

№11
(736)

ТВ-программа с 16 по 22 марта 2026 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

**КАК ПЕРЕЖИТЬ
ВНЕЗАПНОЕ
ОДИНОЧЕСТВО?**

стр. 4

**ПИРОЖКИ
СО СКОВОРОДЫ:
РУМЯНОЕ
ОБЪЕДЕНИЕ**

стр. 14

**ОЛЬГА
ХОХЛОВА**

**СЕМЬЯ МОТИВИРУЕТ МЕНЯ
НА БОЛЬШИЕ ПОСТУПКИ**

стр. 2

**ПОЛЯРНАЯ
МЕДИЦИНА:**

**лечение мозга,
сердца и сосудов**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ. Реклама

стр. 48

**СЕМ ЦВЕТУЩИЕ
ОДНОЛЕТНИКИ
НА РАССАДУ**

стр. 11

**ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ
БАЗОВЫЙ
ГАРДЕРОБ?**

стр. 23

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото из личного архива Ольги Хохловой
Фотограф: Анна Михайлова

ISSN 2226-6380



4 1650239 1220500 2 6 0 1 1

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

Ольга ХОХЛОВА:

«Семья мотивирует меня на большие поступки»

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

День рождения в отеле

– *Ольга, в юбилейные даты принято подводить итоги, хотя 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 работали?*

– День рождения я отметила в шикарном номере отеля, устроив себе настоящий пиджамный 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 своему здорово.

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 превра-



Ольга Хохлова с дочками и мужем.

щается в ремесло, может быть и выгорание, но мне как-то повезло.

– *Вы как-то признались, что жизнь у вас очень быстрая и насыщенная. Как выдерживаете такой темп? Как выдерживает 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.

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?*

– Трудюсь сразу над несколькими интересными проектами и в кино, и в театре. Но не скажу ни названия, ни подробности! 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

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 по-своему взглянули на самые обыденные вещи и увидели в них реальные шаги на пути к счастью. Это не учебник в привычном смысле. Скорее волшебное пособие, что-то вроде чудесного руководства к действию.

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

– Я бы повторила слова Юрия Никулина: «Счастье – это когда утром хочешь идти

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

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

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

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

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

Анна Ардова посвятит зрителей в «Служебный роман»

Весна на телеканале «Москва Доверие» начинается с громких премьер, и одна из них – документально-развлекательный проект «Служебный роман» с Анной Ардовой. Заслуженная артистка России расскажет романтические истории, зародившиеся на съемочных площадках популярных фильмов и за кулисами театров. Главные герои – известные и любимые актеры. Из воспоминаний очевидцев, коллег и друзей зритель узнает, как развивались отношения влюбленных, какая атмосфера царила на съемочной площадке и как этот служебный роман повлиял на создание культовых кинолент. Проект «Служебный роман» будет выходить на телеканале «Москва Доверие» по пятницам в 11.25.



Фото Валерии Калугиной/«Москва 24»

«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, Наталия Потапова и другие артисты. Режиссер проекта – Михаил Чистов.

В центре истории – пенсионер Николай Николаевич (Юрий Стоянов). Он продает квартиру, чтобы перебраться в Москву поближе к дочери Юле (Марьяна Спивак) и 15-летней внучке Полине (Лиза Ищенко).

Находясь в гостях у родственников, Николай Николаевич получает звонок от якобы сотрудника банка и переводит ему все выреченные от продажи квартиры средства. Обращение в правоохранительные органы не дает результатов, и тогда «технологический мамонт» Николай Николаевич решает разобраться во всем сам. Ему предстоит погрузиться в неведомый мир киберпреступности: освоить даркнет, научиться пробивать телефонные биллинги, скачивать базы данных и даже подделывать документы...

Фото онлайн-кинотеатра Okko

Легендарные хиты SADE в исполнении симфонического оркестра

Уникальное NO ORDINARY SHOW состоится 3 апреля 2026 года в Кремлёвском дворце. Легендарные хиты группы SADE прозвучат в сопровождении симфонического оркестра. Будут исполнены самые узнаваемые и любимые композиции, такие как Smooth Operator, No Ordinary Love, Cherish the Day, которые будут представлены в новых оркестровых аранжировках. Зрители NO ORDINARY SHOW SADE TRIBUTE станут свидетелями яркого и мощного живого выступления, которое взорвет атмосферу эмоциями и музыкой. Каждая нота и каждое слово будут наполнены страстью к искусству и глубоким уважением к наследию SADE, которая является кумиром для миллионов поклонников по всему миру.

Фото предоставлено пресс-службой мероприятия (фотограф Валерия Ментюгова)



«Путь огня и воды»: слияние русских сказок и китайских легенд

Что будет, если объединить русские сказки и легенды Древнего Китая? Получится эпическое музыкально-танцевальное шоу-мюзикл с элементами комедии, премьера которого будет увидена 11 и 17 марта на сцене КЦ «Меридиан».

Герои действия – Алёнушка, Иванушка, китайский император и его дочь вместе с великим художником Ма Ляном – борются со всемирным злом, страшной Дай Цзы. Им помогают Илья Муромец, Дух Леса Сен-Лин и Великая знахарка Фэн Хуан. Шоу «Путь огня и воды» – это метафора культурного диалога двух стран. Ведь наши мифы и сказки на самом деле об одном и том же: борьбе добра со злом, силе любви, дружбе и помощи.

Режиссер шоу – Яков Ломкин, авторский сценарий и уникальные аранжировки знаменитых песен и музыкальных номеров подготовила Светлана Кузьмина, в ролях талантливые молодые актеры: Ирина Уханова, Ярослав Баярунас, Александр Казаков, Владислав Кулыгин, Дарья Ефремова, Наталья Корецкая и многие другие.

Фото предоставлено пресс-службой спектакля «Путь огня и воды», создано с помощью ИИ

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



ОТДЫХАЙТЕ В РЕЧНЫХ И МОРСКИХ КРУИЗАХ!

8 (495) 166-84-91 • AP-TRAVEL.RU

Офис в трёх минутах от М «Семёновская»

Для посещения офиса требуется предварительная запись по телефону

02.05.2026 – 11.05.2026 (10 дн.) теплоход «Две столицы» (эконом-класс) Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Казань – Чебоксары – Козьмодемьянск – Чкаловск – Кострома – Калезин – Москва	от 87 990 руб.	15.06.2026 – 23.06.2026 (9 дн.) теплоход «К. А. Тимирязев» (эконом-класс) Москва – Калезин – Тутаев – Нижний Новгород – Чебоксары – Городец – Плес – Кострома – Мышкин – Москва	от 53 300 руб.	10.08.2026 – 16.08.2026 (7 дн.) теплоход «Бородино» (эконом-класс) Москва – Константиново – Касимов – Муром – Выкса – Рязань – Москва (круиз по Оке)	от 69 600 руб.
01.05.2026 – 03.05.2026 (3 дн.) теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс) Москва – Мышкин – Москва	от 35 690 руб.	21.06.2026 – 26.06.2026 (6 дн.) теплоход «Михаил Танич» (эконом-класс) Москва – Калезин – Плес – Тутаев – Рыбинск – Дубна – Москва	от 34 900 руб.	11.08.2026 – 10.09.2026 (31 дн.) теплоход «Александр Бенуа» (комфорт-класс) Москва – Углич – Ярославль – Кинешма – Юрьевец – Нижний Новгород – Казань – Елабуга – Саранск – Пермь – Чайковский – Чистополь – Тольятти – Балаково – Саратов – Волгоград – Романовская – Ростов-на-Дону – Старочеркасская – Ильяевка – Астрахань – Никольское – Волгоград – Усовка – Самара – Ульяновск – Чебоксары – Чкаловск – Кострома – Мышкин – Москва (гранд-круиз «Сказка странствий»)	от 355 190 руб.
04.05.2026 – 09.05.2026 (6 дн.) теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс) Москва – Углич – Ярославль – Кострома – Калезин – Москва	от 58 690 руб.	25.06.2026 – 09.07.2026 (15 дн.) теплоход «Родная Русь» (эконом-класс) Москва – Углич – Мышкин – Кострома – Плес – Городец – Нижний Новгород – Пермь – Березники – Пермь – Казань – Козьмодемьянск – Макарьево – Нижний Новгород – Тутаев – Москва (экскурсии за доп. плату)	от 99 000 руб.	16.08.2026 – 29.08.2026 (14 дн.) теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс) Москва – Углич – Горький – Старая Ладога – Валаам – Санкт-Петербург – Свирьстрой – Мандроги – Кижь – Петрозаводск – Вытегра – Череповец – Дубна – Москва	от 190 590 руб.
10.05.2026 – 16.05.2026 (7 дн.) теплоход «Константин Симонов» (стандарт-класс) Москва – Углич – Горький – Кижь – Мандроги – Валаам – Санкт-Петербург	от 100 400 руб.	05.07.2026 – 18.07.2026 (14 дн.) теплоход «Константин Симонов» (стандарт-класс) Москва – Углич – Кузино – Мандроги – Валаам – Хийденсельга – Санкт-Петербург (3 дня) – Лодейное Поле – Свирьстрой – Кижь – Горький – Мышкин – Москва	от 200 100 руб.	30.08.2026 – 08.09.2026 (10 дн.) теплоход «Максим Литвинов» (комфорт-класс) Москва – Углич – Ярославль – Нижний Новгород – Свяжск – Казань – Чебоксары – Нижний Новгород – Городец – Плес – Кострома – Мышкин – Москва	от 129 780 руб.
18.05.2026 – 24.05.2026 (7 дн.) теплоход «Бородино» (эконом-класс) Москва – Константиново – Касимов – Муром – Рязань – Москва (круиз по Оке)	от 69 600 руб.	06.07.2026 – 15.07.2026 (10 дн.) теплоход «Бородино» (эконом-класс) Москва – Константиново – Касимов – Выкса – Муром – Нижний Новгород – Кинешма – Ярославль – Тутаев – Мышкин – Углич – Дубна – Москва (круиз по Оке и Волге, экскурсии за доп. плату)	от 101 000 руб.	03.09.2026 – 16.09.2026 (14 дн.) теплоход «Огни большого города» (комфорт-класс) Москва – Углич – Горький – Старая Ладога – Валаам – Санкт-Петербург – Свирьстрой – Мандроги – Кижь – Петрозаводск – Вытегра – Череповец – Дубна – Москва	от 169 090 руб.
22.05.2026 – 31.05.2026 (10 дн.) теплоход «Золотое кольцо» (люкс-класс) Москва – Константиново – Рязань – Касимов – Муром – Нижний Новгород – Ярославль – Мышкин – Углич – Дубна – Москва (круиз по Оке и Волге, экскурсии за доп. плату)	от 142 100 руб.	11.07.2026 – 15.07.2026 (5 дн.) теплоход «Феликс Дзержинский» (стандарт-класс) Москва – Углич – Кострома – Мышкин – Москва	от 59 000 руб.	07.09.2026 – 14.09.2026 (8 дн.) теплоход «Сергей Дягилев» (комфорт-класс) Москва – Углич – Кузино – Кижь – Петрозаводск – Горький – Мышкин – Москва	от 97 400 руб.
23.05.2026 – 05.06.2026 (14 дн.) теплоход «Александр Пушкин» (комфорт-класс) Москва – Углич – Кузино – Кижь – Шлюз № 5 – Сосновец – Беломорск – Соловецкие острова (2 дня) – Петрозаводск (2 дня) – Горький – Кузино – Мышкин – Москва	от 247 400 руб.	20.07.2026 – 02.08.2026 (14 дн.) теплоход «Две столицы» (эконом-класс) Москва – Углич – Горький – Старая Ладога – Валаам – Санкт-Петербург – Мандроги – Кижь – Петрозаводск – Вытегра – Череповец – Калезин – Москва	от 135 990 руб.	07.09.2026 – 18.09.2026 (12 дн.) теплоход «К. А. Тимирязев» (эконом-класс) Москва – Калезин – Тутаев – Ярославль – Нижний Новгород – Чебоксары – Елабуга – Казань – Козьмодемьянск – Макарьево – Чкаловск – Плес – Кострома – Мышкин – Москва	от 53 300 руб.
25.05.2026 – 30.05.2026 (6 дн.) теплоход «Максим Литвинов» (комфорт-класс) Москва – Углич – Кострома – Ярославль – Тутаев – Мышкин – Москва	от 68 900 руб.	21.07.2026 – 31.07.2026 (11 дн.) теплоход «Северная сказка» (комфорт-класс) Сургут – Ханты-Мансийск – Березово – Мужик (Ханты-Мужик) – Салехард – Новый Киеват – Шеркалы – Уват – Тобольск (круиз по Оби и Иртышу)	от 215 190 руб.	09.09.2026 – 20.09.2026 (12 дн.) лайнер «Спектр морей» (комфорт-класс) Шанхай (2 ночи в отеле 5 *, Китай) – Шанхай (старт круиза, Китай) – Сахаиминато (Япония) – Киото (Майдзур, Япония) – Ниигата (Япония) – Хакодате (Япония) – Шанхай (Сучжоу + ночь в отеле 5 *, Китай) Безвизовый круиз с русской группой! Требуется заграничный паспорт	от 259 560 руб.
04.06.2026 – 13.06.2026 (10 дн.) теплоход «Виссарион Белинский» (стандарт-класс) Иркутск – Листьянка (начало круиза) – мыс Половинный (КБЖД) – остров Огой – остров Ольхон – Малые Ушканы острова – пос. Давша – бухта Аяя – Хакусы – остров Ольхон (автомобильное сафари на УАЗах) – бухта Академическая (бухта Песчаная, бухта Бабушка) – Листьянка (окончание круиза) – Иркутск (круиз по Байкалу)	от 153 600 руб.	26.07.2026 – 31.07.2026 (6 дн.) теплоход «Лунная соната» (комфорт-класс) Москва – Калезин – Кострома – Ярославль – Тутаев – Углич – Москва	от 101 190 руб.	10.10.2026 – 17.10.2026 (8 дн.) лайнер «Jaz Al Qassida» (комфорт-класс) Каир (2 ночи в отеле 4 *, Египет) – Асуан (Египет) – Ком-Омбо (Египет) – Эдфу (Египет) – Луксор (Египет) – Хургада (2 ночи в отеле 4 *, Египет) Круиз по Нилу с русской группой! Требуется заграничный паспорт	от 90 358 руб.
08.06.2026 – 15.06.2026 (8 дн.) теплоход «Россия» (люкс-класс) Москва – Дубна – Ярославль – Чкаловск – Городец – Кинешма – Плес – Кострома – Мышкин – Углич – Москва	от 120 390 руб.	03.08.2026 – 14.08.2026 (12 дн.) теплоход «Михаил Танич» (эконом-класс) Москва – Углич – Мышкин – Горький – Череповец – Ярославль – Плес – Кинешма – Нижний Новгород – Чебоксары – Козьмодемьянск – Чкаловск – Кострома – Калезин – Москва	от 64 400 руб.	3-разовое питание, развлекательные программы и экскурсии включены в стоимость!	

