

№11

(415)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ТВ-программа с 16 по 22 марта 2026 года

# ТЕЛЕЛЕК

**41**  
КАНАЛ  
ТВ

**КАК ПЕРЕЖИТЬ  
ВНЕЗАПНОЕ  
ОДИНОЧЕСТВО?**

стр. 4

**ПИРОЖКИ  
СО СКОВОРОДЫ:  
РУМЯНОЕ  
ОБЪЕДЕНИЕ**

стр. 8

**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. 26

**ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ  
БАЗОВЫЙ  
ГАРДЕРОБ?**

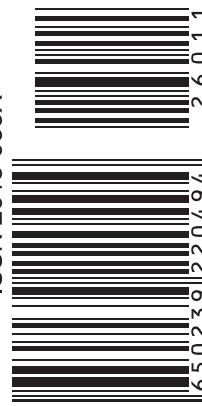
стр. 29

12+

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото из личного архива Ольги Хохловой  
Фотограф: Анна Михайлова

ISSN 2618-933X



4 650239 122049 4 26011

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

**Ц**ифра 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 делают 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 обычные 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



## Героиня Юлии Сериной получит 100 миллионов

В Тверской области начались съёмки многосерийной ироничной комедии «Шик». В ролях в проекте заняты Юлия Серина, Игорь Царегородцев, Александр Яценко, Александр Паль, Фёдор Бычков, Ирина Соколова и другие артисты. Режиссер сериала – Софья Райзман. Производством проекта совместно занимаются онлайн-кинотеатры «Иви» и START, а также кинокомпания Algorithm.

По сюжету сериала Аня по прозвищу Мамка (Юлия Серина) живет в провинциальном городке, воспитывает четырех братьев и сестер, решает проблемы непутевого отчима (Александр Яценко). Серые будни главной героини проходят в заботах и хлопотах. Но вот однажды все меняется – из-за банковской ошибки в распоряжении Ани оказываются совершенно немислимые деньги – 100 миллионов рублей. Сможет ли Аня выдержать испытание богатством и как долго продлится ее денежное счастье?

Фото «Иви»/START

## «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 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.

Фото онлайн-кинотеатра Okko

## «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 PR НТВ



Подготовлено по материалам пресс-служб телеканалов, киностудий, онлайн-кинотеатров, театров, концертных площадок

## У «Горячей точки» – новый сезон

Телеканал НТВ продолжает работу над четвёртым сезоном остросюжетного детектива «Горячая точка». В новом сезоне Жека Мурин (Арсений Робак) перебирается из Воронежа в Подмоскovie. 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.



## ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

21 ФИЛИАЛ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ  
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

585-я или 583-я проба – 5 100 р. за 1 г. 750-я проба – 6 900 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» – одна из крупнейших компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственному образцу. Ориентир на цену золотовалютной биржи, современный и точный и процесс оценки.

Разбираем, чем это лучше ломбарда? Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену

биржи, работает по государственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

Чем скупка «Аурум» отличается от других?

Одна из крупнейших федеральных скупок России с 21 филиалом в Санкт-Петербурге. Имеет свои ювелирные магазины. Часть из-

делий будет реализована в них. А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

Выездная скупка от компании «Аурум».

Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир бесплатно приедет к вам домой, на работу, встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА 8 (812) 223-46-81 ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ, НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки



В марте, апреле, мае и июне получите до 50 000 руб. к оценке!\*



ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00

• м. «Садовая», Московский пр-т, д. 2/6 • м. «Комендантский проспект», Комендантский пр-т, д. 12, корп. 1 • м. «Парнас», ул. Фёдора Абрамова, д. 8, пос. Парголово • м. «Академическая», Гражданский пр-т, д. 68 • м. «Улица Дыбенко», ул. Дыбенко, д. 24, корп. 1 • м. «Проспект Ветеранов», б-р Новаторов, 98В • м. «Звёздная», ул. Пулковская, д. 14 • м. «Купчино», ул. Ярослава Гашека, д. 4, корп. 1 • м. «Международная», ул. Бухарестская, д. 78 • м. «Приморская», ул. Наличная, д. 49 • м. «Гражданский пр-т», пр-т Просвещения, д. 87, корп. 1 г. Колпино, ул. Тверская, д. 38 • м. «Лиговский проспект», Лиговский просп., д. 97 • м. «Проспект Просвещения», просп. Просвещения, д. 36, корп. 1 • м. «Нарвская», ул. Ивана Черных, д. 1 • м. «Пионерская», аллея Поликарпова, д. 2 • м. «Рыбацкое», ул. Караваяевская, д. 28, корп. 1 • м. «Электросила», Московский просп., д. 172 • м. «Ленинский проспект», бул. Новаторов, д. 8 • м. «Лесная», ул. Парголовская, д. 7 • м. «Площадь Восстания», Лиговский просп., д. 57-59

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 руб. К ОЦЕНКЕ!\*\*

\*Предложение действует при сумме сделки от 150 000 руб. и дает право на дополнительные 10% к оценке, но не может превышать 50 000 руб. \*\*При сумме сделки от 20 000 руб. Предложение действует с 01.03.2026 г. по 30.06.2026 г. ООО «АУРУМ», ОГРН 1207700387245, ЛО23-00119-77/00389972 от 22 декабря 2021 г. РЕКЛАМА

## 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.** Перестаньте 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.

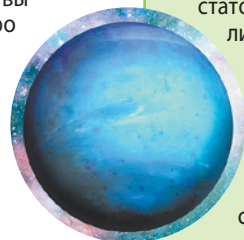
## Выход на новый уровень

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.

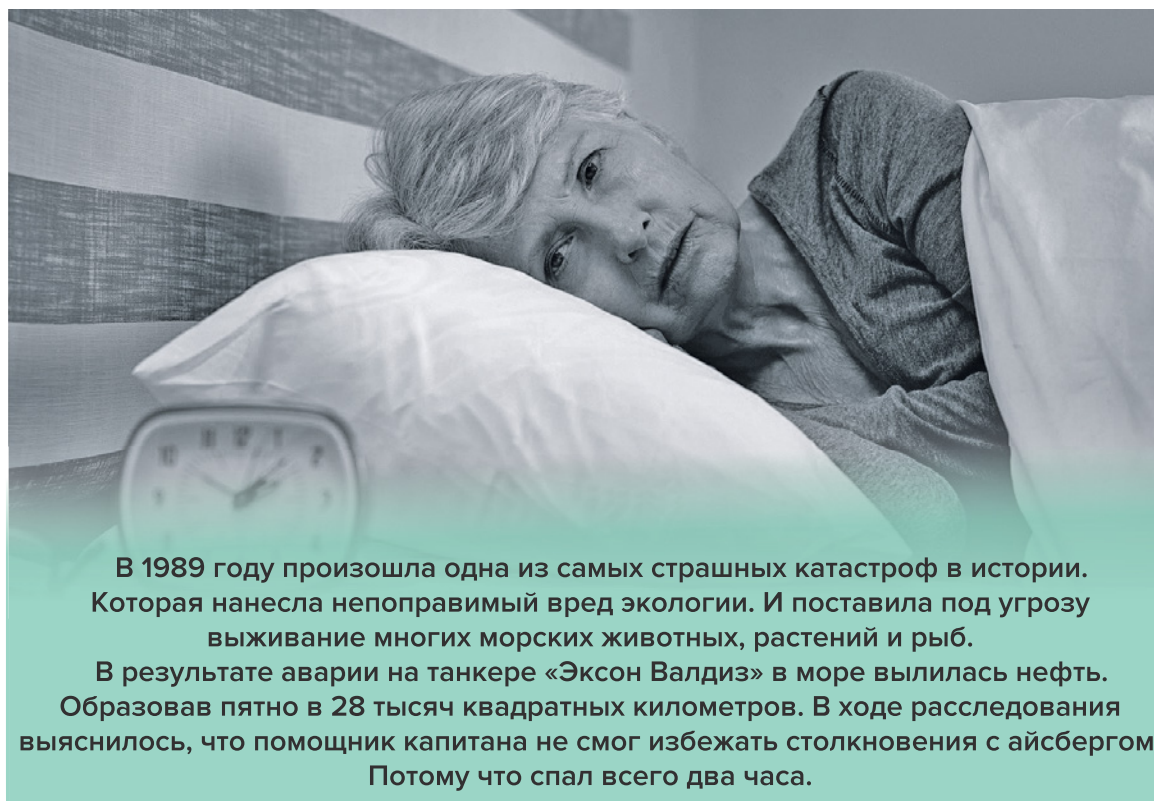
Мозг пытается компенсировать недосып. И активирует те части, которые в нормальном состоянии не должны работать. Это как резервная электрическая станция у человека. Когда же резервы уже исчерпаны, клетки мозга начинают умирать и «выключаться», как перегоревшие лампочки.

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, надежный аппарат для лечения нарушений сна в домашних условиях — «Вижн» (SELFDOS 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;

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

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ** 18 МАРТА  
Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной переулок, д. 3 9.00-15.00  
**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ** 19 МАРТА  
Магазин «ДЕАЛМЕД», Мучной переулок, д. 3 9.00-13.00

- **Спазм аккомодации:** расслабление мышечного аппарата глаза при длительной интенсивной нагрузке;
- **Астения (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, отеков 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? Бодрым?**

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!**

**ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПОСЕТИТЬ НАШ ФИРМЕННЫЙ МАГАЗИН МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ:**

**г. Санкт-Петербург**  
• аллея Поликарпова, д. 2А

! (ВХОД СО СТОРОНЫ  
МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ)

**КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА  
СКИДКА 10% по промокоду: ТЕЛЕК**

ИП Епифанова 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 невероятное приятное событие – свадьбу. Вы не впервые надеваете наряд не-

Алёна КОЛОМИНА:

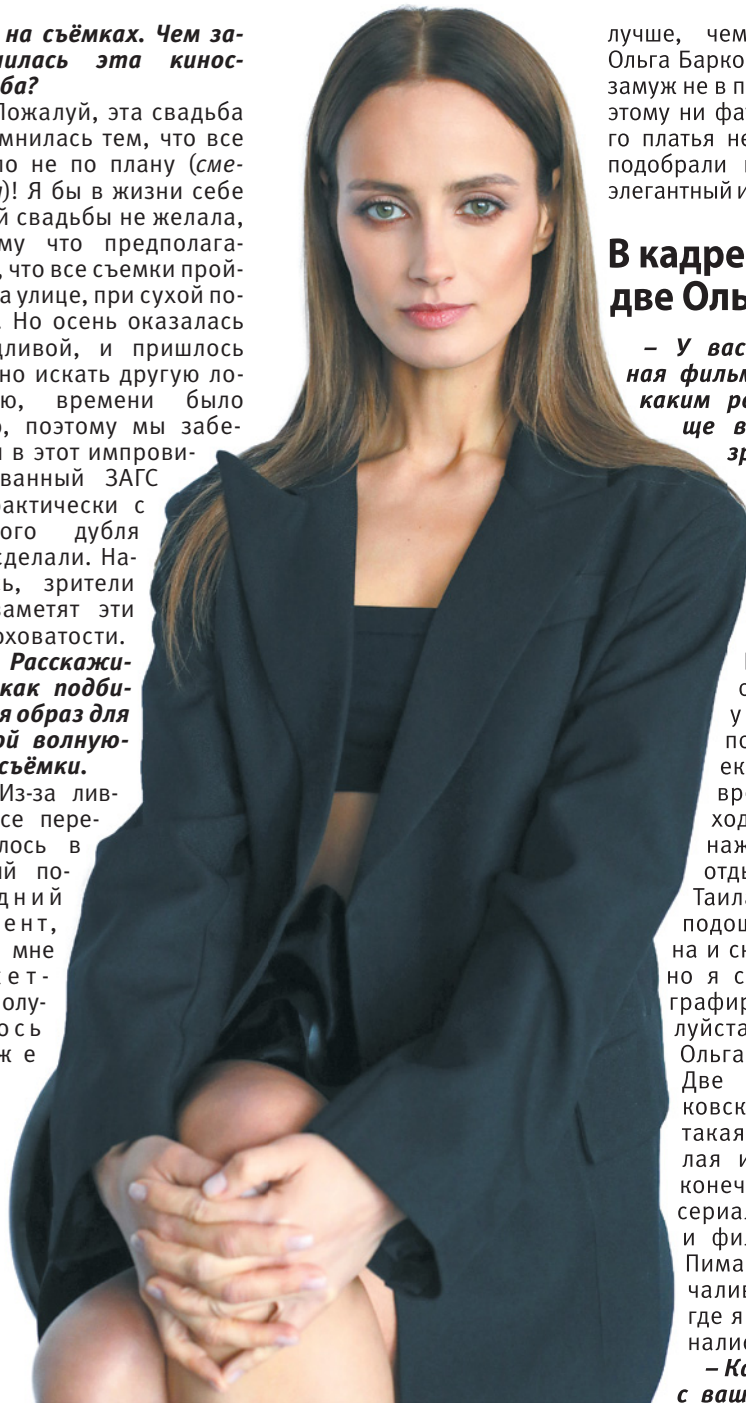
# Я обожаю весну!

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 «Телохранительница». 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!

## 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.

## 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!

В шесть лет, посмотрев телевизор, Илья заявил родителям, что, когда вырастет, поедет в Москву. Но по окончании школы он так и не понял, чего просит душа, и дал себе время на раздумья.

**В** результате через год стал студентом хабаровского театрального института. Сначала учился на актерском факультете, затем перевелся на режиссерский. Сам себе ставил планки и преодолевал их, в конце концов поступив в Москве в ГИТИС, в мастерскую Сергея Голомазова...

### Спринтер на стайерской дистанции

– Илья, у вас получился не самый быстрый путь в профессию, вы окончили ГИТИС в 28 лет...

– Многие люди по природе своей спринтеры, но жизнь подводит их на стайерскую дистанцию, как это случилось и со мной.

– *Здесь вам повезло, вы попали в мастерскую Сергея Голомазова. На тот момент он являлся ещё худруком Театра на Малой Бронной и занял вас, ещё студента, в своих спектаклях.*

– Да, все случилось именно так. Я попал туда, куда надо, поступался в нужную дверь. На четвертом курсе Сергей Анатольевич действительно пригласил меня играть в свой театр. Невероятно благодарен ему. Сначала играл у него в сказках, потом пошли более серьезные роли. В стенах этого театра познакомился с Антоном Юрьевичем Яковлевым. Он поставил на Малой Бронной спектакль «Макбет» и пригласил меня на одну из главных ролей, а спустя несколько лет – в Театр Гоголя, который тогда возглавил. Сегодня в этом театре у меня четыре на-

**Илья АНТОНЕНКО:**

# В нашем деле важно не останавливаться



**Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:**

– **Ходите в театр и в кино. Душой будьте всегда в движении, работайте на свою мечту.**

### Главная мечта детства

– *Знаю, что вы любите театр. Но о кино тоже мечтали. Мечта сбылась...*

– Совершенно верно. Я вырос на советском кино, которое очень люблю. И уже в детстве понимал, что кино – это где-то именно в

звания спектаклей, скоро появится пятое. В марте состоится премьера спектакля «Казанова» по двум пьесам и дневникам Цветаевой. Всех приглашаю.

Москве. Поэтому, посмотрев телевизор, заявил родителям, что, когда вырасту, поеду туда. Я жил в городке Амурск в Хабаровском крае. Мой отец, например, никогда в Москве не был. И многие мои земляки тоже не были. А я хотел не просто там быть, но еще и сниматься в кино (смеется).

– *И как кино пришло в вашу жизнь?*

– Это случилось в 2014-м. Меня утвердили на роль Левашова в многосерийном фильме «Молодая гвардия». У режиссера Леонида Пляскина потом снимался еще не раз. Но тогда это был первый опыт. Я был чересчур активный, эта активность выходила мне боком. Режиссеры говорили: «Ты интересный парень, но надо тебе энер-



Сцена из спектакля «Старший сын».



Сцена из спектакля «Разбойники».

гию свою прибрать». И все полгода съемок я учился, в том числе, и этому тоже. Первые съемки были для меня и труд, и стыд, и пот. Я постоянно волновался, мне было неловко, что я кому-то что-то запарол, на чью-то реплику «наступил». Так, через «тернии к звездам», я приобрел бесценный опыт. Во втором кинопроекте – в фильме «Психи», меня утвердили на главную роль.

– *За неё на кинофестивале «Восток&Запад» вы получили приз «За лучшую мужскую роль». А дальше?*

– Дальше были «Легенда о Коловрате», сериал «Тобол»... Личная фильмография росла. Самые недавние проекты с моим участием – это картины «Танцуй, селедка!» и «Го-

лосовой помощник». Если говорить о совсем новых работах, недавно закончил сниматься в многосерийной картине Александра Касаткина «Доставка с гарантией». Еще в двух многосерийных проектах снялся для телеканала «Россия», о них пока не могу говорить.

### Режиссура – профессия амбициозная

– *Вы скромно умалчиваете, что параллельно сняли короткометражку. Это ваш первый режиссерский опыт?*

– Да, давно об этом мечтал. Хотелось что-то сделать самому. Но в данном случае это была не мною

выношенная тема, предложение снять короткий метр на производственную тему пришло со стороны. Фильм идет 14 минут. Это была моя проба пера. Теперь, когда буду снимать свое кино, будет немного проще. Если бы это сразу был выстраданный мною фильм и он вдруг не получился, было бы сложнее это пережить. Режиссура, как и актерское ремесло, профессии амбициозные. Если что-то не вышло, начинаешь себя съедать, заниматься самокопанием. В какой-то степени это можно делать (улыбается), но важно в это глубоко не уйти.

– *Так понимаю, что вам нравится осваивать новые стороны профессии...*

– В актерском ремесле замкнуться невозможно, потому что постоянно тебя кто-то догоняет или перегоняет. И потом, по складу характера мне неинтересно заниматься только одним делом. Например, у меня есть своя театральная студия, где занимаются непрофессионалы. Кроме того, что ты их учишь, еще учишься сам. Эти ребята, как дети, у них страха нет вообще. Пока они мало что в этой профессии понимают, и ты учишься у них этой незашоренности, непосредственности, ощущению так называемой простоты. На мой взгляд, у профессионального артиста с каждым годом набирается опыт, но уходит это чувство первого раза.

– *Илья, сбывлась мечта вашего детства: вы в Москве, снимаетесь в кино, играете в театре, пробуете себя в режиссуре. Есть удовлетворение сегодняшним днём?*

– В нашем деле главное – не останавливаться. Для артиста быть неостребованным, значит, просто выпасть из профессии. Если ты не снимаешься в кино, не играешь в театре, про тебя быстро забывают. Я сегодня снимаюсь, выхожу на подмостки, преподаю, а значит, все идет, как мечталось. Но все равно хочется большего (улыбается).

**Наталья АНОХИНА**

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

**Т**есто 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.

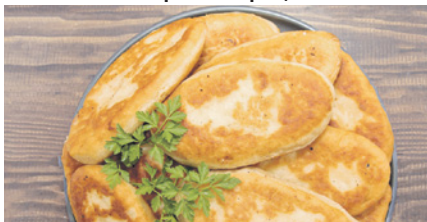
#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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, сформировать 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. 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).

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

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

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

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

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

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.

**И**менно 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



– О, какая интересная кружка. Из необожженной глины?  
– Нет, это обычная мужская офисная кружка из прозрачного стекла.



### СОВЕТ

**Для запекания в духовке лучше 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. **Неглазурированная 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. **Глазурированная (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).

