 08.35 «По секрету всему свету» 09.00 «Формула еды». (12+) 09.25 «Пятеро на одного» 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 «Наши. Военкоры». (12+) 12.00 «Доктор Мясников». (12+) 13.00 Большие перемены 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.50 «Парад юмора». (16+) 17.00 Вести 17.50 «Привет, Андрей!» (12+) 20.00 Вести 20.50 Вести. Местное время 21.00 «НЕВЕСТА ПОД КЛЮЧ». (16+) Скромная девушка из провинции Аня и архитектор Алексей влюблены и собираются пожениться. 00.40 «ОТДАЙ СВОЮ ЖИЗНЬ». (12+)	04.45 «ОТСТАВНИК: ПОЗЫВНОЙ «БРОДЯГА». (16+) 06.20 «Жди меня». (12+) 07.20 «Смотри». (0+) 08.00 «Сегодня» 08.20 «Неограниченные возможности». (16+) 09.20 «Едим дома». (0+) 10.00 «Сегодня» 10.20 «Главная дорога». (16+) 11.00 «Живая еда». (12+) 12.00 «Квартирный вопрос». (0+) 13.00 «Сатья». (16+) 14.00 Поедем, поедим! (16+) 15.00 «Своя игра». (0+) 16.00 «Сегодня» 16.20 ЧП. Расследование. (16+) 17.00 «Следствие вели...» (16+) 19.00 «Центральное телевидение» 20.20 «Ты не поверишь!» (16+) 21.20 «Суперстар!» (16+) 01.05 Квартирник НТВ. (16+) 02.30 «Дачный ответ». (0+) 03.20 «ВРЕМЯ ГРЕХОВ». (16+)	06.00 Уральские пельмени. (16+) 07.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». (16+) 08.50 ПроСТО кухня. (12+) 09.30 Премьера! ПроСТО кухня. (12+) 10.00 «100 мест, где поесть». (16+) 12.05 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ». (12+) 14.00 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ-2». (0+) 15.40 «ГЕМИНИ». (16+) 18.00 «КРУЧЕ НЕКУДА». (16+) 20.05 «55-Й ЭЛЕМЕНТ». (16+) 22.55 «КАТАСТРОФА». (16+) 01.00 «ДЕНЬ СПАСЕНИЯ ЗЕМЛИ». (18+) 02.30 «ДАЛЬНИЙ КОСМОС». (16+) 04.10 «ПРИШЕЛЕЦ ИЗ БУДУЩЕГО». (16+) 05.45 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)	07.00 «Однажды в России». (16+) 09.00 «Время завтрака». (16+) 09.30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+) 15.55 «Новая битва экстрасенсов». (16+) 21.00 «Конфетка». (16+) Музыкальное шоу, где из самых неожиданных песен делают настоящие хиты. Неизвестные авторы выходят на большую сцену, а звёзды шоу-бизнеса превращают их треки в «конфетки». В новом сезоне - обновлённое жюри, включая Полину Гагарину, увеличенный приз в 500 тысяч рублей и любимые ведущие: Гарик Мартиросян и Марина Кравец. 23.00 «Женский стендап». (18+) 00.00 «Конфетка». (16+) 02.20 «Женский стендап». (16+) 03.55 «Однажды в России». (16+)	05.00 01.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрим утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+) 09.00 «Минтранс». (16+) 10.00 Самая полезная программа. (16+) 11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 15.00 «СОВБЕЗ». (16+) 16.00 Информационная программа 112. (16+) 16.55 «Документальный спецпроект». (16+) 18.00 «Засекреченные списки». (16+) 19.00 «Добровзфире». (16+) 19.55 «АВТОБАН». (16+) Великобритания - Германия - Китай, 2016 г. Боевик. В ролях: Николас Холт, Фелисити Джонс, Энтони Хопкинс. 21.40 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+) 23.35 «НЕУДЕРЖИМЫЕ». (18+)			

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ОТР
05.00 Секреты на кухне. (16+) 06.00 Пятница News. (16+) 07.00 Умнее всех. (12+) 08.30 Мамы Пятницы. (16+) 09.00 Прекрасное далёко. (16+) 10.00 Как люди живут. (16+) 14.00 Экспедиция с Алексеем Столяровым. (16+) 15.30 Погонали! (16+) 23.00 Последний шеф. (16+) 01.10 Погонали. Дос. (16+) 03.00 Пятница News. (16+) 03.30 Секреты на кухне. (16+) 04.30 Пятница News. (16+)	06.20 Улётное видео. (16+) 08.20 Автоблог Че! (16+) 10.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+) 12.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+) 18.50 «+100500». (16+) 21.00 «Женский 100500». (16+) 21.30 «+100500». (16+) 22.30 Офисные фениксы. (16+) 22.35 «+100500». (16+) 23.00 «+100500». (18+) 23.30 «КОРОЛЬ НЕБА». (12+) Группе специальных операций, возглавляемой элитными пилотами, приказано протестировать новые истребители. 01.30 Большой кэш. (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+) 09.00 «Календарь». (12+) 10.30 12.05 «ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ!-2». (16+) 12.20 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ». (16+) 13.45 «КИНО: КОРОТКИЙ МЕТР». (16+) 15.35 «Отчий дом». (12+) 17.00 «День вместе». (12+) 17.30 «Точка.ру». (12+) 18.00 «Губернские новости». (12+) 19.15 «Очень личное». (12+) 20.35 «ЧУЖАЯ». (16+) 22.10 «МАГИЯ ЛУННОГО СВЕТА». (16+) 23.45 «ШОССЕ В НИКУДА». (18+)
05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+) 09.00 «Доктор-Ревизор». (16+) 09.25 «Мне изменили». (16+) «Мне изменили» - реали-ти-эксперимент, в котором пары пережили измену, сохранили брак, но не вернулись к счастью. 10.35 «Селянка-горожанка». (16+) 12.05 «Чудо из ада. Предки». (16+) 15.15 «Беременна в 45». (16+) 17.50 «Мама в 16». (16+) 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.05 «Измены». (18+) 01.55 «За кадром. Дорогая, я забил». (12+) 02.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)	05.00, 04.05 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+) 05.45 Все, как у людей. (6+) 06.10, 07.40 Мультфильмы. (12+) 07.15 Исторический детектив. (16+) 08.15 Игра в кино. Мультфильмы. (16+) 09.00, 10.20 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (16+) 10.00, 13.00 Вместе каждый день 10.10 Предварительный диагноз. (12+) 11.00, 13.15, 18.50 «ОДНО-ЛЮБЫ». (16+) 18.00 Вместе. Еженедельный тележурнал. (16+) 01.20 «КУРЬЕР». (16+) 02.45 «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ». (16+)	05.00 «ДВА ФЁДОРА». (12+) 06.25 «ЧАКЛУН И РУМБА». (16+) 07.50 «ТАНКИ». (16+) 09.30 «ЗАДАНИЯ ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ. ОПЕРАЦИЯ «ТАЙФУН». (16+) 13.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+) Сериял. Россия, 2012 г. В ролях: Денис Бургазиев, Илья Шакунов, Анна Дюкова, Алексей Смолка, Валерий Афанасьев 17.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА». (16+) 20.40 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+) 00.30 «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА». (16+) 02.15 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+) 03.55 «ВЕРТИКАЛЬ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ	МУЛЬТ
05.00 Ранние пташки. «Ми-Ми-Мишки». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.35 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+) 07.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 08.40 «Бумажки». (0+) 09.05 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 10.00 «Съедобное или несъедобное». (0+) На кухне - повар и артистка Сафия! Как отличить вареное от сырого яйца, как научиться печь и кто придумывает рецепты? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное»! 10.20 «Мастер Витя и Мотор». (0+) 12.00 «Парк Турум-Бурум». (0+) 12.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 14.10 «Ну, погоди!» (0+) 16.00 «Большое Шоу». (6+) 16.25 «Три кота». (0+) 18.30 «Горошек и компания». (6+) 19.30 «Снежная Королева-2. Перезаморозка». (0+) 20.50 «Ум и Хрум». (0+) 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 21.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 23.00 «Дикае скричеры!» (6+) 23.30 «Как Лёвёнок и Черепаша лепили пельи». (0+) 23.35 «Песенка мышонка». (0+) 23.50 «Конёк-Горбунок». (0+) 01.00 «Василиса Микулишна». (0+) 01.20 «Последняя невеста Змея Горыныча». (0+) 01.35 «Смешарики». (0+)	06.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+) Приключения неумолимых озорников: бурокожего медвежонка Кеши, белого - по имени Тучка, и их подружки Лисички. Иннокентий любит гаджеты и технику, Тучка - дитя природы, а Лисичка обожает печь пироги и угощать ими своих многочисленных друзей. Из каждой серии дети узнают что-то новое: как заботиться об окружающей среде, что значит «уметь дружить» и что делать, если сломалась техника. 11.00 «Ну, погоди!» (6+) На круглогодичном курорте повышенной комфортности отдыхают всем известные Заяц и Волк. Первый с радостью был довольствовался разными активностями, если бы не козни второго. Между главными героями вспыхивают разного рода конфликты: от борьбы за внимание очаровательной косули Ули до соперничества за приз в велогонках. 11.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 20.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 00.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 03.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365	365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY	И
00.00 Кондратий Рылеев. Последнее письмо. (12+) 00.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 00.55 Земля. (12+) 01.50 Карим Хакимов. (12+) 02.35 Алексей Щусев. Спаси и сохрани. (12+) 03.05 Семь дней истории. (12+) 03.15, 07.10, 10.50, 11.25, 14.30, 18.40, 19.25, 22.30 Русская история. (12+) 04.00 Будьте готовы! (12+) 05.00 Пётр I Великий: Последние годы (1721-1725). Виват, Россия! (12+) 06.15, 18.05 Сквозь времена. (12+) 06.45 Во имя человечества. История российской медицины. (12+) 08.20 Кровавое правление Стюартов. (16+) 09.15, 13.15, 16.50, 20.40 Восточный фронт. (12+) 10.00 Шёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+) 12.15 Это подкаст. История: Роль болотных преград в сражениях Великой Отечественной войны. (12+) 14.00 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+) 16.05 Освобождение: решающие битвы: Василевский против Холлидта. Никопольский плацдарм. (12+) 17.40, 21.30 Уроки Нюрнберга. (12+) 20.00 Освобождение: решающие битвы: Толбухин против Йенке. Крымская операция. (12+) 21.55 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)	06.00 Краткая история футбола вместе с Алфи Алленом. (12+) 07.00, 02.45 Великое освоение Сибири. Кочевники во времени. (12+) 08.00, 08.50, 09.40, 10.30, 11.15 Очень странные экспонаты. (16+) 12.05 Тайны самого большого музея в мире. (12+) 13.05 Клеопатра: тайна мумифицированной руки. (16+) 14.00, 15.05 Гробницы Египта: последняя миссия. (12+) 16.00 Семь главных пирамид Древнего Египта. (12+) 17.00 Кем они были до коронации: Филипп до Елизаветы. (16+) 17.50 Кем они были до коронации: Принцесса Алиса: величайший секрет монархии. (16+) 18.45, 19.35 Эдвардианская Британия в цвете. (16+) 20.25 Эйфель: война башен. (16+) 21.25, 22.25 Война в Корее. (16+) 23.20, 00.15 Высадка в Нормандии: сто дней до победы. (16+) 01.05 Королевские династии и войны: Короли, королевы и безумцы: гитлеровская игра престолов. (12+) 02.00 Дальний Восток. Земля Арсеньева. (12+) 03.40 Хунань: мир «Аватара». (12+) 04.35 Венеция: красота на болоте. (12+) 05.25 История вещей. (16+)	06.00, 14.45, 23.35 Судьбы. Лоренцо Великолепный. Повелитель Флоренции. (16+) «Судьбы» - документальный проект, путешествие во времени, которое могут совершить зрители нашего канала. Их ждут удивительные истории о жизни великих людей, изменивших мир. В этой серии - жизнь и судьба Лоренцо Медичи, легендарного повелителя Флоренции, человека, благодаря которому мировое культурное наследие обогатилось шедеврами Микеланджело, Леонардо Да Винчи и многих других титанов эпохи Возрождения. 06.50, 15.40, 00.25, 04.30 Вторая мировая война. Герои против изменников. Китай. (12+) 07.40, 16.30, 01.15 Франция. Путешествие во времени. (12+) 08.40, 17.25, 02.10 Разбитое сердце. Евгений Евстигнеев. (16+) 09.30, 18.15 Последние часы Помпей. Новые загадки. (12+) 10.25, 19.15, 02.55 Человек без маски. Георг Отс. (12+) 11.15, 20.05, 03.40 Индо-китай. Забытая война. (12+) 12.15, 21.05 Вильям Похлёбкин. Рецепты нашей жизни. (16+) 13.05, 21.50 Настоящая война престолов. Король-протестант. (12+) 13.55, 22.45, 05.15 Настоящая война престолов. Вальс престолов. (12+)		

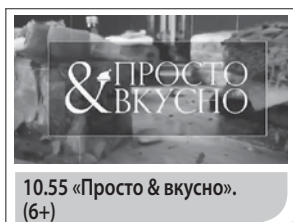
В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Сериилы (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена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

РОССИЯ К
Культура



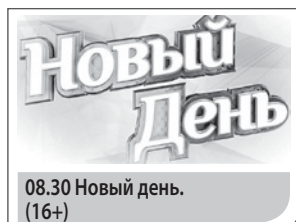
22.00 **Агора**
06.30 Библиейский сюжет
07.05 «Мультфильмы»
08.20 «СТОЯНКА ПОЕЗДА - ДВЕ МИНУТЫ»
09.35 Мы - грамотеи!
10.15 «Об Анне Ярославне через тысячу лет»
11.05 «МОНОЛОГ»
12.45 Черные дыры. Белые пятна
13.25 «Коллекция»
13.55 00.30 «Меня приводит в движение свет»
15.10 Рассказы из русской истории
16.25 «Дело №306. Рождение детектива»
17.05 «ДЕЛО №306»
18.20 19.45 «ГАМЛЕТ»
19.30 Новости культуры
21.30 Клавдия Шульженко. Жизнь, любовь, песня
22.00 **Агора**
23.00 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ»
01.40 «Искатели»
02.30 «Мультфильмы для взрослых»
03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