У нас также есть много других дат и маршрутов!

ВОЗМОЖНО ПОВЫШЕНИЕ ЦЕН! ТОРОПИТЕСЬ!

КРУИЗЫ: 8 (495) 166-84-91

* В некоторых круизах экскурсии оплачиваются дополнительно, об этом дана информация в скобках после маршрута. Цены указаны за 1 человека при 2-местном размещении. Не является публичной офертой. РЕКЛАМА 16+
Рекламодатель: 000 «Эйпи Тревел» ИНН 771.378.7256 ОГРН 114.774.6426233, 107023, г. Москва, ул. Малая Семёновская, д. 30, стр. 6, комн. 6-306 (для посещения офиса требуется предварительная запись по телефону). Реестровый номер в реестре туроператоров: РТА 0014508

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

1 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

2 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».

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

4 Не пытайтесь медленно найти замену ушедшему человеку. Новые отношения, начатые на руинах старых, редко бывают счастливыми. Вместо этого расширьте 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 из под ног убогого эгоцентризма.

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.

Дом как убежище

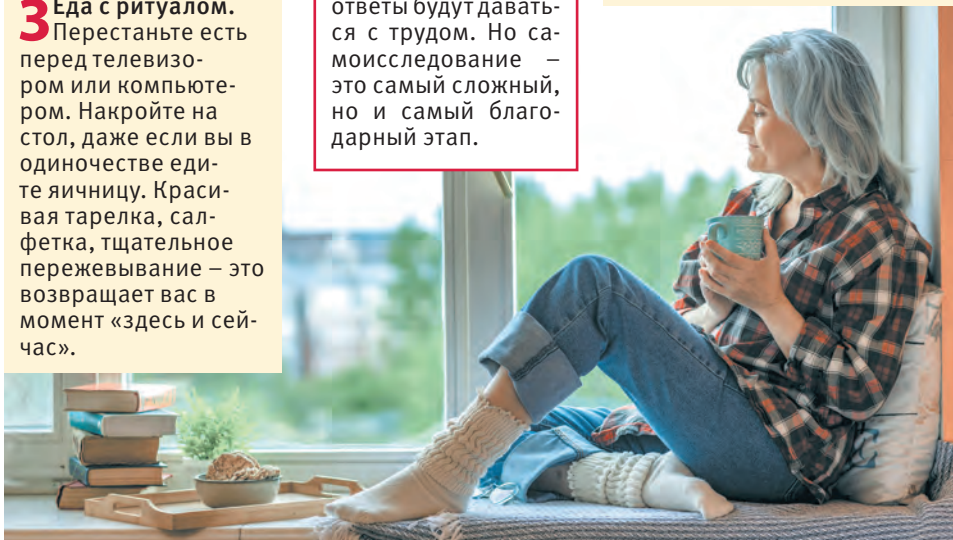
Когда вы живете с кем-то, вы постоянно подстраиваете пространство. Теперь оно принадлежит только вам. Перестановка мебели – отличный психотерапевтический прием. Сдвиньте кровать, перевесьте картины.

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

Выход на новый уровень

7 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



«Ну-ка, все вместе!» ждёт вокалистов

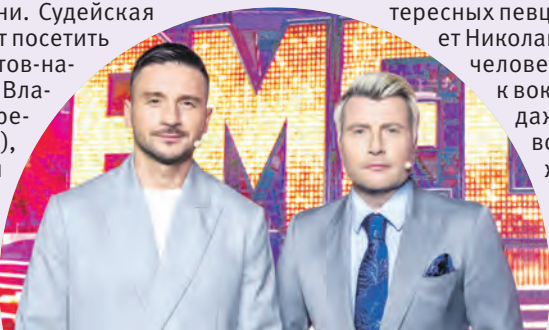
Телеканал «Россия» и компания «ВайТ Медиа» дают старт отборочному туру «Народного кастинга» к новому, восьмому сезону «Ну-ка, все вместе!».

В составе жюри – Сергей Лазарев, Николай Басков и еще восемь экспертов музыкальной сотни. Судейская десятка планирует посетить пять городов: Ростов-на-Дону (16 апреля), Владикавказ (29 апреля), Казань (4 мая), Самару (7 мая) и Пермь (28 мая), чтобы встретиться с теми, кто готов побороться за право

выйти на главную сцену проекта. Участником кастинга может стать любой желающий в возрасте от 18 лет.

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

Фото телеканала «Россия»



Антон Хабаров вернулся к роли

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

По сюжету Игорь Апрельцев (Антон Хабаров), отработав три года на Севере и накопив деньги, намерен отдать их Полине (Светлана Ходченкова) и дочери, начать новую жизнь. Но едва герой выходит

из аэровокзала, как становится жертвой молодой аферистки – Леры (Марина Ворожищева). Кража лишает Казанова всех средств, но и пробуждает в нем забытый азарт. Погоня за Лерой приводит к неожиданному союзу: вместе они отправляются в долгое авантурное путешествие по СССР...

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

«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.

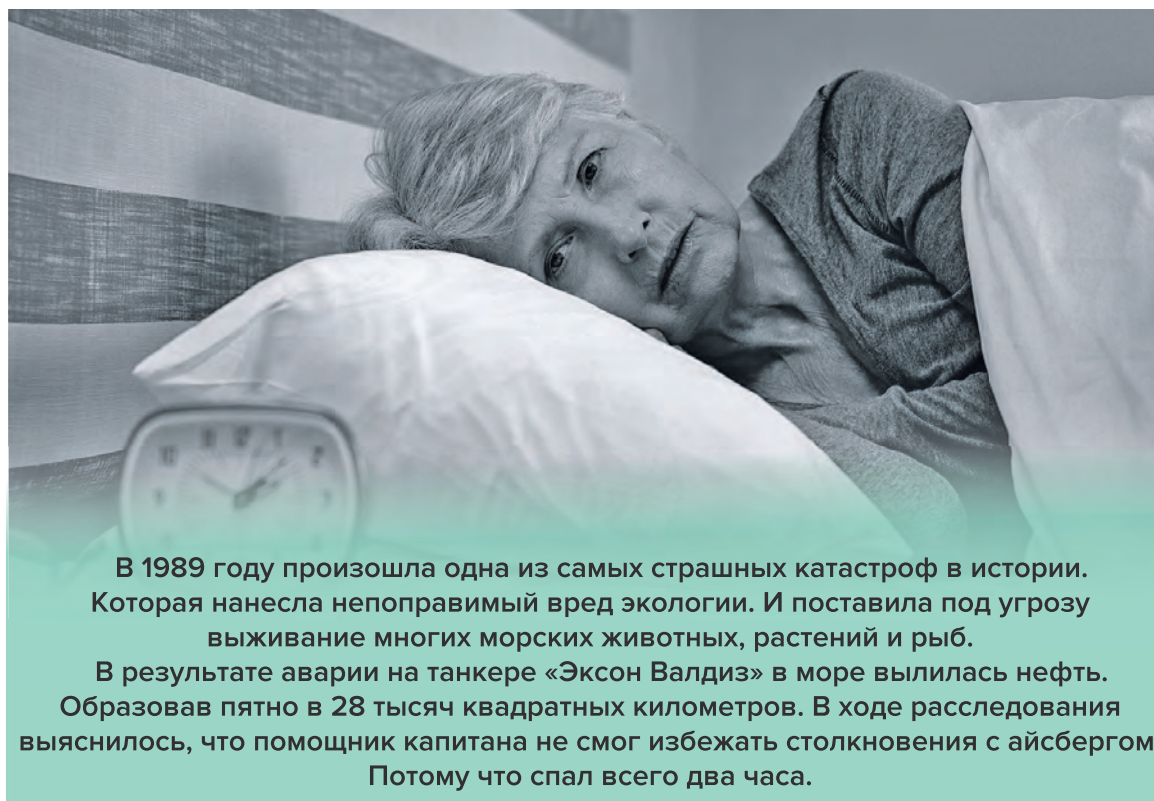
Мозг пытается компенсировать недосып. И активирует те части, которые в нормальном состоянии не должны работать. Это как резервная электрическая станция у человека. Когда же резервы уже исчерпаны, клетки мозга начинают умирать и «выключаться», как перегоревшие лампочки.

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;
- **Спазм аккомодации:** расслабление мышечного аппарата глаза при длительной интенсивной нагрузке;

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

Так, проводя процедуры на аппарате «Вижн», можно решить не одну, а сразу две проблемы. И наладить сон, и улучшить зрение. Такого пока не могут предложить даже частные клиники! Не говоря уж о привычных средствах.

ПРОСТО, НЕДОРОГО, НАДЕЖНО

Для того, чтобы начать процедуру, достаточно нажать кнопку. А дальше... Лечебные импульсы аппарата через сетчатку глаза поступают в головной мозг.

И дают ему сигнал, что наш организм устал и нуждается в отдыхе. В ответ получают реакцию нейронов головного мозга. И он начинает готовить организм ко сну. Происходит общее расслабление мышечной мускулатуры, изменяется обмен веществ и работа внутренних органов.

Организм переключается в режим «энергосбережения». Это нужно для того, чтобы утром мы встали бодрыми и отдохнувшими. Полными сил. Без головной боли, 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 НАШИ ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ:

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

г. Москва

- м. «Лермонтовский просп.», Лермонтовский просп., д. 8, корп. 1
- м. «Варшавская», ул. Артековская, д. 1А
- м. «Пионерская», ул. Малая Филёвская, д. 18

!(ВОХОД СО СТОРОНЫ
МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ)

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРН ИП 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».

Алёна КОЛОМИНА:

«Я обожаю весну!»

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 равнодушно 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 невесты 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 забежали 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 самый 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 – эlegantный 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 фотографируюсь, 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 съёмки 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 женского праздни-



ка 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!

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

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 ор-

ганизатором. 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.

ДЕТАЛИ

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 вы-

хода 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 получить 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 оживаю вместе с природой!

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

ФИЛИАЛЫ В КАЖДОМ ОКРУГЕ СТОЛИЦЫ
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 столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственным образцам. 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 госу-

дарственным 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?

Филиалы по всей Москве. Главный офис компании расположен на ул. Петровке, недалеко от Большого театра и Высоко-Петровского монастыря. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий

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 (на фото именно он, согласитесь, так спокойней?) 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 (800) 551-84-34 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

Компания «АУРУМ» – Ваш надежный партнер вот уже 2 года!
За это время услугами компании воспользовались более 1 980 читателей газеты!

Выездная скупка, насколько это удобно? Спросили у читателей их историю и мнение об услуге.

Татьяна Константиновна, 65 лет

— Сразу после Нового года дочка попала в аварию: сама, слава Богу, целехонька, а вот машина помялась ощутимо. Дочку признали пострадавшей, надеемся, после суда виновник ей возместит ущерб. Но на это уйдет несколько месяцев, а машина ей сейчас нужна, для работы. Пришлось самим пока за ремонт платить, собирать чеки. Хорошо, что была заначка в виде золотых украшений, очень пригодилась! Встал вопрос: куда эти украшения нести? Где-то принимают только золото, а камни не рассматривают, где-то предлагают слишком низкую цену. К счастью, вспомнили про «Аурум», видели рекламу в газете, – много филиалов по Москве. Позвонили, выяснили подробности. Оказалось, что их специалист может и на дому украшения оценить. Договорились, приехал приятный молодой человек, разъяснил нам

все подробности, осмотрел наши драгоценности, предложил хорошую цену. Конечно, мы согласились! Деньги сразу на карту перевел. Через пару недель дней машина уже была в ремонте, а через две недели дочка снова работала на ней.

Михаил, 34 года

— Вы когда-нибудь ездили с друзьями на горнолыжку? Тогда поймете меня: это невероятное ощущение полета, веселье, ветер в лицо! Мы со своей компанией стараемся ни одного сезона не пропускать. Вот и в этот раз заранее забронировали гостиницу, трансфер – в общем, все для хорошего отдыха. И тут, как назло, за две недели до отъезда у меня отломился кусок зуба... Пришлось идти в платную клинику, а это удовольствие очень недешевое! Зуб отремонтировали, но ехать стало не на что. Жалко было отказываться от поездки и друзей подставлять – бронь

бесплатно уже не отменить. Решил срочно найти средства. Вариантов два: взять кредит или, как в мультике, продать что-нибудь ненужное. Кредит не подошел из-за совершенно неподъемных процентов. Значит, надо что-то продать. И тут я вспомнил, что родственники когда-то передали мне несколько драгоценных украшений, оставшихся от двоюродной бабушки, они-то как раз мне и не нужны были – просто лежали в шкафу. В обеденный перерыв отнес эти «сокровища» в один из офисов компании «Аурум» – всё профессионально оценили, оформили быстро и четко, денег я получил достаточно для отличного отдыха. Горы, ждите, я еду! «Аурум», вы крутые!

Марианна, 26 лет

— В прошлом году я открыла маникюрный салон. Купила помещение, друзья помогли с ремонтом. Без ложной скром-

ности скажу: получилось очень здорово! Качество услуг у меня хорошее, цены невысокие, салон красивый – клиентки быстро появились. Беда пришла откуда не ждали: меня затопили соседи сверху... К счастью, оборудование уцелело, рабочие материалы тоже. А вот пол вспучился. В таком помещении работать нельзя, а каждый день простоя салона – большие убытки. Пришлось срочно приглашать мастера. Где взять деньги на этот внеплановый ремонт? Обратилась за помощью к тете, и та отдала мне часть золотых украшений, которые ей достались по наследству от ее мамы, моей бабушки. Дальше все просто: обратилась в «Аурум», вызвала специалиста, он оценил золото и предложил цену выше, чем в ближайшем ломбарде. Деньги я получила сразу же наличными, хватило и с мастером расплатиться, и даже еще на коллекцию новых модных гелей и лаков осталось.