### 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 неглазурированную глиняную посуду, перед первым использованием замочите ее в холодной воде на час. Поры наполнятся влагой, и это предотвратит растрескивание при нагреве. Глазурированную посуду достаточно просто ополоснуть.
- 3 Неглазурированную глину нельзя мыть химией – она впитает запах. Лучше использовать соду и жесткую щетку. Глазурированная моется как обычная посуда.

### 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.
- **Гусятница (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.

### 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 карандашом. Чистый, долгий, звеня-

щий 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.

Светлана СИДОРЧУК

## 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.

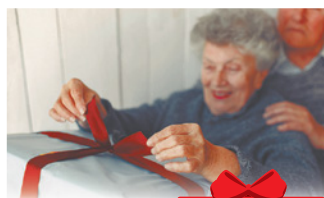
### ПОЧЕМУ ФОРТЕМЕНТЕ ГОЛД ВЫБИРАЮТ В ЕВРОПЕ?

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



«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.

## Макарониз 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 предпочтительнее 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 подливки. 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



## 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](http://www.provista-ag.ru). Реклама.

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



НЕ ВЫЖДЕТЕСЬ НА КАЧЕСТВО

## 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

**1 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+)
- 03.00 Новости

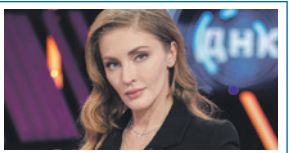
**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



12.00 «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 02.00 «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+)
- XII век. Русь. 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+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
- 04.05 Перерыв в вещании

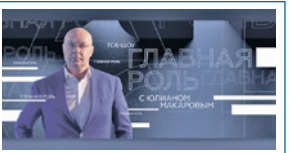
**НТВ**



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 16.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «НОВАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- Под Бердянском похищен полковник Минобороны, объявлен чрезвычайный розыск.
- 22.15 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА». (16+)
- 00.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 00.35 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян. (16+)
- 01.10 «МЕЛЬНИК». (16+)
- 04.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

**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 05.00 «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 нации». (16+)
- 01.30 «Изнанка идеального брака». (16+)
- 02.10 «Свадьба и развод». (16+)

**РЕН**



17.00 «Тайны Чапман». (16+)

- 05.00 18.00 01.05 04.25 «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+)
- 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+)

**ДОМАШНИЙ**

- 07.50 Давай разведёмся! (16+)
- 08.50 Тест на отцовство. (16+)
- 11.05 «Понять. Простить». (16+)
- 12.05 00.15 «Порча». (16+)
- 13.15 «Знахарка». (16+)
- 13.50 «Верну любимого». (16+)
- 14.25 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 15.00 «ДЕСЯТЬ СТЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ». (16+)
- 19.00 «СЕРДЦЕ ВЕРЫ». (16+)
- 23.05 «Понять. Простить». (16+)
- 01.10 «Знахарка». (16+)

**ОТР**

- 06.05 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (16+)
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
- 11.00 00.10 «Семь главных пирамид Древнего Египта». (16+)
- 15.15 «Ч/Б». (16+)
- 16.45 «Новости Совета Федерации». (12+)
- 17.00 «Моя история». (16+)
- 17.40 «Конструкторы будущего». (12+)
- 20.45 «МЕХАНИЧЕСКАЯ СЮИТА». (16+)
- 22.25 04.15 «СОСЕДКА». (16+)
- 01.05 «Свет и тени». (16+)

**ТВ-3**

- 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. Валу находят тем же вечером. В ее спине торчит нож. Вскоре точно так же убивают лучшую подругу Вали.
- 20.00 «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 23.00 «ГИПНОТИК». (18+)
- 01.00 Кадони шоу. (16+)

**че!**

- 06.20 Улётное видео. (16+)
- «Улетное видео» - это сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты.
- 14.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)
- 18.00 Дорожные войны. (16+)
- 19.30 Улётное видео. (16+)
- 21.00 Охотники. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 00.00 Заступницы. (16+)
- 02.15 Опасные связи. (18+)
- 03.45 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
- 05.00 Дорожные драмы. (16+)

**МИР**

- 06.15 10.20 «ОПЕРАЦИЯ МУХАБАТ». (16+)
- 10.00 13.00 16.00 18.00 «ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ»
- 10.10 «Белорусский стандарт». (12+)
- 13.15 «Мировое соглашение». (16+)
- 14.10 16.15 18.20 «Дела судебные». (16+)
- 21.50 «Игра в кино». (16+)
- 00.10 «Наше кино». (16+)
- 01.00 Первый Евразийский канал. (12+)
- 01.45 «ГОРОД ПРИНЯЛ». (16+)

**МУЗ**

- 07.00 07.30 18.20 «10 самых!» (16+)
- 08.00 Хиты по-русски. (16+)
- 08.25 15.00 Про-новости. Лучшее. (16+)
- 09.00 Звёзды о звёздах. (16+)
- 10.00 14.00 18.55 00.25 Плейлист | Весна. (16+)
- 11.00 Без кутюр. (16+)
- 11.30 22.00 Топ-30. Народный хит. (16+)
- 15.30 Лига свежих клипов. (16+)
- 16.00 Звёзды с приветом. (16+)
- 17.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 18.00 21.40 Про-новости. (16+)
- 19.45 Кто следующий? (16+)
- 20.40 «Главные звезды нулевых». (16+)
- 01.00 Золотая лихорадка. (16+)

**ПОБЕДА**

- 03.25 «Путь к Победе». (16+)
- 04.25 «СМЕРШ». (16+)
- 06.45 «ВЫСОТА 89». (16+)
- 08.40 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
- 10.20 «МИНУТА ТИШИНЫ». (16+)
- 19.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-2». (16+)
- Осень 1941 года. Чудом вырвавшийся из киевского котла, следователи военной прокуратуры Рокотов, Мирский и Елагина прибывают в Харьков, где уже полным ходом идет эвакуация.
- 23.00 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)
- 00.30 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)
- 01.35 «ПОРТНОЙ ИЗ БРУКЛИНА». (16+)
- 02.55 «БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)

**Ю**

- 05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
- 06.15 Званный ужин. (16+)
- 08.00 Муж напрокат. (16+)
- 09.00 Доктор-Ревизор. (16+)
- 09.25 Мне изменили. (16+)
- 10.35 Моя свекровь - монстр. (16+)
- 12.30 Супермама. (16+)
- 14.35 Моя свекровь - монстр. (16+)
- 16.40, 18.00 Беременная в 45. (16+)
- 21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
- 00.00 Измены (субтитры). (18+)
- 01.45 Неотложка. (16+)
- 03.25 За кадром. Дорогая, я забил. (12+)
- 03.45 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

**365 ДНЕЙ ТВ**

- 00.00 Кровавое правление Стюартов. (16+)
- 00.50, 08.50, 12.45 Пётр I Великий. (12+)
- 02.00 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
- 02.25, 06.35, 18.20 Русь изначальная. (12+)
- 02.55, 07.10, 11.05 Вторая Мировая. Великая Отечественная. (16+)
- 03.55 Обыкновенная История. (6+)
- 04.05 Это подкаст. История. (12+)
- 05.05 Лаборатории смерти. Как работал японский «Отряд 731». (16+)
- 06.05 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)
- 08.05, 12.00 Освобождение: решающие битвы. (12+)
- 09.50, 13.55 Уроки Нюрнберга. (12+)
- 10.15, 14.20 Историограф. (12+)
- 15.05 Дело Романовых. Следствием установлено... (12+)
- 16.00, 16.45 Нобелевские лауреаты. (16+)
- 17.30 Александр Меншиков. Кавалер № 7. (12+)
- 18.05 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
- 18.50 Имена нелегальной разведки. (12+)
- 20.00 Кондратий Рылеев. Последнее письмо. (12+)
- 20.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
- 20.55 Земля. (12+)
- 21.50 Карим Хакимов. (12+)
- 22.35 Алексей Шусев. Спасти и сохранить. (12+)
- 23.05 Семь дней истории. (12+)
- 23.15 Русская история. (12+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

- МУЛЬТ**
- 06.00, 12.00, 15.30 Время малышей. (6+, 0+)
- 07.00, 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
- 07.15, 19.45 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.05, 20.40 «Бумажки». (0+)
- 08.20, 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
- 09.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 11.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 13.00 «Горошек и компания». (6+)
- 13.15, 14.15, 23.25 «Простоквашино». (0+)
- 15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)
- 17.25 «Лео и Тиг». (0+)
- 18.25 «Лунтик». (0+)
- 19.00 «Кошечки-собачки». (0+)
- 21.25 «Буба». (6+)
- 22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)
- 22.15 «Тюленьки». (0+)
- 22.30 «Фиксики». (0+)
- МУЛЬТИЛАНДИЯ**
- 07.30, 11.30, 14.30 «Чебурашка». (0+)
- 08.15, 16.00, 22.30 «Три кота». (0+)
- 12.00 «Простоквашино». (0+)
- 15.00 «Котики, вперед!» (0+)
- 17.30 «Волшебная девочка Кунг-фу». (6+)
- 18.30 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
- 20.00 «Приключения Пети и Волка». (6+)
- 22.00 «Чемпионы». (6+)
- 00.00 «Бобо Бордод». (0+)
- 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 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
- 09.35 «Беби Борн». (0+)
- 09.40 «Простоквашино». (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 слёзки». (0+)
- 16.45 «Чик-Чиркино». (0+)
- 19.25 «Кот Басик». (0+)
- 19.40 «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (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+)

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

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

**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+)

**СТС**

06.05 «100 мест, где поеть». (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. Вся жизнь он терпит насмешки, пока не узнаёт, что его предком был полковник Цезарь.

**21.25 «ДЖОН УИК-2».** (16+)

**00.00 «ДЖОН УИК-3».** (18+)

**02.15 «ЧАРЛИ-ПУЛЯ».** (18+)

**МАТЧ!** **МАТЧ! ТВ**

07.00 09.05 12.55 15.25 Новости

09.10 Лица страны. (12+)

09.30 «Вопреки всему». (12+)

10.30 Футбол. Обзор тура. (6+)

14.55 Магия большого спорта. (12+)

16.50 Хоккей. «Металлург» - «Автомобилист». «Спартак» - «Динамо». Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция

22.50 Футбол. «Райо Вальекано» - «Леванте». Чемпионат Испании. Прямая трансляция

02.00 Фехтование. Международный турнир «Московская сабля». (6+)

04.00 Новости. (0+)

**78** **78 КАНАЛ**

06.00 Утреннее шоу. (12+)

10.00 13.00 15.00 19.15 Происшествия. (16+)

10.10 Здоровье. (16+)

11.15 Гид 78. (12+)

11.45 12.10 Другой Петербург. (16+)

12.30 22.00 Телекурьер. (12+)

13.15 Другая история города. (12+)

13.45 14.15 Не факт. (12+)

14.30 Петербургский детектив. (16+)

15.15 Легенды телевидения. (12+)

16.15 «Улика из прошлого». (12+)

17.00 17.50 18.40 КХЛ. «Трактор» (Челябинск) - СКА (СПб). Прямая трансляция. (12+)

19.30 Свет и тьма Кронштадта. (12+)

20.00 00.00 Вечернее шоу. (12+)

22.30 Петербургские маньяки. (16+)

**23.00 02.45 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ».** (16+)

01.55 Неделя в Петербурге. (12+)

**СПБ**

**22.55 «Такой футбол».** (6+)

07.45 08.15 09.15 Большой утренний эфир. (16+)

10.30 «Главный врач». (16+)

11.15 «Петербургские тайны». (16+)

11.35 «Культурная эволюция». (16+)

12.40 «Ключ к профессии». (12+)

13.20 «Линии жизни метро». (12+)

**14.20 15.45 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ».** (16+)

15.20 «Объясним ПРО». (12+)

18.30 «Демон Лапласа». (12+)

19.00 «Петербург - город решений». (12+)

**20.00 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ».** (16+)

22.00 Большой информационный эфир. (16+)

22.50 «Соль событий». (16+)

22.55 «Такой футбол». (6+)

**23.25 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПЬЕСА ДЛЯ МЕХАНИЧЕСКОГО ПИАНИНО».** (16+)

**01.20 «РОДНЯ».** (16+)

**03.10 «ЧУЖАЯ КРОВЬ».** (16+)

**ЛЕНТВ 24** **ЛЕНТВ24**

06.00 «Новое утро» на ЛенТВ24. (12+)

09.00 11.00 «ЛенТВ24. Новости». Прямая трансляция. (6+)

**09.05 «ДОЛГИЙ ПУТЬ ДОМОЙ».** (16+)

11.15 «Ивар Калныньш. Разбитое сердце». (12+)

**12.05 13.15 «ЧУДОТВОРЕЦ».** (16+)

14.10 «Уроки Донбасса». (16+)

15.35 «Область счастливых людей». (12+)

16.00 Прямая линия с губернатором Ленинградской области. (6+)

**17.30 «АРИЭЛЬ».** (12+)

19.15 «Птичья гавань в Югре». (6+)

**19.30 «МОСКОВСКИЕ СУМЕРКИ».** (16+)

20.30 23.00 02.00 «ЛенТВ24. Акценты». (12+)

**21.10 «ТАЛИСМАН».** (16+)

**23.40 «ЗЕМЛЯ ОБЕТОВАННАЯ».** (16+)

01.30 «Вместе по России». (12+)

**ТНТ** **ТНТ**

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

09.00 «Выжить в Стамбуле». (16+)

11.30 «САШАТАНЯ». (16+)

16.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)

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+)

**5** **5-Й КАНАЛ**

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+)

**ПЯТНИЦА!** **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 Битва шефов. (16+)

23.00 Выживалити. Миссия Альфа. (16+)

01.00 Пятница News. (16+)

01.30 На ножах. (16+)

03.30 Секреты на кухне. (16+)

04.30 Пятница News. (16+)

**РОССИЯ 24** **РОССИЯ 24**

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

**КИНО И СЕРИАЛЫ**

**РУССКИЙ РОМАН**

07.45 «СЛИШКОМ КРАСИВАЯ ЖЕНА». (16+)

11.05 «НОВЫЙ МУЖ». (16+)

14.25 «ПОСЛЕ МНОГИХ БЕД». (16+)

17.45 «В ПОЛДЕНЬ НА ПРИСТАНИ». (16+)

2011 г. В ролях: Полина Стрельникова, Сергей Комаров, Анна Казючич

21.00 «ЖЕНА МОЕГО МУЖА». (16+)

2018 г. В ролях: Вера Смолкина, Мария Горбань, Тимофей Каратаев

22.40 «К ТЕЩЕ НА БЛИНЫ». (16+)

2016 г. В ролях: Екатерина Федулова, Петр Баранчев

00.30 «ФОРМУЛА ЖИЗНИ». (16+)

03.35 «МЫМРА». (16+)

04.55 «ПОСЛЕ МНОГИХ БЕД». (16+)

**ИЛЛЮЗИОН+**

02.20 «КИН». (18+)

03.50 «УИКЕНД С БАТЕЙ». (16+)

05.10 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ». (16+)

06.40 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)

08.05 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+)

10.10 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)

11.40 «КОД 355». (16+)

13.30 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)

15.10 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ». (16+)

17.10 «ЛА-ЛА ЛЕНД». (16+)

19.10 «КРОКОДИЛ ДАНДИ В ГОЛЛИВУДЕ». (16+)

Комедия, Австралия, США, 2020 г.

20.30 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)

22.35 «МУШКЕТЕРЫ». (16+)

Боевик, приключения, Германия, Франция, Великобритания, США, 2011 г.

**КИНОКОМЕДИЯ**

00.40 «СВИНГЕРЫ». (18+)

02.20 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (18+)

03.55 «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (16+)

05.30 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИМ-КЛОЗИВ». (12+)

07.10 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)

08.45 «ТАКСИ». (16+)

10.25 «НОВОГОДНИЙ ШЕФ». (12+)

12.00 «ВОЛШЕБНИК ИЗУМРУДНОГО 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 ПАПАШИ». (18+)

21.00 «ЖДУИ». (6+)

22.45 «КОРОЛЬ ВЕЧЕРИНОК». (18+)

**ДОМ КИНО** **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 Вечер вместе. «ГОРЬКО!-2». (16+)

Россия, 2014 г. В ролях: Ян Цапник, Сергей Светлаков, Юлия Александрова, Егор Корешков, Александр Робаков

00.20 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

02.00 «РЕБРО АДАМА». (16+)

СССР, 1990 г.

03.10 «КОЛЛЕКТОР». (16+)

04.20 «БЛОКБАСТЕР». (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+)

**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: Благочестивый 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 «Бесогон». 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 Терасица Иорданского. (6+)

03.00 Поле битвы. (16+)

03.40 Профессор Осипов. (0+)

04.10 Прямая линия. Ответ священника (с субдупереводом). (12+)

**СИНЕМА**

06.15 «ЧЕРНЫЙ ЯЩИК». (18+)

08.25 «БАНДИТ». (18+)

10.25 «МОТЫЛЕК». (18+)

США, Чехия, 2017 г.

12.35 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (18+)

Франция, 1997 г.

14.45 «ВЫХОД». (18+)

Южная Корея, 2019 г.

16.30 «К-19». (16+)

Германия, Великобритания, 2002 г.

18.50 «МЕХАНИК». (18+)

США, 2010 г.

20.20 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ». (18+)

Франция, США, 2016 г.

22.00 «ПАДЕНИЕ ЛУНЫ». (16+)

США, Китай, 2022 г.

00.10 «ВЫШКА». (18+)

01.55 «МЕСТЬ ЗЕМЛИ». (16+)

03.40 «ЯГУАР». (16+)

05.15 «КИКБОКСЕР». (16+)

**РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН**

07.20 «НЕ ОБМАНИ». (16+)

09.00 «МИНИМАКС». (16+)

10.35 «КЛЯТВА». (16+)

12.55 «СМОТРИ НА МЕНЯ!». (16+)

15.10 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)

16.40 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (16+)

19.15 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)

Комедия, Россия, 2024 г.

21.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС. БЕЙКЕР-СТРИТ, 221Б». (16+)

Сериал. Триллер, детектив, приключения, Россия, 2013 г.

22.40 «ЗА ПАЛЬЧА!» (16+)

00.20 «ВЫИГРАТЬ ИЛИ ПОБЕДИТЬ». (12+)

01.50 «ВЕЧНАЯ ЗИМА». (16+)

03.00 «ДЕВЯТЬ ДНЕЙ И ОДНО УТРО». (16+)

04.20 «НЕ ОБМАНИ». (16+)

05.50 «МИНИМАКС». (16+)

**РУССКОЕ**

05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Маша и Медведь (клипы). «Три кота». «Смешарики». Мультсериалы. (6+)

09.00 «Алеша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)

10.25, 11.20 «МАСТЕР И МАРГАРИТ». (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+)

**МОСФИЛЬМ.** **ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**

06.50 «СТРАХОВОЙ АГЕНТ». (16+)

08.05 Мультфильмы. (0+, 16+)

09.45 «СЛУЧАЙ С ПОЛЫНИНЫМ». (16+)

11.30 «СТО ДНЕЙ ПОСЛЕ ДЕТСТВА». (16+)

13.15 «БЫЛО У ОТЦА ТРИ СЫНА». (16+)

15.45 «НЕ СТРЕЛЯЙТЕ 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+)

02.15 «БЕГСТВО МИСТЕРА МАК-КИНЛИ». (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+)

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**

**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  
03.06 Подкаст.Лаб. (16+)

## РОССИЯ 1



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 16.30 20.00 Вести  
14.30 02.00 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)  
17.00 «Малахов». (16+)  
18.00 «60 минут». (12+)  
21.10 Вести. Местное время  
21.30 «КНЯЗЬ АНДРЕЙ». (16+)  
Во время княжеской охоты случается трагедия, которая делит жизнь Андрея и Улиты на до и после. Их счастье вмг рушится. Улите предстоит тяжелейший выбор между любовью к мужу и верностью кровной родне.  
23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
03.00 Вести  
03.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)  
04.05 Перерыв в вещании

## 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»  
16.20 00.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»  
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.  
22.15 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА». (16+)  
00.35 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)  
01.10 «МЕЛЬНИК». (16+)  
04.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

## РОССИЯ К



20.30 Спокойной ночи, малыши!