10.55 «Просто & вкусно». (6+)
06.35 «Православная энциклопедия». (6+)
07.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ РОМАН». (16+)
09.00 «Здоровый смысл». (16+)
09.30 «Смех, дрожь и видео». (16+)
10.05 Мифы о еде. (16+)
10.55 «Просто & вкусно». (6+)
11.30 14.30 23.35 События
11.45 «Смешите меня семейно». (16+)
12.35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
13.05 14.45 «АЛМАЗНЫЙ ЭНДШПИЛЬ». (12+)
17.10 «СОБИРАТЕЛЬ КАМНЕЙ». (16+)
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкивым
22.10 «Право знать!» (16+)
23.45 «Тайная комната. Скандал в благородном семействе». (16+)
00.30 «Следствие ведет КГБ. «Медовая ловушка» для Этьена». (16+)
01.10 «10 самых...» (16+)

ТВ-3



08.30 Новый день. (16+)
06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.00 Особенности национальной кухни. (16+)
08.30 Новый день. (16+)
09.30 «ПИТОМЕЦ ЮРСКОГО ПЕРИОДА». (6+)
11.15 «ПИТОМЕЦ ЮРСКОГО ПЕРИОДА-2». (6+)
13.00 «СВОРА». (16+)
15.00 «ТАЙНА СЕМИ СЕСТЕР». (16+)
17.30 «ИНКАРНАЦИЯ». (16+)
19.00 «КОШМАРНЫЕ КАНИКУЛЫ». (16+)
США, 2024 г.
Ной и его друзья на летние каникулы выбрались на таинственный остров, где отлично проводят время. В определенный момент они понимают, что на острове что-то не так...
21.00 «НЕЧИСТЬ». (16+)
23.00 «СТРАШНЫЕ ИСТОРИИ ДЛЯ РАССКАЗА В ТЕМНОТЕ». (18+)
01.15 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)

ДОМАШНИЙ



09.55 Уютное утро. (16+)
06.30 «СОКРОВИЩЕ КОРОЛЕВОЙ АННЫ». (16+)
09.55 Уютное утро. (16+)
10.30 «ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД». (16+)
Россия, 2025 г. Мелодрама. В ролях: Александра Бурьянова, Кирилл Дычев, Александр Песков. Соня Мельникова живёт с матерью и сестрой в небольшом городке. В разгар семейного праздника выясняется, что она - неродная дочь.
19.00 «ПЕРВЫЙ ДЕНЬ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ». (16+)
Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Наталья Бергер, Дмитрий Белякин. Флорист Света пытается успеть закончить все дела до свадьбы, ведь после регистрации они с Павлом собираются переехать в Москву.
23.05 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ». (16+)
02.25 «КРАСОТА НЕБЕСНАЯ». (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)
09.00 Страна советов. (16+)
«Страна советов» - цикл программ о товарах народного потребления и услугах, которые жители нашей страны получают ежедневно.
09.30 «Стройнадзор». (16+)
10.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)
00.00 Известия. Главное. (16+)
01.05 Светская хроника. (16+)
02.10 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
ЗВЕЗДА
06.20 «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ». (12+)
09.15 «Второе мнение». (12+)
10.35 «Не факт!» (12+)
11.05 «Легенды музыки». (12+)
11.35 «Легенды кино». (12+)
12.30 «Жить после». (16+)
13.15 19.25 «БАТЯ». (16+)
21.25 «ПИРАТЫ ХХ ВЕКА». (16+)
23.20 «АДМИРАЛ УШАКОВ». (12+)
01.15 «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ». (12+)
02.50 «Подпольщики». (16+)
03.25 «Хроника Победы». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Кошечки-Собачки». (0+)
11.00 «Здоровая среда». (12+)
12.00 «Специальный репортаж». (12+)
12.15 «Великий, могучий». (12+)
12.45 «Точка.ру». (12+)
13.15 «Здоровый интерес». (12+)
13.30 «МИТТЕЛЬМАРШ». (16+)
14.45 «От 7 до 17». (12+)
15.15 «Адрес истории». (12+)
15.45 «Просто жизнь». (12+)
16.15 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+)
18.00 «Марафон». (12+)
19.00 «Территория успеха». (12+)
19.30 «Губернские новости». (12+)
19.45 «Арт-Проспект». (12+)
20.15 «Служу Отечеству». (12+)
20.30 «Точка.ру». (12+)
21.00 «ДОЛЖОК». (16+)
22.45 «Нефть». (16+)
23.30 «Адрес истории». (12+)
00.00 «Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буря» - «Сокол» Красноярск. (12+)
01.45 «Служу Отечеству». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 Бокс. К. Стюарт - Н. Гаффи. Bare Knuckle FC. Прямая трансляция из США
07.00 09.05 Новости
07.05 11.10 14.05 16.55 20.15 02.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.10 М/с «Чемпионы». (6+)
09.30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины. Прямая трансляция из Тюмени
12.00 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Эстафета. Женщины. Прямая трансляция из Тюмени
14.55 Баскетбол. МБА-МАИ (Москва) - «Уралмаш» (Екатеринбург). Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
18.00 Футбол. «Краснодар» - «Пари НН» (Нижний Новгород). МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
21.00 Смешанные единоборства. М. Евлоев - Л. Мёрфи. UFC. Прямая трансляция из Великобритании
03.30 «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)
06.00 00.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
07.50 11.05 13.00 16.40 23.20 «Страна спортивная». (12+)
08.10 «6х6». (12+)
08.40 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
10.30 21.00 03.40 Страна смотрит спорт. (12+)
11.00 13.20 16.35 18.50 Новости. (0+)
11.35 «Вы это видели». (12+)
12.30 23.35 «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)
13.25 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
15.05 21.25 Биатлон. Чемпионат России. (6+)
16.55 Футзал. Суперлига. Прямая трансляция
18.55 Волейбол. Суперлига. Чемпионат России. Прямая трансляция
01.55 Волейбол. Суперлига. Чемпионат России. (6+)
04.05 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Золотая лихорадка. (16+)
06.30 PRO-новости. (16+)
06.50 Плейлист | Весна. (16+)
07.40 Звезды озвездях. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Звезды на утро. (16+)
10.00 У-Дачный чарт. (16+)
11.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
12.00 PRO-новости. (16+)
12.30 10 самых! (16+)
13.00 Топ-30. (16+)
15.30 Хит-Стories. (16+)
16.00 Тайны непотопляемой субмарины. (16+)
16.30 Хиты по-русски. (16+)
17.00 Фестиваль Авторадио «Дискотека 80-х». (16+)
19.40 Народное диско. (16+)
21.00 Танцпол. (16+)
22.30 Dance чарт. (16+)
23.30 Танцпол. (16+)
01.00 Караоке хит. (16+)
02.00 Лайкер. (16+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

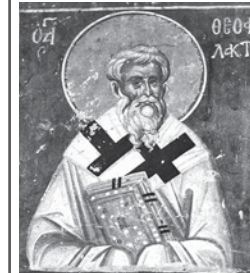
VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ **VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ** **VIJU TV1000 VIJU TV1000 ACTION** **суббота!** СУББОТА!
05.40 «ДРУГОЙ МИР: ГОД ВОЛКА». (16+)
07.25 «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)
09.05 «Унесённые призраками». Мультфильм. (12+)
11.25, 12.20, 13.15, 14.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
15.10 «ДОЧЬ БОЛОТНОГО ЦАРЯ». (16+)
17.05 «ВЕТРЕНАЯ РЕКА». (16+)
19.00 «ИСЧЕЗНУВАШАЯ». (18+)
21.40 «ПРОПАВШАЯ». (16+)
23.20 «ГОРОД ТАЙН». (16+)
01.25 «ГОРОД ТАЙН: ИСЧЕЗНУВАШАЯ». (18+)
03.10 «ТРАССА 60». (16+)
04.50 «МИРНЫЙ ВОИН». (16+)
05.30 «Смешарики». «Простоквашино». «Маша и Медведь (клипы)». «Три кота». «Царевна». Мультсериалы. (6+)
10.00 «Щелкунчик и волшебная флейта». (6+)
11.30 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
13.05 «Иван Царевич и Серый Волк 2». Мультфильм. (6+)
15.45 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)
17.35 «ТЁМНЫЙ МИР». (16+)
19.25 «ТЁМНЫЙ МИР: РАВНОВЕСИЕ». (16+)
21.05 «КРАСНАЯ ШАПОЧКА». (12+)
22.45 «ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА». (16+)
00.50 «ДУХ БАЙКАЛА». (12+)
02.15 «ТАЙНА АМУЛЁТА». (12+)
03.50 Мультфильмы. (6+)
06.30 «РЭД 2». (16+)
08.20 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)
10.00 «РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)
11.40 «КОД 8». (16+)
13.15 «ВСПОМНИТЬ ВСЁ». (16+)
15.10 «ВРЕМЯ». (16+)
17.05 «ОДНИМ МЕНЬШЕ». (16+)
19.00 «БАРРАКУДА». (16+)
Криминальный триллер, США, 2022 г.
20.25 «ОТСТУПНИКИ». (16+)
Криминальная драма, США, Гонконг, 2006 г.
23.00 «ВАЛЬДО». (16+)
Комедийный детектив, США, 2021 г.
00.55 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (16+)
02.30 «ОНГ БАК». (16+)
04.05 «ОНГ БАК 2: НЕПРЕВЗОЙДЕННЫЙ». (16+)
06.00 6 кадров. (16+)
07.00 «Приключения Паддингтона». Мультсериал. (6+)
08.55 «Три кота». (0+)
09.55 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
«Бурые Медведи» играют решающий матч с «Арматой». Катя объясняется с Никитиным. Пономарёв дерётся с Бушмановым. План Казанцева снова обрывается против него. Калинину удаётся переиграть Зуева и помочь отцу Кисляка и Полине. Макеев сбегает из больницы...
22.30 Сердца за любовь. (16+)
Шоу знакомств.
01.40 Большой побег. (16+)
04.25 6 кадров. (16+)
КИНОКОМЕДИЯ **МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ** **ДОМ КИНО ДОМ КИНО** **СТС LOVE СТС LOVE**
00.30 «СОБЛАЗНИТЕЛЬ». (16+)
03.20 «1+1». (16+)
05.20 «ТАКСИ». (16+)
07.00 «ТАКСИ 2». (16+)
08.35 «ТАКСИ 3». (16+)
10.10 «ТАКСИ 4». (16+)
11.50 «ЭЛЬВИРА: ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ». (16+)
13.40 «БЕЗУМНЫЙ ДЕВИЧНИК». (16+)
Комедия, Италия, 2021 г.
15.25 «АФЕРА ВЕКА». (16+)
17.35 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (18+)
19.30 «РАЗБОРКИ В ДОМЕ ПАПАШИ». (18+)
21.00 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)
Мелодрама, комедия
22.55 «КОРОЛЬ ВЕЧЕРИНОК». (18+)
08.05 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО». (16+)
10.35 «АЛЕНКА». (16+)
12.15 «ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА МЕХАНИКА ГАВРИЛОВА». (16+)
13.35 «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ». (16+)
Ольга умна и красива. Только все эти атрибуты женского счастья - «в замороженном виде, как вишня зимой».
21.20 Мосфильм. Золотой век: Мосфильм Новаторский. (16+)
21.30 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (16+)
00.20 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (16+)
02.00 «ТРЕСТ, КОТОРЫЙ ЛОПНУЛ». (16+)
05.00 «Мишки-Братишки». Мультсериал. (6+)
05.35 «Коты Эрмитажа». Мультфильм. (6+)
06.50 «Барбоскины на даче». Мультфильм. (6+)
08.10 «Три богатыря. Ни дня без подвига». Мультфильм. (6+)
09.20 «Три богатыря и Пул Земли». Мультфильм. (6+)
11.00 «БРАТ». (16+)
Россия, 1997 г.
12.40 «БРАТ-2». (16+)
15.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ. СТАЛИНГРАД». (16+)
23.00 «ЧЕМПИОНЫ». (16+)
00.50 «НЕФУТБОЛ». (16+)
02.20 «СКОРЫЙ «МОСКВА-РОССИЯ». (16+)
03.40 «ВОЛШЕБНИК». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 Церковь и мир. (0+)
05.20 Завет. Жизнь Христа. (6+)
06.05 Лики Богородицы: Икона Божией Матери «Знамение». (0+)
06.35 Моя большая семья. (6+)
07.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
09.05 Простые чудеса. (12+)
10.05 Пилигрим. Великий северный путь. (6+)
10.55 Святые России. (6+)
12.00 Глобус православия. (12+)
13.00 Свидетели Христа. Мученики первых веков. 3 серия. (6+)
14.10 В поисках Бога. (12+)
14.45 Профессор Осипов. (0+)
15.20 «ГЕРОИ ШИПКИ». (0+)
17.45, 19.20 «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА». 1-2 серии Художественный фильм. (12+)
21.00 Простые чудеса. (12+)
22.00 Русский мир. (12+)
23.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
00.20 Спас-стрим. (0+)
02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30 Лестница. 1-5 ступени. (6+)
«Лестница» - это написанная пятнадцать веков назад инструкция восхождения на Небо. Её автор - игумен монастыря на Синайской горе святой Иоанн Лествичник.

Православный календарь

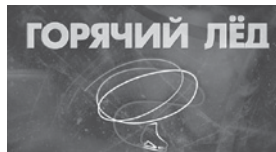
21 марта
Седмица 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Поминование
успших. Глас 7. Прп. Феофилакта исп.,
еп. Никомидийского.



Ап. Ерма. Сщмч. Феофорита, пресвитера Антиохийского. Прмч. Дометия перса. Прпп. Лазаря и Афанасия Мурманских (Муромских), Олонецких. Сщмч. Иоанна пресвитера. Мч. Владимира. Иконы Божией Матери «Знамение» Курской-Коренной.