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. «Трубная», ул. Петровка, 26, стр. 2 (вход в магазин «Кристалл мечты») • м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, 62 • м. «ВДНХ», пр-т Мира, 146 • м. «Проспект Мира», пр-т Мира, 38 • м. «Улица 1905 года», ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1 (вход в магазин «М.Видео») • м. «Бауманская», ул. Бауманская, 33/2с1 • м. «Братиславская», ул. Братиславская, 12, стр. 1 • м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, 4 • м. «Ломоносовский проспект», Мичуринский пр-т, 3 • м. «Кантемировская», Пролетарский пр-т, 23А • м. «Проспект Вернадского», пр-т Вернадского, 39 • м. «Варшавская», Варшавское ш., 87 • м. «Преображенская площадь», Большая Черкизовская ул., 3, корп. 1 • м. «Курская», ул. Земляной Вал, 27, стр. 2 • м. «Отрадное», ул. Декабристов, 21Г • м. «Таганская», ул. Нижняя Радищевская, 5 стр. 2 • м. «Домодедовская», Каширское шоссе, 106 • м. «Медведково», ул. Широкая, 14, корп. 1 • м. «Строгино», Строгинский бул., 21 • м. «Арбатская», ул. Арбат, 20 (вход в тату-салон «Дракон») • м. «Селигерская», Коровинское ш., 1А • м. «Водный стадион», Головинское ш., 4 • м. «Перово», Зеленый пр-т, 27, корп. 1 • г. Одинцово, ул. Верхне-Пролетарская, 1Б • м. «Пражская», ул. Красного Маяка, 2

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. **Действует при сумме оценки от 20 000 руб. Предложение действует в период с 01.03.2026 г. по 30.06.2026 г. ООО «АУРУМ», ОГРН 1207700387245, ул. Петровка, 26, стр. 2. ЛО23-00119-77/00389972 от 22 декабря 2021 г. РЕКЛАМА.

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

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 Москве. Поэтому, насмотревшись телевизора, заявил роди-

«В нашем деле важно не останавливаться»

телям, 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 энергию 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 «Голосовой помощник». Если говорить о совсем новых работах, недавно закончил сниматься в многосерийной картине Александра Касаткина «Доставка с гарантией». Еще в двух многосерий-

ных проектах снялся для телеканала «Россия», о них пока не могу говорить.

Режиссура – профессия амбициозная

– *Вы скромно умалчиваете, что параллельно сняли короткометражку. Это ваш первый режиссёрский 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 де-

лать (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 первости. На мой взгляд,

у профессионального артиста с каждым годом набирается опыт, но уходит это чувство первого раза.

– *Илья, сбылась 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 невоображаемым – 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



Сцена из спектакля «Разбойники».



Сцена из спектакля «Старший сын».

**ПОЖЕЛАНИЕ
ЧИТАТЕЛЯМ
«ТЕЛЕКА»:**

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

На телеканале СТС премьера комедийного сериала «Цезарь» – о провинциальном охраннике, чья жизнь кардинально меняется благодаря новой, звучной фамилии.

Ксения ТЕПЛОВА:

«Мне в жизни очень повезло»

Мы поговорили с исполнительницей одной из главных ролей – актрисой Ксенией Тепловой о работе на площадке, прощании с любимым персонажем, работе в МХТ им. А.П. Чехова и семье – супруге Артёме Быстрове и двух дочерях.

Команда – супер!

– Ксения, судя по аннотации сериала, он получился забавным и весёлым. А как проходили съёмки – так же весело?

– Было очень здорово. Атмосфера была замечательная. Было легко, свободно и радостно каждый день. С режиссером Ильёй Фарфелем мы работали и до этого проекта, я его очень ценю, общаюсь с ним всегда с удовольствием.

– Михаил Трухин, исполнитель главной роли сериала «Цезарь», – тот артист, который с самым серьёзным видом может заставить людей смеяться и вызывает к себе симпатию. Как с ним работало?

– Я счастлива, что мы вместе снимались. С Мишей мы давно работаем в одном театре – МХТ им. Чехова, играли во многих спектаклях, и я безмерно его уважаю, люблю, восхи-

щаюсь его талантом. Для меня большая честь поработать с ним и в кино. Он изумительный, тонкий, талантливый интеллект, с которым и общаться – большая радость. Надеюсь, мы еще не раз поработаем вместе.

Важно не переиграть

– В сериале вы играете владелицу сельского кафе. Наверняка «купальщик» в этом образе. Как правило, подобные барышни всегда колоритные, яркие, свободные в манерах. Как придумывали себе образ?

– Моя героиня Вера действительно выписана ярко, сочно, и моя задача, наверное, была в том, чтобы не переиграть, сохранить в этом ярком образе чувство меры. И,

конечно, хотелось, чтобы она была по возможности глубокой и многогранной. А уж как получилось, судить зрителю.

– Вы девушка городская, «столичная штучка» из интеллигентной семьи, а тут – простая женщина, да ещё возглавляющая общепит. Тем не менее, есть у неё чему поучиться?

– Вера у меня очень боевая, пробивная, умеющая поставить на место и самого простого разнузданного мужика. Я тоже не из робкого десятка, но такими талантами не обладаю. Возможно, в силу того, что у меня не было такого опыта общения. Но уметь поставить человека на место – хорошее качество, которое бы я хотела иметь, оно может в жизни пригодиться (улыбается).

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

– Всем желаю счастья, любви, здоровья, радости каждый день и оптимизма.

Счастливым тандем

– Театр МХТ им. Чехова – мечта многих артистов. Вы попали туда сразу по окончании вуза. Вы везучая?

– Конечно! Везучая, потому что поступила в Школу-студию МХАТ к таким потрясающим педагогам, как Дмитрий Брусикин, Роман Козак, Алла Борисовна Покровская. Я всегда их помню, люблю и всю жизнь буду им благодарна. Как и Олегу Павловичу Табакову, который взял меня в этот театр. Конечно, я везучая.

– Вы работаете в театре вместе с мужем – замечательным актёром Артёмом Быстровым. Каково быть вместе на работе и дома?

– Превосходно! Я считаю, что Тёма – удивительный партнер. С ним удобно, легко, потрясающе. Он очень талантливый человек. И как с любым талантливым человеком, чувствуешь себя с ним замечательно.

ДЕТАЛИ

Каждый фильм – это маленькая жизнь

– У вас подрастают две дочки. В киноэкспедиции берёте их?

– Сейчас уже нет. Младшей дочке 4 года, старшей – 10 лет, можно сказать, что почти взрослая. Конечно, если экспедиция долгая и выпадает на лето, когда нет учебы, возможно, я бы и сейчас брала детей, потому что надолго расставаться трудно. Но когда точечные отъезды – лучше ехать одной.

– Проект «Цезарь» подошёл к завершению, начинается самостоятельную жизнь. Вы легко

отпускаете прожитую часть жизни на съёмках? Как расстаетесь с людьми, которые пришли по душе?

– В конце проекта всегда, конечно, грустно. Потому что каждая картина – это маленькая жизнь. Но я не прощаюсь с коллегами, надеюсь, что мы еще пообщаемся и не раз еще поработаем.

– Насколько знаю, у вас уже ожидается очередная киноэкспедиция...

– Надеюсь, что это случится весной. Что касается театра, совсем недавно в МХТ им. Чехова мы выпустили премьеру «Дон Кихот» в постановке Николая Рошина. С удовольствием всех приглашаю.

Александр АНОХИН

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!

БЕСПЛАТНО



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 уточните 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. 1, 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

Более 10 миллионов слушателей и зрителей встретили весну на премии с большим сердцем «Новое Радио AWARDS»!

МАРАФОН ДОБРА И МУЗЫКИ

Музыка звучала весь день без перерывов на рекламу. Десятичасовой благотворительный марафон в поддержку подопечных Фонда Хабенского объединил миллионы людей по всей стране ради большого доброго дела. С 8 утра концертной студии «Нового Радио» исполняли свои суперхиты и суперновинки **Ваня Дмитриенко, Мари Краймбрери, Сергей Лазарев, Artik&Asti, Валерия, Коста Лакоста, LYRIQ, MONA, Pizza, NILETTO, Лёша Свик, Mary Gu, ELMAN, SOCRAT, TRIDA, Асия, Zvonkiy, SERYABKINA, Анастасия Садковская, NEMIGA** и многие другие.

Хедлайнером Премии стал Леонид Агутин, который представил большой эксклюзивный концертный сет. Настраивали на добрый лад на протяжении всего марафона ведущие утреннего шоу «1+1» Калинин и Райтраун.

Общими усилиями слушателей и зрителей, команды «Нового Радио», партнёров и артистов было собрано более 17 миллионов рублей

По традиции старт марафону добра дало «Новое Радио», сделав пожертвование в размере 10 миллионов рублей. Вся сумма будет направлена на лечение и реабилитацию подопечных Фонда Хабенского, а также реализацию проектов различных направлений Фонда.



Фото: Оля Дерезулова

АГУТИН, ДМИТРИЕНКО, ВАЛЕРИЯ И ДРУГИЕ АРТИСТЫ СДЕЛАЛИ МИР ДОБРЕЕ НА ПРЕМИИ «НОВОЕ РАДИО AWARDS»



Реклама, 124, 000 «Компания Новое Радио»

КТО ПОЛУЧИЛ ЗОЛОТЫЕ СИРЕНЬ?

Награды радиостанция раздала в 14 номинациях. Золотые Сирены вручали друзья «Нового Радио» и Фонда Хабенского — знаменитые актёры, режиссёры и деятели культуры. Среди них Даниил Воробёв, Антон Богданов, Роман Евдокимов и Александр Энберт.

Валерия и Иосиф Пригожин получили награду из рук Федора Бондарчука и его сына Сергея в номинации «Ренессанс года».

«Классная премия, мне очень приятно. Уже не первый год принимаю в ней участие, и это здорово», — поделилась эмоциями Валерия.

Федор Бондарчук, который и сам вместе со своей семьёй занимается помощью детям с ДЦП, отметил, что сейчас многие звёзды стремятся совершать добрые поступки:



«Ещё несколько лет назад в обществе считалось неприличным участвовать в благотворительности публично. Но Константин Хабенский с его безупречной репутацией популяризировал помощь тем, кто в ней нуждается»

«Коллаборацией года» была признана «Аритмия» **NILETTO, Лёши Свика и Mary Gu**. Статуэтку артистам вручил актёр Дмитрий Чеботарёв. Обладательницей Золотой Сирены в номинации «Шоу года» стала **Мари Краймбрери** за масштабный сольник «Кто такая Мэри?». Награду певице вручил писатель Александр Цыпкин.

«Сегодняшняя церемония — это результат большой работы команды “Нового Радио”, за которой мне довелось наблюдать. И очень здорово, что самые разные люди по всей стране откликаются и делают свой вклад в добро».

«Лучшей группой» стала **Artik&Asti**. SEVILLE получила заветную статуэтку от актёра Арсения Попова. «Выбором слушателей» была признана **SERYABKINA**, которую поздравил в эфире Карен Арутюнов.

«Лучшим артистом» стал **Ваня Дмитриенко**, Золотую Сирену хитмейкеру вручил Дмитрий Позов.



«Спасибо большое! Я рад творить для такой благодарной аудитории. Для меня это очень ценно! Также как и помогать людям вокруг, делать собственный вклад вместе со всеми вами».

А «Лучшей артисткой» была выбрана **Мари Краймбрери**. Она приняла Золотую Сирену от Аллы Михеевой и Дениса Дорохова. Исполнила мечту и самого комика — Денис в прямом эфире прочитал стихотворение Константину Хабенскому. Шоумен признался, что давно хотел продемонстрировать знаменитому артисту свой талант чтеца, и вот, наконец, выдалась возможность!

Константин Майор и медиахолдинг МАЕР получили награду «За вклад в развитие благотворительности» из рук основателя Фонда Константина Хабенского и генерального продюсера «Нового Радио» Романа Емельянова. А «За вклад в развитие благотворительности» был награждён Леонид Агутин.



Марафон шел не только в эфире, но и на улицах городов! «Новое Радио» и медиахолдинг МАЕР зажгли миллионы сердец уже 16 февраля. В Москве, Новосибирске, Сочи и многих других городах уникальный арт-проект на протяжении нескольких недель напоминал жителям мегаполисов, как важно хранить надежду и веру в чудо в себе и делиться душевным теплом с окружающими. А 3 марта на медиафасадах по всей России велась прямая трансляция церемонии. Кроме того, с самого утра фирменными цветами премии засияла Останкинская телебашня!

Основатель Фонда Константин Хабенский:

«Благодаря огромной работе команды и поддержке людей, которые не первый год доверяют нам, Фонд увеличил и сбор средств и объем помощи, который оказывает детям и молодым взрослым с опухолями мозга. Огромное спасибо “Новому Радио” за этот уникальный проект. Не важно, сколько люди отправляют — 100, 50, 10 рублей. Важно, сколько человек это делают. Я замечую, как люди стали более внимательными к тем, кто рядом с ними, и это очень хорошо».

Генеральный продюсер «Нового Радио» Роман Емельянов:

«Этот год нельзя назвать простым. Но при любых волнениях нужны буйки, за которые можно держаться, нужна опора. И благотворительность — один из таких столпов. “Новое Радио” — развлекательная по формату станция, но это не отменяет того факта, что наша аудитория очень сострадательная и вдумчивая, в чём мы вновь смогли убедиться. Спасибо артистам, которые своим примером показали, что добро — это образ жизни. Спасибо слушателям, которые не остались в стороне и приняли участие в общем благом деле!»

Март – идеальное время для посева цветов с долгим периодом вегетации.

Ловите список самых популярных однолетников, которые легко вырастить через рассаду самостоятельно.

Сеем цветущие однолетники на рассаду



Лобелия

Нежнейшее облачко из мелких цветочков. Нежность и цветение весь летний сезон.

● **ПРО ПОСЕВЫ.** Опытные цветоводы сеют лобелию поверхностно в общую емкость, ни в коем случае не присыпают – семена еще более мелкие, чем у петунии. Условия всходов: свет, тепло (+18... +20 °С), накрыть плоскую пленкой или стеклом до всходов. Важно не допускать конденсата, чтобы семена не «закисли». Удобно сеять семена лобелии «по снегу»: поверх грунта уложить слой снега (2-3 см), по нему рассыпать семена. Снег тает и аккуратно втягивает семена в почву на нужную глубину.

● **ПРО СЕКРЕТЫ.** Если пикировать подросшую лобелию не по одному растению, а пучками по 5-10 штук (поддеть группку ложкой и перенести в отдельный стаканчик), то получится вырастить целый кустик, который сразу красиво и пышно смотрится в кашпо или на клумбе. Чтобы лобелия кустилась, ее можно стричь.

● **ПРО ВЫСАДКУ.** Воря половина мая – начало июня.

Львиный зев

Те самые милые «собачки» из детства с огромным разнообразием сортов – от карликовых до гигантов.