- 07.20 Легенды мирового кино  
07.45 13.00 21.30 «Сокровища Московского Кремля»  
08.40 22.25 «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 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

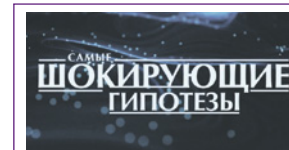
## ТВЦ



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 05.00 «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 КРАСИВЦЫ». (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+)

## РЕН



05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

- 05.00 18.00 00.15 04.25 «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 16.00 19.00 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 01.10 «Тайны Чапман». (16+)  
20.00 «СОВЕРШЕННО СЕКРЕТНО». (16+)  
22.00 23.25 «ЗАЛОЖНИЦА-2». (16+)

## ДОМАШНИЙ

- 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+)

## ОТР

- 07.30 20.15 «Календарь». (12+)  
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение  
11.00 00.15 «1001 лицо Пальмиры». (16+)  
15.15 «МЕХАНИЧЕСКАЯ СЮИТА». (16+)  
17.00 «Очевидно. Вероятно». (12+)  
17.40 Специальный репортаж. (12+)  
20.45 «РУССКАЯ ИГРА». (16+)  
22.20 04.05 «БАРЫШНИ ИЗ ВИЛЬКО». (16+)  
01.05 «Преодоление». (12+)  
01.45 «Наши в Голливуде». (16+)

## ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)  
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)  
09.00 15.30 «Слепая». (16+)  
10.00 Гадалка. (16+)  
18.00 «ЛИСА». (16+)  
В своей квартире найдена мертвой Нина Наумова, чиновница департамента здравоохранения, ответственная за поставки оборудования в областные больницы.  
20.00 «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)  
23.00 «ДЕНЬ КУРКА». (18+)  
01.00 Дневник экстрасенса. (16+)

## че!

- 06.10 Улётное видео. (16+)  
14.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)  
Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни.  
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+)  
05.45 Улётное видео. (16+)

## МИР

- 06.30 10.10 «ОПЕРАЦИЯ МУХАБАТ». (16+)  
10.00 13.00 16.00 18.00 «ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ»  
13.15 «Мировое соглашение». (16+)  
14.10 16.15 18.20 «Дела судебные». (16+)  
20.25 «Миллион за 5 минут. Дети». (6+)  
21.10 «Миллион за 5 минут». (16+)  
21.50 «Игра в кино». (16+)  
00.10 «Наше кино». (16+)  
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)

## МУЗ

- 07.00 Звёзды на утро. (16+)  
08.00 12.00 01.00 Хиты по-русски. (16+)  
08.40 15.00 18.00 21.40 Прогнозы. (16+)  
09.00 Top-15 Like FM. (16+)  
10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)  
11.00 14.00 18.55 Весна. (16+)  
11.30 18.20 «10 самых!» (16+)  
13.00 Прогноз по году. (16+)  
15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Моя волна. (16+)  
17.00 Русский чарт. (16+)  
19.45 Кто следующий? (16+)  
20.40 «Куда исчезли медляки?» (16+)  
22.00 Короли чартов. (16+)  
23.00 Лихие хиты. (16+)  
00.00 Наше. (16+)

## 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 гардемарины по-прежнему на службе у Отчизны.  
00.50 «ФОРТ РОСС: В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ». (16+)  
02.30 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (16+)

## Ю

- 05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)  
06.20 Званный 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, 18.00 Чадо из ада. Предки. (16+)  
19.45 Чадо из ада. (12+)  
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)  
00.05 Измены (субтитры). (18+)  
01.45 Неотложка. (16+)  
03.30 За кадром. Дорогая, я забил. (12+)  
03.50 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

## 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. Следствием 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. Пасти и сохранить. (12+)  
19.15, 22.50 Русская история. (12+)  
20.00 Будьте готовы! (12+)  
22.15 Сквозь времена: Большой Гатчинский дворец. (12+)

## ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ МУЛЬТ МУЛЬТ МУЛЬТ  
06.00, 12.00, 15.30 Время малышей. (6+, 0+)  
07.00, 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)  
07.15, 19.45 «Маша и Медведь». (0+)  
08.05, 20.40 «Бумажки». (0+)  
08.20, 21.00 «Барбоскины». (0+)  
09.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)  
09.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)  
11.00 «Сказочный патруль». (0+)  
13.00 «Горошек и компания». (6+)  
13.15, 14.15, 23.25 «Простоквашино». (0+)  
15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)  
17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)  
17.25 «Лео и Тиг». (0+)  
18.25 «Лунтик». (0+)  
19.00 «Кошечки-собачки». (0+)  
21.25 «Буба». (6+)  
22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)  
22.15 «Тюленьки». (0+)  
22.30 «Фиксики». (0+)  
МУЛЬТИЛАНДИЯ  
07.30, 11.30, 14.30 «Чебурашка». (0+)  
08.15, 16.00, 22.30 «Три кота». (0+)  
12.00 «Простоквашино». (0+)  
15.00 «Котики, вперед!» (0+)  
17.30 «Волшебная девочка Кунг-фу». (6+)  
18.30 «Нэйт опять опаздывает». (6+)  
20.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)  
22.00 «Чемпионы». (6+)  
00.00 «Бодо Бородо». (0+)  
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 «Робокор 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-Чирикино». (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+)

**ЗВЕЗДА**

07.00 «Сегодня утром». (12+)

09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)

**11.55 13.25 «ЧУЖАЯ РОДНЯ».** (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+)

**СТС**

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+)

**02.15 «22 МИЛИ».** (18+)

**03.40 «ПРИ ЧЁМ ТУТ ЛЮБОВЬ?»** (16+)

**05.20 «ДОМОЧАТЦЫ».** (16+)

05.30 «100 мест, где поесть». (16+)

**МАТЧ!**

07.00 09.05 12.55 15.25 Новости

09.10 Специальный репортаж. (12+)

09.30 11.30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперспринт. Женщины. Прямая трансляция

14.55 Человек из футбола. (12+)

16.15 Боулинг. Кубок КЛБ. Про-тур. Трансляция из Краснодара. (6+)

18.00 23.25 Футбол. Обзор. (6+)

19.00 Футбол. «Краснодар» - ЦСКА. Фонбет Кубок России. РПЛ. 1/2 финала. Прямая трансляция

00.30 Смешанные единоборства. UFC. (16+)

**78**

06.00 Утреннее шоу. (12+)

10.00 13.00 15.00 17.00 19.15 Происшествия. (16+)

10.15 17.10 Здоровье. (16+)

11.00 12.00 14.00 16.00 18.00 Известия 78. (12+)

11.15 Гид 78. (12+)

11.45 12.10 Другой Петербург. (16+)

12.30 22.00 Телекурьер. (12+)

13.15 Свет и тьма Кронштадта. (12+)

13.45 14.15 Не факт. (12+)

14.30 Петербургский детектив. (16+)

15.10 Юмор на все времена. (12+)

16.15 «Улика из прошлого». (12+)

19.00 Патруль 78. (16+)

19.30 22.30 Стогоff. (16+)

20.00 00.00 Вечернее шоу. (12+)

**23.00 02.30 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ».** (16+)

01.55 Открытая студия. (12+)

03.25 «Детективные истории». (16+)

03.50 Ночное вещание. (16+)

05.30 Дом советов. (12+)

**78 КАНАЛ**

**СОЛЬ СОБЫТИЙ**

12.55 «Соль событий». (16+)

07.45 08.15 09.15 Большой утренний эфир. (16+)

10.30 11.15 19.00 «Петербург - город решений». (12+)

11.40 15.20 «Объясним ПРО». (12+)

12.05 «Такой футбол». (6+)

12.35 «Дайджест событий Санкт-Петербурга». (16+)

12.55 «Соль событий». (16+)

13.20 «Генерал Бенкендорф». (12+)

13.55 «Петербургское время». (12+)

**14.20 15.45 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ».** (16+)

18.30 «Демон Лапласа». (12+)

**20.00 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ДЕДУШКИНА ВНУЧКА».** (16+)

22.00 Большой информационный эфир. (16+)

22.50 «Губернаторы Санкт-Петербурга». (12+)

**23.40 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ ОБЛОМОВА».** (16+)

**02.25 «ЧУЖАЯ КРОВЬ».** (16+)

**ЛЕНТВ 24**

15.35 «Шахматные партии холодной войны». (16+)

06.00 «Новое утро» на ЛентТВ24. (12+)

09.00 11.00 «ЛентТВ24. Новости». Прямая трансляция. (6+)

**09.05 «ДОЛГИЙ ПУТЬ ДОМОЙ».** (16+)

11.15 «Рудольф Нуреев». (12+)

**12.05 13.15 «ЧУДОТВОРЕЦ».** (16+)

14.10 «Уроки Донбасса». (16+)

15.35 «Шахматные партии холодной войны». (16+)

16.15 01.15 «Нобелевские лауреаты». (16+)

**17.15 04.30 «ОПАСНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ».** (16+)

19.15 «Птичья гавань в Югре». (6+)

**19.30 «МОСКОВСКИЕ СУМЕРКИ».** (16+)

20.30 23.00 02.00 «ЛентТВ24. Акценты». (12+)

**21.10 «ПРОГУЛКА».** (16+)

**23.40 «МЕЧТА С ПОДВОХОМ».** (16+)

**02.40 «ЗЕМЛЯ ОБЕТОВАННАЯ».** (16+)

**ТНТ**

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

16.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)

18.30 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». (16+)

21.00 «ГОСЗАЩИТА». (16+)

23.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

00.50 «ЛЕОН». (16+)

03.00 «Однажды в России». (16+)

05.00 «Утро ТНТ»-2026». (16+)

ТНТ презентует уникальный микс телевидения и диджитал, в котором найдётся место и мэтрам ТВ, и свежим лицам.

05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

**5**

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+)

**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+)

**РОССИЯ 24**

01.55 Открытая студия. (12+)

03.25 «Детективные истории». (16+)

03.50 Ночное вещание. (16+)

05.30 Дом советов. (12+)

**РОССИЯ 24**

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

**СПБ**

12.55 «Соль событий». (16+)

13.20 «Генерал Бенкендорф». (12+)

13.55 «Петербургское время». (12+)

**14.20 15.45 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ».** (16+)

18.30 «Демон Лапласа». (12+)

**20.00 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ДЕДУШКИНА ВНУЧКА».** (16+)

22.00 Большой информационный эфир. (16+)

22.50 «Губернаторы Санкт-Петербурга». (12+)

**23.40 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ ОБЛОМОВА».** (16+)

**02.25 «ЧУЖАЯ КРОВЬ».** (16+)

**ЛЕНТВ 24**

15.35 «Шахматные партии холодной войны». (16+)

06.00 «Новое утро» на ЛентТВ24. (12+)

09.00 11.00 «ЛентТВ24. Новости». Прямая трансляция. (6+)

**09.05 «ДОЛГИЙ ПУТЬ ДОМОЙ».** (16+)

11.15 «Рудольф Нуреев». (12+)

**12.05 13.15 «ЧУДОТВОРЕЦ».** (16+)

14.10 «Уроки Донбасса». (16+)

15.35 «Шахматные партии холодной войны». (16+)

16.15 01.15 «Нобелевские лауреаты». (16+)

**17.15 04.30 «ОПАСНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ».** (16+)

19.15 «Птичья гавань в Югре». (6+)

**19.30 «МОСКОВСКИЕ СУМЕРКИ».** (16+)

20.30 23.00 02.00 «ЛентТВ24. Акценты». (12+)

**21.10 «ПРОГУЛКА».** (16+)

**23.40 «МЕЧТА С ПОДВОХОМ».** (16+)

**02.40 «ЗЕМЛЯ ОБЕТОВАННАЯ».** (16+)

### КИНО И СЕРИАЛЫ

**РУССКИЙ РОМАН**

08.05 «В ПОЛДЕНЬ НА ПРИСТАНИ». (16+)

10.55 «ЖЕНА МОЕГО МУЖА». (16+)

12.35 «К ТЕЩЕ НА БЛИНЫ». (16+)

14.25 «ВЫСТРЕЛ В СПИНУ». (16+)

16.00 «РОКОВОЕ НАСЛЕДСТВО». (16+)

17.40 «СВОДНАЯ СЕСТРА». (16+)

2013 г. В ролях: Людмила Свитова, Анатолий Лобочкин, Вероника Плешкевич

21.00 «СИЛА ЛЮБВИ». (16+)

2013 г. В ролях: Валентина Гарцуева, Данила Якушев

00.25 «НЕ НАВИЖУ И ЛЮБЛЮ». (16+)

03.35 «КРОВЬ С МОЛОКОМ». (16+)

05.10 «ВЫСТРЕЛ В СПИНУ». (16+)

**ИЛЛЮЗИОН+**

00.20 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)

01.50 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+)

03.50 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ». (16+)

05.50 «ЛА-ЛА ЛЕНД». (16+)

07.55 «КРОКОДИЛ ДАНДИ В ГОЛЛИВУДЕ». (16+)

09.15 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)

11.20 «МУШКЕТЕРЫ». (16+)

13.00 «ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ». (12+)

14.40 «ЦЕЛЬ НОМЕР ОДИН». (16+)

17.05 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)

Комедия, драма, мелодрама, США, Франция, 2011 г.

18.40 «КОД 355». (16+)

Триллер, боевик, США, Китай, 2022 г.

20.30 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (16+)

22.25 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (16+)

**КИНОКОМЕДИЯ**

04.10 «ЗАМЕРЗАЮЩАЯ 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 ПАПАШИ». (18+)

17.40 «БЕЗУМНЫЙ ДЕВИЧНИК». (16+)

19.30 «БРЕНЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (6+)

21.35 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (18+)

23.10 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (18+)

**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 Вечер вместе. «МЕТРО». (16+)

Россия, 2012 г.

Фильм-катастрофа по мотивам одноименного романа Дмитрия Сафонова.

00.50 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

02.25 «ДУХLESS-2». (16+)

Россия, 2015 г.

04.10 «ДЕВУШКА С КОСОЙ». (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+)

**СПАС**

05.00, 07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)

10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)

12.30 День Ангела: Благочинный 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-МОЧ-КИ!» 10 серия. (12+)

18.30 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)

19.30 Врач от Бога. Свяtitель Лука Крымский. Часть 1. (12+)

20.30 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (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: Благочинный князь Даниил Московский. (0+)

02.05 Культура наций. Казачество. 4 серия. (0+)

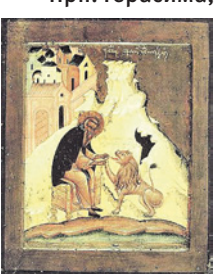
02.35 Поле битвы. (16+)

03.15 Русский мир. (12+)

04.10 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (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 Котрата, Акакия и Стратоника. Прп. Иакова постника. Перенесение мощей блгв. кн. Вячеслава Чешского. Блгв. кн. Василия (Василько) Ростовского.

Постный день.  
Здоровье не от одной пищи зависит, а наиболее от душевного спокойствия.  
Свт. Феофан Затворник

**СИНЕМА**

06.50 «НЕЗАКОННОЕ ВТОРЖЕНИЕ». (18+)

08.45 «ЗОЛОТО ДЖУНГЛЕЙ». (18+)

10.25 «ВИКИНГИ». (18+)

12.05 «ВЕСЕЛЫЕ» КАНИКУЛЫ». (18+)

13.40 «ЭКСПЕРИМЕНТ «ВЕДЬМА»». (18+)

16.00 «ЧЕРНЫЙ ЯЩИК». (18+)

18.15 «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ». (16+)

19.55 «ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (18+)

Китай, Гонконг, 2024 г.

22.00 «РЫЦАРИ НЕБА». (16+)

Франция, Германия, 2005 г.

23.45 «ЗАКОНПОСЛУШНЫЙ ГРАЖДАНИН». (18+)

01.30 «НА КРАЮ». (18+)

02.50 «ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО». (16+)

04.55 «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ». (16+)

**РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН**

07.10 «КЛЯТВА». (16+)

09.25 «СМОТРИ НА МЕНЯ!» (16+)

11.45 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)

13.15 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (16+)

15.45 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)

17.35 «ШЕРЛОК ХОЛМС. БЕЙСЕР-СТРИТ, 221Б». (16+)

19.15 «ЗА ПАЛЬЧА» (16+)

Комедия, Россия, 2023 г.

20.55 «ШЕРЛОК ХОЛМС. КАМЕНЬ, НОЖНИЦЫ, БУМАГА». (16+)

Сериал. Триллер, детектив, приключения, Россия, 2013 г.

22.40 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДИЩА». (16+)

00.10 «НЕ ОБМАНИ». (16+)

01.35 «МИНИМАКС». (16+)

03.00 «22 МИНУТЫ». (16+)

04.20 «КЛЯТВА». (16+)

**ТВ1000 РУССКОЕ**

05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Маша и Медведь (клипы)». «Три 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 «БРАТЬЯ». (16+)

13.40 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)

15.45 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». (16+)

17.20, 18.10 «СКЛИФОСОВСКИЙ». (16+)

19.00 «ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЕЧТЫ». (6+)

21.00 «ОДИНАДЦАТЬ МОЛЧАЛИВЫХ МУЖЧИН». (16+)

00.55 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)

02.30 «ТАНКИ». (16+)

**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+)

03.55 «ПРИНЦЕССА ЦИРКА». (16+)

**СТС LOVE**

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)

07.00 «Приключения Паддингтона». Мультсериал. (6+)

08.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

10.15 «РАНЕТКИ». (16+)

«Балабам» решает вопрос о создании своей звукозаписывающей студии. Саша ищет способ заработать деньги для отца. Жанна опять лезет не в свои дела. Мама Киры упорно скрывается от Соболевского.