Постный день.
«Подвляйте прорывы дьявольских пожеланий и прогоняйте толпы вражеских помыслов, ибо от этого наше душевное здравие и благое существование».
Прп. Феодор Студит

ПЕРВЫЙ



15.15 «Горячий лёд».
Кубок Первого канала. (0+)

- 06.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
06.55 «Часовой». (12+)
07.25 «Здоровье». (16+)
08.30 «Союзмультфильм». (0+)
09.10 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым. (12+)
09.30 «Мечталлион». (12+)
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь своих». (12+)
11.10 «Повара на колесах». (12+)
12.15 «Окаянные дни». Вторая серия». (16+)
13.25 «Будем жить!» (16+)
14.20 «Видели видео?» (0+)
15.15 «Горячий лёд». (0+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «Достоинство Республики». (12+)
21.00 «Время»
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 «Фултон: слова, ставшие гранью». (16+)
01.15 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



13.00 «Судьба человека» с Корчевниковым. (12+)

- 05.25 «ОСТОРОЖНО: ВХОД РАЗРЕШЁН». (12+)
07.20 «В кругу друзей»
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома»
09.25 Утренняя почта
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры» (12+)
12.00 «Доктор Мясников». (12+)
13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
15.00 «Весёлые ребята». (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 «ОСТОРОЖНО: ВХОД РАЗРЕШЁН». (12+)

НТВ



20.20 «Маска». Новый сезон. (12+)

- 04.50 «МОЙ ДОМ - МОЯ КРЕПОСТЬ». (16+)
06.40 «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. (16+)
17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования». (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели»
20.20 «Маска». Новый сезон. (12+)
00.00 «Звезды сошлись». (16+)
01.35 «Основано на реальных событиях». (16+)

СТС



09.45 «Творцы снов». (12+)

- 06.00 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
06.25 «Рок Дог-2». (6+)
08.00 «Рок Дог-3. Битва за бит». (6+)
09.45 «Творцы снов». (12+)
11.20 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ-3». (12+)
13.05 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ: ГРАНДИОЗНОЕ БУРУНДУКЛЮЧЕНИЕ». (12+)
15.00 Премьера! Тайный миллионер. (16+)
17.05 «КРУШЕНИЕ». (16+)
19.20 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)
21.40 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (16+)
23.40 «ИСЧЕЗНОВЕНИЕ». (18+)
Смотрители маяка начинают вахту на острове Фланнан. После шторма они обнаруживают, что на берег вынесло лодку.
01.40 «ТЕРРИТОРИЯ ЗЛА». (18+)
03.25 «КОСМИЧЕСКАЯ КОЛОНИЯ». (16+)
04.50 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)

ТНТ



09.35 «Битва экстрасенсов». (16+)

- 07.00 «Однажды в России». (16+)
09.35 «Битва экстрасенсов». (16+)
15.50 «Новая битва экстрасенсов». (16+)
18.30 «Выжить в Стамбуле». (16+)
21.00 «Титаны». (16+)
Мощнейшее спортивное реалии «Титаны» снова на ТНТ с третьим сезоном! Более 100 атлетов сразятся с ИИ и самими собой за приз в 10 миллионов рублей. Участников ждут новые испытания, громкие возвращения. Одной из главных новинок станет уникальный водный объект, созданный специально для шоу. Его масштаб может превзойти всё, что зрители видели в предыдущих сезонах.
23.00 «Шоу Воли». (16+)
00.20 «Титаны». (16+)
03.00 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

REN



12.55 «Неизвестная история». (16+)

- 05.00 01.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
08.55 «Самая народная программа». (16+)
09.55 «Знаете ли вы, что?» (16+)
11.00 «Наука и техника». (16+)
12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)
12.55 «Неизвестная история». (16+)
13.55 «Легенды и мифы». (16+)
16.55 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-2». (16+)
18.45 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-3». (16+)
21.05 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-4». (16+)
23.00 «Итоговая программа с П. Марченко». (16+)
23.55 «В мире сновидений». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.30 «Чиполлино». (0+)
07.30 «Тайна третьей планеты». (0+)
08.30 Мамы Пятницы. (16+)
09.00 Гастротур. (16+)
10.00 Как люди живут. (16+)
13.00 Экспедиция с Алексеем Столяровым. (16+)
14.00 Как люди живут. (16+)
15.30 Погнали! (16+)
23.00 Выживальщи. Змееловы. (16+)
01.10 Погнали. Дос. (16+)
03.00 Пятница News. (16+)
03.30 Секреты на кухне. (16+)

Ю

- 05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
07.35 «Супермама». (16+)
09.35 «Мама в 16». (16+)
12.30 «Беременна в 45». (16+)
Вся наша жизнь - это борьба со стереотипами. Когда замуж? Когда станешь мамой? 45 лет - не поздно? Преодоление, разочарование, радость и счастье - весь этот спектр человеческих эмоций увидят зрители в новом реалии о женщинах, которые решили стать мамами после 45.
15.00 «Мама в 16». (16+)
18.00 «Ждули». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измени». (18+)
01.50 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

- 06.10 Утилизатор. (16+)
06.30 «ВЫСОТА 89». (16+)
Июль 1944 года, Белорусский фронт. Высота 89 - стратегический пункт, вокруг которого разворачиваются жестокие бои.
08.30 Автоблог Че! (16+)
10.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+)
18.50 «+100500». (16+)
21.00 «Женский 100500». (16+)
21.30 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
23.30 «ВЫСОТА 89». (16+)
01.20 Большой кэш. (16+)
02.50 Улётное видео. (16+)

МИР

- 05.00, 03.45 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
06.15 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (16+)
07.55 Диктор делает. (16+)
08.30 ФазендаЛайф. (6+)
09.00, 10.10 «СЕМЬ НЯНЕК». (16+)
10.00, 13.00, 18.00 Вместе каждый день
10.45, 13.15 Дела судебные. (16+)
14.20 «ИНСПЕКТОР ГАИ». (16+)
16.00 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+)
18.15 «ТАЙНА ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ». (16+)
20.15 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (16+)
22.10 «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 «Календарь». (12+)
11.25 12.05 03.40 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО». (12+)
14.05 «Большая страна». (12+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Неделя». (12+)
18.00 «Территория успеха». (12+)
19.15 «Клуб главных редакторов». (16+)
20.15 «ОХОТА НА ЛИС». (16+)
21.50 «СТРЕЛЯЙТЕ В ПИАНИСТА». (16+)
23.10 «Сергей Эйзенштейн. Автобиография». (18+)
02.00 «ЦВЕТЫ ОТ ПОБЕДИТЕЛЕЙ». (16+)

ПОБЕДА

- 05.15 «МИСТЕР НОКАУТ». (16+)
07.10 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ». (16+)
09.00 «ОТЧИМ». (16+)
1952-й год. Отдаленный сибирский поселок. Молодая женщина Настя семь лет ждёт мужа с фронта. Ожидание и вера - вот все, чем живёт она и её маленький сын Мишка. Ее жалеют, но за спиной шепчутся: чего ждать, кому было суждено прийти - пришли...
00.40 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЬ!» (16+)
02.40 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)
Мелодрама по повести И. Грековой «Хозяйка гостиницы».

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Мими-Мишки». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
07.40 «Лапозавры». (0+)
10.00 «Вкусные рисунки. Создай и съешь». (0+)
10.20 «Мими-Мишки». (0+)
12.00 «Студия красоты». (0+)
12.15 «Три кота». (0+)
14.00 «У меня лапки». (0+)
14.30 «Фиксипелки». (0+)
14.45 «Фиксики. Большой секрет». (6+)
16.00 «Это супер!» (0+)
16.20 «Побег из джунглей». (6+)
Приключения незадачливых медведей и лесоруба Вика в диких джунглях. Во время осмотра древней пещеры братья-медведи и их друг дровосек случайно открывают портал в прошлое и оказываются в первобытном времени! Там их ждут невероятные и опасные приключения - столкновение с древними дикими животными и воинственным племенем туземцев.
17.45 «Ум и Хрум». (0+)
Сериял о вкусных приключениях двух обаятельных друзей-монстриков.
18.55 «Космички-собачки». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Ералаш». (6+)
23.00 «Дикие скричеры!» (6+)
23.30 «Фиксики». (0+)
02.30 «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 «Катя и Эф. Куда-угоднодверь». (0+)
Образовательно-развлекательный мультсериал, из которого дети узнают о природе вещей. В первом сезоне друзья посещают пекарни, заводы, поезда, пароходы и разбираются, как все устроено, и какие бывают профессии. Во втором сезоне Катя и Эф путешествуют по разным странам и ходят в гости к детям по всему миру. В третьем сезоне они уже могут не только увеличиваться до размера планеты и уменьшаться до атомов, но и путешествовать в прошлое! Они видят чудеса света, встречаются с великими изобретателями и учеными и узнают, что придумал мыло и аэроплан.
11.00 Ну, погоди! (6+)
На круглогодичном курорте повышенной комфортности отдыхают всем известные Заяц и Волк. Первый с радостью бы довольствовался разными активностями, если бы не козни второго. Между главными героями вспыхивают разного рода конфликты: от борьбы за внимание очаровательной козули Ули до соперничества за приз в велогонках.
11.30 «Катя и Эф. Куда-угоднодверь». (0+)
20.00 «Катя и Эф. Куда-угоднодверь». (0+)
00.00 «Катя и Эф. Куда-угоднодверь». (0+)
03.00 «Катя и Эф. Куда-угоднодверь». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Будьте готовы! (12+)
01.00 Пётр I Великий. (12+)
02.15, 14.10, 21.30 Сквозь времена. (12+)
02.50, 06.30, 07.30, 10.35, 14.45, 15.30, 18.30, 22.20 Русская история. (12+)
04.00 Кровавое правление Стюартов: Яков II 1685-1688. (16+)
04.50, 09.20, 12.55, 16.50 Восточный фронт. (12+)
05.35 Щёлкин. Крестный отец атомной бомбы. (12+)
07.00 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
08.20 Это подкаст. История: Роль болотных преград в сражении Великой Отечественной войны. (12+)
10.05 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)
12.10 Освобождение: решающие битвы: Василевский против Холлида. Никопольский плацдарм. (12+)
13.45 Уроки Нюрнберга: Нацизм против культуры. (12+)
16.05 Освобождение: решающие битвы: Толбухин против Иенке. Крымская операция. (12+)
17.35 Уроки Нюрнберга: Советские трибуналы. (12+)
18.00 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
20.00 Нобелевские лауреаты: Бунин: лауреат без гражданства. (16+)
20.45 Нобелевские лауреаты: Мечников: повелитель иммунитета. (16+)
22.10 Семь дней истории. (12+)

HISTORY

- 06.00 Краткая история футбола вместе с Алфи Алленом. (12+)
06.55 Древние секреты Олторпа вместе с Чарльзом Спенсером. (16+)
07.50, 08.40, 09.30, 10.15, 11.05 Очень странные экспонаты. (16+)
11.55 Абу-Симбел: гиганты на Ниле. (12+)
12.55 Тайная гробница Клеопатры: Клеопатра: завоевание Египетского трона. (16+)
13.55 Тайная гробница Клеопатры: Александрия: мавзолей Клеопатры. (16+)
14.50 Тайная гробница Клеопатры: Уникальная гробница Птолемея. (16+)
15.50 Тайная гробница Клеопатры: Падение Клеопатры и Марка Антония. (16+)
16.50, 17.50, 18.55 Империя серебра. (16+)
20.00 Сканируя прошлое: Падение первой империи. (16+)
20.55 Сканируя прошлое: Тайна серебряного свитка. (16+)
21.45, 22.45 Война в Коре. (16+)
23.40, 00.35 Война, изменившая мир. (16+)
01.25 Королевские династии и войны: Крещение мира. (12+)
02.20, 03.10 Потерянный мир Ангор-Вата. (12+)
04.00, 04.55 Гробницы Египта: последняя миссия. (12+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 14.45, 23.35 Последние часы Помпей. Новые загадки. (12+)
06.55, 17.30, 02.10 Вильям Похлбквин. Рецепты нашей жизни. (16+)
07.40, 15.45, 00.30, 04.30 Человек без маски. Георг Отс. (12+)
08.35, 16.35, 01.20 Индокитай. Забытая война. (12+)
09.30, 18.20, 05.15 Настоящая война престолов. Король-протестант. (12+)
10.20, 19.15 Настоящая война престолов. Вальс престолов. (12+)
11.10, 20.05, 02.55 Судьбы. Лоренцо Великолепный. Повелитель Флоренции. (16+)
12.10, 20.55 Вторая мировая война. Герои против изменников. Китай. (12+)
12.55, 21.45 Франция. Путешествие во времени. (12+)
Вместо того чтобы изучать историю жителей Франции, авторы фильма намерены изучить историю её природы. Зрителям предстоит путешествие во времени на два миллиарда лет назад, чтобы взглянуть на геологическую трансформацию страны: горные цепи превращаются в Бретань, на месте Парижа появляются лагуны, а ледник Эгюдю-Миди прокладывает русло рек, текущих в сторону моря.
13.55, 22.45, 03.45 Разбитое сердце. Евгений Евстигнеев. (16+)

РОССИЯ К
Культура



09.00 Диалоги о животных

- 07.10 «ДЕЛО №306»
- 08.30 Тайны старого чердака
- 09.00 00.55 Диалоги о животных
- 09.40 «Борис Савельевич Ласкин»
- 10.20 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ»
- 11.50 Неизвестные маршруты России
- 12.30 «Невский ковчег»
- 13.00 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
- 13.40 «ВИЗИТ ДАМЫ»
- 16.00 «Без срока давности». День памяти жертв Хатыни
- 16.30 Картина мира
- 17.15 Пешком..
- 17.45 «Эстрада, которую нельзя забыть»
- 18.35 «Об Анне Ярославне через тысячу лет»
- 19.30 Новости культуры
- 20.25 «12 СТУЛЬБЕВ»
- 23.00 «Кинескоп»
- 23.45 «ПРИЕХАЛИ НА КУРС ПОВАРА...»
- 01.40 «Искатели»

ТВЦ



11.50 «Наша смешная жизнь». (16+)

- 05.35 «ЗАПАДНЯ». (16+)
- 07.05 «АГАТА И СЫСК: ВЫГОДНЫЙ РИСК». (16+)
- 09.00 «НА СЕМИ ВЕТРАХ». (16+)
- 10.55 Полезная программа. (6+)
- 11.30 00.00 События
- 11.50 «Наша смешная жизнь». (16+)
- 12.40 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!» (16+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Дорогие товарищи. Дело манекенщицы». (16+)
- 15.55 «Охота на маньяка. Дело липецкого браконьера». (16+)
- 16.45 «Настоящий детектив. След зверобоя». (16+)
- 17.35 «САДОВНИК». (16+)
- 21.20 00.15 «ТАЛИСМАН ЧЕМПИОНКИ». (16+)
- 01.05 «Петровка, 38». (16+)
- 01.15 «ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ ПРИГОВОР». (12+)
- 04.05 «Актёрские драмы. Нож в спину». (16+)