● **ПРО ПОСЕВЫ.** Можно сеять в общие плоские, можно в кассеты. Семена можно смешать с песком и рассыпать по влажному грунту. Сверху присыпать тончайшим слоем песка или вермикулита (буквально 1-2 мм), так как для прорастания им нужна темнота. Опрыскать из пульверизатора, накрыть пленкой. После появления всходов обеспечить хорошую досветку.

● **ПРО СЕКРЕТЫ.** Секрет хорошей рассады – прищипка. Когда у рассады появится 4-5 пар настоящих листьев, нужно обязательно прищипнуть макушку, чтобы растение кустилось, цветение было более обильным.

● **ПРО ВЫСАДКУ.** Срок высадки в грунт: середина – конец мая: львиный зев холодостоек, выдерживает легкие заморозки до -3 °С.



Цинния

Яркая красавица с крупными шапками цветов. Растет очень быстро, поэтому сеем в самом конце марта или даже в начале апреля.

● **ПРО ПОСЕВЫ.** Сеять лучше сразу в отдельные стаканчики 200-250 мл на глубину 1 см по 2-3 семечка (потом лишние можно удалить или отсадить), так как цинния болезненно переносит пикировку.

● **ПРО СЕКРЕТЫ.** Как только появляются всходы, сразу нужно поставить под яркий свет и понизить температуру до +18... +20 °С (можно передвинуть поближе к стеклу окна). Цинния склонна к вытягиванию при дефиците света и высокой температуре. Если все-таки вытянулась, при пересадке ее можно заглубить почти до семядольных листьев, она быстро дает дополнительные корни.

● **ПРО ВЫСАДКУ.** Абсолютно не выносит заморозков, поэтому срок высадки рассады – начало июня.



Агератум

Пушистые шарики сиреневого, розового или белого цвета. Агератум отлично держит форму и долго цветет.

● **ПРО ПОСЕВЫ.** Семена мелкие, удобнее сеять в общую плоскую с последующей пикировкой. Семена сеют поверхностно, слегка вдавливая во влажный грунт. Сверху можно чуть-чуть присыпать песком (буквально припудрить), но можно и не присыпать. Условия всходов: свет (плоскую накрыть прозрачной пленкой или стеклом), температура +20... +22 °С.

● **ПРО СЕКРЕТЫ.** Секрет здоровой рассады: только нижний полив (в поддон). Агератум очень подвержен грибковым заболеваниям и не переносит переувлажнения.

● **ПРО ВЫСАДКУ.** Конец мая – начало июня (даже легкие заморозки губительны).



Петуния


Безусловный лидер по популярности у балконных и дачных цветоводов! Разнообразие цветов и видов, непрерывное цветение, эффектный вид.

● **ПРО ПОСЕВЫ.** Семенам петунии нужен свет для прорастания, поэтому крышка контейнера должна быть прозрачной, чтобы вы могли поставить его под лампу сразу после посева.

Сеять семена нужно только поверхностно: они очень мелкие, их нельзя засыпать землей. Разложите их по влажному грунту зубочисткой (смочите кончик – семечко прилипнет), слегка опрыскайте из пульверизатора и накройте стеклом или пленкой. Не забудьте о ежедневном проветривании и следите за температурой – не менее +22... +25 °С.

● **ПРО СЕКРЕТЫ.** Главный секрет удачной рассады – постепенное увеличение объема грунта. После появления 5-6 настоящих листочков – пикировка в маленькие стаканчики (до 100 мл). Когда корешки освоют этот объем – перевалка в горшочки 0,5 л, а перед самой высадкой – в постоянный большой горшок. Это стимулирует ветвление и рост корней.

● **ПРО ВЫСАДКУ.** В грунт или кашпо рассаду петунии высаживают в конце мая – начале июня, когда минует угроза заморозков.


Муж подарил цветы. Теперь вот думаю, либо я хорошо себя вела, либо он плохо.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Весенняя образка сада: как не опоздать?



Март – последний срок для обрезки плодовых деревьев и кустарников. Процедура эта важная, от нее зависит здоровье сада и качество будущего урожая. Времени осталось мало: важно закончить работу до набухания почек, пока растения еще спят. Ориен-

тируйтесь на погоду: идеальная температура для обрезки – днем около 0 °С, ночью – не ниже -5 °С.

Важно!
Работаем только острым секатором, чтобы не повредить ткани деревьев и кустов. Все срезы диаметром больше 1 см замазываем садовым варом. Срезанные ветки сжигаем – в них зимуют вредители.

Порядок работ

1 САНИТАРНАЯ ОБРЕЗКА

Удаляем все сухие, поврежденные, больные ветки. Вырезаем «волчки» – жирующие вертикальные побеги.

2 ПРОРЕЖИВАНИЕ КРОНЫ

Убираем ветки, растущие внутрь, перекре-

щающиеся, трущиеся друг о друга. Открываем центр кроны для солнца и воздуха.

3 УХОД ЗА ЯГОДНИКАМИ

У смородины и крыжовника вырезаем ветки старше 5 лет (темные, со мхом). У малины удаляем отплодоносившие двухлетние побеги, оставляя 5-7 молодых.

Допустим, вы взяли кредит в Почта Банке и добросовестно его погашаете. И вдруг узнаете о том, что он перейдет в ВТБ в связи с объединением банков.

Конечно, возникают закономерные вопросы: а как и кому теперь платить, чтобы не допустить просрочку и не испортить кредитную историю? Поясняем, как нужно действовать заемщикам.

Как перевести кредит из Почта Банка в ВТБ

Новый счёт: лучше открыть заранее

Условия кредита (сумма, процентная ставка, сроки погашения) остаются теми же. Изменяются только реквизиты для оплаты. От заемщиков не потребуются заключение нового договора, все технические процессы банки берут на себя. Единственное, что потребуются от человека, взявшего кредит в Почта Банке, – открыть счет в ВТБ. Лучше сделать это заранее, не дожидаясь извещений. Это позволит и дальше автоматически погашать кредит без просрочки. Начать действовать можно прямо сейчас, одним из приведенных ниже простых способов.

Просто, как раз-два-три

Способ 1. Онлайн

Этот вариант будет самым быстрым. Нужно зайти в мобильное приложение или личный кабинет на сайте Почта Банка, нажать на кнопку «Станьте клиентом ВТБ» и далее – «Присоединиться». Останется только подтвердить действие кодом из смс, – и счет открыт! В нужный момент кредит автоматически перейдет в ВТБ.

Способ 2. Заказать карту

Второй вариант – заказать бесплатную дебетовую карту на сайте ВТБ. Счет, к которому она будет привязана, откроется автоматически. Все реквизиты (в первую очередь номер мастер-счета) сразу после оформления появятся в ВТБ Онлайн.

Способ 3. В отделении банка

Обратиться в ближайший офис ВТБ с паспортом. Необходимые реквизиты вам будут выданы при оформлении счета.

Памятка заёмщикам

Перевод завершён

Когда все технические вопросы будут улажены, от банков придут уведомления. Можно выплачивать кредит на привычных условиях, но уже в ВТБ. До получения уведомления о переходе кредита, продолжайте погашать его в Почта Банке по прежним реквизитам. Как и раньше, до даты платежа важно убедиться, что на счете достаточно средств. В ближайший по графику день деньги будут списаны автоматически.

Объединение Почта Банка и ВТБ началось в прошлом году. Уже половина клиентов Почта Банка стали клиентами ВТБ, большинство сделало это онлайн. После перехода они получили доступ к полному спектру услуг нового банка, включая специальные условия по вкладам, в том числе для пенсионеров, и оплате услуг ЖКХ.

ОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ФИНАНСОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ

Банк ВТБ (ПАО), РЕКЛАМА

СТРАНА СОВЕТОВ

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

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

Керамика, глина или фаянс?

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

Глиняная посуда: экологично, удобно, модно



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

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



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.

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, звенящий звук –

Форма и назначение

Выбор формы зависит от выбранного блюда.

- **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 корочкой.
- **Тажин (марокканская посуда).** Конусообразная крышка обеспечивает оптимальную циркуляцию пара – мясо получается невероятно нежным.

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

«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.

Нет однообразию!

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 надоеет.

Полезный гарнир – СТРОЙНАЯ ТАЛИЯ

Добро пожаловать на тарелку!

Гречка

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

Булгур

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

Овощное пюре из цветной капусты, брокколи

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

Макаронеры из цельнозерновой муки

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

Чечевица и фасоль

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

Запечённые овощи

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

Картофель

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

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



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА
СНИЖЕНИЕ ВЕСА – ЭТО ИСКУССТВО БАЛАНСА

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

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

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

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

– Я не рекомендую совсем отказываться от 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

НА ЗАМЕТКУ

Поддержка организму на тарелке

Мы не упомянули в качестве гарнира **свежие овощи и зелень**, но сделать это всё-таки стоит, потому что пользы в такой добавке к основному блюду просто масса! Судите сами.

• **Капуста, зелёные овощи, редис, белокочанная капуста, свекла и помидоры** – это источник калия, который необходим для правильной работы сердца.

• **Пекинская капуста, брокколи, шпинат** богаты кальцием, а это здоровье кожи, соединительной ткани, костей и правильная передача нервных импульсов.

• **Помидоры, тыква, пеперушка, морковь** – источ-

ники каротина, благодаря которому в организме вырабатывается витамин А.

• **Болгарский перец, шнитт-лук, шпинат и белокочанная капуста** – кладёшь витамин С, главного помощника нашего иммунитета.

И в каком бы сочетании вы ни употребляли на гарнир эти овощи, они помогут вашему пищеварительному тракту легче переварить и усвоить белковую пищу: и мясо, и рыбу, и птицу.

Словом, свежие овощи созданы, чтобы быть гарниром!



Слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи!

Разбирать речь по телевизору – это просто!



«МИР СЛУХА»

Скидка от 20 до 50%!

- Гарантия качества
- Пенсионерам скидки
- Выезд специалиста на дом
- Пробное ношение слухового аппарата
- Узнайте, как получить компенсацию за слуховой аппарат!
- Ремонт слуховых аппаратов

8 (495) 411-90-16
mirsluha.ru

М «Боровицкая», ул. Знаменка, д. 13, стр. 1, под. 2
М «Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28
М «Сухаревская», пр-т Мира, д. 5, корп. 1
М «Белорусская», ул. Лесная, д. 8А

Реклама. 119017, Москва, ул. Пятницкая, д. 28, ООО «Мир слуха Пятницкая», ОГРН 1157746542953

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОМОЩЬ СУСТАВАМ!

Проблемы с суставами время от времени или постоянно возникают у большинства людей, особенно в пожилом возрасте. Артриты, Артрозы, Остеопорозы, если вам знакомы эти слова, то эта статья для вас.

Качество жизни людей, страдающих от проблем с суставами, со временем только ухудшается, каждое движение дается с трудом, сопровождается болевыми ощущениями, самые обычные движения могут стать в тягость. Наши суставы – словно детали, они как механизмы в организме, которые на протяжении всей жизни человека испытывают на себе трение и нагрузки. Также как и любой механизм наши суставы со временем изнашиваются, могут терять подвижность и эластичность.

Так как же помочь своим суставам?

Для вас разработан полностью **НАТУРАЛЬНЫЙ Биокomплекс «АРТРОПРОКС»**.

«Биокomплекс АРТРОПРОКС» — это натуральная масляная композиция, экстрактов лечебных растений специально разработанная для восстановления суставов и устранения воспалений. Для вас станет открытием что наши ученые из Новосибирска разработали технологию, с использованием CO2-экстрактов. CO2-экстракты – это вытяжки биологически активных веществ, извлеченных из лечебных растений известными своими целебными свойствами для суставов. Благодаря этой технологии все целебные свойства растений не улетучиваются, а сохраняются и усиливаются благодаря применению совместно с натуральными маслами. В каждой капсуле помощь вашим суставам! Ключ к восстановлению суставов и улучшению качества вашей жизни именно в инновационной разработке наших Сибирских специалистов. Усвоение всех компонентов в пожилом возрасте происходит на 99%!

Попробуйте и вы!

Ваши суставы вновь заживут прежней активной жизнью!



РЕКЛАМА

Подробности об «АРТРОПРОКС» узнавайте у наших специалистов по телефону 8 800 505 15 63

ООО «Натромед» 109651, Г. Москва, ВН. ТЕР. Г. Муниципальный Округ Марьино, Проезд Батайский, Д. 35, помещ. 3/2, офис А5А ОГРН 1197746030448

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

Тесто для пирожков может быть дрожжевым и пресным, творожным и сладким – 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.

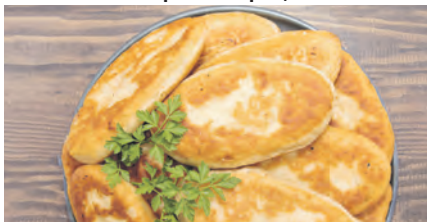
ИНГРЕДИЕНТЫ:

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, спассировать 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 сладкого 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.

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

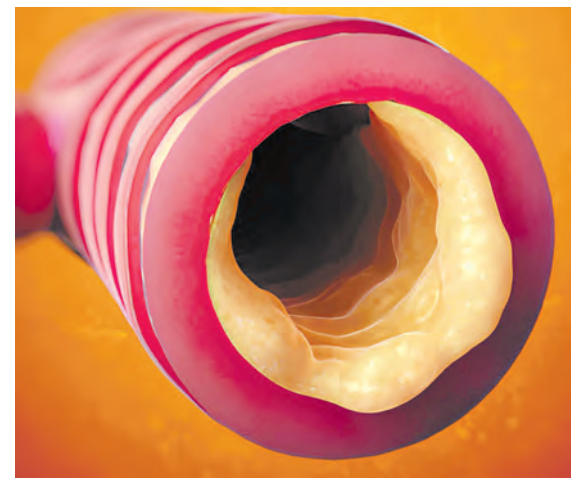
давления, шум в ушах, ноющие суставы, кожные воспаления, вздутие и запоры. Люди пожимают плечами: мол, возраст. Так с возрастом мы пьем таблетки горстями, а здоровее не становимся.

— 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.