15.30 «МАМОЧКИ». (16+)

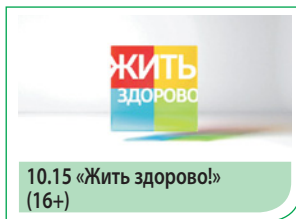
17.40 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)

21.30 «ЛАПСИ». (16+)

01.30 «МАРГОША». (16+)

03.45 Даёшь молодёжь! (16+)

**ПЕРВЫЙ**



10.15 «Жить здорово!» (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 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.06 Подкаст.Лаб. (16+)

**РОССИЯ 1**



05.00 Утро России

- 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 02.00 «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+)
- Андрей проводит в Суздале два года, служа наместником своего отца. Княжич возводит белокаменную церковь Покрова на Нерли, закладывает большой торговый город Владимир-на-Клязьме.
- 23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
- 04.05 Перерыв в вещании

**НТВ**



14.00 «Место встречи»

- 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 16.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.20 00.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «МЁРТВАЯ ТОЧКА». (16+)
- 22.15 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА». (16+)
- Вершинин ищет Яковлева, по приказу которого похитили его дочь. Медушевский советует Яковлеву залечь на дно и позаботиться о том, чтобы обмен Юли на Артёма прошёл без осложнений.
- 00.35 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
- 01.40 «МЕЛЬНИК». (16+)

**РОССИЯ К**



16.30 Библейский сюжет

- 07.20 Легенды мирового кино
- 07.45 13.00 21.30 «Сокровища Московского Кремля»
- 08.40 22.25 «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 Библейский 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 Люмьера»

**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 05.00 «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». (16+)

**РЕН**



06.00 «С бодрым утром!» (16+)

- 05.00 18.00 00.10 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 10.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с 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 «Момент в истории». (16+)
- 17.00 01.10 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ВАВИЛОН НАШЕЙ ЭРЫ». (16+)
- 21.55 23.25 «ДИТЯ ОСИРИСА». (16+)

**ДОМАШНИЙ**

- 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+)

**ОТР**

- 07.30 20.15 «Календарь». (12+)
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
- 11.00 00.10 «Возрожденный Версаль». (16+)
- 15.15 «РУССКАЯ ИГРА». (16+)
- 17.00 «Отчий дом». (12+)
- 17.15 «Человек и судьба». (16+)
- 17.40 01.45 «Почитаем!» (16+)
- 20.45 «ДВА БИЛЕТА ДОМОЙ». (16+)
- 22.25 04.10 «МЕЛОДРАМА». (16+)
- 01.05 «Очень личное». (12+)
- 02.05 ОТражение. Итоги. (12+)

**ТВ-3**

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 09.00 15.30 «Слепая». (16+)
- 10.00 Гадалка. (16+)
- 18.00 «ЛИСА». (16+)
- Убит Виктор Вересаев, известный народный целитель, создатель знаменитой на весь город «школы здоровья».
- 20.00 «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 23.00 «НОЧНЫЕ КОШМАРЫ». (18+)
- 01.15 Дневник экстрасенса. (16+)

**че!**

- 06.10 Улётное видео. (16+)
- 14.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)
- 18.00 Дорожные войны. (16+)
- Программа «Дорожные войны» - это своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными.
- 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+)

**МИР**

- 06.15 10.10 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)
- 10.00 13.00 16.00 18.00 «ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ»
- 11.20 «СКАЗКА О ПОТЕРЯНОМ ВРЕМЕНИ». (16+)
- 13.15 «Мировое соглашение». (16+)
- 14.10 16.15 18.20 «Дела судебные». (16+)
- 21.50 «Игра в кино». (16+)
- 00.10 «Наше кино». (16+)
- 01.00 Первый Евразийский канал. (12+)
- 01.40 «ЛЮБИМАЯ ДЕВУШКА». (16+)

**МУЗ**

- 07.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 08.10 Teen чарт. (16+)
- 08.40 15.00 18.00 21.40 Pro-новости. (16+)
- 09.00 Top чарт Европы плюс. (16+)
- 10.00 14.00 18.55 00.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 11.00 22.00 Top-30. (16+)
- 13.00 Лихие хиты. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Народный микрофон. (16+)
- 17.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
- 18.20 «10 самых!» (16+)
- 19.45 Кто следующий? (16+)
- 20.40 «Как звезды 90-х попали в топы зумеров?» (16+)
- 01.00 Золотая лихорадка. (16+)

**ПОБЕДА**

- 04.35 «Путь к Победе». (16+)
- 05.30 «ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЕЧТЫ». (16+)
- 07.30 «КУРОРТ ЦВЕТА ХАКИ». (16+)
- 15.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-2». (16+)
- 19.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-3». (16+)
- 1944 год. Одесса, освобожденная от немецко-румынской оккупации, начинает жить мирной жизнью. Однако по сведениям военной разведки в городе продолжает действовать агентурная сеть Абвера.
- 23.00 «КОРОЛЕВ». (16+)
- 01.05 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+)
- 02.50 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (16+)

**Ю**

- 05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
- 06.20 Званный ужин. (16+)
- 08.10 Муж напрокат. (16+)
- 10.15 Моя свекровь - монстр. (16+)
- 12.15 Супермама. (16+)
- 14.15 Моя свекровь - монстр. (16+)
- 16.20, 18.00 Мама в 16. (16+)
- Девушки-подростки принимают важнейшее решение - родить в 16.
- 21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
- 00.05 Измены (субтитры). (18+)
- 01.50 Неотложка. (16+)
- 03.30 За кадром. Дорогая, я забил. (12+)
- 03.50 Моя свекровь - монстр. (16+)

**365 ДНЕЙ ТВ**

- 00.00 Освобождение: решающие битвы. (12+)
- 00.40 Пётр I Великий: Последние годы царствования Петра I (1721-1725). (12+)
- 01.40 Уроки Нюрнберга: Концлагеря. (12+)
- 02.10 Историкограф. (12+)
- 02.55 Афганистан 1979-1989. (16+)
- 04.00 Профилактика с 04.00 до 10.00
- 10.00 Русское наследие. Южные рубежи: Советский модернизм в архитектуре новых регионов. (12+)
- 10.15 Русь изначальная: Ядро Российского государства. (12+)
- 10.45 Имена нелегальной разведки. (12+)
- 12.00 Кондратий Рылеев. Последнее письмо. (12+)
- 12.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
- 12.55 Земля: Пакт. (12+)
- 13.50 Карим Хакимов: Советский паша. (12+)
- 14.35 Алексей Шусев. Спаси и сохрани. (12+)
- 15.05 Семь дней истории. (12+)
- 15.15, 18.50, 22.30, 23.05 Русская история. (12+)
- 16.00 Будьте готовы! (12+)
- 17.05 Пётр I Великий: Последние годы (1721-1725). Выват, Россия! (12+)
- 18.15 Сквозь времена: Большой Гатчинский дворец. (12+)
- 20.00 Кровавое правление Стюартов. (16+)
- 20.50 Восточный фронт: Маньчжурская операция. (12+)
- 21.35 Щёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

**МУЛЬТ**

- 06.00, 12.00, 15.30 Время малышей. (6+, 0+)
- 07.00, 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
- 07.15, 19.45 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.05, 20.40 «Бумажки». (0+)
- 08.20, 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 09.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
- 09.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 11.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 13.00 «Горошек и компания». (6+)
- 13.15, 14.15, 23.25 «Простоквашино». (0+)
- 15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)
- 17.25 «Лео и Тиг». (0+)
- 18.25 «Лунтик». (0+)
- 19.00 «Кошечки-собачки». (0+)
- 21.25 «Буба». (6+)
- 22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)
- 22.15 «Тюленьки». (0+)
- 22.30 «Фиксики». (0+)
- 07.30, 11.30, 14.30 «Чебурашка». (0+)
- 08.15, 16.00, 22.30 «Три кота». (0+)
- 12.00 «Простоквашино». (0+)
- 15.00 «Котики, вперед!» (0+)
- 17.30 «Волшебная девочка Кунг-фу». (6+)
- 18.30 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
- 20.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 22.00 «Чемпионы». (6+)
- 00.00 «Бобо Бордо». (0+)
- 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 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
- 09.35 «Беби Борн». (0+)
- 09.40 «Муся, Чук и Станислав». (6+)
- 10.45 «Всё, что вы хотели знать!» (6+)
- 11.10 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
- 11.25 «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 «Крутой Майк». (6+)
- 16.40 «Край Бебис». (0+)
- 16.45 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
- 19.00 «Кот Басик». (0+)
- 19.15 «Оранжевая корова». (0+)
- 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+)

**МУЛЬТИЛАНДИЯ**

- 07.30, 11.30, 14.30 «Чебурашка». (0+)
- 08.15, 16.00, 22.30 «Три кота». (0+)
- 12.00 «Простоквашино». (0+)
- 15.00 «Котики, вперед!» (0+)
- 17.30 «Волшебная девочка Кунг-фу». (6+)
- 18.30 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
- 20.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 22.00 «Чемпионы». (6+)
- 00.00 «Бобо Бордо». (0+)

**ЗВЕЗДА**

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+)

**СТС**

06.00 «100 мест, где поесть». (16+)

**10.00 «ТАМАРА ИГОРЕВНА И ДРУГИЕ».** (16+)

**14.15 «ЦЕЗАРЬ».** (16+)

**21.00 «ПАДЕНИЕ ЛУНЫ».** (12+)

**23.35 «КОСМИЧЕСКАЯ КОЛОНИЯ».** (18+)

**01.25 «КОДЕР».** (16+)

02.50 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)

**03.40 «РУСАЛКА В ПАРИЖЕ».** (16+)

05.15 «Рок Дог-3. Битва за бит». (6+)

**МАТЧ!** МАТЧ! ТВ

07.00 09.05 12.55 15.25 Новости

09.10 Специальный репортаж. (12+)

09.30 11.30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперспринт. Мужчины. Прямая трансляция

17.45 Футбол. «Зенит» - «Динамо» (Махачкала). «Спартак» (Москва) - «Динамо» (Москва). Fonbet Кубок России. Путь регионов. 1/2 финала. Прямая трансляция

00.30 Смешанные единоборства. М. Евлоев - А. Аллен. UFC. (16+)

02.00 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура. (6+)

**78** 78 КАНАЛ

06.00 Утреннее шоу. (12+)

10.00 13.00 15.00 19.15 Прощества. (16+)

10.15 Здоровье. (16+)

11.00 12.00 14.00 16.05 16.55 18.00 Известия 78. (12+)

11.15 05.30 Дом советов. (12+)

11.45 12.10 Другой Петербург. (16+)

12.30 22.00 Телекурьер. (12+)

13.15 Ленфильм. Город в объективе. (12+)

13.45 14.15 Не факт. (12+)

14.30 Петербургский детектив. (16+)

15.15 17.45 «Артефакты. Культурный детектив». (12+)

15.30 16.20 17.10 КХЛ. «Сибирь» (Новосибирск) - СКА (СПб). Прямая трансляция. (12+)

19.00 Патруль 78. (16+)

19.30 22.30 Стогоff. (16+)

20.00 00.00 Вечернее шоу. (12+)

**23.00 02.35 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ».** (16+)

01.55 Открытая студия. (12+)

**СПБ**

23.45 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (16+)

07.45 08.15 09.15 Большой утренний эфир. (16+)

10.30 11.15 «Петербург - город решений». (12+)

11.40 15.20 «Объясним ПРО». (12+)

12.05 «Город и люди». (6+)

12.25 23.25 «Залог успеха». (12+)

12.45 «Петербургский калейдоскоп». (6+)

13.20 «Рахманинов». (6+)

14.00 «Сила закона и честь мундира». (16+)

**14.20 15.45 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ».** (16+)

18.30 «Демон Лапласа». (12+)

19.00 «Среда Бельского». (12+)

**20.00 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ВАШЕ ВРЕМЯ И СТЕКЛО».** (16+)

22.00 Большой информационный эфир. (16+)

22.50 «Зона Особого Внимания». (16+)

**23.45 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС».** (16+)

**02.35 «ЧУЖАЯ КРОВЬ».** (16+)

**ЛЕНТВ 24** ЛЕНТВ24

06.00 «Новое утро» на ЛенТВ24. (12+)

09.00 11.00 «ЛенТВ24. Новости». Прямая трансляция. (6+)

**09.05 «ДОЛГИЙ ПУТЬ ДОМОЙ».** (16+)

11.15 «Светлана Крючкова». (12+)

**12.05 13.15 «ЧУДОТВОРЕЦ».** (16+)

14.10 «Уроки Донбасса». (16+)

15.35 «Шахматные партии холодной войны». (16+)

16.15 01.15 «Нобелевские лауреаты». (16+)

**17.15 04.40 «МОЯ ЛЮБОВЬ».** (12+)

18.50 «Первенство национальной молодежной хоккейной лиги». Прямая трансляция. (12+)

22.00 «Святыни России». (12+)

23.00 02.00 «ЛенТВ24. Акценты». (12+)

**23.40 «МОСКОВСКИЕ СУМЕРКИ».** (16+)

**02.40 «МУСОРСКИЙ».** (12+)

**ТНТ** ТНТ

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

16.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)

19.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». (16+)

21.00 «ГОСЗАЩИТА». (16+)

**23.00 «БЫТЬ».** (12+)

**01.10 «ЛУНА».** (16+)

03.20 «Однажды в России». (16+)

Самое народное скетч-шоу, в котором страна смеётся над собой.

05.00 «Утро ТНТ»-2026». (16+)

**05.50 «САШАТАНЯ».** (16+)

**5** 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+)

**ПЯТНИЦА** ПЯТНИЦА

06.00 Пятница News. (16+)

06.30 Гастротур. (16+)

07.10 Битва шефов. (16+)

09.00 Молодые ножи. (16+)

10.00 Адский шеф. (16+)

12.30 Молодые ножи. (16+)

19.00 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)

21.00 Последний шеф. (16+)

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+)

**РОССИЯ 24** РОССИЯ 24

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

**КИНО И СЕРИАЛЫ**

**РУССКИЙ РОМАН**

06.45 «РОКОВОЕ НАСЛЕДСТВО». (16+)

08.20 «СВОДНАЯ СЕСТРА». (16+)

11.20 «СИЛА ЛЮБВИ». (16+)

14.20 «ОТ СУДЬБЫ НЕ ЗАРЕКАЙСЯ». (16+)

17.40 «ПОНАЕХАЛИ ТУТ». (16+)

2011 г. В ролях: Мария Голубкина, Евгения Крегжде, Анатолий Лобочкин, Игорь Новоселов

21.00 «ТАНЕЦ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)

2019 г. В ролях: Валерия Ланская, Илья Алексеев, Артем Григорьев, Вероника Плашкевич

00.25 «ОДИНОЧЕСТВО». (16+)

03.10 «ЗАЕЗЖИЙ МОЛОДЕЦ». (16+)

04.30 «ОТ СУДЬБЫ НЕ ЗАРЕКАЙСЯ». (16+)

**ИЛЛЮЗИОН+**

00.10 «ЛА-ЛА ЛЕНД». (16+)

02.10 «КРОКОДИЛ ДАНДИ В ГОЛЛИВУДЕ». (16+)

03.30 «ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ». (12+)

05.10 «ЦЕЛЬ НОМЕР ОДИН». (16+)

07.35 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)

09.10 «КОД 355». (16+)

11.00 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (16+)

12.55 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (16+)

14.35 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+)

16.40 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)

18.50 «МУШКЕТЕРЫ». (16+)

20.30 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)

Триллер, детектив, боевик, приключения, фантастика, США, 2016 г.

22.25 «РЭД 2». (16+)

Комедия, боевик, США, 2013 г.

**КИНОКОМЕДИЯ**

01.05 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)

02.35 «ДМБ». (16+)

04.15 «ДОРОГА НА ЭЛВИЛЛ». (16+)

06.30 «ЖДУН». (6+)

08.15 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (18+)

09.50 «ТАКСИ 3». (16+)

11.25 «В БАЮНО!» (12+)

Комедия, Россия, 2024 г.

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+)

Комедия, Россия, 2023 г.

22.55 «СВИНГЕРЫ». (18+)

Комедия, мелодрама, Россия, 2021 г.

**ДОМ КИНО** ДОМ КИНО

05.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)

06.20 «Щелкунчик 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+)

22.30 Вечер вместе. «Я ХУДЕЮ». (16+)

Россия, 2018 г. В ролях: Александра Бортич, Ирина Горбачёва, Сергей Шнуров, Евгений Кулик, Роман Курцын

00.25 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

02.05 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)

03.50 «ПИРАММИДА». (16+)

**СУББОТА!** 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+)

**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, 12.40, 13.05, 13.35, 14.05 Монастырская кухня. (0+)

14.30 «МОРСКОЙ ОХОТНИК». (12+)

00.55 День Патриарха. (0+)

01.05, 01.35 Святые целители. Святой Лука Крымский. Фильмы 1-2. (0+)

02.05 Культура наций. Казачество. 5 серия. (0+)

02.35 Поле битвы. (16+)

03.20 Простые чудеса. (12+)

04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)

19.30 Врач от Бога. Святой Лука Крымский. (12+)

20.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)

21.30 Поле битвы. (16+)

22.20 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)

23.30 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)

**CINEMA**

06.35 «22 ПУЛИ: БЕССМЕРТНЫЙ». (18+)

08.30 «ЧЕСТНЫЙ ВОР». (18+)

10.05 «БЭЙТАУН ВНЕ ЗАКОНА». (18+)

11.45 «21 МОСТ». (18+)

13.20 «КОЛОМБИАНА». (16+)

15.05 «КТО УБИЛ ВЛАСКВЕРУ». (18+)

17.05 «АФЕРА ПО-ГОЛЛИВУДСКИ». (18+)

18.50 «ОСТРОВ ИЛЛЮЗИЙ». (18+)

20.25 «ЛОВКИЕ РУКИ». (18+)

США, 2002 г.

22.00 «РЕВОЛЬВЕР». (18+)

Великобритания, Франция, 2005 г.

23.55 «ГРЕНЛАНДИЯ». (18+)

США, Великобритания, 2020 г.

01.55 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)

03.30 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (16+)

05.20 «КОЛОМБИАНА». (16+)

**РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН**

06.20 «СМОТРИ НА МЕНЯ!» (16+)

08.25 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)

09.55 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (16+)

12.30 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)

14.20 «ШЕРЛОК ХОЛМС. БЕЙКЕР-СТРИТ, 221Б». (16+)

15.55 «ЗА ПАЛЫЧА!» (16+)

Комедия, Россия, 2023 г.

17.40 «ШЕРЛОК ХОЛМС. КАМЕНЬ, НОЖИЦЫ, БУМАГА». (16+)

19.20 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (16+)

21.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ПЯЦЫ». (16+)

22.45 «ОДИН ДЕНЬ ЛЕТА». (16+)

00.35 «СМОТРИ НА МЕНЯ!» (16+)

02.30 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)

03.45 «КОНТРИБУЦИЯ». (16+)

**TV1000 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 ШЕЛК». (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+)

**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 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (16+)

21.40 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (16+)

23.20 «СПОРТЛОТО-82». (16+)

01.00 «ПАРАД ПЛАНЕТ». (16+)

02.35 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (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+)

15.30 «МАМОЧКИ». (16+)

На курсах одиноких матерей Аня находит подругу... Юлия просит Рому купить для школы телевизор со скидкой...

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 и статьи Марго...