ТВ-3



08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 10.30 «МЯУ». (16+)
- 12.45 «МИЛЫЙ ДРУГ». (16+)
- 14.45 «СТРАШНЫЕ ИСТОРИИ ДЛЯ РАССКАЗА В ТЕМНОТЕ». (16+)
- 17.00 «КОШМАРНЫЕ КАНИКУЛЫ». (16+)
- 19.00 «ЯГА. КОШМАР ТЁМНОГО ЛЕСА». (16+)
- Россия, 2019 г. Вместе с отцом, мачехой и маленькой сводной сестрой Варей Егор переезжает в новый дом. Для малышки родители нанимают няню. Женщина вызывает у Егора странное, пугающее чувство: она не та, за кого себя выдает.
- 21.00 «РУСАЛКА. ОЗЕРО МЁРТВЫХ». (16+)
- 22.45 «ЕРЕТИК». (16+)
- 01.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)
- 05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



10.15 Пять ужинов. (16+)

- 06.30 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ РАДЖА». (16+)
- 09.10 Метод Рогова. (16+)
- 10.15 Пять ужинов. (16+)
- 10.30 «ЦВЕТОК ГРАНАТА». (16+)
- Россия, 2026 г. Мелодрама. В ролях: Стася Михайлова, Павел Киприянов, Алина Гольденберг. Настя - дочь знаменитого нейрохирурга и студентка медицинского вуза с безоблачным будущим. Она готовится к свадьбе с врачом Игорем..
- 19.00 «УХОДЯ, ЗАКРЫВАЙТЕ ДВЕРИ». (16+)
- Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Янина Третьякова, Антон Даниленко. У бывшей детдомовки Тоси Калугиной наступила чёрная полоса в жизни - она потеряла жениха, квартиру и работу.
- 23.20 «ОДНОКЛАССНИКИ СМЕРТИ». (16+)
- 02.50 Одна за всех. (16+)
- 03.20 «ОНА, ОН И ОНА». (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 «Маша и Медведь». (0+)

- 05.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 05.10 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+)
- 05.55 «НАШ СПЕЦНАЗ-4». (16+)
- 09.00 Фирменный рецепт. (12+)
- 09.30 «ГЕНИЙ». (16+)
- 12.40 «КЛАССИК». (16+)
- 14.45 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)
- 16.45 «НАСТОЯЩИЙ-3». (16+)
- 00.00 «ЖЕНЩИНА БЕЗ ЧУВСТВА ЮМОРА». (12+)
- 03.10 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 06.15 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР». (12+)
- 09.00 «Новости недели». (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 12.20 «Война миров». (16+)
- 13.10 «Код доступа». (12+)
- 15.40 «Секретные материалы». (16+)
- 17.20 «Специальный репортаж». (16+)
- 18.00 «Главное». (16+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)
- 23.55 «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ». (12+)
- 01.15 «ГОЛУБЫЕ ДОРОГИ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Кошечки-Собачки». (0+)
- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Марафон». (12+)
- 13.30 «Территория успеха». (12+)
- 14.00 «От 7 до 17». (12+)
- 14.30 «Великий, могучий». (12+)
- 15.00 «ДОЛЖОК». (16+)
- 16.45 «Просто жизнь». (12+)
- 17.15 «Арт-Перспектив». (12+)
- 17.45 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+)
- 19.30 «Неделя». (12+)
- 20.00 «Точка.ру». (12+)
- 20.30 «Адрес истории». (12+)
- 21.00 «БЫТЬ ФЛИННОМ». (16+)
- Фильм рассказывает историю о двадцатилетнем парне, работающем в различных приютах для бездомных в Бостоне...
- 22.45 «Нефть». (16+)
- 23.30 «Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буря» - ХК «Норильск». (12+)
- 01.15 «Точка.ру». (12+)
- 01.45 «Служу Отечеству». (12+)
- 02.00 «Малая сцена». (12+)
- 03.30 «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

- 06.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 07.00 Новости
- 07.05 14.55 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция
- 08.30 Биатлон. Чемпионат России. Эстафета. Мужчины. Прямая трансляция
- 10.20 Биатлон с Дмитрием Губерниевым
- 11.35 Биатлон. Чемпионат России. Масс-старт. Женщины. Прямая трансляция
- 12.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
- 15.30, 18.30 Футбол. Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
- 21.00 «После футбола» с Георгием Черданцевым
- 22.30 Футбол. «Реал» (Мадрид) - «Атлетико». Чемпионат Испании. Прямая трансляция
- 02.30 Гандбол. «Звезда» (Звенигород) - «Лада» (Тольятти). Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/4 финала. (6+)
- 04.00 Новости. (0+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

- 06.00 06.50 15.05 20.45 Биатлон. Чемпионат России. (6+)
- 08.10 Страна смотрит спорт. (12+)
- 08.35 Волейбол. Суперлига. Чемпионат России. (6+)
- 10.25 12.55 19.30 22.00 02.45 «Страна спортивная». (12+)
- 10.40 00.35 Небесная гонимая. (6+)
- 11.00 13.15 16.50 19.25 Новости. (0+)
- 11.05 22.20 00.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
- 13.20 03.45 Футзал. Суперлига. (6+)
- 16.55 Волейбол. Суперлига. Чемпионат России. Прямая трансляция
- 18.55 05.30 «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)
- 19.50 00.10 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 20.15 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
- 03.05 «Светлана Журова. Бег к победе». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 05.30, 03.00 Караокинг. (16+)
- 07.00 PRO-новости. (16+)
- 07.30 У-Дачный чарт. (16+)
- 08.30 Teen чарт. (16+)
- 09.00 Звезды с приветом. (16+)
- 10.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 10.30 Без курюр. (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00 Лига клипов. (16+)
- 12.30 Хит-Сториз. (16+)

- 13.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 14.00 Моя волна. (16+)
- 15.00 10 самых! (16+)
- 15.30 Хиты по-русски. (16+)
- 16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 17.00 Тайны непопулярной субмарин. (16+)
- 17.30 Хиты по-русски. (16+)
- 18.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 20.00 Top-30. (16+)
- 22.00 Фан-зона. (16+)
- 23.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 00.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 VIJU TV1000

- 06.50 «ПРОПАВШАЯ». (16+)
- 08.45 «ВЕТРЕНАЯ РЕКА». (16+)
- 10.40, 11.30, 12.30, 13.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 14.20 «ИСЧЕЗНУВШАЯ». (18+)
- 17.05 «НЕВИДИМЫЙ ГОСТЬ». (16+)
- 19.00 «ЕРЕТИК». (16+)
- Триллер, США, Канада, 2024 г.
- 21.00 «СВИДАНИЕ С МОНСТРОМ». (18+)
- Криминальный триллер, США, 2023 г.
- 22.40 «КРАСИВЫЙ, ПЛОХОЙ, ЗЛОЙ». (16+)
- Криминальный триллер, США, 2018 г.
- 00.40 «ДЖУНГЛИ». (16+)
- 02.20 «ДЖУНГЛИ. РАЙСКИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
- 03.55 «ЗАТЕРЯННЫЙ ГОРОД З». (16+)

TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Царевны». «Три кота», «Маша и Медведь (клипы)», «Простоквашино», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
- 10.00 «Финник». Мультфильм. (6+)
- 11.40 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 13.00 «Иван Царевич и Серый Волк 4». Мультфильм. (6+)
- 14.35 «Иван Царевич и Серый Волк 5». Мультфильм. (6+)
- 16.00 «АВАНПОСТ». (16+)
- 18.10 «ПОСЛЕДНИЙ РОНИН». (16+)
- 20.00 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ». (16+)
- 22.05 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ: СХВАТКА». (16+)
- 23.55 «ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ». (12+)
- 01.55 «ЗАЩИТНИКИ». (16+)
- 03.20 Мультфильмы. (6+)

TV1000 VIJU TV1000 АКЦИОН

- 05.35 «ОНГ БАК 3». (16+)
- 07.05 «АРЕС». (16+)
- 08.15 «ГЕЙМЕР». (16+)
- 09.40 «ОТЕПЬ «АРТЕМИДА». (16+)
- 11.10 «ОДНИМ МЕНЬШЕ». (16+)
- 13.05 «ВАЛЬДО». (16+)
- 15.00 «БАРРАКУДА». (16+)
- 16.25 «ОТСТУПНИКИ». (16+)
- Криминальная драма, США, Гонконг, 2006 г.
- 19.00 «ГОРИЗОНТ: АМЕРИКАНСКАЯ САГА: ЧАСТЬ 1». (18+)
- Вестерн, США, 2024 г.
- 22.05 «ВОДОПАД АНГЕЛА». (18+)
- 23.55 «ПОЕЗД НА ЮМУ». (16+)
- Вестерн, США, 2007 г.
- 01.55 «КОНАН-ВАРВАР». (16+)
- 03.35 «РЫЖАЯ СОНЯ». (16+)
- 05.00 «МАЛЫШ КИД». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

- 05.00, 13.40 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 13.20 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
- 15.00, 17.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
- 19.00 Четыре жены. (16+)
- 21.00 Богиня свиданий. (16+)
- 22.20 Богиня шопинга. (16+)
- 23.30 «КЛОН». (16+)
- 00.20 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
- Сериал. Драма, мелодрама, Мексика, 1989 г.
- 01.20, 02.10 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 02.50, 03.30 «Ты - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 04.15 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 04.40 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 00.40 «СОБЛАЗНИТЕЛЬ 2». (16+)
- 03.25 «В БАНЮ!» (12+)
- 05.20 «БАТЯ 2. ДЕД». (12+)
- 07.05 «ЖДУНЬ». (6+)
- 08.50 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
- 11.05 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». (16+)
- 12.40 «НОВОГОДНИЙ ШЕФ». (12+)
- 14.20 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (18+)
- 15.55 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)
- 17.40 «ЗАМЕРЗАЮЩАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
- 19.30 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (6+)
- 21.35 «ДМБ». (16+)
- 23.15 «БЕЗУМНЫЙ ДЕВИЧНИК». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 08.45 «ПРИВЕТ ОТ ЧАРЛИ-ТРУБАЧА». (16+)
- 10.15 «ОСТРОВ КОЛДУН» (12+)
- 11.25 «МЁРТВЫЕ ДУШИ» (16+)
- 18.45 «САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (16+)
- 20.20 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (16+)
- Три подруги - Катя Тихомирова, Люда Свиридова и Тося Буянова - в поисках любви, счастья и достатка приезжают покорять Москву.
- 23.00 «ЛЮДИ НА МОСТУ». (16+)
- 00.50 «РОДНЯ». (16+)
- 02.25 «ЧУЖАЯ БЕЛАЯ И РЯБОЙ». (18+)
- 04.05 «...ПО ПРОЗВИЩУ «ЗВЕРЬ». (18+)
- 05.30 «ДЕВЯТЬ ДНЕЙ ОДНОГО ГОДА». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

- 05.15 «Пиноккио. Правдивая история». Мультфильм. (6+)
- 06.45 «Все псы попадают в рай». Мультфильм. (12+)
- 08.20 «НА СОЛНЦЕ, ВДОЛЬ РЯДОВ КУКУРУЗЫ». (16+)
- 10.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ. СТАЛИНГРАД». (16+)
- 18.00 «НОЧНОЙ ДОЗОР». (16+)
- Мировой блокбастер, экранизация Сергея Лукьяненко.
- 20.20 «ДНЕВНОЙ ДОЗОР». (16+)
- 22.50 «ОН - ДРАКОН». (16+)
- 00.55 «ЗАТМЕНИЕ». (16+)
- 02.10 «ДЫШИТЕ СВОБОДНО». (16+)
- 03.40 «ВЫКРУТАСЫ». (16+)

СПАС

- 05.00, 05.30, 05.55, 06.25, 06.55, 07.30, 08.00, 08.30 Лестница. 6-13 ступени. (6+)
- 09.00 Простые чудеса. (12+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45, 13.15 Лестница. 14-15 ступени. (6+)
- 14.10 Русский мир. (12+)
- 15.15 «ОПАСНЫЕ ТРОПЫ». (6+)
- 16.30 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 18.00 Шипков. (12+)
- 18.10 «БОГАТЫРЬ» ИДЁТ В МАРТО». (6+)
- СССР, 1954 г.

- 19.45 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 20.50 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 21.50 Церковь и мир. (0+)
- 22.15 «ЧЕЛОВЕК НА СВОЕМ МЕСТЕ». (0+)
- 00.10 День Патриарха. (0+)
- 00.20 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 01.45 Шипков. (12+)
- 01.55 Крокус. На память. (16+)
- 02.20 Церковь и мир. (0+)
- 02.40 Глобус православия. (12+)
- 03.30 Святой Павел Таганрогский. (0+)
- 04.10 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)

Православный календарь

22 марта
Неделя 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 8.
Прп. Иоанна Лествичника.



40 мучеников, в Севастийском озере мучившихся. Мч. Урпациана. Св. Кесария, брата свт. Григория Богослова. Прав. Тарасия. Щмчч. Михаила, Алексия, Димитрия, Сергия, Сергия пресвитеров и Николая диакона, прмч. Иоасафа и прмцц. Наталии и Александры. Албазинской иконы Божией Матери, именуемой «Слово плоть бысть».

Постный день.

«...Здоровье не есть прямое добро, если кто употребляет его не по надлежащему, а на худые дела или на безумное действие, что тоже не безвинно»
Свт. Иоанн Златоуст

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

Весна в том году пришла точно по расписанию: в ночь на первое марта случилась оттепель, и по улицам побежали веселые ручейки. За каких-то два-три дня все вокруг полностью преобразилось: казавшиеся незыблемыми сугробы как-то враз потемнели и просели, робкие поначалу проталины обернулись широкими полосами асфальта. Весна быстро и уверенно вступала в свои законные права.

Майор Петрович ходил на работу пешком – он любил весну, любил наблюдать, как просыпается после долгой зимней спячки природа. Конечно, приходилось ради этого надевать резиновые сапоги, но Петровичу это даже нравилось. Тем более что под столом в кабинете у него всегда стояли на такой случай чистые и сухие ботинки.

Единственное, что огорчало майора, – грязь на входе в отделение. Увы, далеко не все сослуживцы и посетители считали необходимым выти-

Однажды ранней весной



рать ноги, да и не всегда была такая возможность. За рабочий день перед окошком в дежурке образовывалась целая лужа, которую, тихо ворча, ликвидировала шустрая уборщица.