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+) Стремясь вернуть долг, Лера предлагает Казанове совершить совместную аферу и выводит его на новую цель - недавно разведённую богатую сестру парторботника. Однако лёгкую, на первый взгляд, жертву оказывается не так-то просто обвести вокруг пальца.
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.10 «Время героев». (16+)
- 01.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.06 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
- 05.25 04.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (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+)
- 09.00 Известия. (16+)
- 09.40 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
- 13.00 17.00 Известия. (16+)
- 17.30 02.05 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 «СВОИ-7». (16+)
- 23.05 «СВОИ-5». (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 00.30 «СВОИ-5». (16+)
- 01.20 «СВОИ-7». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



18.00 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном.
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное время
- 12.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+) Алевтина Борзова - майор Московского уголовного розыска. Генерал Гришин уважает и ценит Борзову как прекрасного специалиста.
- 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. Он мечтает превратить родную Суздальскую землю в процветающий край и жениться на возлюбленной, но оказывается втянут в военный поход отца.
- 23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.00 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.20 «ПРИКАЗА УМИРАТЬ НЕ БЫЛО». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 «Щит и меч: легенды госбезопасности». (16+)
- 11.55 13.25 00.05 «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА». (12+)
- 14.20 17.15 04.00 «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ-2: КОД ВОЗВРАЩЕНИЯ». (16+)
- 18.50 «Спецрепортаж». (16+)
- 19.55 «По горячим следам»
- 20.10 «Скрытые угрозы». (16+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 «Подводный флот Великой Отечественной войны». (16+)
- 01.40 «ЗАСТАВА В ГОРАХ». (12+)

ТВУ 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 «Петровка, 38». (16+)
- 10.55 «Городское собрание». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+) В жизни Евгении появляется опасный человек из прошлого. Пятнадцать лет назад Александр Рабаев отправился в тюрьму благодаря ее экспертному заключению.
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «ОРЛИНСКАЯ: МОЛНИЯ ЗЕВСА». (16+)
- 16.55 Прощание. (16+)
- 17.50 События
- 18.10 «УЛОВКИ РАЗУМА». (12+)
- 22.00 События
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Русские тайны. Сокровища нации». (16+)
- 01.30 «Изнанка идеального брака». (16+)
- 02.10 «Свадьба и развод». (16+)
- 04.20 «Битва за наследство». (16+)
- 05.00 «Мой герой». (12+)
- 05.30 «Большое кино». (16+)

ОТР ОТР

- 06.05 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (16+)
- 07.30 20.15 «Календарь». (12+)
- 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
- 08.05 08.35 Пёстрый мир
- 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+)
- 01.35 «Отчий дом». (12+)
- 01.45 «Песня остаётся с человеком». (12+)

НТВ 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+) Совершено ограбление ювелирного магазина. Охранник из укрытия убивает бандитов, но вместе с ними он неожиданно убивает и продавщицу.
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «НОВАЯ ЗЕМЛЯ». (16+) Под Бердянском похищен полковник Минобороны, объявлен чрезвычайный розыск. Камалян, узнав, что местные опера в своё время воевали против России, не может скрыть своего недоверия к Шевченко. Шевченко замечает его настороженность и предлагает встретиться в старом ДК.
- 22.15 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА». (16+)
- 00.20 «Сегодня»
- 00.35 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян. (16+)
- 01.10 «МЕЛЬНИК». (16+)
- 04.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
- 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 16.00 17.00 17.30 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 20.45 21.00 21.30 22.00 22.30 22.45 23.00 23.40 00.00 01.00 «Новости». (16+)
- 10.20 «Атмосфера». (12+)
- 11.20 12.20 13.20 14.20 15.20 16.20 «Деньги 24». (12+)
- 11.50 15.50 «Сити». (12+)
- 12.50 14.50 17.50 21.50 «Москва - столица спорта». (12+)
- 13.50 19.50 «Техно». (12+)
- 14.35 21.35 «Спецреп». (12+)
- 16.25 04.30 «Интервью». (12+)
- 17.40 «Качество жизни». (12+)
- 18.25 «Вопрос спорный». (12+)
- 21.15 23.30 05.20 «Московский патруль». (16+)
- 00.10 «Мослекторий». (12+)
- 01.30 «Спецпроект. Наука»

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



19.45 Главная роль

- 06.30 Диалоги о животных
- 07.20 «Первые в мире»
- 07.35 Черные дыры. Белые пятна
- 08.15 «Невский ковчег. Теория невозможного»
- 08.40 22.25 «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ»
- 10.00 12.30 17.00 19.30 23.50 Новости культуры
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10 00.05 «XX век» «На земле адыгов»
- 11.45 «Лёд и свет Александра Борисова»
- 12.45 Новости. Подробно. АРТ
- 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». Какая ты красивая, когда молчишь!»
- 02.15 «Игнатий Стеллецкий. Тайна подземных палат»
- 03.00 Перерыв в вещании

ДОКТОР ДОКТОР

- 06.00 11.10 14.05 18.45 21.35 02.05 О самом главном. (12+)
- 06.55 20.40 03.20 «Основной элемент». (12+)
- 07.20 12.40 21.05 02.55 Доктор, мне только спросить. (12+)
- 07.50 12.10 На приеме у психолога. (12+)
- 08.20 22.30 Доктор на работе. (12+)
- 13.10 13.35 05.35 Еда здорового человека. (12+)
- 15.00 Доктор на работе. Прямая трансляция «Клонирование. 2.0». (12+)
- 19.40 20.10 03.50 04.15 Психология. (12+)
- 00.50 ДокТок с Эвелиной Закамской. (12+)
- 01.15 «Тайны мозга». (12+)

СТС СТС



07.55 Тайный миллионер. (16+)

- 06.00 РП. (16+)
- 06.05 «100 мест, где поесть». (16+)
- 07.55 Тайный миллионер. (16+)
- 10.00 «ЛЮБОВЬ СО ВТОРОГО ВЗГЛЯДА». (12+)
- 12.00 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». (16+)
- 19.00 «ЦЕЗАРЬ». (16+) Геша Коростылёв работает охранником. Всю жизнь он подстраивается под других и терпит насмешки, пока не узнаёт, что его предком был полковник Цезарь. То, что ударение в этой фамилии падает на второй слог, не смущает Гешу, ведь он уже домыслил, что свой род ведёт от знаменитого римского полководца Гая Юлия Цезаря. Геша решает полностью изменить свою жизнь.
- 21.25 «ДЖОН УИК-2». (16+) США, 2017 г. Триллер. В ролях: Киану Ривз, Иен Макшейн, Коммон. Киллер Джон Уик отошёл от дел. Он похоронил любимую жену и занялся обустройством дома, чтобы окружить себя уютом, надеясь больше никогда не возвращаться к оружию. Но ему поступает заказ на убийство от старого знакомого, которому Уик не может отказать.
- 00.00 «ДЖОН УИК-3». (18+)
- 02.15 «ЧАРЛИ-ПУЛА». (18+)
- 03.35 «КЛИНЕР». (16+)
- 05.00 «Моя фея-проказница». (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.05 09.00 11.55 16.10 01.15 «Новости дня». (16+)
- 06.15 «Москва на все времена». (16+)
- 06.40 15.35 «Тайны кино». (16+)
- 07.25 «Юмор на все времена». (12+)
- 08.10 «Раскрывая тайны звёзд». (16+)
- 09.05 «НАД ТИССОЙ». (16+)
- 10.30 Мой район. Место встречи. (12+)
- 11.25 23.05 Звёзды советского экрана. (16+)
- 12.00 23.35 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА». (16+)
- 16.15 «ВАЛЕНТИНА». (16+)
- 18.00 «ИГРА ВСЕРЬЁЗ». (16+)
- 20.00 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (16+)

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Безумные факты». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.25 «ХОЛОД В ИЮЛЕ». (16+)</p> <p>22.40 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ГОРОД: РАЗБОРКИ В ПУСАНЕ». (16+)</p>	<p>16.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>07.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>09.00 «Выжить в Стамбуле». (16+)</p> <p>11.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>20.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». (16+)</p> <p>21.30 «ГОСЗАЩИТА». (16+)</p> <p>23.30 «БЕС ПОПУТАЛ». (18+)</p> <p>Россия, 2025 г. Комедия. В ролях: Иван Злобин, Павел Деревянко. У Ивана есть всё, что нужно эгоисту: хорошая работа, доверчивая девушка, любовница... Но после аварии он оказывается в руках хитрого Беса, который предлагает сделку: Иван не попадёт в ад, если отправит на тот свет невинную девушку...</p> <p>01.10 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР». (18+)</p> <p>02.40 «Однажды в России». (16+)</p> <p>05.00 «Утро TNT»-2026. (16+)</p> <p>05.40 «САШАТАНЯ». (16+)</p>	<p>20.00 «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>09.00 «Слепая». (16+)</p> <p>10.00 Гадалка. (16+)</p> <p>15.30 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 «ЛИСА». (16+)</p> <p>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.</p> <p>20.00 «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)</p> <p>К Глухарёву приходит следователь прокуратуры, предполагающий, что исчезновение мальчика Серёжи связано со случаями похищения других детей с целью получения донорских органов.</p> <p>23.00 «ГИПНОТИК». (18+)</p> <p>01.00 Кадони шоу. (16+)</p> <p>01.45 Экстра такси. (16+)</p> <p>02.15 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)</p>	<p>18.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>06.20 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)</p> <p>Россия, 2004-2013 гг. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымаев, Алексей Маклаков, Алексей Ошурков, Ольга Фадеева, Борис Щербаков, Роман Мадянов, Павел Кассинский. Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.</p> <p>18.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>19.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>21.00 Охотники. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>00.00 Заступницы. (16+)</p> <p>02.15 Опасные связи. (18+)</p> <p>03.45 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>05.00 Дорожные драмы. (16+)</p>	<p>22.50 Футбол.</p> <p>06.00, 14.25 «Династия. Коростелёвы-Мориловы». (12+)</p> <p>06.30 «Дело №». (16+)</p> <p>07.00, 09.05, 12.55, 15.25, 04.00 Новости</p> <p>07.05, 11.30, 22.00, 01.00 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>09.10 Лица страны. (12+)</p> <p>09.30 «Вопреки всему». (12+)</p> <p>10.30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура. (6+)</p> <p>12.35 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.55 Магия большого спорта. (12+)</p> <p>15.30 Громко. Пр.тр.</p> <p>16.50 Хоккей. «Металлург» - «Автомобилист». Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>19.15 Хоккей. «Спартак» - «Динамо». Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>22.50 Футбол. «Райо Вальекано» - «Леванте». Пр.тр.</p> <p>02.00 Фехтование. (6+)</p>	<p>07.50 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>06.30 Одна за всех. (16+)</p> <p>06.45 05.45 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.50 04.55 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.50 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.05 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.05 00.15 «Порча». (16+)</p> <p>13.15 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.50 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.25 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>15.00 «ДЕСЯТЬ СТЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ». (16+)</p> <p>19.00 «СЕРДЦЕ ВЕРЫ». (16+)</p> <p>23.05 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.10 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.10 Одна за всех. (16+)</p>	

Пенсионерам!
Социальная рента
является плательщиком ренты

**ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ
СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД НА ВСЮ ЖИЗНЬ:**

- до 10 млн. руб. – сразу!
- По желанию патронаж или пансионат. Защита от мошенников.
- до 60 тыс. руб. – ежемесячно.

Оплата всех коммунальных услуг, помощь по хозяйству.
Пожизненное проживание в своей квартире.

8 (495) 227-22-54, 8 (495) 997-22-54
ст. м. «Кузнецкий мост», ул. Рождественка, г. 5/7, стр. 1, эт. 3, оф. 11
Сайт: patronazn.ru

ООО «Социальная Рента», ИНН: 9702068905, ОГРН: 1247700502906. Реклама

КОМПЬЮТЕРНЫЙ МАСТЕР

НИКИТА

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 30%

РАБОТАЮ ЕЖЕДНЕВНО С 9.00 ДО 22.00 БЕЗ ВЫХОДНЫХ

- Удаление вирусов
- Установка Windows
- Ремонт ноутбуков и ПК
- Настройка сети Wi-Fi
- Консультации, обучение
- Модернизация ПК
- Настройка телевизоров
- Smart TV, ТВ-приставок

8 (964) 510-69-46

На сайте WWW.FLOTURUSICH.RU
г. Москва, м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1.
Тел.: 8 (800) 551-69-14 // СКИДКИ НА КРУИЗЫ 2027 Г.

ТЕПЛОХОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»

23.04.2026 – 29.04.2026 «А ПО РЕЧКЕ ШЛА ВЕСНА! ИЗ МОСКВЫ!»	от 38 199 р.
Москва (трансфер) – Казань – Чебоксары (Йошкар-Ола) – Н. Новгород – Ярославль – Тулаев – Мышкин – Углич – Тверь – Москва	
27.04.2026 – 30.04.2026 «ЛЬЕТСЯ МУЗЫКА, МУЗЫКА, МУЗЫКА!»	от 19 699 р.
Москва – Тверь (Старица) – Калезин (улиточная ферма) – Москва	
30.04.2026 – 07.05.2026 «НА РОДНЫЕ БЕРЕГА»	от 32 799 р.
Москва – Калезин (Волгари) – Тулаев – Ярославль – Городец – Чкаловск – Кострома – Рыбинск – Коприно – Углич – Москва	
07.05.2026 – 10.05.2026 «ВЕСЕННИЕ ПОЛЯНОЧКИ»	от 17 099 р.
Москва – Углич – Тверь (Музей козла) – Москва	
25.06.2026 – 09.07.2026 «ИМПЕРИЯ СТРОГАНОВЫХ»	от 84 199 р.
Москва – Мышкин – Кострома – Плес – Городец – Н. Новгород – Пермь – Березники (Соликамск/Чердын) – Казань – Козьмодемьянск – Макарьево – Тулаев – Москва	
10.06.2026 – 22.06.2026 «СЕВЕРНЫЕ ПИЛИГРИМЫ»	от 138 899 р.
Москва – Горький – Кичи – Соловки – Архангельск – Сосновец – Повенец – Свиристай – Лодейное Поле – о. Валаам – о. Коневец – С.-Петербург	
02.08.2026 – 17.08.2026 «АРХАНГЕЛЬСК – МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ»	от 160 799 р.
С.-Петербург – вкр. Орешек – Ст. Ладога – Кичи – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – о. Кий – г. Онега – Беломорск – Сосновец – Повенец (г. Воттоваара) – Петрозаводск – Москва	
18.09.2026 – 27.09.2026 «СОЛОВЕЦКИЙ АРХИПЕЛАГ»	от 81 999 р.
Петрозаводск – Кичи – Соловецкий архипелаг (3 дня) – Беломорск – Петрозаводск – Москва #NEW	

СО СКИДКОЙ ДО 15%, ТЕЛ.: 8 (800) 551-69-14
Действительно при наличии мест. Реклама

ДОЛГОЛЕТИЕ УМА И ПАМЯТИ

В современном мире, где каждый день наполнен множеством задач и потоком информации, многие из нас сталкиваются со стрессом, который может негативно сказываться на умственной активности и памяти. Независимо от возраста, каждый может почувствовать на себе эти последствия. Кроме того, травмы, инфекционные заболевания и возрастные изменения тоже могут снижать функции мозга.