03.50 Даёшь молодёжь! (16+)

**Православный канал**

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

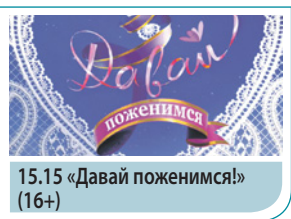
Мч. Конона Исаврийского. Мч. Онисия. Мч. Конона грядаря. Прп. Марка Постника. Прп. Исихия Постника. Прмч. Адриана Пошехонского, Ярославского. Мч. Ираиды. Мч. Евлогия, иже в Палестине. Мч. Евлампия. Сщмч. Николай пресвитера. Сщмч. Иоанн пресвитера и прмчч. Мардария и Феофана. Обретение мощей свт. Луки 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)

**7 ПЕРВЫЙ**



15.15 «Давай поженимся!» (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 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.06 Подкаст.Лаб. (16+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



09.00 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 02.00 «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 успешного похода суздальского войска на Киев отличился средний сын Андрея - Мстислав. Несмотря на безоговорочную победу, Андрей отказывается от киевского престола.
- 23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
- 04.05 Перерыв в вещании

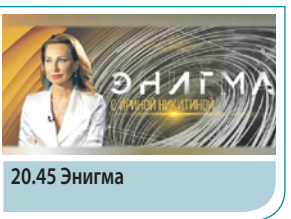
**НТВ**



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 16.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.20 00.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «МЁРТВАЯ ТОЧКА». (16+)
- 22.15 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА». (16+)
- Вершинин продолжает свою вендетту против Яковлева. Организовав слежку за Халаевой, уличенной в любовной связи с Яковлевым, он выходит на его местоположение.
- 00.35 «Поздняков». (16+)
- 00.50 «МЕЛЬНИК». (16+)
- 04.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

**РОССИЯ К Культура**



20.45 Энигма

- 07.20 Легенды мирового кино
- 07.45 13.00 21.30 «Сокровища Московского Кремля»
- 08.40 22.25 «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ»
- 10.15 Наблюдатель
- 11.15 00.10 «XX век»
- 12.10 «Забывтое 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**



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». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Охота на маньяка». (16+)
- 01.30 «90-е. Депутат в за-коне». (16+)

**РЕН**



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 Нивёнер. В суровом мире викингов воин Хаген заключает союз с древними богами. Он поднимает оружие против беспощадного правителя...
- 22.45 23.25 «ДРУГИЕ». (16+)

**ДОМАШНИЙ**

- 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+)

**ОТР**

- 07.30 20.15 «Календарь». (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+)
- 16.45 «Нескучное дело» с Сергеем Ломакимым. (12+)
- 17.00 Родительское собрание
- 20.45 «ЛЮБОВНИК». (16+)
- 22.25 04.05 «СПЕНСЕР». (16+)
- 01.05 «Очевидно. Вероятно». (12+)
- 02.05 ОТражение. Итоги. (12+)

**ТВ-3**

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 09.00 15.30 «Слепая». (16+)
- 10.00 Гадалка. (16+)
- 18.00 «ЛИСА». (16+)
- Ольга Шихова, владелица сети автосалонов, найдена мертвой. Накануне смерти в один день она сильно поругалась с дочерью.
- 20.00 «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 23.00 «СЛЕД КИЛЛЕРА». (18+)
- 01.00 Дневник экстрасенса. (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+)
- 03.00 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
- 04.30 Дорожные драмы. (16+)
- 05.45 Дорожные войны. (16+)

**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 14.10 16.35 18.20 «Дела судебные». (16+)
- 13.15 «Мировое соглашение». (16+)
- 16.15 «Обману. Нет». (16+)
- 21.50 «Игра в кино». (16+)
- 00.10 «Наше кино». (16+)
- 01.00 Первый Евразийский канал. (12+)

**МУЗ**

- 07.00 07.30 «10 самых!» (16+)
- 08.00 12.00 01.00 Хиты по-русски. (16+)
- 09.00 Русский чарт. (16+)
- 10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 11.00 14.00 18.55 00.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 13.00 Ждите ответа. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Love Radio чат. (16+)
- 17.00 Короли чартов. (16+)
- 18.20 Хит-сториз. (16+)
- 19.45 Кто следующий? (16+)
- 20.40 «Клеймо абыюзера: Правда ли в шоубизе много тиранов?» (16+)
- 22.00 Прогноз по году. (16+)
- 23.00 Фан-зона. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

**ПОБЕДА**

- 04.55 «Путь к Победе». (16+)
- 05.55 «28 ПАНИФИЛОВЦЕВ». (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 - «прорвется» морская мина времён Великой Отечественной войны. Она взорвалась прямо у борта подводной лодки «Славянка» и отравила её ко дну вместе с членами экипажа.
- 01.30 «ЛЕДОКОЛ». (16+)
- 03.30 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)

**Ю**

- 05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
- 06.15 Званный 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, 18.00 Ждули. (16+)
- Реалити-шоу про девушек, которые предпочитают общаться с мужчинами из мест лишения свободы.
- 21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
- 00.00 Измены (субтитры). (18+)
- 01.45 Неотложка. (16+)
- 03.30 За кадром. Дорогая, я забил. (12+)
- 03.55 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

**365 ДНЕЙ ТВ**

- 00.00 Освобождение: решающие битвы. (12+)
- 00.45, 12.55 Пётр I Великий. (12+)
- 01.50 Уроки Нюрнберга. (12+)
- 02.15 Историкограф. (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. Спасти и сохранить. (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: Большой Гатчинский дворец. (12+)
- 16.00 Кровавое правление Стюартов. (16+)
- 16.50, 20.55 Восточный фронт. (12+)
- 17.35 Щёлкин. Крестьянин отец атомной бомбы. (12+)
- 20.00 Это подкаст. История: Роль болотных преград в сражениях Великой Отечественной войны. (12+)
- 21.40 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

- МУЛЬТ**
- 06.00, 12.00, 15.30 Время малышки. (6+, 0+)
- 07.00, 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
- 07.15, 19.45 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.05, 20.40 «Бумажки». (0+)
- 08.20, 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 09.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
- 09.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 11.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 13.00 «Горошек и компания». (6+)
- 13.15, 14.15, 23.25 «Простоквашино». (0+)
- 15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)
- 17.25 «Лео и Тиг». (0+)
- 18.25 «Лунтик». (0+)
- 19.00 «Кошечки-собачки». (0+)
- 21.25 «Буба». (6+)
- 22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)
- 22.15 «Тюленьки». (0+)
- 22.30 «Фиксики». (0+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малышки!» (0+)
- 07.30 «Барбоскины». (0+)
- 09.05 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
- 09.20 «Робокор 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 Тоботов!
- 13.45 «Карбот». (6+)
- 14.20 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)
- 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.40 «Крутой Майк». (6+)
- 16.40 «Край Беби». (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, малышки!» (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 Есенина». (0+)

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

**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+)

**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+)

**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+)

05.20 Уральские пельмени. (16+)

**МАТЧ!**

07.00 09.05 12.55 15.25 Новости

09.10 Специальный репортаж. (12+)

10.30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Смешанная эстафета. Прямая трансляция

14.55 «Формула-1». (12+)

16.15 «Шмейхель». (12+)

18.15 Футбол. «Крылья Советов» (Самара) - «Локомотив» (Москва). Фонбет Кубок России. Путь регионов. 1/2 финала. Прямая трансляция

22.00 Футбол. Обзор. (6+)

23.00 Смешанные единоборства. М. Евлоев - А. Стерлинг. UFC. (16+)

**78**

06.00 Утреннее шоу. (12+)

10.00 13.00 15.00 17.00 19.15 Происшествия. (16+)

10.15 17.10 Здоровье. (16+)

11.00 12.00 14.00 16.00 18.00 Известия 78. (12+)

11.15 Гид 78. (12+)

11.50 12.10 Другой Петербург. (16+)

12.30 22.00 Телекурьер. (12+)

13.15 Сердце города. (12+)

13.45 14.15 Не факт. (12+)

14.30 Петербургский детектив. (16+)

15.10 Юмор на все времена. (12+)

16.15 01.55 02.30 «Улика из прошлого». (12+)

19.00 Патруль 78. (16+)

19.30 22.30 Стогоff. (16+)

20.00 00.00 Вечернее шоу. (12+)

**23.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ».** (16+)

03.10 «Детективные истории». (16+)

03.35 Признать виновным. (16+)

03.50 Ночное вещание. (16+)

05.30 Дом советов. (12+)

**78 КАНАЛ**

12.40 «Морские вести». (12+)

07.45 08.15 09.15 Большой утренний эфир. (16+)

10.30 11.15 «Среда Бельского». (12+)

11.40 «Объясним ПРО». (12+)

12.05 «Зона Особого Внимания». (16+)

12.40 «Морские вести». (12+)

13.20 «Росси бы спасал: «Спасибо». (12+)

**14.20 15.45 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ».** (16+)

18.30 «Демон Лапласа». (12+)

19.00 «Прямая линия Правительства Санкт-Петербурга». (0+)

20.15 «Дикое сафари». (12+)

22.00 Большой информационный эфир. (16+)

22.40 02.40 «Степень защиты». (16+)

22.50 «Культурная эволюция. Акценты». (16+)

23.10 «Петербургский текст». (16+)

23.25 «Окно в кино». (16+)

23.40 «Большое кино». (16+)

**00.15 «КИН-ДЗА-ДЗА!»** (16+)

**02.50 «ЧУЖАЯ КРОВЬ».** (16+)

**ЛЕНТВ 24**

23.00 «ЛентТВ24. Акценты». (12+)

06.00 «Новое утро». (12+)

09.00 11.00 «ЛентТВ24. Новости». Прямая трансляция. (6+)

**09.05 «ДОЛГИЙ ПУТЬ ДОМОЙ».** (16+)

11.15 «Игорь Старыгин». (12+)

**12.05 13.15 «ЧУДОТВОРЕЦ».** (16+)

14.10 «Уроки Донбасса». (16+)

15.35 «Шахматные партии холодной войны». (16+)

16.15 «Нобелевские лауреаты». (16+)

**17.15 «СЧАСТЛИВЫЙ РЕЙС».** (12+)

18.50 «Первенство национальной молодежной хоккейной лиги». Прямая трансляция. (12+)

22.00 «Прокуроры-11». (16+)

23.00 02.00 «ЛентТВ24. Акценты». (12+)

**23.40 «ЛЕВ ЯШИН: ВРАТАРЬ МОЕЙ МЕЧТЫ».** (16+)

01.40 «Область счастливых людей». (12+)

**ТНТ**

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

**16.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ».** (16+)

Им грозит тюремное заключение. Однако, адвокат предлагает сделку: стать его телохранителем или отправиться за решетку.

**19.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ».** (16+)

**21.00 «ГОСЗАЩИТА».** (16+)

**23.00 «ДОГМЕН».** (18+)

**01.10 «АБСОЛЮТНЫЙ ХИЩНИК».** (18+)

02.30 «Однажды в России». (16+)

05.00 «Утро ТНТ»-2026». (16+)

**5**

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+)

**ПЯТНИЦА**

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+)

**РОССИЯ 24**

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

**РОССИЯ 24**

**РОССИЯ 24**

### КИНО И СЕРИАЛЫ

**РУССКИЙ РОМАН**

07.40 «ПОНАЕХАЛИ ТУТ». (16+)

11.00 «ТАНЕЦ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)

14.20 «АЛЛА В ПОИСКАХ АЛЛЫ». (16+)

16.00 «БЕДНАЯ LIZ». (16+)

17.35 «МОЯ ЗВЕЗДА». (16+)

2018 г. В ролях: Андрей Чернышов, Мария Куликова, Илья Ермолов, Дарья Копычева

21.00 «СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ КСЕНИИ». (16+)

2017 г. В ролях: Анастасия Дергаус, Павел Гончаров, Станислав Каченко, Евгений Зарубин

00.15 «ПЕРЕВЕРНИ СТРАНИЦУ». (16+)

01.50 «МИР ДЛЯ ДВОИХ». (16+)

04.30 «ИЗ СИБИРИ С ЛЮБОВЬЮ». (16+)

**ИЛЛЮЗИОН+**

00.10 «ДЖОЙКА». (16+)

02.00 «КОД 355». (16+)

03.55 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+)

06.00 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)

08.10 «МУШКЕТЕРЫ». (16+)

09.50 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)

11.45 «РЭД 2». (16+)

13.30 «ЛА-ЛА ЛЕНД». (16+)

15.35 «КРОКОДИЛ ДАНДИ В ГОЛЛИВУДЕ». (16+)

16.50 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (16+)

18.45 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (16+)

Драма, триллер, биография, военный, США, Великобритания, 2014 г.

20.30 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)

22.15 «ХИЖИНА». (16+)

Драма, фантастика, США, Канада, Гонконг, 2017 г.

**КИНОКОМЕДИЯ**

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 ПАПАШИ». (18+)

13.30 «БЕЗУМНЫЙ ДЕВИЧНИК». (16+)

15.20 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (18+)

17.10 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)

19.30 «ЗАМЕРЗШАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)

21.15 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)

23.10 «АФЕРА». (18+)

**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 Вечер вместе. «МАРШ-БРОСОК». (16+)

Россия, 2003 г. В ролях: Владимир Волга, Ольга Чурсина, Евгений Косырев, Александр Балаев, Сергей Гармаш

00.35 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

02.15 «УМНАЯ МАША». (16+)

Россия, 2022 г.

03.30 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)

**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+)

**СПАС**

19.30 Врач от Бога. Святой Лука Крымский. (12+)

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 «Бесогом». 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+)

**CINEMA**

07.00 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (18+)

09.35 «ЗАТЕРЯННЫЕ ВО ЛЬДАХ». (16+)

11.15 «ВИРУС». (18+)

13.25 «ЗАСЛУПНИК». (18+)

15.10 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ». (18+)

16.45 «ОШИБКА ВРЕМЕНИ». (18+)

18.30 «КОДЕКС КИЛЛЕРА». (18+)

Великобритания, США, 2021 г.

20.15 «НАЕМНИК». (18+)

США, 2022 г.

22.00 «57 СЕКУНД». (18+)

США, 2023 г.

23.35 «РЫЦАРИ НЕБА». (16+)

01.20 «ПАРКЕР». (16+)

03.05 «ЛУЧШЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ». (16+)

05.15 «ПАДЕНИЕ ЗАМКА». (16+)

**РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН**

06.35 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (16+)

09.00 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)

10.45 «ШЕРЛОК ХОЛМС. БЕЙКЕР-СТРИТ, 221Б». (16+)

12.25 «ЗА ПАЛЬЧА!» (16+)

14.10 «ШЕРЛОК ХОЛМС. КАМЕНЬ, НОЖИЦЫ, БУМАГА». (16+)

15.45 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДИЩА». (16+)

17.25 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ПЯЦЫ». (16+)

19.10 «ОДИН ДЕНЬ ЛЕТА». (16+)

21.05 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ЛЮБОВНИЦЫ ЛОРДА МАУЛБРЕЯ». (16+)

22.45 «ОДИНАДЦАТЬ МОЛЧАЛИВЫХ МУЖЧИН». (16+)

00.45 «ДРУГОЕ ИМЯ». (18+)

02.20 «СОЛНЕЧНАЯ ЛИНИЯ». (18+)

03.30 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)

04.45 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (16+)

**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 МЕЧТЫ». (6+)

17.10, 18.05 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)

19.00 «ПРОРОК. ИСТОРИЯ АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА». (16+)

21.20 «КЕНТАВР». (16+)

00.55 «БЕ СПИСКАХ НЕ ЗНАЧИЛСЯ». (16+)

02.45 «ГРУППА КРОВИ». (16+)

04.20 «Приключения Буратино». Мультфильм. (6+)

**МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**

08.05 «Наш друг Пишичитай». Мультсериал. (0+)

08.40 «В стране невыученных уроков». Мультфильм. (0+)

09.00 «ОСОБОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ». (16+)

10.10 «ТЕГЕРАН-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 «СЫ» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (16+)

21.45 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (16+)

23.20 «МУЖИКИ!». (16+)

01.05 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ». (16+)

02.10 «У ТИХОЙ ПРИСТАНИ...» (16+)

03.25 «НЕ ГОРОЙ!». (16+)

04.55 «ЦИРК». (16+)

**СТС LOVE**

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)

07.00 «Приключения Паддингтона». Мультсериал. (6+)

08.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

10.15 «РАНЕТИ». (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 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

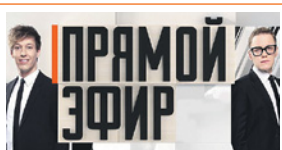
## ПЕРВЫЙ



21.45 «Голос». Новый сезон. (12+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
 09.00 12.00 Новости (с субтитрами)  
 09.25 «Ураза-Байрам». Трансляция из Уфимской соборной мечети  
 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+)

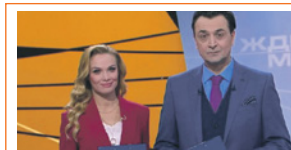
## РОССИЯ 1



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 14.00 16.30 20.00 Вести  
 11.30 Вести. Местное время  
 12.00 «60 минут». (12+)  
**14.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ».** (12+)  
 17.00 Прямой эфир. (16+)  
 18.00 «60 минут». (12+)  
 21.10 Вести. Местное время  
 21.30 Ну-ка, все вместе!  
 23.55 Торжественная церемония вручения Российской национальной музыкальной премии «Виктория»  
**02.10 «МАМА ПОНЕВОЛЕ».** (12+)  
 У пятнадцатилетней Юли в автокатастрофе погибает мать. Опекунство поручают родной тётке девочки - преуспевающей хирургу и одинокой женщине.  
 04.10 Перерыв в вещании

## 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 16.00 «Сегодня»  
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
 14.00 «Место встречи»  
 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»  
 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+)

## РОССИЯ К



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»

## ТВЦ



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». (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+)  
 05.10 «Актёрские драмы». (16+)

## РЕН



09.00 «Документальный спецпроект». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
 06.00 «С бодрым 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+)

## ДОМАШНИЙ

- 07.35 Давай разведёмся! (16+)  
 08.35 Тест на отцовство. (16+)  
 10.50 23.45 «Понять. Простить». (16+)  
 11.50 00.50 «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+)  
 01.40 «Знахарка». (16+)

## ОТР

- 07.30 20.15 «Календарь». (12+)  
 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение  
 11.00 «Человек и судьба». (16+)  
 11.25 «Почитаем!». (16+)  
 11.45 «Нескучное дело». (12+)  
**15.15 «ЛЮБОВНИК».** (16+)  
 17.00 «На приёме у главного врача». (16+)  
 20.45 «Ректорат». (12+)  
**21.25 «ДОМ».** (16+)  
**23.30 «БОЖЕ МОЙ!»** (18+)  
**01.25 «ШОССЕ В НИКУДА».** (18+)

## ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)  
 08.30 Новый день. (16+)  
 09.30 «Порча». (16+)  
 15.15 «Слепая». (16+)  
**19.30 «ИНКАРНАЦИЯ».** (16+)  
 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.  
**21.15 «ЕРЕТИК».** (16+)  
**23.30 «ПРОКЛЯТИЕ: ОБИТЕЛИ СМЕРТИ».** (18+)  
 01.15 Дневник экстрасенса. (16+)

## че!

- 06.10 Дорожные войны. (16+)  
 08.00 Улётное видео. (16+)  
 12.30 Улётные животные. (16+)  
 17.00 «+100500». (16+)  
 Ведущий Максим Голополосов 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 Улётное видео. (16+)

## МИР

- 06.35 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!»** (16+)  
**08.20 «ИНСПЕКТОР ГАИ».** (16+)  
**10.00 13.00 16.00 18.00 «ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ»**  
 10.10 14.10 16.35 18.20 «Дела судебные». (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+)

## МУЗ

- 07.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)  
 08.10 Teen чарт. (16+)  
 09.00 Love Radio чарт. (16+)  
 10.00 Народный микрофон. (16+)  
 11.00 14.00 Плейлист | Весна. (16+)  
 11.30 Без кутюр. (16+)  
 12.00 Top-15 Like FM. (16+)  
 13.00 Хиты по-русски. (16+)  
 15.20 В десятку! (16+)  
 16.00 Самый лучший день. (16+)  
 17.00 Новое Радио чарт. (16+)  
 18.20 Золотые Хиты-2025. Народное Караоке. (16+)  
 21.00 Народное диско. (16+)  
 22.00 00.00 Танцпол. (16+)  
 23.00 Dance чарт. (16+)  
 02.00 Караоке хит. (16+)

## 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 ВСЁМ». (16+)  
 Современная история о взрослении двух братьев-близнецов, которые изучают сложную и опасную профессию военных лётчиков.  
 00.25 «ЛЁТЧИК». (16+)  
 02.10 «НЕБО ИЗМЕРЯЕТСЯ МИЛЛИМИ». (16+)  
 03.40 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». (16+)

## Ю

- 05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)  
 07.30 Муж напрокат. (16+)  
 09.30 Моя свекровь - монстр. (16+)  
 14.40 Мама в 16. (16+)  
 17.45 Селянка-горожанка. (16+)  
 Обычная девушка-труженица, которая видела красивую жизнь только на картинках или экране, проживет три дня как богатая и успешная жительница большого города.  
 21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)  
 00.05 Измены (субтитры). (18+)  
 01.55 Неотложка. (16+)  
 03.35 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