Вот и на этот вызов Петрович надел сапоги. И не ошибся: улица была плохо освещена, и водитель остановил машину ровно посреди неглубокой, но обширной лужи.

– Что ж это у вас фонарь не горит, грязь прямо под дверью... Могли бы и озоботиться благоустройством прилегающей территории, – проворчал Петрович, заходя в небольшой офисный центр.

В отличие от прилегающей территории, в помещении было очень светло и очень чисто – ни пылинки ни соринки. Общайший жизнерадостный вид омрачало лишь лицо встретившего их молодого мужчины, исполненное безнадежной тоски. Одного взгляда на это лицо было достаточно, чтобы понять: разговора о прилегающей территории не получится.

– Вы кто? Что у вас случилось? – спросил Петрович.

– Я управляющий, – ответил мужчина. – Ограбили нас. Ворвались трое в масках, выгребли всю кассу...

– Когда это произошло?

– После закрытия. Мы закрылись, я подождал, когда закончит уборщица – она два раза в день убирает: в обед и вечером. А потом они ворвались...

– А где была ваша охрана? – Охрана? – управляющий задумался на минуту. – Не знаю... Может, он вышел куда-нибудь. В туалет, может... У нас на ночь остается только один охранник.

– Понятно, – кивнул Петрович. – А вы почему здесь были? Почему домой вместе со всеми не ушли?

– Мне бухгалтерский отчет нужно было проверить, днем руки никак не доходили. Да и отвлекали все время. Наш бухгалтер несколько рассеян и иногда допускает ошибки. Очень редко, но бывает, особенно если торопится. Вот и приходится проверять...

Майор поближе подошел к управляющему и посмотрел ему в глаза. На какое-то мгновение в помещении воцарилась тишина.

– Понятно, – Петрович начал терять терпение. – Так где именно вы были во время ограбления? В своем кабинете?

– Я? Ах, да... Нет, я был здесь, в операционном зале. Понимаете...

– Об этом потом, – прервал его Петрович. – А тревожная кнопка здесь есть?

Тревожная кнопка? – переспросил управляющий. – Да, есть. Конечно, есть тревожная кнопка. И даже не одна – у каждого операциониста. И на входе еще есть, у охраны.

– И почему же вы ее не нажали?

– Почему?.. – управляющий растерянно посмотрел по сторонам, но, заметив суровый взгляд Петровича, быстро собрался: – Я... Знаете... Я был далеко от нее, не дотянулся.

– Не дотянулся, значит... – Петрович мрачнел на глазах. – До тревожной кнопки, значит, не дотянулся...

– Ну да... – насторожился управляющий.

– А до кассы дотянулся! – Петрович смотрел на него в упор взглядом, не терпящим возражений.

– До кассы? Почему до кассы? – явно запаниковал управляющий. – При чем тут я?

При том, что никакого ограбления не было, – ответил Петрович. – Мне лично это видно ничем не вооруженным взглядом.

– Да как вы могли?!.. Да я!.. – управляющий захлебывался словами, но Петрович быстро остановил этот поток:

– Вот что, любезный. Настоятельно рекомендую вам немедленно вернуть деньги и написать явку с повинной. И охраннику вашему, кстати, тоже – не сомневаюсь, что вы в сговоре.

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович пришел к выводу, что ограбления не было?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 10: картофель завез в Россию Пётр Первый, поэтому в допетровские времена никто не мог им заниматься. А сорт синеглазка был действительно выведен отечественными селекционерами, но только в середине прошлого, XX века.

Рис. Ирины Светловой

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

16 марта Восход: 6 ч. 33 м. Заход: 18 ч. 30 м. Долгота дня: 11 ч. 57 мин.

Убывающая Луна в знаке Водолея

17 марта Восход: 6 ч. 30 м. Заход: 18 ч. 32 м. Долгота дня: 12 ч. 02 мин.

Убывающая Луна в знаке Рыб

18 марта Восход: 6 ч. 28 м. Заход: 18 ч. 34 м. Долгота дня: 12 ч. 06 мин.

Убывающая Луна в знаке Рыб

19 марта Восход: 6 ч. 26 м. Заход: 18 ч. 35 м. Долгота дня: 12 ч. 09 мин.

Новолуние, Луна в знаке Овна

20 марта Восход: 6 ч. 24 м. Заход: 18 ч. 37 м. Долгота дня: 12 ч. 13 мин.

Растущая Луна в знаке Овна

21 марта Восход: 6 ч. 21 м. Заход: 18 ч. 39 м. Долгота дня: 12 ч. 18 мин.

Растущая Луна в знаке Тельца

22 марта Восход: 6 ч. 19 м. Заход: 18 ч. 40 м. Долгота дня: 12 ч. 21 мин.

Растущая Луна в знаке Тельца

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 16 ПО 22 МАРТА

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

16 МАРТА

В 1870 году в России пущена мартеновская печь.

17 МАРТА

В 1845 году была запатентована канцелярская резинка.

В 1861 году был обнародован манифест Александра II об отмене крепостного права.

18 МАРТА

В 1662 году в Париже начала действовать служба общественного транспорта – многоместная карета «Омнибус».

В 1965 году Алексей Леонов совершил первый в истории выход человека в открытый космос.

19 МАРТА

В 1474 году в Венеции принят закон об охране авторских прав.

В 1899 году была открыта первая в Петербурге станция скорой помощи.

В 1922 году в Москве на Шаболовке сдана в эксплуатацию радиопередающая башня.

20 МАРТА

В 1535 году в России проведена первая централизованная денежная реформа.

В 1833 году было опубликовано первое полное издание романа в стихах А.С. Пушкина «Евгений Онегин».

21 МАРТА

В 1924 году сформулирован один из фундаментальных принципов квантовой механики – принцип Паули.

22 МАРТА

В 1895 году в Париже состоялась первая в истории демонстрация кинофильма.

В 1951 году создана первая в СССР Центральная студия телевидения.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

16 МАРТА. Марфа, Михаил

17 МАРТА. Василий, Вячеслав, Григорий, Даниил

18 МАРТА. Адриан, Николай, Онисий, Феодор

19 МАРТА. Аркадий, Елена, Константин

20 МАРТА. Анна, Антонина, Евгений, Евдокия, Екатерина, Ксения, Мария, Надежда, Павел

21 МАРТА. Владимир, Иоанн

22 МАРТА. Александра, Алексей, Димитрий, Илия, Кирилл, Наталия

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

16 МАРТА ■ День подразделений экономической безопасности МВД РФ

17 МАРТА ■ Всемирный день социальной работы

■ День гречневой каши

18 МАРТА ■ День налоговой полиции РФ

19 МАРТА ■ День моряка-подводника в России

■ Международный день клиента

20 МАРТА ■ Международный день счастья

■ День Земли ■ День весеннего равноденствия

21 МАРТА ■ Международный день кукольника

■ Всемирный день поэзии

■ Международный день лесов

22 МАРТА ■ Международный день таксиста

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Герасим грача на Русь ведёт – скоро снег сойдёт

16 марта – Евтропиев день. Если солнце садится за облако, то следующий день будет ненастным. Про 17 марта, день Герасима Грачевника, в народе ходила такая присказка: «Герасим грача на Русь ведёт – скоро снег сойдёт». Следили, естественно, и за поведением этих птиц. Если грачи, прилетев, сразу начинают чинить гнезда – весна будет скорой. Ясная погода 18 марта, в день Конона Огородника, обещала отсутствие дождей с обильным градом летом.

На Константиновы круги, 19 марта, было принято наблюдать за птицами: прилет ласточек говорил о скором значительном потеплении, а активное поведение дятлов сулило холода.

В день Павла Капельника, 20 марта, следили за погодой. Обильная капель в этот день предвещала хороший урожай. А пасмурная погода вечером означала заморозки на следующий день. 21 марта, в день Весеннего солнцеворота, наблюдали за облаками: высокие и быстрые облака сулили приближение хорошей погоды надолго. 22 марта отмечали день Сороки, или Сорока Сороков. Теплая и ясная погода в этот день подсказывала, что в следующие 40 дней погода будет такая же.

– Милый, ты меня любишь?

– Конечно! А что случилось?

– Ничего, просто проверяю детектор лжи.



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. Полковная, 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.

Билд-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 БАХМУТОВА О.В.

Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.

Телефон департамента рекламы:

+7 (495)-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

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

№ 11 (540).

Дата подписания в печать: 01.00 час. 10.03.2026 г.

Дата изготовления: 10.03.2026 г. Срок годности не ограничен

Дата выхода в свет: 11.03.2026 г. Тираж 50 060 экз.

Отпечатано в ООО «Прайм Принт Воронеж» (ООО «ППВ»), 394026, Россия,

г. Воронеж, проспект Труда, 48н. Тел.: +7(473) 246-52-70

Заказ 4130 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой,

Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 848 865 экз. Розничная цена свободная.

Еженедельная семейная газета для читателей 12+

Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»

Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media

Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://podpiska.pochta.ru

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Копирование без указания источника запрещено.

Еда, приготовленная в глиняной посуде, получается невероятно ароматной и сочной благодаря особой структуре материала: глина «дышит», томление происходит равномерно, а полезные вещества сохраняются лучше, чем при варке в металлических кастрюлях.

Именно благодаря этим свойствам глиняные емкости не теряют своей популярности по сей день, и вопросы их выбора по-прежнему актуальны.

Керамика, глина или фаянс?

Для начала определимся с терминологией. Глина – основа всего. После обжига она становится керамикой. Если говорят «глиняный горшок», обычно подразумевают матовую, пористую посуду из натуральной глины без покрытия (или с минимумом обработки). Керамика – это общее название для всех изделий из обожженной глины, а фаянс – это разновидность керамики, покрытая глазурью. Фаянс менее пористый, чем простая глина, но более хрупкий, чем каменная керамика.

Глиняная посуда: Экологично, удобно, модно

СОВЕТ

Для запекания в духовке лучше всего выбирать посуду из шамотной глины или термостойкой керамики. Она выдерживает высокие температуры. Обычная декоративная глина может треснуть.



Блеск и польза глазури

В магазинах можно встретить два типа посуды: покрытую глазурью и без покрытия.

Неглазурованная глина выглядит очень аутентично, «дышит» лучше всего. Идеальна для замачивания (например, для теста) или для хранения сыпучих продуктов. Минус: впитывает запахи и жир, требует тщательного ухода, боится резких перепадов температур.

Глазурованная (обливная) керамика покрыта стекловидным слоем. Она гигиенична, не впитывает запахи, легко моется. Для повседневного использования – оптимальный вариант. Главное, чтобы глазурь была ровной, без сколов и пузырей (это признак брака).

Форма и назначение

Выбор формы зависит от того, что вы собираетесь готовить.

- **Горшочки (порционные).** Классика для жаркого, каш, запеканок. Они должны быть с «ушками» для удобства извлечения.
- **Гусьтица (утятница).** Овальная или прямоугольная форма с крышкой. Идеальна для запекания птицы, крупных кусков мяса или овощей.
- **Форма для хлеба.** Специальные толстостенные «кастрюльки» с крышкой для выпечки ремесленного хлеба с хрустящей корочкой.
- **Тажин (марокканская посуда).** Конусообразная крышка обеспечивает особую циркуляцию пара – мясо получается невероятно нежным.

Правила эксплуатации

Даже идеально выбранный горшок можно испортить неправильным использованием.

- 1 Не ставьте холодную посуду в разогретую духовку. Всегда помещайте ее в холодный духовой шкаф и нагревайте постепенно.
- 2 Если вы купили неглазурованную глиняную посуду, перед первым использованием замочите ее в холодной воде на час. Поры наполнятся влагой, и это предотвратит растрескивание при нагреве. Глазурованную посуду достаточно просто ополоснуть.
- 3 Неглазурованную глину нельзя мыть химией – она впитает запах. Лучше использовать соду и жесткую щетку. Глазурованная моется как обычная посуда.

Проверка на качество в магазине

Даже самая красивая миска может оказаться непригодной для готовки. Проведите небольшой тест-драйв еще до покупки.

- 1 **Внешний вид.** Внимательно осмотрите посуду при ярком свете. Никаких трещин, сколов, посторонних вкраплений и вздутий глазури. Проведите рукой по краю – он должен быть идеально гладким.
- 2 **Звук.** Легко постучите по стенке деревянной палочкой или каранда-

шом. Чистый, долгий, звенящий звук – признак хорошего обжига, изделие плотное и прочное. Глухой, короткий звук может говорить о микротрещинах или недостаточной температуре обжига (такая посуда будет хрупкой).

- 3 **Вес.** Глиняная посуда довольно тяжелая. Если горшочек подозрительно легкий, возможно, технология производства была нарушена, или это подделка с добавлением гипса. Добротная керамика всегда имеет солидный вес.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Ворс ковра словно магнит притягивает пыль, грязь с улицы, шерсть животных и пролитые жидкости.

Чтобы любимый ковер радовал глаз долгие годы, а не превращался в рассадник аллергенов, необходима системная забота. Разберем процесс чистки ковров от А до Я: от ежедневной профилактики до спасения от сложных пятен.

Тип ковра и его особенности

Прежде чем хвататься за щетку, нужно понять, с чем вы имеете дело. От этого зависят все дальнейшие шаги.

1. **Натуральные волокна (шерсть, шёлк, хлопок).** Капризны и требовательны. Шерсть боится горячей воды (может сесть и свалиться) и агрессивной щелочи. Шелк и вискоза теряют цвет от любых пятновыводителей.
2. **Синтетика (полиамид, полипропилен, акрил).** Неприхотливая рабочая лошадка. Выдерживает влажную уборку, не боится бытовой химии. Главный

Чистка ковров от А до Я



Ежедневный уход

Главный секрет чистого ковра прост: не дать грязи вестись глубоко в ворс. Пылесосить ковер нужно не реже 2-3 раз в неделю, а при наличии животных – ежедневно. Тщательно проходите углы и места у плинтусов, где скапливается основная масса пыли. Раз в месяц рекомендуется выносить ковер на улицу и выбивать его (или обрабатывать мощным пылесосом с обеих сторон). Один раз в неделю протирайте ковер чуть увлажненной тканью или используйте пароочистители с функцией сбора



В продажу поступили ковры-самолёты. По внешнему виду они ничем не отличаются от обычных ковров, а по цене – от обычных самолётов.