умственной нагрузки и стресса. **PRIUS PREMIUM** снабжает организм необходимыми биологически активными веществами, которые помогают справляться с переутомлением, проблемами с памятью и речью, а также поддерживают мозг при инфекциях, нарушениях кровообращения, артериального давления и гипоксии мозга. Также он эффективен при старческом треморе и склонности к паркинсонизму.

Мы понимаем, как важно поддерживать ясность ума и крепкую память. Поэтому представляем вам эссенциальный комплекс **PRIUS PREMIUM (Приус Премиум)**. Он создан специально для тех, кто хочет поддерживать свой организм в период интенсивной

Прислушайтесь к своему организму и поддержите его. Почувствуйте, как ясность мысли и концентрация возвращаются, а умственная нагрузка становится менее ощутимой!

ПОЛНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ПРОДУКТЕ ВЫ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8 (800) 333-47-79, 8 (495) 966-20-67

Реклама

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with 4 columns: MOSFILM ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ, VIJU TV 1000, VIJU TV 1000 РУССКОЕ, VIJU TV 1000 АКЦИОН. Lists various film and TV programs with titles and times.

Table with 4 columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, ДОМ КИНО. Lists comedy and illusion-related programs.

Table with 4 columns: РУССКИЙ РОМАН, СИНЕМА, РОДНОЕ КИНО, РЕТРО. Lists classic and historical films.

Table with 4 columns: СУББОТА!, СУББОТА!, ФЕНИКС ПЛЮС КИНО, СТС LOVE, ТВ 21. Lists weekend and special programs.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with 4 columns: МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. Lists news, historical events, and current affairs.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with 4 columns: 365 ДНЕЙ ТВ, HISTORY, VIJU HISTORY, ИСТОРИЯ. Lists educational and historical content.

Table with 4 columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!. Lists lifestyle, hobby, and fitness programs.

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Спринт. Женщины. (6+)

07.10 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Спринт. Мужчины. Трансляция из Тюмени. (6+)

08.30, 20.35 Футзал. Бетсити Суперлига. «Люмень» - «Норильский никель» (Норильск). (6+)

10.15, 15.35, 18.40 «Страна спортивная». (12+)

10.30, 05.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)

11.00, 13.15, 16.20 Новости. (0+)

11.05 Художественная гимнастика. Гран-при. Кубок чемпионов Алины Кабаевой. Трансляция из Санкт-Петербурга. (6+)

13.20, 23.55 «Лица страны. Максим Храмцов». (12+)

13.35 Гандбол. Кубок России. Финал четырёх. Мужчины. 1/2 финала. «Чеховские медведи» (Московская область) - «Зенит» (Санкт-Петербург). (6+)

15.05 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)

16.00, 22.20 Специальный репортаж. (12+)

16.25 «Что за спорт?» (12+)

16.50 Баскетбол. Единая лига ВТБ. УНИКС (Казань) - ЦСКА. (6+)

18.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/4 финала. «Ростов-Дон» (Ростов-на-Дону) - «Кубань» (Краснодар). Прямая трансляция

22.40 Есть тема! (16+)

00.10 Армейский рукопашный бой. Чемпионат Вооруженных сил РФ. Трансляция из Ноябрьска. (16+)

01.45 Фехтование. Международный турнир «Московская сабля». Женщины. Трансляция из Москвы. (6+)

03.10 «Пара на дистанции. Татьяна и Егор Сорин». (12+)

03.25 Художественная гимнастика. Гран-при. Кубок чемпионов Алины Кабаевой. Трансляция из Санкт-Петербурга. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)

06.00 Короли чартов. (16+)

07.00, 07.30 10 самых! (16+)

08.00 Хиты по-русски. (16+)

08.25, 15.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)

09.00 Звезды о звездах. (16+)

10.00 Плейлист | Весна. (16+)

11.00 Без курюр. (16+)

11.30 Топ-30. Народный хит. (16+)

14.00 Плейлист | Весна. (16+)

15.30 Лига свежих клипов. (16+)

16.00 Звезды с приветом. (16+)

17.00 Юмор FM чарт. (16+)

18.00 PRO-новости. (16+)

18.20 10 самых! (16+)

18.55 Плейлист | Весна. (16+)

19.45 Кто следующий? (16+)

20.40 Унесенные временем. Главные звезды нулевых. (16+)

21.40 PRO-новости. (16+)

22.00 Топ-30. Народный хит. (16+)

00.25 Плейлист | Весна. (16+)

01.00 Золотая лихорадка. (16+)

03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (6+)

07.00, 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)

07.15 «Маша и Медведь». (0+)

08.05, 20.40 «Бумажки». (0+)

08.20, 21.00, 01.00 «Барбоскины». (0+)

09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)

09.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)

11.00 «Сказочный патруль». (0+)

12.00, 15.30 Время малышей. (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+)

19.45 «Маша и Медведь. Колесо дружбы». (0+)

21.25 «Буба». (6+)

22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)

22.15 «Тюленьки». (0+)

22.30 «Фиксики». (0+)

00.15 «Смешарики». (0+)

05.00 «Песенки с Совёнком ХопХоп». (0+)

05.30 «Тикабо». (0+)

06.00 «Пластинки». (0+)

06.05 «Момо». (0+)

Истории про любопытную осьминожку.

07.00 «Три кота». (0+)

09.30 «Макс и Крякс». (0+)

09.35 «Лунтик». (0+)

10.35 «Барбоскины». (0+)

12.00 «Пластинки». (0+)

12.05 «Три кота». (0+)

15.30 «Царевны». (0+)

16.40 «Олли и Мун». (0+)

17.15 «Фикспелки». (0+)

17.20 «Барбоскины». (0+)

19.00 «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)

19.05 «Три кота». (0+)

21.30 «Барбоскины». (0+)

23.00 «Детский сад для зверят». (6+)

23.30 «Царевны». (0+)

02.00 «Бодо Бородо». (0+)

04.00 «Жужжалка». (0+)

04.05 «Три кота». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Команда Матч». (0+)

06.25, 12.25, 18.25, 00.25 «Цветняшки». (0+)

06.40, 12.40, 18.40 «Тоботы». (6+)

07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)

07.55, 13.55, 19.55 «Карбот. Кунг». (6+)

08.30, 14.30, 20.30 «Край Бебис Мэд-жик Тирс». (6+)

08.45, 15.30, 20.45 «Тоботы. Детективы Галактики». (6+)

09.25, 16.10, 21.25 «Смарта и чудосумка». (0+)

09.55, 16.40 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)

10.10, 16.55 «Шушумагия». (0+)

10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)

10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)

11.15, 14.45, 23.15 «Патруль Дино». (0+)

13.50 «Забезу. Уши с хвостиком». (0+)

21.55 «Бабушкины сказки». (12+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

07.30 «Чебурашка». (0+)

Чебурашка и Крокодил Гена открывают «Бюро Добрых дел», чтобы помочь всем, кому нужна помощь. Новые захватывающие приключения любимых героев.

08.15 «Три кота». (0+)

11.30 «Чебурашка». (0+)

12.00 «Простоквашино». (0+)

14.30 «Чебурашка». (0+)

15.00 «Котики, вперед!» (0+)

16.00 «Три кота». (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+)

22.30 «Три кота». (0+)

00.00 «Бодо Бородо». (0+)

02.00 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)

03.45 «Простоквашино». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 Встреча. (12+)

06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)

11.00 Батюшка Илий, моли Бога о нас! (0+)

12.55 День Патриарха. (0+)

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

14.30 «СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ». 1 серия. (6+)

15.55 «ВЗЯТЬ ЖИВЫМ». 1 серия. (16+)

СССР, 1982 г.

17.25 «ОЙ, МА-МОЧ-КИ!» 9 серия. (12+)

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

19.30 День Ангела: Блаженный князь Даниил Московский. (0+)

20.00 Святые воины: Русские князья. (6+)

20.35 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (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 Герасима Иорданского. (6+)

03.00 Поле битвы. (16+)

03.40 Профессор Осипов. (0+)

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

Православный календарь

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



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

Постный день.

«Грехи души есть раны души. Разве может душа израненная иметь тело здоровое?»

Свт. Николай Сербский

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

1 Ананасы происходят из Южной Америки. Местные племена выращивали этот плод задолго до того, как европейцы узнали о его существовании. Название «ананас» происходит от языка тупи-гуарани, где «papas» означает «восхитительный плод». А как в буквальном переводе с английского называется ананас?

- а) Земляная шишка.
- б) Колючая груша.
- в) Сосновое яблоко.

Восхитительный плод – ананас

Ананас имеет ни на что не похожий вкус и аромат. Этот фрукт даже удостоен своего праздника – 12 марта отмечается Всемирный день ананаса.

2 В XVIII-XIX веках ананас считался символом богатства. Художники изображали его в натюрмортах рядом с серебром и фарфором, а в аристократических домах фрукт ставили в центр стола как знак роскоши. Хозяева таким образом показывали своё благосостояние. Иногда выставленный на стол ананас даже не разрезали во время ужина, а лишь демонстрировали гостям. Что обычно происходило с таким плодом после приёма?

- а) Его продавали дальше.
- б) Его дарили гостю.
- в) Его высушивали.



3 Во времена великих открытий изображением фрукта украшали вывески трактиров и даже дверные ручки. Позже этот знак перекочевал и в архитектуру – его вырезали на воротах и балюстрадах. Что символизировал такой знак?

- а) Защиту дома.
- б) Тягу к странствиям.
- в) Гостеприимство.

4 В начале XVIII века ананасы пытались выращивать и в России. При Петре I их разводили в дворцовых оранжереях под Москвой и Петербургом. Урожаи иногда были такими большими, что плод использовали не только как редкий десерт, но и неожиданным способом – привычным для русской кухни того времени. В каком виде ананасы иногда подавали к столу?

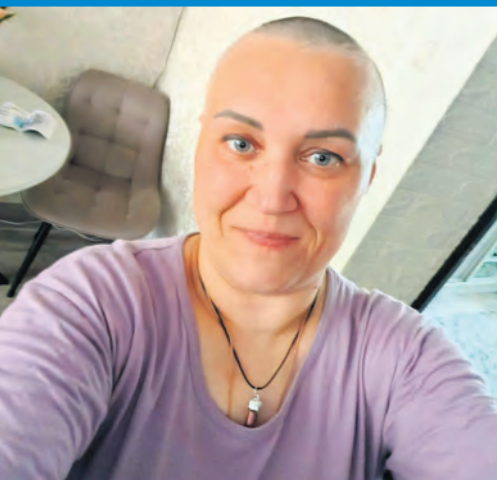
- а) Солеными.
- б) Квашеными.
- в) Копчеными.

ОТВЕТЫ

1-в. Сосновое яблоко (pineapple). 2-а. Его продавали дальше. 3-в. Гостеприимство. 4-б. Квашеными.

ПОМОГИТЕ СПАСТИ ЧЕЛОВЕКА!

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА



САВИНОВА НАДЕЖДА, 45 лет, мать троих детей, проживает в маленьком городке Ивановской области, рак легких 4 степени, метастазы в голову и легкие.

Проходит лечение в онкоцентре в Москве, но требуются деньги на оплату хостела и дорогих анализов. В больнице по квоте сейчас нет мест для размещения. Семья живет очень небогато.



СБЕР БАНК
2202 2056 2071 2122

БУДЕМ РАДЫ ЛЮБОЙ ПОМОЩИ!



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+)
 Лера вновь переигрывает Казанову, и, не видя другого выхода, Апрельцев соглашается на ещё одну совместную аферу. На этот раз они едут в Ленинград, где их целью становится директор крупного ресторана - Тюрихова, буквально одержимая антиквариатом.
 23.00 «Большая игра». (16+)
 00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
 03.00 Новости
 03.06 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
 05.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
 06.10 Они потрясли мир. (16+)
 Документальное расследование.
 08.25 Страна советов. (16+)
 09.00 Известия. (16+)
 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
 13.00 Известия. (16+)
 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
 17.00 Известия. (16+)
 17.30 «СЛЕД». (16+)
 22.20 «СВОИ-7». (16+)
 23.05 «СВОИ-5». (16+)
 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
 00.30 «СВОИ-5». (16+)
 01.15 «СВОИ-7». (16+)
 02.05 «СЛЕД». (16+)

РОССИЯ 1



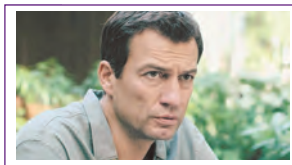
09.55 О самом главном. (12+)

- 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 Вести
 14.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
 Алевтина приезжает в Москву, чтобы увидеть Бакланова, которого не может забыть. Но ей не становится легче.
 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 княжеской охоты случается трагедия, которая делит жизнь Андрея и Улиты на до и после. Их счастье вмиг рушится. Улите предстоит тяжелейший выбор между любовью к мужу и верностью кровной родне. В это же время Юрий Долгорукий отдаёт Андрею жестокий приказ, исполнение которого уничтожит любые надежды на примирение с Улитой.
 23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
 02.00 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
 03.00 Вести
 03.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)

ЗВЕЗДА

- 05.30 14.20 17.15 04.05 «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ-2: КОД ВОЗВРАЩЕНИЯ». (16+)
 07.00 «Сегодня утром». (12+)
 09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
 11.00 «Щит и меч: легенды госбезопасности». (16+)
 11.55 13.25 «ЧУЖАЯ РОДНЯ». (12+)
 18.50 «Спецрепортаж». (16+)
 19.55 «По горячим следам»
 20.10 «Улика из прошлого». (16+)
 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
 23.15 «Подводный флот Великой Отечественной войны». (16+)
 00.05 «ВЫКУП». (12+)
 01.35 «БЕСПОКОИНОЕ ХОЗЯЙСТВО». (12+)

ТВЦ



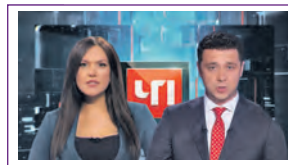
11.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)

- 06.00 «Настроение»
 08.10 «Доктор И...» (16+)
 08.40 «ТЁМНАЯ СТОРОНА СВЕТА-2». (12+)
 10.35 «Актёрские драмы. Общак». (16+)
 11.30 События
 11.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
 13.45 «Мой герой». (12+)
 14.30 События
 14.50 Город новостей
 15.05 «ОРЛИНСКАЯ: МОЛНИЯ ЗЕВСА». (16+)
 Россия, 2024 г. Детектив. В ролях: Олеся Железняк, Олег Андреев.
 В своем погребке найдена мертвой паспортница из ОВД Ирина Веселович.
 16.55 Прощание. (16+)
 17.50 События
 18.10 «УЛОВКИ РАЗУМА: ТАЙНЫ ЭЛЬФА». (16+)
 20.00 «УЛОВКИ РАЗУМА: СПЯЩИЕ КРАСАВИЦЫ». (16+)
 22.00 События
 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+)
 01.30 Прощание. (16+)
 02.15 Мифы о еде. (16+)
 02.55 «ТЁМНАЯ СТОРОНА СВЕТА-2». (12+)
 04.20 «Битва за наследство». (16+)
 05.00 «Мой герой». (12+)
 05.35 «Москва резиновая». (16+)