## 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 Контратий 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 Щусев. 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 Щёлкин. Крестьянин 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 Холлида. Никопольский плацдарм. (12+)  
 21.30 Уроки Нюрнберга. (12+)  
 22.35 Семь дней истории. (12+)

## ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ** **МУЛЬТ** **КАРУСЕЛЬ** **КАРУСЕЛЬ**  
 06.00 Время малышей. (6+)  
 07.00, 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергоним». (6+)  
 07.15, 19.35 «Маша и Медведь». (0+)  
 08.05 «Бумажки». (0+)  
 08.20 «Барбоскины». (0+)  
 09.00 «Роботер Поли и его друзья». (0+)  
 09.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)  
 11.00 «Сказочный патруль». (0+)  
 12.00, 15.30 Время малышей. (0+)  
 13.00 «Горюшек и компания». (6+)  
 13.15, 14.15, 23.25 «Простоквашино». (0+)  
 15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)  
 17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)  
 17.25 «Лео и Тиг». (0+)  
 18.25 «Лунтик». (0+)  
 19.00 «Кошечки-собачки». (0+)  
 20.25 «Геройчики. Незваный гость». (0+)  
 21.25 «Буба». (6+)  
 22.15 «Тюленьки». (0+)  
 22.30 «Фиксики». (0+)  
**МУЛЬТИЛАНДИЯ**  
 07.30, 11.30, 14.30 «Чебурашка». (0+)  
 08.15 «Три кота». (0+)  
 12.00 «Простоквашино». (0+)  
 15.00 «Котики, вперед!» (0+)  
 16.00 «Царевны». (0+)  
 17.30 «Волшебная девочка Кунг-фу». (6+)  
 18.30 «Нэйт опять опаздывает». (6+)  
 20.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)  
 22.00 «Чемпионы». (6+)  
 23.00 Мультфильмы. (0+)  
 05.00 Ранние пташки. «Ми-Ми-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 Каляка-Малыка». (0+)  
 Каляка-Малыка и его подружка Тая 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 детского-юношеского турнира по артофотованию «Капитан Джек Воробей» во всех категориях! Обладательница золотой медали Первенства России в категории «группа!» В гостях у Никиты и Алины - Арина Лапаева!  
 14.40 «Барсукокт. 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 «Дикие скричеры!» (6+)  
 23.30 «Буба». (6+)

**ЗВЕЗДА**

06.40 «ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ». (12+)

09.20 «Ищу своих». (12+)

10.05 21.20 «Специальный репортаж». (16+)

10.25 13.25 15.05 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР». (12+)

17.15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА». (16+)

19.40 «Загадки века». (12+)

20.30 «Война миров». (16+)

22.00 «Здравствуйте, товарищи!». (16+)

23.30 «Музыка+». (12+)

02.20 «ТИХОЕ СЛЕДСТВИЕ». (16+)

**СТС**

06.00 Уральские пельмени. (16+)

Смешные и смелые, забавные и непредсказуемые, всегда разные! Они не актеры, они - мастера перевоплощения. В их богатом арсенале - убойные шутки, искрометные шаржи и уморительные песни.

10.05 21.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

19.30 Премьера! Шоу «Уральские пельмени». (16+)

04.55 Уральские пельмени. (16+)

**МАТЧ!**

07.00 09.05 12.55 15.25 Новости

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+)

15.30 Смешанные единоборства. ONE FC. Прямая трансляция

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+)

**78**

06.00 Утреннее шоу. (12+)

10.00 13.00 15.00 17.00 Происшествия. (16+)

10.15 17.10 Здоровье. (16+)

11.00 12.00 14.00 16.00 18.00 Известия 78. (12+)

11.15 Гид 78. (12+)

11.50 12.10 Другой Петербург. (16+)

12.30 00.00 Телекурьер. (12+)

13.15 Гатчина. Жернова времени. (12+)

13.45 Не факт. (12+)

14.15 03.20 03.45 Не факт. (12+)

14.30 23.00 «Андрей Кивиннов. Дело №». (16+)

15.10 04.50 Юмор на все времена. (12+)

16.15 02.05 02.45 «Улика из прошлого». (12+)

19.00 Патруль 78. (16+)

19.15 20.10 21.00 21.50 Вечернее шоу. (12+)

19.30 20.25 21.20 КХЛ. СКА (СПб) - «Драконы» (Шанхай). Прямая трансляция. (12+)

23.30 Стогоff. (16+)

00.35 Сердце города. (12+)

01.05 Ночь на «78». (16+)

**СПБ**

18.15 «Бизнес-Петербург». (12+)

07.45 08.15 09.15 Большой утренний эфир. (16+)

10.30 11.15 «Прямая линия Правительства Санкт-Петербурга». (0+)

11.50 15.20 «Объясним ПРО». (12+)

12.10 «Петербургский калейдоскоп». (6+)

12.25 «Культурная эволюция. Акценты». (16+)

12.40 01.10 «Окно в кино». (16+)

13.20 «Партбюро». (16+)

14.35 15.45 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: РОМАНТИК ИЗ СССР». (16+)

17.20 18.30 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ЧИСТО СОВЕТСКОЕ УБИЙСТВО». (16+)

18.15 «Бизнес-Петербург». (12+)

22.00 «Пuls города». (16+)

23.10 «В ритме Петербурга». (12+)

00.10 «Культурная эволюция». (16+)

01.25 «КУРЬЕР». (18+)

**ЛЕНТВ 24**

23.40 Концерт Авторадио «30 лет. Классика». (16+)

06.00 «Новое утро» на ЛЕНТВ24. (12+)

09.00 «ЛЕНТВ24. Новости». Прямая трансляция. (6+)

09.05 «Галина Уланова». (12+)

09.55 11.15 «ЛЕВ ЯШИН: ВРАТАРЬ МОЕЙ МЕЧТЫ». (16+)

12.15 «В тени Сталина». (12+)

13.15 02.40 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ: ДРЕВО КОЛДУНА». (16+)

15.35 «Шахматные партии холодной войны». (16+)

16.15 «Нобелевские лауреаты». (16+)

17.15 «ОДЕССА-МАМА». (16+)

19.15 «ХОТИТЕ - ЛЮБИТЕ, ХОТИТЕ - НЕТ...». (16+)

20.30 23.00 02.00 «ЛЕНТВ24. Акценты». (12+)

21.10 «НЕДЕЛЯ В РАЮ». (16+)

23.40 Концерт Авторадио «30 лет. Классика». (16+)

04.15 «ЛЮБОВЬ.RU». (16+)

**ТНТ**

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

20.00 «Комеди Клуб». (16+)

Это не просто шоу - это культурный маркер. Смелые шутки, точные попадания в актуальные темы и разнос звезд без пощады.

22.00 «Комеди Клуб. Летние дайджесты 2024». (16+)

23.00 «Stand up». (18+)

00.00 «Женский стендап». (16+)

03.30 «Однажды в России». (16+)

**5**

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+)

**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 Выживалити. Миссия Альфа. (16+)

00.00 «ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (18+)

02.00 Пятница News. (16+)

02.30 На ножах. (16+)

**РОССИЯ 24**

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

**РОССИЯ 24**

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

**РОССИЯ 24**

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

### КИНО И СЕРИАЛЫ

**РУССКИЙ РОМАН**

07.30 «ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА». (16+)

11.00 «ПИСЬМА ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)

14.15 «ДОРОГАЯ МОЯ ДОЧЕНЬКА». (16+)

15.50 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПРИЗРАК». (16+)

17.40 «ЗИМНИЙ ВАЛЬС». (16+)

2013 г. В ролях: Анна Полупанова, Дмитрий Орлов, Алена Ивченко, Святослав Астратович

21.00 «ОТЕЛЬ ПОСЛЕДНЕЙ НАДЕЖДЫ». (16+)

2016 г. В ролях: Павел Делонг, Эмилия Спивак, Сергей Марин, Анна Старшенбаум, Оксана Базилевич

00.15 «ТОТ МУЖЧИНА, ТА ЖЕНЩИНА». (16+)

03.40 «Я ПОДАРОЮ ТЕБЕ РАССВЕТ». (16+)

**ИЛЛЮЗИОН+**

00.20 «МАМА МАФИЯ». (18+)

01.50 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)

04.00 «ЛА-ЛА ЛЕНД». (16+)

06.00 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (16+)

07.55 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (16+)

09.40 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)

11.25 «КИЖИНА». (16+)

13.25 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)

15.00 «КОД 355». (16+)

16.50 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)

18.45 «РЭД 2». (16+)

20.30 «СЕМЬЯНИН». (16+)

Комедия, драма, мелодрама, фантазия, США, 2000 г.

22.25 «КИНОЗВЕЗДА В ПОГОНАХ». (16+)

Комедия, драма, приключения, военный, США, 2008 г.

23.55 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (16+)

**КИНОКОМЕДИЯ**

01.00 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (18+)

02.30 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (18+)

04.20 «ЖДУН». (6+)

06.10 «В БАНЮ!» (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 «ЗАМЕРЗАША ИЗ МАЙАМИ». (16+)

17.50 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕБЬ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». (16+)

19.30 «ДМБ». (16+)

21.05 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)

Комедия, Россия, 2018 г.

22.55 «ТОПОЛИНЫЙ ПУХ». (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, Валентина Пугачева, Геннадий Хутин

00.20 Вечер вместе. «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ». (16+)

02.10 «КАК Я ВСТРЕТИЛ ЕЕ МАМУ». (16+)

03.35 «30 СВИДАНИЙ». (16+)

**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 «КЛОП». (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+)

**СПАС**

18.30 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)

05.00 Встреча. (12+)

06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)

11.00 Врач от Бога. Святой Лука Крымский. Часть 3. (12+)

12.00 День Патриарха. (0+)

12.10 Паломница. (12+)

13.45, 14.15, 14.50 Монастырская кухня. (0+)

20.35 Следы империи. (12+)

22.25 Русский ковчег с Яном Таксатором. (12+)

23.25, 00.10, 00.55 Поле битвы. (16+)

01.35 Врач от Бога. Святой Лука Крымский. (12+)

03.20 Икона России: святыни земли Курской. (0+)

04.15 Русский ковчег с Яном Таксатором. (12+)

**СИНЕМА**

06.40 «АННА». (18+)

08.30 «МАТАДОР». (18+)

10.15 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)

12.05 «БРОНКСКАЯ ИСТОРИЯ». (18+)

14.05 «ЛЕГЕНДА». (18+)

16.15 «КРИПТО». (18+)

18.00 «3 ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)

Франция, США, 2014 г.

20.00 «МИЛЛИОНЕР ИЗ ТРУШОБ». (18+)

Великобритания, 2008 г.

22.00 «СВЯТЫМ ТУТ НЕ МЕСТО». (18+)

Мексика, США, 2021 г.

23.45 «РЕВОЛЮВЕР». (18+)

Великобритания, Франция, 2005 г.

01.40 «ПТИЦА В КЛЕТКЕ. ЗАРАЖЕНИЕ». (18+)

03.00 «ПРОРОК». (16+)

04.30 «3 ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)

**РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН**

07.00, 02.15 «ШЕРЛОК ХОЛМС. БЕЙКЕР-СТРИТ, 221Б». (16+)

08.35 «ЗА ПАЛЫЧА!» (16+)

10.15 «ШЕРЛОК ХОЛМС. КАМЕНЬ, НОЖНИЦЫ, БУМАГА». (16+)

11.55 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (16+)

13.35 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ПЯЦЫ». (16+)

15.20 «ОДИН ДЕНЬ ЛЕТА». (16+)

17.10 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ЛЮБОВНИЦЫ ЛОРДА МАУЛБРЕЯ». (16+)

18.50 «ОДИНАДЦАТЬ МОЛЧАЛИВЫХ МУЖЧИН». (16+)

21.00 «СВОЯ ВОЙНА: ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+)

22.50 «ФЛЭШМОБ». (16+)

00.45 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)

03.45 «БОРЦУ НЕ БОЛЬНО». (16+)

04.55 «ЗА ПАЛЫЧА!» (16+)

**ТВ1000 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 МЕЧТЫ». (6+)

02.05 «СТРЕЛЦОВ». (16+)

03.45 «Большое путешествие». Мультфильм. (6+)

05.05 «Пёс в сапогах». Мультфильм. (6+)

**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+)

02.05 «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ». (12+)

03.10 «КТО ПОБЕДТ В ТРУСКАВЕЦЕ». (16+)

**СТС LOVE**

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)

07.00 «Приключения Паддингтона». Мультсериал. (6+)

08.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

10.15 «РАНЕЧКИ». (16+)

15.30 «МАМОЧКИ». (16+)

Романа и Юлия решают с семьёй поехать на рыбалку и приглашают с собой Ано. Аня же решает использовать этот случай, чтобы сблизиться с писателем.

17.45 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)

21.35 «ЛАПСИ». (16+)

Вера узнаёт, почему все беременные на острове заканчиваются выкидышем. Против неё теперь глава коммуны.

01.35 «МАРГОША». (16+)

03.50 Даёшь молодёжь! (16+)

**Православный канал**

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

Прп. Павла Препростого. Свт. Павла исп., еп. Прусиадского. Прп. Емилиана Итальянского. Сщмч. Николая пресвитера. Прмч. Нила, прмц. 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 Сирийский

**ПЕРВЫЙ**



21.35 «Клуб Веселых и Находчивых». (16+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
- 09.00 «Умницы и умники». (12+)
- 09.45 «Слово пастыря». (0+)
- 10.00 12.00 18.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 Премьера. «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 лед». Кубок Первого канала. (0+)
- 18.20 «Сегодня вечером». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.35 «Клуб Веселых и Находчивых». (16+)
- 23.55 «Глазами Орсона Уэллса». (16+)
- 01.55 Подкаст.Лаб. (16+)

**РОССИЯ 1**



09.00 «Формула еды». (12+)

- 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 14.00 17.00 20.00 Вести
- 11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
- 12.00 «Доктор Мясников». (12+)
- 13.00 Большие перемены
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.50 «Парад юмора». (16+)
- 17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
- 20.50 Вести. Местное время
- 21.00 «НЕВЕСТА ПОД КЛЮЧ». (16+)  
Скромная девушка из провинции Аня и столичный архитектор Алексей влюблены и собираются пожениться. Но накануне свадьбы Алексей обвиняет Аню в измене.
- 00.40 «ОТДАЙ СВОЮ ЖИЗНЬ». (12+)
- 04.12 Перерыв в вещании

**НТВ**



19.00 «Центральное телевидение»

- 04.45 «ОТСТАВНИК: ПОЗЫВНОЙ «БРОДЯГА». (16+)
- 06.20 «Жди меня». (12+)
- 07.20 «Смотр». (0+)
- 08.00 10.00 16.00 «Сегодня»
- 08.20 «Неограниченные возможности». (16+)
- 09.20 «Едим дома». (0+)
- 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+)
- 16.20 ЧП. Расследование. (16+)
- 17.00 «Следствие вели...» (16+)
- 19.00 «Центральное телевидение»
- 20.20 «Ты не поверишь!» (16+)
- 21.20 «Суперстар!». Битва сезонов. (16+)
- 01.05 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
- 02.30 «Дачный ответ». (0+)
- 03.20 «ВРЕМЯ ГРЕХОВ». (16+)

**РОССИЯ К**



22.00 Агора

- 06.30 Библийский 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

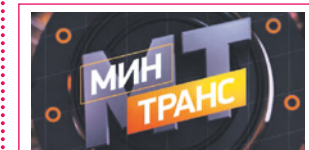
**ТВЦ**



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 Пушковым
- 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+)
- 01.35 «Хватит слухов!» (16+)

**РЕН**



09.00 «Минтранс». (16+)

- 05.00 01.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Минтранс». (16+)
- 10.00 Самая полезная программа. (16+)
- 11.00 13.00 «Военная тайна» 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: Николай Холт, Фелисити Джонс, Энтони Хопкинс.
- 21.40 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+)
- 23.35 «НЕУДЕРЖИМЫЕ». (18+)

**ДОМАШНИЙ**

- 06.30 «СОКРОВИЩЕ КОРОЛЕВОЙ АННЫ». (16+)
- 09.55 Уютное утро. (16+)
- 10.30 «ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД». (16+)  
Соня живёт с матерью и сестрой в небольшом городке. В разгар семейного праздника выясняется, что она - неродная дочь.
- 19.00 «ПЕРВЫЙ ДЕНЬ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ». (16+)
- 23.05 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ». (16+)
- 02.25 «КРАСОТА НЕБЕСНАЯ». (16+)

**ОТР**

- 06.25 01.50 «ЛИЦО СО ШРАМОМ». (16+)
- 10.30 12.05 «ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ!» (16+)
- 12.00 15.00 19.00 Новости
- 12.20 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ». (16+)
- 13.45 «КИНО: КОРОТКИЙ МЕТР». (16+)
- 17.20 «ЦВЕТЫ ОТ ПОБИТЕЛЕЙ». (16+)
- 19.15 «Очень личное». (12+)
- 20.35 «ЧУЖАЯ». (16+)
- 22.10 «МАГИЯ ЛУННОГО СВЕТА». (16+)
- 23.45 «ШОССЕ В НИКУДА». (18+)

**ТВ-3**

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 Особенности национальной кухни. (16+)
- 08.30 Новый день. (16+)
- 09.30 «ПИТОМЕЦ ЮРСКОГО ПЕРИОДА». (6+)
- 13.00 «СВОРА». (16+)
- 15.00 «ТАЙНА СЕМИ СЕСТЕР». (16+)
- 17.30 «ИНКАРНАЦИЯ». (16+)
- 19.00 «КОШМАРНЫЕ КАНИКУЛЫ». (16+)
- 21.00 «НЕЧИСТЬ». (16+)
- 23.00 «СТРАШНЫЕ ИСТОРИИ ДЛЯ РАССКАЗА В ТЕМНОТЕ». (18+)
- 06.00 «Мультфильмы». (0+)

**Че!**

- 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+)
- 01.30 Большой кэш. (16+)
- 03.00 Утилизатор. (16+)

**МИР**

- 07.15 «Исторический детектив». (16+)
- 07.40 «Мультфильмы». (12+)
- 08.15 «Игра в кино». (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 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)
- 18.00 Вместе. Еженедельный тележурнал. (16+)
- 01.20 «КУРЬЕР». (16+)
- 02.45 «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ». (16+)

**МУЗ**

- 07.40 Звёзды о звёздах. (16+)
- 08.40 Рго-новости. (16+)
- 09.00 Звёзды на утро. (16+)
- 10.00 У-Дачный чарт. (16+)
- 11.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
- 12.30 «10 самых!» (16+)
- 13.00 Топ-30. (16+)
- 15.30 Хит-сториз. (16+)
- 16.00 «О чём молчали The Beatles?» (16+)
- 16.30 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Фестиваль Авторадио «Дискотека 80-х»-2018. (16+)
- 19.40 Народное диско. (16+)
- 21.00 23.30 Танцпол. (16+)
- 22.30 Dance чарт. (16+)
- 01.00 Караоке хит. (16+)

**ПОБЕДА**

- 05.00 «ДВА ФЕДОРА». (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+)

**Ю**

- 05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
- 09.00 Доктор-Ревизор. (16+)
- 09.25 Мне изменили. (16+)
- 10.35 Селянка-горожанка. (16+)
- 12.05 Чадо из ада. Предки. (16+)  
Реалити, в котором на перевоспитание теперь отправляются не мажоры, а их родители.
- 15.15 Беременная в 45. (16+)
- 17.50 Мама в 16. (16+)
- 21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
- 00.05 Измены (субтитры). (18+)
- 01.55 За кадром. Дорогая, я забил. (12+)
- 02.15 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