Полная влажная чистка должна проводиться не чаще одного раза в 3-6 месяцев.

Методы генеральной чистки

Когда профилактика перестает справляться, ковер требует глубокой очистки. Выбор метода зависит от степени загрязнения и вашего бюджета.

- **Сухая чистка** на дому идеальна для натуральных и капризных волокон. Специальный порошок (например, на основе опилок или целлюлозы) распыляется по коврам, втирается щеткой. Абсорбент впитывает грязь, после чего его собирают пылесосом.
- **Влажная чистка.** Мощный пылесос распыляет моющий раствор под давлением вглубь ворса и сразу же отсасывает его обратно вместе с грязью. Эффективно, но ковер долго сохнет (до 24 часов). Важно хорошо просушить помещение, чтобы не появился запах сырости.
- **Пенная чистка** – это компримиссный вариант. Наносится густая пена, которая обволакивает частицы грязи, а после высыхания превращается в сухой порошок и удаляется пылесосом.

Как вывести пятна

Самое сложное в уходе – борьба с локальными загрязнениями. Главное правило: не трите пятно! Это вбивает грязь глубже и разрушает ворс.

Жир, соусы, масло. Немедленно посыпьте пятно содой, крахмалом или солью, чтобы впитать жир. Через 15 минут сметите и обработайте средством для мытья посуды (оно расщепляет жиры), смойте водой.

Вино, сок, ягоды. Промокните, затем смочите холодной водой. Смешайте уксус и воду (1:3), нанесите на пятно. Через несколько минут промойте водой.

Кофе и чай. Помогает глицерин. Нанесите его на пятно на 15 минут, затем смойте мыльным раствором.

Моча животных. Это не просто пятно, это запах. Обычные средства бесполезны. Используйте специальные ферментные (энзимные) пятновыводители, которые разрушают кристаллы мочевой кислоты.

Сушка и реанимация

После влажной чистки ковер необходимо высушить как можно быстрее. Если чистка проводилась на полу, поднимите ковер, чтобы воздух циркулировал снизу. Включите осушитель воздуха, кондиционер или вентилятор. Чтобы ковер после высыхания снова стал пушистым, пройдитесь по нему жесткой щеткой против направления ворса, а затем «причешите» по направлению.

Светлана СИДОРЧУК

Растут башмачки на деревьях не только в сказках и стихах.

Природа чем только не удивит. Даже сказочными растениями. Кальцеолярия как раз к таким относится. Это растения с цветами-башмачками всевозможных расцветок. И название с латыни так и переводится: *calceolatus* – «башмачок».

Освещение

Хотя кальцеолярия – дитя теплых мест, солнечные лучи ее согреть не будут. Скорее наоборот, она получит ожоги жарким летним днем. А это в свою очередь приведет к пожелтению листьев и неохотному цветению. Если освещения цветку недостаточно, то это тоже нехорошо. Бледнеют листья и не закладываются бутоны. В идеале для растения поищите в комнате место с хорошим рассеянным светом. Это могут быть подоконники восточных и западных окон с возможным легким притенением от прямых солнечных лучей в летний жаркий день.

Сказочные башмачки

Температура

Кальцеолярия плохо переносит жару. При температуре выше 25 °С может начать сбрасывать бутоны и листья. Оптимальная температура для выращивания – порядка 20 °С или немного ниже. На летнее время можно вынести растение на балкон, защитив от сквозняка и дождливой погоды. Во время бутонизации желателно поддерживать температуру около 10-12 °С. В этом случае кальцеолярия одарит очень пышным цветением.

Полив

Земля в горшке не должна пересыхать. Поэтому при температуре около 20 °С поливайте чаще. Но без переувлажнения, чтобы почва не закисала. Полив нужно осуществлять крайне аккуратно, чтобы вода не попадала на листья и нежные цветы. Можно поливать растение через поддон. После полива спустя полчаса вылить воду, которая осталась в поддоне. При прохладном содержании цветка количество поливов уменьшаются.

Размножение

Кальцеолярия размножается посевом семян и черенкованием. Семена сеют в мае-июне, не присыпая землю почвой. Всходы очень мелкие и хрупкие, поэтому важно поливать их аккуратно. Как только появятся два настоящих листочка, растения пересаживают в маленькие горшочки (не более 7 см в диаметре). Примерно через месяц окрепший цветок высаживают в горшок побольше. Что касается черенкования, у кальцеолярии срезают верхушечные черенки в начале весны или июле-августе и укореняют в воде. Растет кальцеолярия довольно быстро, но цветы даст только на следующий год.

Детали

Кальцеолярии требуется время на отдых. Для этого после цветения растения нужно сделать следующее:

- 1 Срезать все побеги. Поставить горшок в темное, прохладное место (около 10 °С) на 1,5-2 месяца.
- 2 Периодически поливать по чуть-чуть, чтобы почва не пересыхала полностью.
- 3 Как только появятся новые ростки, растение переставляют в светлое, прохладное помещение. Полив возобновляют, растение подкармливают.
- 4 Более слабые ростки удаляют, а сильные подрезают на 2/3. Это способствует сохранению декоративности и лучшему цветению.

Пересадка

У кальцеолярии из года в год интенсивность цветения снижается. Лучше всего цветут молодые растения. Поэтому растение регулярно следует обновлять. А пересаживать цветок необходимо только в случае, если горшок станет ну совсем мал.

Влажность

Кальцеолярия очень любит повышенную влажность. Важно опрыскивать не само растение, а создавать вокруг него мелкий туман. И сделать это возможно путем распыления из пульверизатора. Можно также поставить растение на поддон с влажной галькой или керамзитом и периодически подливать туда воду.



– Ты ей цветы и конфеты дарил?
– Дарил.
– А она?
– Не дарила...



Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ



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

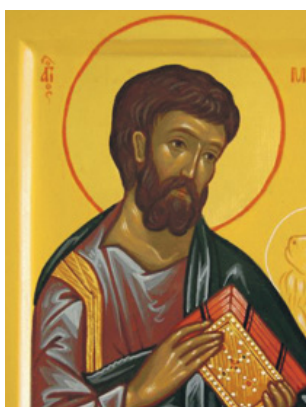
RADIOVERA.RU



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 испускает 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, дух сотряс его; он упал на землю

и валялся, 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 отрочка 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 22 марта, в воскресенье.

Христианам постоянно приходится задаваться вопросом о собственной вере. Конечно, если мы называем себя христианами, если мы ходим в храм, участвуем в таинствах, то это – свидетельства нашей веры. Вместе с этим мы понимаем, что в какой-то момент христианская жизнь становится привычкой, и собственно вера как будто бы то ли уходит на второй план, то ли вообще пропадает и перестает иметь значение, ведь если мы знаем, как надо себя вести по-христиански, то при чем тут вера? Евангелие призывает нас не бояться вопросов такого рода и Евангелие же предупреждает нас о том, что вера ни у кого не бывает статичной и постоянной.

Отрывок Евангелия от Марка имеет свои параллели в Евангелиях от Матфея и от Луки, однако повествование Евангелия от Марка значительно шире, и если в параллельных рассказах нет слов о вере отца больного ребенка, то здесь этот эпизод мож-

но назвать центральным, и именно он стал своего рода отправной точкой для свершившегося исцеления.

Господь, обращаясь к отцу, сказал очень важные слова, которые Спаситель в той или иной форме неоднократно повторял в различных ситуациях: «Если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему» (Мк. 9:23). Здесь речь идет о самой слабой и, можно сказать, ничтожной вере, такой, которую Спаситель упоминал, когда сравнивал веру с миниатюрным горчичным зерном, и всякий раз, говоря о слабой вере, Христос подчеркивал ее великое значение. Так и здесь: исцеление ребенка представлено как результат веры отца.

Любопытна реакция этого человека: он мгновенно понял то, что иной раз десятилетиями не могут понять современные христиане: вера – это дар от Бога, она не приходит как результат интеллектуальных упражнений или же как



Комментирует епископ Переславский и Угличский Феоктист

результат знакомства с чудесами, а потому за верой необходимо обращаться к Тому, Кто может ее дать. Если же вера – дар, то разве она может быть в нас стабильной? Разве кто-то может гарантировать, что Бог всегда в равной мере будет ему благоволить? **У**вы, но веру невозможно ни заслужить, ни завоевать, ее появление невозможно спрогнозировать, и ее исчезновение может не иметь никакой связи с внешними факторами. Вера целиком во власти Бога. В нашей же власти просить Его о даровании веры, давайте постараемся не забывать об этом.

Ваш организм переполнен слизью

Она обволакивает носоглотку, легкие, пищевод, а в суставах и сосудах образует настоящее «болото»! Вот почему вы болеете!



Рафаэль Гольдштейн

«Вас атакует собственная слизь! Ваши легкие, желудок, сосуды и суставы медленно утопают и задыхаются, а вы продолжаете сглаживать симптомы, а не устранять причину! Именно отсюда растут корни большинства недугов!» С таким громким заявлением выступил Рафаэль Гольдштейн, в прошлом – профессор престижного израильского университета. Его открытие пролило свет на истинную причину массовых заболеваний, но дорого обошлось лично ему. Из-за преследований Гольдштейн вынужден был переехать в Россию.

— Рафаэль, почему вы уехали?

— Я не смог мириться с ложью и лицемерием. Я поднял тему, о которой в западных кругах предпочитают мол-

чать, и сразу столкнулся с давлением. Пожизненно «вести» и продавать препараты – золотая жила. Будущие поколения назовут это преступлением против человечества.

— Вы говорите, что корень проблем в слизи?

— Да, в организме есть патологический налет, который годами копится и становится средой для воспалений и гнилостных процессов. Оглянитесь: люди постоянно кашляют, сморкаются, отхаркивают. Патологоанатомы обнаруживают залежи слизи, а иногда и плотные сгустки в сосудах, сердце, мозге, суставах. Внутри нас – настоящее токсичное болото.

— Откуда берется эта напасть?

— Это плата за образ жизни. Переработанная еда, сахар, лекарства по поводу и без, плохая вода, стресс. Организм пытается защититься и вырабатывает больше слизи, а вывести не успевает. Она склеивает ворсинки в кишечнике и может нарушить всасывание питательных веществ. Проникая в сосуды, слизь может способствовать образованию бляшек и тромбов. Накопление в суставах и позвоночнике может привести к повреждению хрящей, болям, сковыванию. Оседая в дыхательной системе, может вызвать хронические риниты, гаймориты, бронхиты и астму. Люди стремятся заглушить симптомы, но они, как правило, усугубляют проблему, делая слизистый налет еще плотнее. Отсюда и «букет»: усталость с утра, разбитость, раздражительность, забывчивость, одышка, скачки

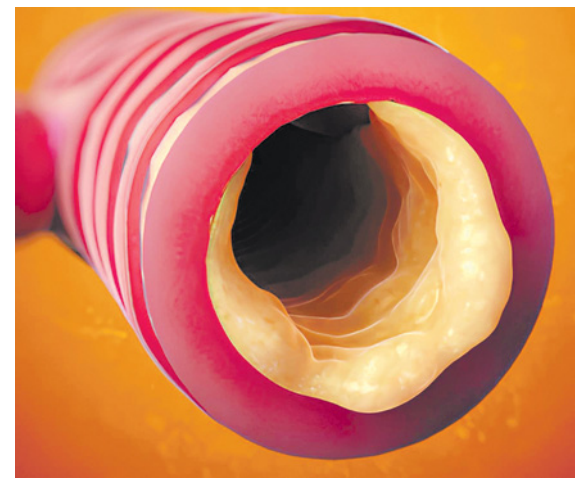
давления, шум в ушах, ноющие суставы, кожные воспаления, вздутие и запоры. Люди пожимают плечами: мол, возраст. Так с возрастом мы пьем таблетки горстями, а здоровее не становимся.

— Что же делать?

— Нельзя бороться с болезнями по отдельности или сводить лечение к устранению симптомов – надо смотреть глубже и шире. Восточная наука давно говорит: легче поддерживать чистоту, чем потом разгребать последствия. Сегодня есть удобный домашний способ – китайские фитопластыри «Детокс-патч». Они клеятся на стопу, где много рефлекторных точек, каждая из которых связана меридианами (энергетическими каналами) с опеределенным органом и отвечает за его работу. Растительные компоненты мягко воздействуют через кожу, способствуют микроциркуляции и естественным процессам выведения слизи. Индикатором выступает сам пластырь: утром можно увидеть, что он потемнел, покрылся слизью и неприятным налетом – это и есть те самые токсины, покидающие ваше тело. Со временем люди отмечают, что он постепенно светлеет и становится чистым – как знак того, что организм избавился от причины заболеваний.

— Что меняется после такой «разгрузки»?

— Органы, освобожденные от этого груза, начинают работать в полную силу.



Слизь, накопившаяся с годами в организме

Улучшается усвоение витаминов и микроэлементов, что способствует нормализации обмена веществ. Выравнивается дыхание, давление, кожа становится чище. Может появиться больше легкости, налаживается сон, появляются силы, проходят головные боли и головокружения, походка становится легкой, а пищеварение слаженным.

Я рад, что могу открыто говорить правду. Фитотерапия пластырями «Детокс-патч» – простой шаг, чтобы вернуть себе силы и не тащить в себе груз токсинов и слизи. Попробуйте и убедитесь в действии сами! Искренне рад, что в знак поддержки моей позиции производитель с 11 марта до 8 апреля 2026 г. предоставляет возможность получить фитопластыри «Детокс-патч» по минимальной цене. Для этого позвоните по телефону 8-800-303-05-55 и сообщите номер специального предложения 3880*.



Николай Иванович,
г. Саратов

Я астматик со стажем, еще артрит и пиелонефрит беспокоили. Честно, хоть удавись. Приехала дочь навестить, смотрю – у нее фитопластырь какой-то. Рассказала, что специалист посоветовал «Детокс-патч», когда она болела и долго доставал кашель со слизью. Вернул он ей свободное дыхание. Говорит, и псориаз ее перестал мучить. Я сам терапевт, 30 лет стажа, но такого не встречал. Почитал и сам решил попробовать. Прошел полный курс, клеил, как положено – стало легко. Поясничные боли от почек прошли, колени не беспокоят и дышать стал на полную грудь. Удивительные сейчас средства появились. Организму самовосстанавливаться дают.