ОТР

- 06.00 «На приеме у главного врача». (16+)
 06.50 01.05 «Преодоление». (16+)
 07.30 20.15 «Календарь». (12+)
 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
 08.05 08.35 Пёстрый мир
 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
 11.00 00.15 «1001 лицо Пальмиры: утраченные сокровища пустыни». (16+)
 15.15 «МЕХАНИЧЕСКАЯ СЮИТА». (16+)
 17.00 «Очевидно. Вероятно». (12+)
 17.40 Спецрепортаж. (12+)
 20.45 «РУССКАЯ ИГРА». (16+)
 22.20 04.05 «БАРЫШНИ ИЗ ВИЛЬКО». (16+)
 01.45 «Наши в Голливуде». (16+)
 02.05 ОТражение. Итоги. (12+)

НТВ



13.25 «Чрезвычайное происшествие»

- 04.55 «ПЁС». (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «ПЁС». (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «ПЁС». (16+)
 В городе кто-то открыл охоту на киллеров. В каждом случае убийца снимает со своих жертв перчатку. Пес почему-то перестает слушаться Мака и уходит к Леонидову.
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «Место встречи»
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «За гранью». (16+)
 17.50 «ДНК». (16+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «НОВАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
 В Бердянске новое ЧП: подрыв машины военного коменданта. Выясняется, что мину подложили в частном автосервисе. Отправившись туда, опера попадают в перестрелку, подозреваемый убит. Во время обыска обнаруживается тайник с поддельными документами и детонаторами.
 22.15 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА». (16+)
 00.20 «Сегодня»
 00.35 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
 01.10 «МЕЛЬНИК». (16+)
 04.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

МОСКВА24

- 06.00 «Утреннее вещание»
 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 16.00 17.00 17.30 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 20.45 21.00 21.30 22.00 22.30 22.45 23.00 23.40 00.00 01.00 «Новости». (16+)
 10.20 «Атмосфера». (12+)
 11.20 12.20 13.20 14.20 15.20 16.20 «Деньги 24». (12+)
 11.50 13.50 15.50 19.50 «Сити». (12+)
 12.50 14.50 17.50 21.50 «Москва - столица спорта». (12+)
 14.35 21.35 «Спецреп». (12+)
 16.25 04.30 «Интервью». (12+)
 17.40 «Качество жизни». (12+)
 18.25 «Вопрос спорный». (12+)
 21.15 23.30 05.20 «Московский патруль». (16+)
 00.10 «Мослекторий». (12+)
 01.30 «Спецпроект. Наука»

РОССИЯ К

РОССИЯ К Культура



20.30 Спокойной ночи, малыши!

- 06.30 Диалоги о животных
 07.20 Легенды мирового кино
 Михаил Ульянов
 07.45 13.00 21.30 «Сокровища Московского Кремля»
 08.40 22.25 «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ»
 10.00 12.30 17.00 19.30 23.50 Новости культуры
 10.15 Наблюдатель
 11.15 00.05 «XX век»
 «Всему начало здесь... Николай Некрасов»
 12.45 Новости. Подробно. Книги
 13.55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИНА»
 15.05 «Приют путешественника»
 Когда на Руси появились постоянные дворы?..
 15.30 Сати. Нескучная классика...
 16.10 Семидесятые
 16.30 «Коллекция»
 17.15 01.10 Мастера фортепианного искусства
 18.05 «Игнатий Стеллецкий. Тайна подземных палат»
 18.45 Семинар
 19.45 Главная роль
 20.05 Правила жизни
 20.30 Спокойной ночи, малыши!
 20.50 Белая студия
 02.00 Кристальные истории
 02.15 «Да, скифы - мы!»
 03.00 Перерыв в вещании

ДОКТОР

- 06.00 11.10 14.05 18.45 21.35 02.00 О самом главном. (12+)
 06.55 07.20 20.35 21.05 02.55 03.20 Истории болезней. (16+)
 07.50 12.10 На приеме у психолога. (12+)
 08.20 22.30 Доктор на работе. (12+)
 10.40 ДокТок с Эвелиной Закамской. (12+)
 12.35 «Основной элемент». (12+)
 13.05 Искусство жить. (12+)
 15.00 Доктор на работе. Прямая трансляция.
 01.15 «Тайны мозга». (12+)
 19.40 20.10 03.45 04.15 Психология. (12+)
 04.40 05.05 «Большой скачок». (12+)

СТС



06.00 «Моя фея-проказница». (0+)

- 06.00 «Моя фея-проказница». (0+)
 06.15 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
 06.35 «100 мест, где поесть». (16+)
 09.40 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». (16+)
 16.05 «ЦЕЗАРЬ». (16+)
 Геша всё глубже погружается в реальную жизнь Камышей, при этом, в буквальном смысле слова - на утренней пробежке он падает в глубокую яму, которая находится прямо посреди дороги. Вернувшийся из командировки глава Камышей Юрий Михайлович узнаёт о проделках нового подчинённого и пытается объяснить Цезарю, как на самом деле работает бюрократическая машина.
 21.00 «ДЖОН УИК-4». (16+)
 США, 2023 г. Триллер. В ролях: Киану Ривз, Донни Йен, Лоуренс Фишбёрн.
 Скрываясь в подземных катакомбах Нью-Йорка вместе с королём Бауэри, Джон Уик планирует отомстить Правлению Кланов. А члены Правления ищут киллера, способного наконец-то ликвидировать Джона.
 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+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 05.50 08.45 11.55 17.25 01.00 «Новости дня». (16+)
 06.00 02.50 Улицы московские. (12+)
 06.25 «Москва на все времена». (16+)
 06.50 Моя Москва. (12+)
 07.00 11.25 Звёзды советского экрана. (16+)
 07.30 Это было смешно. (16+)
 07.55 «Раскрывая тайны звёзд». (16+)
 08.50 «ВАЛЕНТИНА». (16+)
 10.30 Мой район. (12+)
 12.00 23.20 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА». (16+)
 15.40 «ЧУЖАЯ РОДНЯ». (16+)
 17.30 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)
 20.00 «ПРОТОВОСТОЯНИЕ». (16+)

REN	TNT	3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>05.00 18.00 00.15 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>10.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «100 вопросов обо всем». (16+)</p> <p>17.00 01.10 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «СОВЕРШЕННО СЕКРЕТНО». (16+)</p> <p>22.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p>	<p>07.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>18.30 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». (16+)</p> <p>21.00 «ГОСЗАЩИТА». (16+)</p> <p>23.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)</p> <p>00.50 «ЛЕОН». (16+) Франция, США, 1994 г. В ролях: Жан Рено, Натали Портман, Гари Олдман, Дэни Айелло, Питер Эппел, Уилли Уан Блад. Профессиональный убийца Леон неожиданно для себя самого решает помочь 12-летней соседке Матильде, семью которой убили коррумпированные полицейские.</p> <p>03.00 «Однажды в России». (16+) Это собрание скетчей об общероссийских социально-бытовых реалиях, близких любому жителю нашей необъятной страны.</p> <p>05.00 «Утро ТНТ»-2026.</p> <p>05.50 «САШАТАНЯ». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>09.00 «Слепая». (16+)</p> <p>10.00 Гадалка. (16+)</p> <p>15.30 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 «ЛИСА». (16+) В своей квартире найдена мертвой Нина Наумова, чиновница департамента здравоохранения, ответственная за поставки оборудования в областные больницы. Лиса определяет, что Наумову отравили редким глазным препаратом.</p> <p>20.00 «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+) Сотрудники прокуратуры выходят на курьера банды торговцев органами. Но во время задержания контейнера с трансплантатами при нем не оказывается...</p> <p>23.00 «ДЕНЬ КУРКА». (18+)</p> <p>01.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>14.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)</p> <p>06.10 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)</p> <p>18.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>19.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>21.00 Охотники. (16+) Охота на мошенников продолжается! Владимир Сорков, Вячеслав Васильевский и Дарья Рубинская не супергерои - они обычные ребята, которые внедряются в преступные группировки и разоблачают мошеннические схемы изнутри. Под руководством главного ловца на мошенников Влада Чижова, «Охотники» выходят на след бандитов и рискуют собственной безопасностью, чтобы разворошить гнездо обмана.</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>03.00 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>04.30 Дорожные драмы. (16+)</p> <p>05.45 Улётное видео. (16+)</p>	<p>13.00 Есть тема!</p> <p>06.00, 14.25 «Династия. Тетюхины». (12+)</p> <p>06.30 Магия большого спорта. (12+)</p> <p>07.00, 09.05, 12.55, 15.25, 04.00 Новости</p> <p>07.05, 11.00, 15.30, 21.50 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>09.10 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>09.30, 11.30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Пр.тр.</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.55 Человек из футбола. (12+)</p> <p>16.15 Боулинг. Кубок КЛБ. Про-тур. (6+)</p> <p>18.00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура. (6+)</p> <p>19.00 Футбол. «Краснодар» - ЦСКА. Fonbet Кубок России. Путь РПЛ. Пр.тр.</p> <p>23.25 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура. (6+)</p> <p>00.30 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>02.00 Баскетбол 3х3. (6+)</p>	<p>13.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>06.30 05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.35 04.50 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.35 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.50 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.50 «Порча». (16+)</p> <p>13.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.45 «НЫРЯЛЬЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ». (16+)</p> <p>19.00 «СЕРДЦЕ ВЕРЫ». (16+)</p> <p>23.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.20 «Порча». (16+)</p> <p>01.15 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.40 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.10 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.35 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.15 Одна за всех. (16+)</p>	

СУПЕРЗАЩИТА МОЗГА И СОСУДОВ

Комплекс GEMOTENOL®

Малоподвижный образ жизни, неправильное питание и постоянный стресс многократно повышают риск развития различных проблем с сосудами головного мозга. Что делать в этой ситуации? Есть прекрасный комплекс Гемотенол. Он оказывает благотворное воздействие на сосуды головного мозга, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, сосуды глазного дна, когнитивные функции, сон и память, приводит в порядок обмен веществ.

Гемотенол помогает организму правильно регулировать тонус артерий, защищает сосуды и разгружает сердечную мышцу.

Бустерная среда является активатором, то есть механизм, который запускает действие главных элементов капсулы под воздействием соков поджелудочной железы в двенадцатиперстной кишке.

Применять комплекс следует в течение двух месяцев. Благотворный эффект вы сможете ощутить уже через несколько дней, а через два месяца вы сами паразитесь, насколько изменилось ваше физическое состояние.

ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ (звонки по России бесплатно)

8 (800) 600-57-56
8 (495) 136-59-66

РЕКЛАМА

Чистый натуральный звук обеспечит комфорт и полноценное общение!

В нашем ЦЕНТРЕ СЛУХА Вы сможете приобрести ЦИФРОВЫЙ СЛУХОВОЙ АППАРАТ

Ст. м. «Сходненская», ул. Героев Панфиловцев, д. 8.

Первый вагон из центра, после турникетов направо, при выходе на улицу – налево, 100 метров от метро.

8 (495) 517-10-71
8 (499) 769-51-29
8 (925) 477-20-47

Возможна оплата по электронным сертификатам

РУ РЗН № РЗН 2020/11896 от 09.09.2020 ООО «АЭРОН» Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПЕНСИОНЕРАМ!

ДОГОВОР РЕНТЫ С «ЖИЛСОЦГАРАНТИЕЙ»

Надежность, подтвержденная 30-летним стажем

- Забота, помощь по дому, честные выплаты
- До 7 млн. рублей сразу, до 50 тысяч ежемесячно

являемся непосредственным плательщиком ренты*

Звоните:
(495) 626 45 55

*ООО "Жилсоцгарантия" ИНН 7701090069, ОГРН 1157746172220

РЕКЛАМА



Найди 10 отличий

Весенние узоры

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

Ответы: завиток шлефа слева, листок ветки по центру слева, ветка слева вверх, поворот головы у силуэта дамы, цветок ветки справа, ветка справа вверх, ва вверху, цвет листьев у ветки справа вверх, цвет завитка фиолетовый, ветка в центре, 'отвор' жемчуга оленжин еин -еавле завиток шлефа справа

НА ДОСУГЕ

КИНО И СЕРИАЛЫ

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+)

VIJU TV1000

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

VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Даревны». «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 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
- 19.00 «ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЧЕТЫ». (6+)
- 21.00 «ОДИНАДЦАТЬ МОЛЧАЛИВЫХ МУЖИЧИН». (16+)
- 00.55 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
- 02.30 «ТАНКИ». (16+)

VIJU TV1000 АКЦИОН

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

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+)
- 18.40 «КОД 355». (16+)
- Триллер, боевик, США, Китай, 2022 г.
- 20.30 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (16+)
- 22.25 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (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. БЕЙКЕР-СТРИТ, 221Б». (16+)
- 19.15 «ЗА ПАЛЫЧА!». (16+)
- Комедия, Россия, 2023 г.
- 20.55 «ШЕРЛОК ХОЛМС. КАМЕНЬ, НОЖИЦЫ, БУМАГА». (16+)
- Сериал. Триллер, детектив, приключения, Россия, 2013 г.
- 22.40 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (16+)
- 00.10 «НЕ ОБМАНИ». (16+)
- 01.35 «МИНИМАКС». (16+)
- 03.00 «22 МИНУТЫ». (16+)
- 04.20 «КЛЯТВА». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 04.10 «ЗАМЕРЗШАЯ ИЗ МАЙМАИ». (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 «БРЕМЕНСКИЕ 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 «ДАЛЬНЕЙШИЙ ДЕКАТЬ 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+)

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 Лобочкий, Вероника Пляшкевич
- 21.00 «СИЛА ЛЮБВИ». (16+)
- 2013 г. В ролях: Валентина Гаршова, Данила Якушев
- 00.25 «НЕНАВИЖУ И ЛЮБЛЮ». (16+)
- 03.35 «КРОВЬ С МОЛОКОМ». (16+)
- 05.10 «ВЫСТРЕЛ В СПИНУ». (16+)

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+)