**365 ДНЕЙ ТВ**

- 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 Шусев. 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 Щёлкин. 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 Холлида. 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+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

- МУЛЬТ**
- 06.00, 11.30, 16.00, 20.00, 00.00, 03.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (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 варёное от сырого яйца, как научиться петь и кто придумывает рецепты?
- 10.20 «Мастер Вита 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 «Горюшек 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 «Дикие скричеры!» (6+)
- 23.30 «Как Лъвёнок и Черепашка пели песню». (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+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 Ранние пташки. «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (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 варёное от сырого яйца, как научиться петь и кто придумывает рецепты?
- 10.20 «Мастер Вита 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 «Горюшек 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 «Дикие скричеры!» (6+)
- 23.30 «Как Лъвёнок и Черепашка пели песню». (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+)

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

**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 XX ВЕКА**». (16+)
- 23.20 «**АДМИРАЛ УШАКОВ**». (12+)
- 01.15 «**КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ**». (12+)
- 02.50 «Подпольщики». (16+)
- 03.25 «Хроника Победы». (16+)

**ТНТ**

- 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+)
- 23.00 «Женский стендап». (18+)
- 00.00 «Конфетка». (16+)
- 02.20 «Женский стендап». (16+)
- 03.55 «Однажды в России». (16+)

**СТС**

- 07.00 «**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ**». (16+)
- 08.50 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+)

**5 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+)

**МАТЧ!**

- 07.00 09.05 Новости
- 09.10 «Чемпионы». (6+)
- 09.30 12.00 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Прямая трансляция
- 14.55 Баскетбол. МБА-МАИ - «Уралмаш». 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
- 03.30 «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)

**МАТЧ! ТВ**

- 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 Погнали! (16+)
- 23.00 Последний шеф. (16+)
- 01.10 Погнали. Дос. (16+)
- 03.00 Пятница News. (16+)
- 03.30 Секреты на кухне. (16+)
- 04.30 Пятница News. (16+)

**78 78 КАНАЛ**

- 07.00 17.30 18.30 Легенды Ленфильма. (12+)
  - 08.00 05.10 Перевод с кошачьего. (12+)
  - 08.30 Путешествия с животными. (12+)
  - 09.00 12.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 Известия 78. (12+)
  - 09.15 Инспектор Travel. (12+)
  - 09.45 Происшествия. Дайджест. (16+)
  - 10.15 Здоровье. (16+)
  - 11.00 Тайная история еды. (12+)
  - 12.15 22.25 Открытая студия. (12+)
  - 13.00 Гид 78. (12+)
  - 14.30 04.45 Другой Петербург. (16+)
  - 15.30 Ленфильм. Город в объективе. (12+)
  - 16.30 Петербургский детектив. (16+)
  - 19.30 Автограф. (12+)
  - 20.30 «**БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ**». (16+)
  - 23.10 Шесть чувств. (12+)
  - 23.55 Юмор на все времена. (12+)
  - 01.35 Не факт. (12+)
- РОССИЯ 24** **РОССИЯ 24**
- Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

**СПБ**

- 07.20 «**РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ СТАРИЧКОВ**». (16+)
- 08.45 «Корги по имени Моко». (0+)
- 09.20 «Не по-детски». (6+)
- 09.35 Дикие выходные. (6+)
- 10.00 «Пульс города». (16+)
- 11.10 «Петербургский калейдоскоп». (6+)
- 11.30 «Культурная эволюция». (16+)
- 12.30 «Объясним ПРО». (12+)
- 13.15 «Петербургский текст». (16+)
- 13.35 «Партбюро». (16+)
- 15.10 18.10 «**С НЕБЕС НА ЗЕМЛЮ**». (16+)
- 19.00 «Итоги недели». (16+)
- 19.50 «В ритме Петербурга». (12+)
- 20.55 «Театральная гостиная Рудольфа Фурманова». (16+)
- 22.40 «Окно в кино». (16+)
- 23.00 «Тебе водить». (16+)
- 23.20 «**НЕРАЗРЕЗАННЫЕ СТРАНИЦЫ**». (16+)
- 02.40 «**ОДИН ДЕНЬ, ОДНА НОЧЬ**». (16+)

**ЛЕНТВ 24 ЛЕНТВ 24**

- 11.00 «ЛенТВ24. Новости». Прямая трансляция. (6+)
- 07.00 08.00 «ЛенТВ24. Акценты». (12+)
- 09.00 «Мультфильмы». (6+)
- 09.30 «**СОКРОВИЩА ЕРМАКА**». (12+)
- 11.00 «ЛенТВ24. Новости». Прямая трансляция. (6+)
- 11.15 02.50 «**ПСИХОЛОГИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЯ: ЭРА СТРЕЛЬЦА**». (16+)
- 12.50 Первенство национальной молодежной хоккейной лиги. Прямая трансляция. (0+)
- 15.35 «**СЧАСТЛИВЫЙ РЕЙС**». (12+)
- 16.50 «Чемпионат России по волейболу. Суперлига. 2025-26 гг». Прямая трансляция. (6+)
- 19.15 04.25 «**ЗАГАДОЧНЫЕ УБИЙСТВА АГАТЫ КРИСТИ**». (16+)
- 20.55 «**МОЖЕТЕ ЗВАТЬ МЕНЯ ПАПОЙ**». (16+)
- 22.40 «**НА ТРЕЗВУЮ ГОЛОВУ**». (16+)
- 00.45 «Стендап Наука». (16+)

**КИНО И СЕРИАЛЫ**

**РУССКИЙ РОМАН**

- 07.25 «ПРЕКРАСНЫЕ СОЗДАНИЯ». (16+)
- 10.45 «ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЛЮБИТЬ». (16+)
- 12.30 «ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА». (16+)
- 14.10 «ТЫ МОЙ СВЕТ». (16+)
- 15.50 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ». (16+)
- 17.30 «С ТОБОЙ ХОЧУ Я БЫТЬ ВСЕГДА». (16+)
- 2019 г. В ролях: Наталья Бурмистрова, Евгений Ганелин, Екатерина Зорина
- 21.00 «ЦЕНА ЛЮБВИ». (16+)
- 2015 г. В ролях: Анна Невская, Юрий Батулин, Наталья Старынкевич, Александр Никитин
- 00.20 «ОГОНЬ, ВОДА И РЖАВЫЕ ТРУБЫ». (16+)
- 03.50 «ЛЮБОВЬ ДЛЯ БЕДНЫХ». (16+)
- 05.25 «ДВА ИВАНА». (16+)

**ИЛЛЮЗИОН+**

- 01.50 «КОД 355». (16+)
- 03.45 «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН». (16+)
- 05.50 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
- 07.45 «РЭД 2». (16+)
- 09.30 «СЕМЬЯНИН». (16+)
- 11.25 «КИНОВЕЗДА В ПОГОНАХ». (16+)
- 12.55 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)
- 15.00 «МУШКЕТЕРЫ». (16+)
- 16.40 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)
- 18.25 «ХИЖИНА». (16+)
- Драма, фэнтези, США, Канада, Гонконг, 2017 г.
- 20.30 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)
- Триллер, криминал, детектив, США, 2013 г.
- 22.20 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА 2». (16+)
- Комедия, триллер, криминал, детектив, боевик, приключения, США, 2016 г.

**КИНОКОМЕДИЯ**

- 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+)
- 10.10 «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, приключения, фэнтези, Россия, 2024 г.
- 22.55 «КОРОЛЬ ВЕЧЕРИНОК». (18+)

**ДОМ КИНО**

- 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 Пуп Земли». Мультфильм. (6+)
- 11.00 «БРАТ-2». (16+)
- Россия, 1997 г.
- 12.40 «БРАТ-2». (16+)
- Россия, 2000 г.
- 15.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ. СТАЛИНГРАД». (16+)
- Сериал. Россия, 2025 г.
- 23.00 «ЧЕМПИОНЫ». (16+)
- 00.50 «НЕФУТРОЛ». (16+)
- 02.20 «СКОРЫЙ «МОСКВА-РОССИЯ». (16+)
- 03.40 «ВОЛШЕБНИК». (16+)

**СУББОТА!**

- 05.00, 06.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 05.30 «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+)
- Романтический эксперимент про обман и свидание.
- 23.30 «КЛОН». (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+)

**СПАС**

- 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. Ее автор - игумен монастыря на Синайской горе святой Иоанн Лествичник.

**СИНЕМА**

- 06.20 «ПОВЕЛИТЕЛЬ БУРИ». (18+)
- 08.30 «СЕНТУРИОН». (16+)
- 10.05 «ТРИ МУШКЕТЕРА: Д'АРТАНЬЯН». (18+)
- 12.10 «ТРИ МУШКЕТЕРА: МИЛЕДИ». (18+)
- 14.05 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (18+)
- 16.15 «ЖАННА Д'АРК». (18+)
- 19.00 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (16+)
- Франция, Бельгия, 2024 г.
- 22.00 «ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЗАКОНА». (18+)
- Драма, Россия, 2020 г.
- 23.40 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (16+)
- 01.35 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (16+)
- 03.15 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПЫЙСКИХ ИГРАХ». (16+)
- 05.10 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: ПОДНЕБЕСНАЯ». (16+)

**РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН**

- 06.20, 04.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС. КАМЕНЬ, НОЖИЦЫ, БУМАГА». (16+)
- 07.50 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (16+)
- 09.30, 05.30 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ПАЯЦЫ». (16+)
- 11.20 «ОДИН ДЕНЬ ЛЕТА». (16+)
- 13.10 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ЛЮБОВНИЦЫ ЛОРДА МАУЛБРЕЯ». (16+)
- 14.55 «ОДИННАДЦАТЬ МОЛЧАЛИВЫХ МУЖЧИН». (16+)
- 17.05 «СВОЯ ВОЙНА: ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+)
- 18.55 «ОЛШМОБ». (16+)
- 21.00 «ГОЛОВА-ЖЕСТЯНКА». (16+)
- 23.05 «НА ОСТРИЕ». (16+)
- Драма, Россия, 2020 г.
- 01.05 «ДЫШИТЕ СВОБОДНО». (18+)
- 02.30 «ЗА ПАЛЫЧА!» (16+)

**РУССКОЕ**

- 05.30 «Смешарики», «Простоквашино», «Маша и Медведь (клипы)», «Три кота», «Царевны». Мультсериалы. (6+)
- 10.00 «Щелкунчик и волшебная флейта». Мультфильм. (6+)
- 11.30 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
- 13.05 «Иван Царевич и Серый Волк 2». Мультфильм. (6+)
- 14.20 «Иван Царевич и Серый Волк 3». 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 АМУЛЕТА». (12+)
- 03.50 Мультфильмы. (6+)

**МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**

- 08.05 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО». (16+)
- 10.35 «АЛЁНКА». (16+)
- 12.15 «ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА МЕХАНИКА ГАВРИЛОВА». (16+)
- 13.35 «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ». (16+)
- Ольга умна и красива, у нее есть достойная работа, сын и любимый мужчина. 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+)
- 05.15 «БРОНЗОВАЯ ПТИЦА». (16+)

**СТС LOVE**

- 06.00 6 кадров. (16+)
- 07.00 «Приключения Паддингтона». Мультсериал. (6+)
- 08.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 09.55 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
- «Бурые Медведи» играют решающий матч с «Арматой». Катя объясняется с Никитиным. Пономарев дерётся с Бушмановым. План Казанцева снова оборачивается 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+)
- Приключенческое реалити.
- 04.25 6 кадров. (16+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

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

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

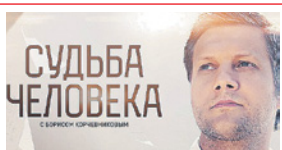
## ПЕРВЫЙ



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 «Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+)  
09.10 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым. (12+)  
09.30 «Мечталлион». (12+)  
10.00 12.00 18.00 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». Кубок Первого канала. (0+)  
19.00 Премьера. «Достояние 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 01.35 «ОСТОРОЖНО! ВХОД РАЗРЕШЁН». (12+)  
07.20 «В кругу друзей»  
08.00 Местное время. Воскресенье  
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»  
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым  
10.10 Сто к одному  
11.00 14.00 17.00 Вести  
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)  
12.00 «Доктор Мясников». (12+)  
13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)  
14.30 Вести. Местное время (16+)  
15.00 «Весёлые ребята». (16+)  
17.50 «Песни от всей души». (12+)  
20.00 Вести недели  
22.30 Москва. Кремль. Путин  
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
03.19 Перерыв в вещании

## 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 с Владимиром Чернышевым»  
20.20 «Маска». Новый сезон. (12+)  
00.00 «Звезды сошлись». (16+)  
01.35 «Основано на реальных событиях». (16+)

## РОССИЯ К



09.00 Диалоги о животных (12+)

- 07.10 «ДЕЛО №306»  
08.30 Тайны старого чердака  
09.00 00.55 Диалоги о животных  
09.40 Петербургские встречи  
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 СТУЛЬЕВ»  
23.45 «ПРИЕХАЛИ НА КОНКУРС 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». (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+)  
04.50 «Лев Дуров. Подвиги Геракла». (12+)

## РЕН



12.55 «Неизвестная история». (16+)

- 05.00 01.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрым 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+)

## ДОМАШНИЙ

- 06.30 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ РАДЖА». (16+)  
09.10 Метод Рогова. (16+)  
10.15 Пять ужинов. (16+)  
10.30 «ЦВЕТОК ГРАНАТА». (16+)  
Настя - дочь знаменитого нейрохирурга и студентка медицинского вуза с безоблачным будущим. Она готовится к свадьбе с врачом Игорем..  
19.00 «УХОДЯ, ЗАКРЫВАЙТЕ ДВЕРИ». (16+)  
23.20 «ОДНОКЛАССНИКИ СМЕРТИ». (16+)  
02.50 Одна за всех. (16+)

## ОТР

- 06.25 00.40 «ОДНА». (16+)  
09.30 Всё по-взрослому  
11.25 12.05 03.40 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО». (12+)  
15.05 «Моя история». (16+)  
17.45 «ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ!» (16+)  
19.15 «Клуб главных редакторов». (16+)  
20.15 «ОХОТА НА ЛИС». (16+)  
21.50 «СТРЕЛЯЙТЕ В ПИАНИСТА». (16+)  
23.10 «Сергей Эйзенштейн». (18+)  
02.00 «ЦВЕТЫ ОТ ПОБЕДИТЕЛЕЙ». (16+)

## ТВ-3

- 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+)  
21.00 «РУСАЛКА. ОЗЕРО МЁРТВЫХ». (16+)  
22.45 «ЕРЕТИК». (16+)  
01.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (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

- 06.15 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!». (16+)  
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+)  
00.00 Вместе. (16+)

## МУЗ

- 07.30 У-Дачный чарт. (16+)  
08.30 Teen чарт. (16+)  
09.00 Звёзды с приветом. (16+)  
10.00 18.00 23.00 Весна. (16+)  
10.30 Без кутюр. (16+)  
11.00 Юмор FM чарт. (16+)  
12.00 Лига свежих 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 17.30 Хиты по-русски. (16+)  
16.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)  
17.00 «О чём молчали The Beatles?» (16+)  
20.00 Top-30. (16+)  
22.00 Фан-зона. (16+)  
00.00 Золотая лихорадка. (16+)  
02.00 Лайкер. (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 жалуют, но за спиной шепчутся: чего ждать, кому было суждено прийти - пришли..  
00.40 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ». (16+)  
02.40 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)  
Мелодрама по повести И. Грековой «Хозяйка гостиницы».

## Ю

- 05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)  
07.35 Супермама. (16+)  
09.35 Мама в 16. (16+)  
Самое честное реалисти о взрослении. Девушки-подростки принимают важнейшее решение - родить в 16.  
12.30 Беременна в 45. (16+)  
15.00 Мама в 16. (16+)  
18.00 Ждули. (16+)  
Реалити-шоу про девушек, которые предпочитают знакомиться и общаться с мужчинами из мест лишения свободы.  
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)  
00.05 Измены (субтитры). (18+)  
01.50 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

## 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. Крепёжный отец атомной бомбы. (12+)  
07.00 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)  
08.20 Это подкаст. История: Роль болотных преград в сражениях Великой Отечественной войны. (12+)  
10.05 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)  
12.10 Освобождение: решающие битвы: Василевский против Холланда. Никопольский плацдарм. (12+)  
13.45 Уроки Нюрнберга: Национализм против культуры. (12+)  
16.05 Освобождение: решающие битвы: Толбухин против Йенке. 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+)

## ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

## МУЛЬТ

- 06.00, 11.30, 16.00, 20.00, 00.00, 03.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)  
Очень любознательная и активная девочка Катя вместе со своим воображаемым другом Эфом путешествуют через Куда-Угодно-Дверь в разные интересные места. Из своих путешествий друзья возвращаются всегда с полезными знаниями и иногда очень удивительными итогами.  
В первом сезоне друзья посещают пекарню, 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 увеличивать до размера планет и уменьшаться до атомов, но и путешествовать в прошлое!  
11.00 «Ну, погоди! Урок труда». (6+)

## МУЛЬТИЛАНДИЯ

- 07.20, 11.50, 16.25 «Фиксики против крабов». (6+)  
08.50, 13.30, 18.00 «Финник». (6+)  
Мало кто знает, но в каждом доме живет... свой домовой!  
10.30, 15.00 «Фиксики: Большой секрет». (6+)  
19.30, 21.00 «Три кота». (0+)  
20.00 «Чебурашка». (0+)  
00.00 «Бобо Бородо». (0+)  
02.00 Приключения Пети и Волка». (6+)  
03.45 «Простоквашино». (0+)

## КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.35 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)  
07.40 «Лапозавры». (0+)  
10.00 «Вкусные рисунки. Создай и съешь». (0+)  
10.20 «Мини-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+)  
Сериал о вкусных приключениях двух обязательных друзей-монстриков.  
18.55 «Кошечки-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+)

**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+)

**СТС**

06.25 «Рок Дог». (6+)

09.45 «Творцы снов». (12+)

11.20 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ-3». (12+)

13.05 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ: ГРАНДИОЗНОЕ БУРУНДУКЛЮЧЕНИЕ». (12+)

15.00 Тайный миллионер. (16+)

17.05 «КРУШЕНИЕ». (16+)

19.20 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)

21.40 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (16+)

23.40 «ИСЧЕЗНОВЕНИЕ». (18+)

01.40 «ТЕРРИТОРИЯ ЗЛА». (18+)

**МАТЧ!**

07.00 Новости

08.30 11.35 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Прямая трансляция

10.20 Биатлон с Дмитрием Губерниевым

12.55 Баскетбол. «Зенит» - «Локомотив-Кубань». Единая лига ВТБ. Прямая трансляция

15.30 Футбол. «Динамо» - «Зенит». «Локомотив» - «Акрон». МИР Российской Премьер-Лига. Прямая трансляция

21.00 «После футбола»

22.30 Футбол. «Реал» - «Атлетико». Чемпионат Испании. Прямая трансляция

**78**

07.00 17.30 18.45 Легенды Ленфильма. (12+)

08.00 04.05 Перевод с кошачьего. (12+)

08.30 04.35 Путешествуя с животными. (12+)

09.00 12.00 14.00 15.00 16.00 17.00 Известия 78. (12+)

09.15 19.10 Инспектор Travel. (12+)

09.45 Патруль 78. (16+)

10.15 Здоровье. (16+)