Елена Михайловна,
г. Владимир

Когда мне поставили зоб щитовидки, то ясно стало, откуда ноги растут у моей вечной усталости, головных болей и плохого сна. Поэтому я и решила попробовать фитопластырь «Детокс-патч». Отзывы почитала. Люди хвалили, что для организма в целом хорошо, даже при гастритах и артритах помогает. Проклеила курс – зоб сошел, настроение выровнялось, сил прибавилось, голова ясная. Не знаю, как работает – науке виднее, – но главное: теперь я и не вспоминаю, как мучилась. А то утром говорить не могла – зоб душил. А сейчас внуков с ночевкой оставляют – я их с песнями встречаю, блинчики пеку.



Анатолий Петрович,
г. Тула

Встретил недавно соседа, долго его не видел – у него инсульт был. Разговорились. Он рассказал про фитопластыри «Детокс-патч», сын ему привез. Говорит, смог восстановиться благодаря ему. Я решил и себе заказать. У самого аритмия, давление скакало, атеросклероз, по сердцу вообще предынфарктное состояние было. Проклеил курс. Прихожу потом на плановый прием, он обследования смотрит и говорит: «Как будто кардиограмма здорового человека – идеальная». А я и сам чувствую разницу после «Детокс-патчей»: сердце бьется ровно, давление 120 на 80, никакой одышки и тяжести в груди.

Младший научный ... в НИИ							"Ветро-дуй" для волос	Газ, в котором горит вода	Дама, играющая дамками										
Туловище устами ваятеля	Игровые оппоненты ноликов	"Автомобиль-не ..."	Локомотив в хвосте поезда	Живут в Стамбуле	Процесс рытья земли				Поэма Пушкина с героем Алеко	"Тряский" танец 1960-х годов	О таком говорят: "Мало каши ел!"	Низкий мужской голос	Бельгийский певец Сальваторе ...						
		Одежда, годная только на выброс					Буква перед ижицей	Виктор, лидер группы "Кино"			Шведская поп-четверка								
"Оконце" в игле для продевания нитки	Вывранный гвоздем кусочек куртки			Писатель Грэм ...	См. фото					Остров с Гаваной			Эллинский эталон суровости						
		Команды одной силовой категории						Кафтан селянина	"... с сошкой, лодырь с ложкой"	Синоним слова "дымка"	Учебный бой на рапирах								
"Дикая", непаханная земля	...! Блеск! Красота!		Брендовая кошка на кроссовках	Парковый аттракцион с молотом				Враг Рикки-Тикки-Тави				Стержень, что в ступе толчется	Мелкая слива на кусте с шипами						
		Бык Древнего Египта						Сырье для фишбургера			Сорт груши с тающей мякотью	Тупик для гроссмейстера							
Барашки, бурун, вал	Гордая дочь Тантала	Род лаптей									"Повторить!" из ложи театра								
Русский деревянный дом	Теннисист ... Макинрой (США)	Насекомоядное млекопитающее	"Наполеон" с кремом					Красная планета Фобоса и Деймоса	Рыцарь, любивший Изольду	Бегут к морям	Дунай в древнее время								
Лакмусовая бумажка для химика							Театральное "попурри"	Попугай-интеллектуал "в сером"	Тарелка с зелеными человечками										
Подъем воды из-за шуги		Дальняя от альфы греческая буква						Эстонская певица ... Вески											
Финансовый воротила	Задача калорифера						Пушкинский Черномор по росту												
		Стоячее зеркало						Выжатые из фруктов											



И	У	О	С	О	В	О	Д	Л	Л	У	Н	У	В	W
Х	И	Л	Д	У	К	В	Э	Д	Л	О	Ч	О	Ч	
Э	Н	В	У	Л	Э	В	О	Д	О	Ж	В	Е		
Н	У	Л	С	И	Д	Л	В	Ж	Д	О	Л	В	К	И
Д	Л	С	И	О										
Э	Д	Э	В	У	Л	Э	В	О	Д	О	Ж	В	Е	
Л	У	С	И	О										
Ш	К	В	В	Д	У									
О	С	У	В	У	Л	Э	В	О	Д	О	Ж	В	Е	
В	У	К	К	У	Л	Э	В	О	Д	О	Ж	В	Е	
У	Ч	У	В	У	Л	Э	В	О	Д	О	Ж	В	Е	
У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У
У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У

НАША БОЛЬШАЯ ВИКТОРИНА

Первые упоминания о Галапагосах относятся к XVI веку, когда острова были обнаружены испанскими мореплавателями. В 1832 году Галапагосы вошли в состав независимого Эквадора. Это уникальное место, где 97 процентов представителей животного мира, населяющего эти острова, обитают только здесь – на Галапагосах.

Уникальные Галапагосы

1 Галапагосские острова находятся на востоке экваториальной части Тихого океана, в 972 км к западу от Эквадора. Галапагосский архипелаг состоит из 13 основных вулканических островов, шести совсем небольших островов и 107 скал и намывных территорий. Самым крупным островом архипелага является остров Изабелла. Его пересекает линия экватора. Таким образом, можно сказать, что Галапагосы находятся в середине мира. На острове Изабелла также есть несколько достопримечательностей Галапагосов. Одна из них – «стена слёз», построенная из камня в 1945-1959 годах. Стена высотой 10 метров и шириной 6 метров имеет протяжённость 190 метров. А какая ещё достопримечательность находится на этом острове архипелага?

а) Вулкан Вулф (самая высокая точка островов).
 б) Дюны из черного песка.
 в) Единственное пресноводное озеро Галапагосов.

2 Галапагосские острова получили своё название от водившихся на них гигантских морских черепах: по-испански galápagos – водные черепахи. Знаменитые галапагосские (или слоновые) черепахи являются крупнейшими из живущих в настоящее время сухопутных черепах. Особи могут достигать массы более 400 кг и длины более 1,8 метра. Кстати, второе название у этих реликтовых животных появилось из-за того, что во время поисков второй половинки самцы издают специфические утробные звуки, похожие на слоновий рёв. В каком возрасте галапагосские черепахи достигают половозрелости и начинают подыскивать себе пару?

а) В 10-15 лет. б) В 20-25 лет. в) В 30-35 лет.

3 Знаменитые существа Галапагосских островов – морские игуаны. Это также эндемики архипелага, единственные представители рода. Они достигают 135 сантиметров в длину (на хвост приходится 80 сантиметров) и выглядят как доисторические ящеры (вдоль чёрного туловища идёт красноватый спинной гребень). Игуаны много времени проводят в воде и отлично плавают, широко расставляя лапы и извиваясь при этом всем телом. Чем питаются морские игуаны?

а) Водорослями.
 б) Мелкими рачками и насекомыми.
 в) Рыбой.

4 На Галапагосских островах можно встретить очень неожиданное животное – пингвина. Галапагосские пингины – самые северные пингины и самые маленькие из плавающих: их рост достигает примерно 50 сантиметров, а вес не превышает 2,5 килограмма. Прохладные воды течений Гумбольдта и Кромвеля позволяют галапагосским пингинам выживать, несмотря на тропический климат. Галапагосские пингины занесены в Красную книгу как вид, находящийся под угрозой исчезновения. Какова оценка численности галапагосских пингинов?

а) Около 1000 особей.
 б) Около 1200 особей.
 в) 1000 гнездящихся пар.

5 Научный интерес к островам возник в XIX веке, когда во время исследования Южной Америки сюда в 1835 году прибыл корабль «Бигль» с Чарльзом Дарвином на борту. Изучая птиц, Дарвин заметил различия между представителями одного семейства, являющимися эндемиками разных островов Галапагосского архипелага. Эти наблюдения легли в основу сформулированной им теории эволюции. Что это были за птицы?

а) Канюки.
 б) Голуби.
 в) Вьюрки.

ОТВЕТЫ

1-а. Вулкан Вулф. 2-б. 20-25 лет. 3-а. Водорослями. 4-б. Около 1200 особей (данные 2023 года). 5-в. Вьюрки.

Пироги на сковороде хороши тем, что не требуют никаких особых кулинарных умений. На жарить аппетитных пирожков к чаю или к приходу гостей сможет даже не самая опытная хозяйка.

Тесто для пирожков может быть дрожжевым и пресным, творожным и сдобным – выбор есть. Еще больший выбор предполагают начинки, которые могут быть как сладкими, так и нет.

Масло для жарки должно быть хорошо разогрето, но не перегрето, поэтому жарить пирожки нужно на огне чуть меньше среднего. Достижение маслом нужной температуры можно определить, бросив в него кусочек хлеба: бурное кипение вокруг него говорит о том, что масло нагрето до нужной температуры – 160-180 °С. То есть сначала нагреваем масло, затем убавляем огонь под сковородой и жарим наши вкусные пирожки.

Постные с горохом

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 143 ккал.

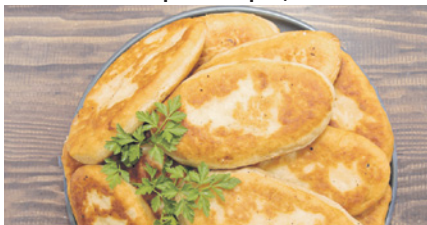
ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

- 420 г муки ■ 6 г сухих дрожжей
- 1 ст. л. сахара

Для начинки:

- 150 г сухого гороха ■ 1 луковица
- 1 морковь ■ 1 зубчик чеснока
- растительное масло
- молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Горох залить холодной водой на 6-8 часов, откинуть на дуршлаг, помыть, переложить в кастрюлю, залить чистой водой (ее уровень должен быть выше гороха на 3 см), сварить до готовности, размять толкушкой.

2 Лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на терке, спассеровать на растительном масле, добавить пропущенный через пресс чеснок, перемешать, выложить в гороховое пюре, посолить, поперчить, перемешать.

3 В глубокую миску налить 1 стакан теплой воды, растворить в ней дрожжи и сахар, оставить на 15-20 минут; всыпать просеянную муку, замесить тесто, влить 1 ст. л. растительного масла, еще раз вымесить тесто, накрыть миску полотенцем, поставить на 1 час в теплое место.

4 Поднявшееся тесто обмять, выложить на подпыленный мукой стол, оформить в шар, накрыть полотенцем, дать постоять еще 20 минут.

5 Разделить тесто на одинаковые небольшие кусочки, скатать их в шарики, накрыть полотенцем еще на 10 минут.

6 Шарики теста раскатать в тонкие лепешки, в центр каждой выложить начинку, сформировать пирожки, тщательно защипнув края.

7 Жарить пирожки на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

ВАЖНО!

Для удаления лишнего жира готовые пирожки желательно выкладывать на бумажные полотенца.



Жарим на сковороде ПИРОЖКИ



На простокваше с картошкой и грибами

На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 214 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

- 400 г муки ■ 250 мл простокваши
- 1 яйцо ■ 40 г очень холодного сливочного масла ■ 2 ст. л. сахара
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. соды ■ 1 ч. л. соли

Для начинки:

- 600 г картофеля ■ 300 г свежих грибов ■ 1 луковица ■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль ■ растительное масло для жарки



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель сварить в подсоленной воде до готовности, размять толкушкой.

2 Лук и грибы нарезать небольшими кубиками, обжарить на растительном масле до готовности, добавить в картошку, посолить, поперчить, перемешать.

3 Яйцо взбить с содой, солью и сахаром до однородности, влить простоквашу и 2 ст. л. растительного масла, тщательно перемешать.

4 В другой миске смешать просеянную муку и натертое на терке сливочное масло до состояния крошки, влить жидкую смесь, замесить однородное тесто, накрыть миску полотенцем, оставить на 30 минут.

5 Готовое тесто разделить на несколько одинаковых частей, каждую расплющить в лепешку, на середину положить немного начинки, сформировать пирожки.

6 Жарить пирожки на хорошо разогретом растительном масле с двух сторон до приятной румяности.

С ягодами из сдобного теста

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 278 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

- 2 стакана муки ■ 1 стакан молока
- 2 яйца ■ 30 г сливочного масла
- 1 ч. л. сухих дрожжей ■ сахар ■ соль
- растительное масло для жарки

Для начинки:

- 1,5 стакана ягод



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В теплом молоке растворить дрожжи и 1 ст. л. сахара, оставить на 15-20 минут.

2 Яйца взбить до однородности с размягченным маслом, влить в опару, перемешать, всыпать просеянную муку, замесить однородное упругое тесто, скатать в шар, накрыть полотенцем, оставить в теплом месте на 1 час.

3 Ягоды вымыть, обсушить, при необходимости извлечь косточки.

4 Подошедшее тесто обмять, разделить на несколько небольших кусочков, каждую часть раскатать в нетолстую лепешку, в центр положить немного ягод, посыпать 1 ч. л. сахара, сформировать пирожок.

5 Жарить пирожки на хорошо разогретом растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

6 Готовые пирожки выкладывать на бумажные салфетки, сверху прикрывать на 10-15 минут бумагой для выпечки и полотенцем.



В азиатском стиле

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 207 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

- 250 г муки ■ 70 г растительного масла
- 1 яйцо ■ 1 ч. л. сахара ■ 1 ч. л. соли

Для начинки:

- 180 г фарша из индейки
- 80 г пекинской капусты
- 1 небольшая луковица
- 0,5 см корня имбиря
- 1 ч. л. растительного масла
- молотый черный перец ■ соль
- растительное масло для жарки



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Муку просеять в глубокую миску.

2 Отдельно взбить до однородности яйцо с солью, сахаром и маслом, влить в муку, замесить однородное тесто (месить до тех пор, пока тесто не перестанет липнуть к рукам).

3 Затянуть миску с тестом пищевой пленкой, убрать в холодильник на 30 минут.

4 Сделать начинку: лук нарезать мелкими кубиками, имбирь натереть на терке, капусту тонко нашинковать; добавить все в фарш вместе с маслом, посолить, поперчить, хорошо перемешать.

5 Тесто разделить на 8 частей, каждую раскатать в тонкий круг.

6 На одну половину круга выложить начинку, разровнять, накрыть второй половиной, тщательно защипнуть края; выложить на присыпанную мукой поверхность и оставить на 10 минут.

7 Жарить пирожки на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

Ежедневно меняется мода, как пелось в одной известной песенке. Но даже в этом изменчивом мире есть вечные ценности. И концентрируются они в базовом гардеробе – наборе одежды буквально на все случаи жизни.

Представьте себе, что можно, не думая, открыть шкаф, взять оттуда, не глядя, несколько вещей, надеть их и спокойно отправляться по делам. Представили? Кажется фантастикой? И тем не менее, это вполне реально. Но при одном условии: все вещи в вашем шкафу – из базового гардероба.

Палочка-выручалочка

Базовый гардероб – это спасательный круг, палочка-выручалочка на каждый день и каждый случай. Имея этот сбалансированный, готовый к любой ситуации набор вещей, вы никогда не ошибетесь с выбором. А все потому, что все вещи базового гардероба универсальны и легко сочетаются друг с другом. Именно поэтому, имея ограниченное количество вещей, вы можете создать неограниченное количество образов. Базовый гардероб – это практически личный стилист, который никогда не ошибается.

Как собрать базовый ГАРДЕРОБ



Когда женщина говорит, что ей нечего надеть, – это значит, закончилось всё новое. Когда мужчина говорит, что ему нечего надеть, – это значит, что закончилось всё чистое.

Принципы формирования

Основные принципы базового гардероба:

- универсальность (вещи должны легко сочетаться друг с другом);
- качество (вещи хорошего качества прослужат долго);
- классика (классический крой никогда не теряет популярности);
- минимум вещей;
- индивидуальный стиль.



База базе рознь

Формирование базового гардероба нужно начинать, опираясь на собственные предпочтения, образ жизни и комфорт. Вряд ли домохозяйке пригодится строгий костюм, а бизнес-леди – десяток разноцветных футболок. База – это то, что каждый день нужно вам лично, а не то, что в гардеробе иметь принято.

Что включает база

Тем не менее, есть несколько вещей, присутствие которых в любом гардеробе является самой настоящей базой.

Белая рубашка

Белая рубашка мужского кроя (или блуза) легко комплектуется с чем угодно и подходит к любому низу. Выбирая оттенок белого, ориентируйтесь на цвет белков и зубной эмали: если они желтоватые, кипенно-белый подчеркнет это.

Белая футболка

Абсолютно универсальная вещь для любого гардероба. Лучше, если белых футболок будет несколько – ведь они желтоватые, кипенно-белые пачкаются.

Джинсы
Базовый вариант – прямого кроя, синие или голубые.

Юбка-карандаш
Для базового гардероба подойдут черная, серая цвета.

Маленькое чёрное платье
Вещь, которая не нуждается в рекламе. Это классика: и в пир, и в мир, и в добрые люди.

Кашемировый свитер
Или джемпер – что лично вам привычнее. Незаменимая вещь для холодного сезона.

Кардиган или жакет
Вязаный кардиган обязательно понадобится на прогулке, а строгий жакет – в офисе.

Классические брюки
Для работы в офисе или частого посещения присутственных мест черные или темно-серые брюки классического кроя просто необходимы.

Светлана ИВАНОВА

ПОДПИСКА на 2026 год

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2026 года на издание «ТЕЛЕК Черноземье»



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П2912**

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость подписки на 1-е полугодие 2026 года*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
320,35₽	640,70₽	961,05₽	1 281,40₽	1 601,75₽	1 922,10₽

* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Черноземье» осуществляется только для жителей Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областей.

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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

инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету * (по индексу – П2912 или названию – «ТЕЛЕК Черноземье»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

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



П2912
«ТЕЛЕК Черноземье»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 16 ПО 22 МАРТА

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 16 ПО 22 МАРТА

ОВЕН (21.03 – 20.04)
У Овнов отличное время для свершений. Неделя будет удивлять. Только от вас будет зависеть, в хорошем настроении вы будете пребывать или в расстроенных чувствах. Вы справитесь с задачей на работе. Душевно проведете выходные с любимым человеком.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Тельцов ожидает размеренная и спокойная неделя. Отложите не срочные дела, они подождут. Экономьте силы, в ближайшем будущем вам нужно будет мобилизовать имеющийся резерв. Не допускайте сильных физических нагрузок. Старайтесь меньше нервничать.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецов ожидает отличная неделя, наполненная приятными хлопотами. Вам стоит творчески подойти к своему расписанию. Вполне возможно, что с вами произойдут какие-то позитивные события. Опирайтесь на интуицию в делах сердечных.

РАК (22.06 – 22.07)
Ракам следует ожидать испытаний на целеустремленность. На рабочих делах могут негативно отразиться вмешательства третьих лиц и недостоверная информация. Но вы легко сможете найти выход из любой трудной ситуации и справиться с накопившимися проблемами.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
У Львов на работе могут возникнуть сложности. На пути к успеху неожиданно встанут новые препятствия, которые будут мешать осуществлению давних планов. Но ваше упорство и настойчивость сделают свое дело. Постоянство – ключ к успеху. Будьте на позитиве.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девам просто необходимо выделить время для отдыха, иначе в ближайшее время могут возникнуть проблемы со здоровьем. Вам очень нужна передышка. Для этого хорошо подойдет спокойная беседа с близким другом или любимым человеком.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Весам стоит позаботиться о внутреннем комфорте. Подумайте, может, вам чего-то не хватает сейчас. Добавьте это в свою жизнь, а лишнее выбросьте. Так будет намного легче и веселее жить. Откажитесь на время от решения трудных умственных задач.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионам предстоит много встреч делового характера. Они будут довольно успешными. Ожидайте приглашения на праздник, дружескую встречу или какое-то подобное событие. Не отказывайтесь, вы отлично проведете время и отдохнете от повседневных проблем.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
У Стрельцов начинается хороший период. Планируйте сложные дела, ставьте перед собою достойные цели. Звезды будут на вашей стороне. При этом не забывайте о себе. Подумайте, то ли это, чего вы хотите? Может быть, достаточно того, что у вас уже есть в жизни?

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козерогам лучше не начинать новые дела. В ближайшее время старайтесь не сталкиваться с ситуациями, где придется себя полностью мобилизовать для решения задачи. При этом вам нужно научиться быть сдержаннее и менее остро реагировать на происходящие.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Неделя Водолеев будет полна мудрости и откровений. Все полученные знания будут легко усваиваться. На работе все будет складываться наилучшим образом. Ваша семья будет здорова, отношения наладятся даже между теми, кто раньше находился в конфликте.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. На ней тридцать с лишним лет проспал былинный богатырь Илья Муромец.
2. Сын в стихотворении Маяковского.
3. Что занавешивало дверь в счастливую страну из сказки про Буратино?
4. Фагот, Бегемот, Азazelло и Гелла при Воланде.
5. В Мексике цвет этого печального времени – желтый, в Бразилии – пурпурный, в Восточной Азии – белый, в Европе – черный.
6. Какое топливо добывают при помощи отбойного молотка?
7. В цирке: приспособление, страхующее артистов.
8. Распиленная труба в устройстве водостока.
9. Дом для временного проживания приезжих.
10. В фехтовании в случае нанесения укола с одной стороны на табло загорается красная ..., с другой – зеленая.

Ответы: 1. Печка. 2. Кроха. 3. Холст. 4. Свист. 5. Траур. 6. Уголь. 7. Лонж. 8. Желоб. 9. Остель. 10. Лампа.

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, йены, шекели, канадские доллары старого образца и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, часы. Тел.: 8 (999) 715-35-60.

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: Плацебо. Махры. Лототрон. Дернина. Зануда. Подступ. Флюид. Псарь. Вар. Солонина. Башка. Океанавт. Мелисса. Жилище.

По вертикали: Латунь. Цитадель. Брод. Баянист. Орангутан. Слеза. Невод. Пилотка. Испанец. Фракция. Полати. Визави. Рантье. Ось.

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

Из секретных архивов полярной медицины: «Срочно разработать медицинский прибор от заболеваний сосудов, сердца и мозга»¹

В советской Арктике было место не только льдам и рекордам, но и технологиям на грани возможного – например, одному необычному медицинскому аппарату. Его специально разработали для полярников, на организм которых условия Крайнего Севера действовали как ускоритель времени. За год, проведенный в высоких широтах, сердце и сосуды изнашивались так, как на Большой земле лет за 20.

Сосуды реагировали на холод мгновенными спазмами. Чтобы не замерзнуть, организм повышал давление и увеличивал вязкость крови, заставляя сердце перекачивать этот густой сироп. Плюс постоянный «северный стресс», магнитные бури, нарушения сна и кислородное голодание. У крепких мужчин быстро развивался атеросклероз, сосуды забивались холестерином, возникали аритмии, стенокардия. Люди гибли от инфарктов и инсультов, а помощи ждать было неоткуда, ведь поликлиника в рюкзак не помещалась.

Как рассказал кардиолог Степан Николаевич, решение проблемы подсказала природа: В дневниках одной из экспедиций 1950-х годов сохранилась такая запись: «воздействие комплексное – свет, поле, импульс, колебание». Это загадочное природное явление описано так: в редкие ночи полного штиля, когда в небе горело северное сияние, воздух становился плотным, а приборы начинали фиксировать странную ритмичную вибрацию. Длилось это обычно недолго, но люди потом чувствовали себя значительно лучше, чем обычно. Так, будто отлично выспались. Врач экспедиции подтвердил: все показатели здоровья реально улучшились.

Когда эта запись попала к ученым, они поняли, что полярники испытали на себе одновременное воздействие слабых магнитных полей земли, вибраций льда, коротких электрических импульсов в атмосфере и пульсирующего света северного сияния. И эти воздействия на время значительно улучшили их самочувствие.

Из этого наблюдения родилась идея: нужен медицинский аппарат, повторяющий этот эффект для поддержания сердца, мозга и сосудов в суровых условиях Крайнего Севера и лечения тех, чье здоровье там уже «треснуло».

— И как, удалось такой прибор создать?

— А когда у советских ученых что-то не получалось, если партия давала приказ? Уже примерно через год медикам и инженерам удалось воспроизвести те самые редкие северные феномены: низкочастотный импульсный ток, магнитное поле, красное монохромное излучение, акустические колебания. Их сочетание запустило в организме процессы восстановления, растворяло тромбы, снимало спазмы сосудов,



Степан
Николаевич

восстанавливало ритм сердца, налаживало работу мозга.

В «закрытых» документах этот прибор назвали «Медицинский аппарат Арктика. Код ПС-1» и сразу же поместили грифом «совершенно секретно», чтоб стратегические противники не смогли «умыкнуть» чертежи, и, что называется, «взяли на вооружение». Говорят, эффект превзошел ожидания: ПС-1 лечил и спазмы сосудов, и гипертонию, и атеросклероз, и кровь разжижал, и от инфаркта и инсульта оберегал и помогал восстанавливаться. Причем прямо там на станциях. Полярники сразу окрестили его по-простому – «Мобильный спасатель»...

— Вы сказали, что аппарат был засекречен? То есть, в обычных больницах его не найти?

— Тогда – нет. Но после распада Союза рассекретили. Очень уж пугающей была медстатистика по сердечно-сосудистым заболеваниям. К тому же инфаркты и инсульты стали стремительно молодеть. Как вы думаете, что происходит с сердцем человека, который тяжело работает, нервничает, плохо спит, ест жирное или курит? Спазмы от стресса, бляшки, густая кровь, гипертония. И закономерный финал: инфаркт или инсульт. Вот и стало понятно, что «Мобильный спасатель», ставивший на ноги полярников, нужен каждому из нас.

— Неужели все поликлиники теперь оснащены «Мобильным спасателем»?

— Лучшее. Сегодня каждый может иметь аппарат, позволяющий лечить болезни сердца и сосудов, прямо у себя дома.

- **Вибротерапия** прочищает капилляры, чем помогает крови доставлять питание и кислород ко всем клеткам мозга и конечностей, благодаря чему проходят головные боли, головокружения, хроническое чувство усталости, онемение ног, улучшается память.



Медицинский
прибор

— Да ну... Это же наверное требует специальной подготовки?

— Ни в коем случае. Вы забываете, для кого «Мобильный спасатель» создавался. Не для медиков и инженеров, а для людей, которым была нужна помощь. Он компактный и простой в использовании, так как рассчитан на самостоятельное применение. Надел, включил, занимаешься своими делами, а он работает. Никакой спецподготовки не надо. Инструкция написана просто, все интуитивно понятно. Прибор очень надежный. Также хочу отметить, что «Мобильный спасатель» зарегистрирован в Росздравнадзоре как медицинский прибор для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

— Расскажите, как работает этот медицинский прибор? Что он делает с сосудами и сердцем?

— В «Мобильном спасателе» заложены четыре лечебных режима:

- **Электростимуляция** заставляет ослабевшие сосудистые стенки сокращаться, ускоряет ток крови, ликвидируя застои. Это сразу убирает симптомы ишемической болезни сердца, снимает боль в груди, устраняет причину аритмии, нормализует давление.
- **Магнитное поле** разжижает кровь, не оставляя шанса тромбозу и тромбэмболии.
- **Красное монохромное излучение** запускает процесс обновления клеток, заживления поврежденных стенок сосудов, к которым «прилипают» холестерин. По сути – избавляет от атеросклероза.

Заметьте, «Мобильный спасатель» не только симптомы болезней снимает, а причины их убирает. С корнем, образно говоря, выдергивает. Причем в краткие сроки. Курс составляет 15-20 дней по 10-20 минут в день.

— Какие же болезни можно лечить с его помощью?

— Все заболевания сердечно-сосудистой системы. «Мобильный спасатель» эффективен в реабилитации после инфаркта и инсульта (помогает убрать парализацию, восстановить речь и память). Он лечит и устраняет гипертонию, атеросклероз, стенокардию, аритмию, нарушения мозгового кровообращения, ишемию.

В общем, с помощью одного только этого прибора человек прекращает быть заложником тонометра и аптечки. У него не болит голова и не шумит в ушах, не немеют руки и ноги, сердце перестает «выпрыгивать» из груди, замирать или биться, как птичка в клетке, давление прекращает скакать, сон налаживается, память улучшается. Так что, не ждите, что «само рассосется». Поверьте: не рассосется. Хуже того, ни инсульт, ни инфаркт не предупредят о себе заранее. Действуйте на опережение. И тут «Мобильный спасатель» – лучший помощник. К тому же с 11 марта до 8 апреля 2026 г. этот медицинский прибор можно получить по минимальной цене от производителя. Для этого позвоните по телефону 8-800-300-77-70 и сообщите номер специального предложения 8593*. При обращении специалисты помогут вам и ответят на все интересующие вопросы о медицинском приборе «Мобильный спасатель».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