11.00 Автограф. (12+)

11.30 05.30 Дом советов. (12+)

12.15 22.20 Открытая студия. (12+)

13.00 Гид 78. (12+)

14.30 Другой Петербург. (16+)

15.30 Гатчина. Жернова времени. (12+)

16.30 «Дело №». (16+)

18.00 01.00 Неделя в Петербурге. (12+)

20.05 «Артефакты». (12+)

20.20 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ». (16+)

23.05 Шесть чувств. (12+)

00.00 «Иллюстрированная история Российского государства». (12+)

**78 КАНАЛ**

18.10 Футбол. «Динамо» - «Зенит». (0+)

**СПБ**

10.25 «Вместе по России». (12+)

**ТНТ**

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+)

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+)

**5**

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+)

**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 Выживалити. Змееловы. (16+)

01.10 Погнали. Дос. (16+)

03.00 Пятница News. (16+)

**РОССИЯ 24**

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

**РОССИЯ 24**

07.25 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (12+)

09.00 «Итоги недели». (16+)

09.50 «Главный врач». (16+)

10.25 Дикие выходные. (6+)

10.45 «Не по-детски». (6+)

11.10 «Город и люди». (6+)

11.45 «Петербургский текст». (16+)

12.05 «Культурная эволюция. Акценты». (16+)

12.20 «Петербургские тайны». (16+)

13.10 «Дикое сафари». (12+)

13.40 15.10 «ОТ ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО СЛОВА». (16+)

17.35 «Тебе водить». (16+)

18.10 Футбол. «Динамо» (Санкт-Петербург). Российская Премьер-Лига. (0+)

20.10 «ПЕРСОНАЛЬНЫЙ АНГЕЛ». (16+)

23.50 «ВСЕЛЕНСКИЙ ЗАГОВОР». (12+)

01.35 «СТО ЛЕТ ПУТИ». (16+)

04.50 «Дикие». (12+)

**ЛЕНТВ 24**

07.00 Пищевая эволюция. (12+)

07.30 «СОКРОВИЩА ЕРМАКА». (12+)

09.00 Мультфильмы. (6+)

09.15 «ХОТИТЕ - ЛЮБИТЕ, ХОТИТЕ - НЕТ...» (16+)

10.25 02.10 «Вместе по России». (12+)

11.00 «ЛЕНТВ24. Новости». Прямая трансляция. (6+)

11.15 02.50 «ПСИХОЛОГИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЯ: СМЕРТЬ ПО СЦЕНАРИЮ». (16+)

12.50 Первенство национальной молодежной хоккейной лиги. Прямая трансляция. (0+)

15.35 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (12+)

17.00 «ЛЕВ ЯШИН: ВРАТАРЬ МОЕЙ МЕЧТЫ». (16+)

19.15 04.25 «ЗАГАДОЧНЫЕ УБИЙСТВА АГАТЫ КРИСТИ». (16+)

20.55 «ЛЮБОВЬ.RU». (16+)

22.25 «НЕДЕЛЯ В РАЮ». (16+)

00.10 «Стендап Наука». (16+)

**КИНО И СЕРИАЛЫ**

**РУССКИЙ РОМАН**

08.35 «КОГДА НЕ ХВАТАЕТ ЛЮБВИ». (16+)

10.10 «СЕКРЕТ НЕПРИСТУПНОЙ КРАСАВИЦЫ». (16+)

11.50 «ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ». (16+)

15.00 «ПРИЧАЛ ЛЮБВИ И НАДЕЖДЫ». (16+)

18.30 «ЛЮБИТЬ И ВЕРИТЬ». (16+)

21.55 «ВО ИМЯ ЛЮБВИ». (16+)

2015 г. В ролях: Екатерина Шукина, Сергей Астахов, Ирина Розанова

23.40 «Я ПОДАРУ ТЕМЕ ЛЮБОВЬ». (16+)

01.20 «МАНЯШИНО ОЗЕРО». (16+)

02.45 «ПОЛЦАРСТВА ЗА ЛЮБОВЬ». (16+)

04.15 «АЛЛА В ПОИСКАХ АЛЛЫ». (16+)

05.40 «БЕДНАЯ LIZ». (16+)

**ИЛЛЮЗИОН+**

00.25 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)

02.20 «РЭД 2». (16+)

04.05 «МУШКЕТЕРЫ». (16+)

05.45 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)

07.30 «ХИЖИНА». (16+)

09.30 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)

11.20 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА 2». (16+)

13.25 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (16+)

15.20 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (16+)

17.05 «СЕМЬЯНИН». (16+)

19.00 «КИНОЗВЕЗДА В ПОГОНАХ». (16+)

20.30 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)

22.10 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)

Триллер, криминал, боевик, США, Япония, 1991 г.

00.00 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)

Боевик, США, 2013 г.

**КИНОКОМЕДИЯ**

00.40 «СОБЛАЗНИТЕЛЬ 2». (16+)

03.25 «В БАНЮ!» (12+)

05.20 «БАТЯ 2. ДЕД». (12+)

07.05 «ЖДУН». (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 «ЗАМЕРЗАША ИЗ МАЙАМИ». (16+)

19.30 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (6+)

21.35 «ДМБ». (16+)

23.15 «БЕЗУМНЫЙ ДЕВИЧНИК». (16+)

**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+)

Россия, 2004 г.

Мировой блокбастер, экранизация одноименного бестселлера Сергея Лукьяненко.

20.20 «ДНЕВНОЙ ДОЗОР». (16+)

22.50 «ОН - ДРАКОН». (16+)

00.55 «ЗАТМЕНИЕ». (16+)

02.10 «ДЫШИТЕ СВОБОДНО». (16+)

03.40 «ВЫКРУТАСЬ». (16+)

**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 «КЛОП». (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+)

**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 «БОГАТЫРЫ» ИДЕТ 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+)

**СИНЕМА**

06.55 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (18+)

08.40 «БЛОНДИНКА В ЭФИРЕ». (18+)

10.10 «НА КРАЮ». (18+)

11.35 «ПРОФЕССИОНАЛ». (18+)

13.35 «ОХОТА НА ВОРОВ». (18+)

15.55 «ОХОТА НА ВОРОВ-2: ПАНТЕРА». (18+)

18.05 «ВЫСТРЕЛ В ПУСТОТУ». (18+)

20.05 «БРАТ ЯКУДЗЫ». (18+)

Великобритания, Франция, 2000 г.

22.00 «КОНЕЦ СВЕТА». (18+)

США, 1999 г.

00.00 «ЭКСПЕРИМЕНТ «ВЕДЬМА». (18+)

02.20 «МОШЕННИКИ». (16+)

03.55 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)

05.25 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)

**РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН**

07.00 «ОДИН ДЕНЬ ЛЕТА». (16+)

08.50 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ЛЮБОВНИЦЫ ЛОРДА МАУЛБРЕЯ». (16+)

10.35 «ОДИННАДЦАТЬ МОЛЧАЛИВЫХ МУЖЧИН». (16+)

12.45 «СВОЯ ВОЙНА: ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+)

14.35 «ОЛШШМОБ». (16+)

16.40 «ГОЛОВА-ЖЕСТЯНКА». (16+)

18.50 «НА ОСТРИЕ». (16+)

21.00 «ЧИСТОЕ ИСКУССТВО». (16+)

22.45 «ПРИЗРАК». (16+)

00.40 «ПИОНЕРЫ - ГЕРОИ». (18+)

02.30 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (16+)

03.55 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ПЯЦЫ». (16+)

05.25 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ЛЮБОВНИЦЫ ЛОРДА МАУЛБРЕЯ». (16+)

**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+)

**МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**

08.45 «ПРИВЕТ ОТ ЧАРЛИ-ТРУБАЧА». (16+)

10.15 «ОСТРОВ КОЛДУН». (12+)

11.25 «МЕРТВЫЕ ДУШИ». (16+)

18.45 «САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (16+)

20.20 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (16+)

Три подруги - Катя Тихомирова, Люда Свиридова и Тоса 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 ПРОЗИЩУ «ЗВЕРЬ». (18+)

05.30 «ДЕВЯТЬ ДНЕЙ ОДНОГО ГОДА». (16+)

**СТС LOVE**

06.00 6 кадров. (16+)

07.00 «Приключения Паддингтона». Мультсериал. (6+)

08.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

09.55 «МОЛОДЕЖКА». (16+)

Казанцев наводит свои порядки в новом клубе. Емельянов сбегает с игры в поисках Дины. Сосед угорваривает Бакинских не рассказывает ничего его жене. Отец Куницина пытается помириться с сыном.

22.30 Сердца за любовь. (16+)

Шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней на необычном аукционе.

01.40 Большой побег. (16+)

04.25 6 кадров. (16+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

**Православный календарь**

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

40 мучеников, в Севастийском озере мучившихся. Мч. Урпасиана. Св. Кесария, брата свт. Григория Богослова. Прав. Тарасия. Сщмч. Михаила, Алексия, Димитрия, Сергия, Сергия пресвитеров и Николая диакона, прмч. Иоасафа и прмц. 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

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.

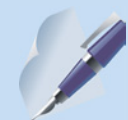
– Но это была просто игра.

– 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](mailto:telek@kardos.ru)



## Судоку

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

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

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

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

# 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

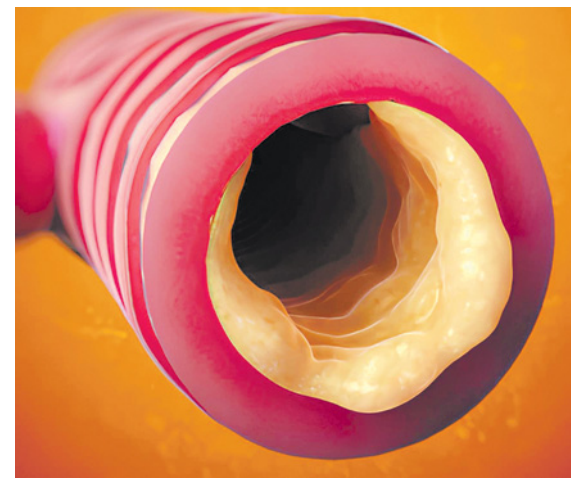
давления, шум в ушах, ноющие суставы, кожные воспаления, вздутие и запоры. Люди пожимают плечами: мол, возраст. Так с возрастом мы пьем таблетки горстями, а здоровее не становимся.

— 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.

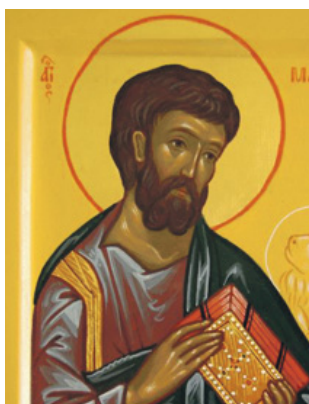


- Вышний Волочек 104,5 FM
- Губкин 104,0 FM
- Задонск 103,9 FM
- Липецк 97,9 FM
- Москва и область 100,9 FM
- Мосолово 101,0 FM
- Орёл 95,6 FM
- Осташков 99,4 FM
- Ржев 102,4 FM
- Рязань 102,5 FM
- Смоленск 88,4 FM
- Старый Оскол 104,0 FM
- Тверь 89,4 FM

ДОСТУПНО ОНЛАЙН  
RADIOVERA.RU

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 целенеет. 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 отрока воскликнул со слезами: верую, Господи! помоги моему неверию. Иисус, видя, что сбегается народ, запретил духу нечистому, сказав ему: дух немой и глухой! Я повелеваю тебе, выйди из него и впредь не входи в него. И, вскрикнув и сильно сотрясши его, вышел; и он сделался, как мертвый, так что многие говорили, что он умер. Но Иисус, взяв его за руку, поднял его; и он встал. И как вошел Иисус в дом, ученики Его спрашивали Его наедине: почему мы не могли изгнать его? И сказал им: сей род не может выйти иначе, как от молитвы и поста. Выйдя оттуда, проходили через Галилею; и Он не хотел, чтобы кто узнал. Ибо учил Своих учеников и говорил им, что Сын Человеческий предан будет в руки человеческие и убьют Его, и, по убиении, в третий день воскреснет. (Мк, 9:17-31)

Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 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?

Увы, 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.

фото предоставлено радио «Вера» и www.shutterstock.ru

КРОССВОРД

Разгадав головоломку, вы прочтаете афоризм Максима Горького (55 букв).

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

Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении. Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):

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

«Ионья и иослопи какой сы молодости жизнь всегда кажет-? Почему это в Ответ на задание: «Почему это в»

ХРОНОЛОГИКА

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.

**П**редставьте 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 комбинируется 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 быстро 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

Вязанный кардиган обязательно понадобится на прогулке, а строгий жакет – в офисе.

Светлана ИВАНОВА

## ПОДПИСКА на 2026 год

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



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П9645**

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
331,07₽	662,14₽	993,21₽	1324,28₽	1655,35₽	1986,42₽

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

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

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

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

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



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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету\* (по индексу – П9645 или названию – «ТЕЛЕК Питер»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

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



**П9645**  
«ТЕЛЕК Питер»

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

**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.

**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.

**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?

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Неделя Водолеев будет полна мудрости и открытий. 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.

**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.

**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.

**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.

**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.

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

**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.

**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.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Рыбам следует быть очень внимательными. Где-то неподалеку от вас есть двуличный человек, из-за которого у вас могут быть неприятности. Присмотритесь к людям, которые подстраиваются под ситуацию и меняют свое мнение по десять раз на дню.

**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. Свита. 5. Траур. 6. Уголь. 7. Лонжва. 8. Желоб. 9. Огень. 10. Лампа.

**СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ**

16 марта	Восход: 7 ч. 10 м. Заход: 19 ч. 04 м. Долгота дня: 11 ч. 54 мин.	Убывающая Луна в знаке Водолея
17 марта	Восход: 7 ч. 07 м. Заход: 19 ч. 07 м. Долгота дня: 12 ч. 00 мин.	Убывающая Луна в знаке Рыб
18 марта	Восход: 7 ч. 04 м. Заход: 19 ч. 09 м. Долгота дня: 12 ч. 05 мин.	Убывающая Луна в знаке Рыб
19 марта	Восход: 7 ч. 00 м. Заход: 19 ч. 12 м. Долгота дня: 12 ч. 12 мин.	Новолуние, Луна в знаке Овна
20 марта	Восход: 6 ч. 57 м. Заход: 19 ч. 14 м. Долгота дня: 12 ч. 17 мин.	Растущая Луна в знаке Овна
21 марта	Восход: 6 ч. 54 м. Заход: 19 ч. 16 м. Долгота дня: 12 ч. 22 мин.	Растущая Луна в знаке Тельца
22 марта	Восход: 6 ч. 51 м. Заход: 19 ч. 19 м. Долгота дня: 12 ч. 28 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.

**18 МАРТА**  
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».

**19 МАРТА**  
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.

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

**20 МАРТА**  
В 1535 году в России проведена первая централизованная денежная реформа.

**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.

**22 МАРТА**  
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  
18 МАРТА ■ День гречневой каши  
19 МАРТА ■ День налоговой полиции РФ  
20 МАРТА ■ Международный день клиента  
21 МАРТА ■ День Земли ■ День весеннего равноденствия  
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 сойдет». 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 ПИТЕР**

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

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. +7(495) 580-95-77  
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.  
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.  
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.  
Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А. Тел. +7(495) 937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru  
Отдел подписки: Тел. +7(495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

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

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

№ 11 (415).  
Дата подписания в печать: 23.03.2026 час. 09.03.2026 г.  
Дата изготовления: 10.03.2026 г. Срок годности не ограничен.  
Дата выхода в свет: 10.03.2026 г. Тираж 69 865 экз.  
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 190020, Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатерингофский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.  
Заказ ДБ-78/11. Выходит во всех областях СЗФО.  
Тираж этого номера 848 865 экз. Розничная цена свободная.  
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»  
Еженедельная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л.  
Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Копирование без указания источника запрещено

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

**В**есна 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 озоботить-

ся 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. Общай жизнерадостный вид омрачало лишь лицо встретившего их молодого мужчины, исполненное безнадежной тоски. Одного взгляда на это лицо было достаточно, чтобы понять: разговор 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...

– 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...

**М**айор 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?

**Т**ревожная 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?

**П**ри 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

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

**ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ**

**Городская служба вывоза и утилизации №1**

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

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

**ВЫВОЗИМ ВСЁ!**

**РЕМОНТ КВАРТИР**

Подача машины в удобное время

**Тел.: 903-50-73**

**ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ**

- 8 (905) 286-44-68 СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8 (905) 286-44-68
- 920-38-77 Куплю фарфор, статуэтки, рамы, картины, ковры, старые игрушки, кукол, самовары, подстаканники, пластинки, патефоны, часы, значки, binоклы, бижутерию, брошки, янтарь, текстиль, парфюм, книги и др. Оплата сразу! Тел.: 920-38-77, Эдуард
- 8 (916) 774-00-05 КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05
- 8 (931) 337-91-68 Купим Ваши старые книги. От 150 экземпляров. Тел.: 8 (931) 337-91-68

**РАБОТА**

**ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Мы предлагаем:**

- ✓ Работу в крупной, стабильной и развивающейся компании!
- ✓ Стабильный оклад **40 000 РУБЛЕЙ** + бонусы по результатам работы;
- ✓ Выдача заработной платы **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК**;
- ✓ Подходящий вам график работы: 2/2 и 6/1;
- ✓ Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- ✓ Вакансия подходит для **КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА**

**Телефоны для связи:**

**8 (965) 065-73-80, 8 (925) 507-46-48**

**ООО «НИКА» ПРИГЛАШАЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В ПАВИЛЬОНЫ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:**

- ▶ Сменный график работы: 2/2 или 3/3 дня (на выбор);
- ▶ Почасовая оплата **180–230 руб./час**;
- ▶ Выдача заработной платы **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК**;
- ▶ Опыт работы **НЕ ТРЕБУЕТСЯ, но приветствуется**;
- ▶ Павильоны расположены возле станций метро: «Елизаровская», «Волковская», «Приморская», «Площадь Мужества», «Гостинный двор», в БЦ «Лайнер»

**ПРИГЛАШАЕМ КАНДИДАТОВ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА, БЕЗ ВОЗРАСТНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ!**

**8 (921) 434-79-36, 8 (952) 356-85-40**

**ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА от 40 000 до 50 000 рублей**

**ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»: 8 (962) 724-29-44**

Все объявления на правах рекламы

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

**АВТО**

- 8 (916) 184-43-34, 8 (902) 489-75-97 Авто из-за рубежа под ваш запрос (Япония, Корея, Китай). Работаем по договору. Гибкая оплата комиссии. Тел.: 8 (916) 184-43-34, 8 (902) 489-75-97. Smartcars.su, smartcars@bk.ru

**СООБЩЕНИЯ**

- Аттестат А-7617563, выданный в 2001 г. Гимназией № 1 г. Саратова на имя Негашовой Татьяны Алексеевны, в связи с сутерей считать недействительным.

**ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЁ ОБО ВСЁМ» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:**

**ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»**  
8 (962) 724-29-44

**РА «ПАЛЛАДА»**  
8 (921) 899-98-75

**РА «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»**  
8 (812) 424-32-11

**РА «ФРИИ МЕДИА»**  
8 (812) 996-72-97  
м. «Пл. Ленина»  
только безналичный расчет

**КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ**

**ПО ТЕЛЕФОНУ**

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

**ПО ПОЧТЕ**

**reklama@kardos.ru**

**ЦЕНА**

Стоимость срочного объявления от **500** рублей за 1 выход

**КАК ОПЛАТИТЬ**

1. Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Еurosеть» (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**

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

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