РОДНОЕ КИНО

- 00.25 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ». (16+)
- 02.10 «ЗОЛОТО ПАРТИИ». (16+)
- 04.20 «БУХТА СМЕРТИ». (16+)
- 06.25, 07.20 «ШТРАФБАТ». (16+)
- 08.15, 09.10, 10.05 «КОМИССАР РЕК». (16+)
- 11.05 «НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА...» (16+)
- 13.00, 13.55 «ШТРАФБАТ». (16+)
- 14.50 «КРОКОДИЛ ДАНДИ 2». (6+)
- 16.55, 17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)
- 19.00 «ВА-БАНК II, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)
- 20.40 «РУССКИЙ БИЗНЕС». (16+)
- 22.05 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ РАЯ». (6+)
- 23.45 «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА». (18+)

РЕТРО

- 06.15 Мультфильмы. (16+)
- 06.55, 21.55 «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА». (16+)
- 08.20, 23.30 «СВАДЕБНЫЙ ПОДАРОК». (16+)
- 09.55, 00.50 «МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА». (16+)
- 11.40, 02.15 «МОИ ДОРОГИЕ». (16+)
- 13.00 «ВЕСЕННЯЯ СКАЗКА». (12+)
- 14.30 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (16+)
- 16.05 «ЕСЛИ ЕСТЬ ПАРУСА». (16+)
- 17.25 «СЕМЕЙНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)
- 19.00, 20.15, 03.25, 04.30 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯ». (16+)
- 21.25 «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях». Мультфильм. (6+)
- 05.35 «ЧЕРЕЗ КЛАДБИЩЕ». (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+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ОЛЫБАКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-7». (16+)
- 12.00, 20.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-2. ВЕДЬМИНЫ КУКЛЫ». (16+)
- 13.00, 21.00 «ТО, ЧТО НЕЛЬЗЯ КУПИТЬ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ТАК НЕ БЫВАЕТ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «КОЛЛЕКЦИЯ». (18+)
- 04.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-3. ШОРОХ КРЫЛЬЕВ». (16+)
- 05.00 «СКВОЗЬ РОЗОВЫЕ ОЧКИ». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2022 г. В ролях: Анастасия Артемьева, Юлия Шиферштейн, Семён Арзуманов, Александр Кульков

СТС LOVE

- 06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
- 07.00 «Приключения Паддингтона». Мультсериал. (6+)
- 08.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 10.15 «РАНЕТКИ». (16+)
- «Балабама» 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+)

ТВ 21

- 07.00 «ПОЧТИ ЗНАМЕНЫТЫ». (16+)
- 09.00 «ЛЕГЕНДА О ЗЕЛЕНОМ РЫЦАРЕ». (18+)
- 11.20 «СТАЛЬНАЯ ХВАТКА». (18+)
- 13.40 «Три богатыря и морская царь». Мультфильм. (6+)
- 15.05 «Три богатыря и Конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 16.50 «Алеша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (6+)
- 18.15 «БУМЕР». (18+)
- 20.20 «БУМЕР ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (18+)
- 22.25 «ДРАЙВ». (18+)
- 00.15 «КРОВЬ ЗА КРОВЬ». (18+)
- 01.55 «ВПЕРЕД!» (16+)
- 03.25 «Я НАЙДУ ТЕБЯ». (16+)
- 05.15 «ПАРИЖ. ВСЕ ВКЛЮЧЕНО». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 05.00, 03.00 Понять. Простить. (16+)
- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
- 06.15 Специальный репортаж. (12+)
- 06.30, 10.10 «ОПЕРАЦИЯ «МУХАБАТ». (16+)
- 13.15 Мировое соглашение. (16+)
- 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 16.15, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
- 18.30 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 20.25 Миллион за 5 минут. Дети. (6+)
- 21.10 Миллион за 5 минут. (16+)
- 21.50, 22.35 Игра в кино. (16+)
- 23.20 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
- 00.10 Наше кино. История большой любви. (16+)
- 01.00 Первый Евразийский канал. (12+)
- 01.30 «СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФРЕЙТОРА ЗБРУЕВА». (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, 1992 г.
- Россия, 1757 год. Идет семилетняя война, в которой русские солдаты вынуждены сражаться за интересы Франции и Австрии против Пруссии. Наши знакомые гардемарин по-прежнему на службе у Отчизны, хотя судьба раскидала их по разным местам. Александр Белов - с отрядом на Алее, Никита Оленев - остался при дворе, Алексей Корсаков - послан императрицей в Венецию за муранским стеклом...
- 00.50 «ФОРТ РОСС: В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ». (16+)
- 02.30 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (16+)

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
- 06.00 Пятница News. (16+)
- 06.30 Гастротур. Чувашия. (16+)
- 07.10 Битва шефов. (16+)
- 09.00 Молодые ножи. Азия и Европа. (16+)
- 10.00 Адский шеф. (16+)
- 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00 Чёрный список. На кухне. (16+)
- 19.00 Что я надела?! Паническая атака из-за филлера. (16+)
- 20.00 Чёрный список. На кухне. Москва. Официанты. (16+)
- 21.00 Чёрный список. На кухне. Одинцово. Угольки. (16+)
- 22.00 Чёрный список. На кухне. Санкт-Петербург. Гранд Шевр. (16+)
- 23.00 Что я надела?! Полиуретан: имплант последней надежды. (16+)
- 00.00 Вундеркинды. (16+)
- 01.00 Пятница News. (16+)
- 01.30, 02.30 На ножах. (16+)
- 03.30 Секреты на кухне. (16+)
- 04.30 Пятница News. (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+)
- Реалити, в котором на перевоспитание теперь отправляются не мажоры, а их родители. 4 дня предки будут жить в обычной многодетной семье, которая уже помогла чаду. И все это для того, чтобы научиться другим методом воспитания и лучше понять своих детей.
- 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+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.55 Лаборатория 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 Щусев. Спасти и сохранить. (12+)
- 19.15, 22.50 Русская история. (12+)
- 20.00 Будьте готовы! (12+)
- 22.15 Сквозь времена. (12+)

VIJU HISTORY

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

ИСТОРИЯ

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

УСАДЬБА

- 06.00, 18.30, 18.50 Дачные хитрости. (12+)
- 06.15, 06.25, 06.40 Сезон рассады. Теплица. (12+)
- 06.55 Ремонт без правил. (12+)
- 07.20 Огород от-кутор. (12+)
- 07.50 Садовый доктор. (12+)
- 08.00 Умная стройка. (12+)
- 08.30, 23.05 Дачные радости. (12+)
- 09.00, 14.05 Консультант садовода. (12+)
- 09.15 Всё срastётся. (12+)
- 09.50 Милости просим. (12+)
- 10.20 Как поживааете? (12+)
- 10.50 История одной культуры. (12+)
- 11.25 Ох уж эти ветки! (12+)
- 12.00, 12.15, 16.00, 16.15, 19.00 Огород с Блокниным-Мечталиным. (12+)
- 12.35 Как построить дом. (12+)
- 13.05 Правила фермера. (12+)
- 13.35 Старые дачи. (12+)
- 14.35 Муж на час. (12+)
- 15.05, 17.15 Зеленые квадраты. (12+)
- 15.25, 15.40, 22.10, 22.20 Ваш агроном. (12+)
- 16.35, 22.35 Прогулка по саду. (12+)
- 17.00 Весенние работы с Мариной Рыкаловой. (12+)
- 17.30 Больше тени - ярче листья. (12+)
- 18.00 Садовые загадки. (12+)
- 20.10 Гордость России. (6+)
- 20.40 Стройплощадка. (12+)
- 21.05 Идеальный сад. (12+)
- 21.40 Правила стройки. (12+)
- 23.35 Ландшафтные решения. (16+)
- 00.05 Гриль райдерс. (12+)
- 00.40 Ландшафтные эксперименты. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

- 07.50 Рыбалка в Ростове-на-Дону. (16+)
- 08.20 Рыболовная школа для взрослых. (12+)
- 08.55 Рыбалка сегодня XL. (16+)
- 09.25 Рецепты Древней Колхиды. (16+)
- 09.40 Привет, Малек! (6+)
- 09.55, 10.25 Охота на хищника. (16+)
- 10.55, 11.10, 14.05 Давай зарубимся! (12+)
- 11.25 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)
- 12.00, 17.50, 19.0

СПОРТ

ВРЕМЯ	НАЗВАНИЕ	ВРЕМЯ	НАЗВАНИЕ
06.00	БИАТЛОН. Альфа-Банк Чемпионат России. Гонка преследования. Женщины. Трансляция из Тюмени. (6+)	13.35	Гандбол. Кубок России. Финал четырёх. Мужчины. 1/2 финала. «Чеховские медведи» (Московская область) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Трансляция из Чехова. (6+)
06.50	БИАТЛОН. Альфа-Банк Чемпионат России. Гонка преследования. Мужчины. Трансляция из Тюмени. (6+)	15.05, 05.30	Сюртлас. (12+)
07.40	«Лица страны. Максим Храмов». (12+)	15.35, 23.55	«бхб». Волейбольное обозрение. (12+)
07.55	Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/4 финала. «Ростов-Дон» (Ростов-на-Дону) - «Кубань» (Краснодар). (6+)	16.00, 22.20	Специальный репортаж. (12+)
09.20	«Лица страны. Максим Храмов». (12+)	16.25	«Дело №». (16+)
09.40, 13.20, 00.25	«Страна спортивная». (12+)	16.55	«Династия. Коростелёвы-Морилковы». (12+)
10.05	Громко. (12+)	17.25	Баскетбол. Winline Basket Cup. «Уралмаш» (Россия) - «Игокеа» (Босния и Герцеговина). Прямая трансляция
11.00, 13.15, 16.20, 19.30	Новости. (0+)	19.35	БИАТЛОН. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперспринт. Женщины. Трансляция из Тюмени. (6+)
11.05, 03.25	Художественная гимнастика. Гран-при. Кубок чемпионов Алины Кабаевой. Трансляция из Санкт-Петербурга. (6+)	22.40	Есть тема! (16+)
		00.50	«Вы это видели». (12+)
		01.45	Фехтование. Международный турнир «Московская сабля». Мужчины. (6+)
		03.10	«Пара на дистанции. Александра и Игорь Ожигановы». (12+)

МУЗЫКА

ВРЕМЯ	НАЗВАНИЕ	ВРЕМЯ	НАЗВАНИЕ
05.00	Муз'итив. (16+)	16.00	Моя волна. (16+)
06.10	МУЗ-ТВ чарт. (16+)	17.00	Русский чарт. (16+)
07.00	Звёзды на утро. (16+)	18.00	PRO-новости. (16+)
08.00	Хиты по-русски. (16+)	18.20	10 самых! Не могут забыть бывшего. (16+)
08.40	PRO-новости. (16+)	18.55	Плейлист Весна. (16+)
09.00	Top-15 Like FM. (16+)	19.45	Кто следующий? (16+)
10.00	#НАМУЗТВ. (16+)	20.40	Женщина, не танцую: куда исчезли медялки? (16+)
11.00	Плейлист Весна. (16+)	21.40	PRO-новости. (16+)
11.30	10 самых! Мемные звёзды. (16+)	22.00	Короли чартов. (16+)
12.00	Хиты по-русски. (16+)	23.00	Лихие хиты. (16+)
13.00	Прогноз по году. (16+)	00.00	Наше. (16+)
14.00	Плейлист Весна. (16+)	01.00	Хиты по-русски. (16+)
15.00	PRO-новости. (16+)	03.00	Золотая лихорадка. (16+)
15.20	В десятку! (16+)		

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

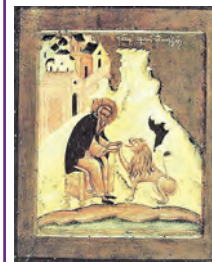
ВРЕМЯ	НАЗВАНИЕ	ВРЕМЯ	НАЗВАНИЕ
06.00	Время малышей. (6+)	05.00	«Песенки с Совёнком ХопХоп». (0+)
07.00, 14.00	«Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)	07.00	«С добрым утром, малыши!» (0+)
07.15	«Маша и Медведь. Колесо дружбы». (0+)	07.30	«Барбоскины». (0+)
08.05, 20.40	«Бумажки». (0+)	09.05	«Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
08.20, 21.00, 01.00	«Барбоскины». (0+)	09.20	«Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.00	«Робокар Поли и его друзья». (0+)	09.35	«Беби Борн». (0+)
09.30	«Фиксики. Новенькие». (0+)	09.40	«Простоквашино». (0+)
11.00	«Сказочный патруль». (0+)	10.45	«Парк Турум-Бурум». (0+)
12.00, 15.30	Время малышей. (0+)	11.00	«Диностер». (6+)
13.00	«Горошек и компания». (6+)		Откройте для себя удивительный мир динозавров вместе с командой Диностер!
13.15, 14.15, 23.25	«Простоквашино». (0+)	11.20	«Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
15.00	«Тобот. Герои Дэйдо». (6+)	11.30	«Смешарики». (0+)
17.00	«Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)	13.15	«Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
17.25	«Лео и Тиг». (0+)	13.45	«Карбот». (6+)
18.25	«Лунтики». (0+)	14.20	«Минифорс. Сила динозавров». (6+)
19.00	«Кошечки-собачки». (0+)	14.30	«Навигатор. Новости». (0+)
19.45	«Маша и Медведь». (0+)		Программа «Навигатор. Новости» - это путеводитель по самым интересным событиям! Мы расскажем, как провести время не только весело, но и с пользой. Вы увидите сюжеты о выставках и спектаклях, узнаете, где можно поиграть в спортивные игры и куда сходить на концерт, услышите советы и интересные истории от знаменитых гостей и многое другое!
21.25	«Буба». (6+)	14.40	«Приключения Ам Няма». (0+)
22.00	«Армор Рейнджеры». (6+)	16.40	«Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
22.15	«Тюленьки». (0+)	16.45	«Чик-Чирикино». (0+)
22.30	«Фиксики». (0+)	19.25	«Кот Басик». (0+)
00.15	«Смешарики». (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	«Фьюжи Макс. Новая эра». (6+)
			На Землю вторгаются злые инопланетные аниматоры. Чтобы спасти мир, храбрые трансформеры-синботы объединяются с друзьями.
		23.05	«Метал Кард Бот». (6+)
		23.30	«Приключения Пети и Волка». (12+)
		01.00	«Простоквашино». (0+)
		03.20	«Ералаш». (6+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

ВРЕМЯ	НАЗВАНИЕ	ВРЕМЯ	НАЗВАНИЕ
05.00, 07.30	Утро на СПАСЕ. (0+)	20.30	Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
10.00	Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)	21.30	Поле битвы. (16+)
12.30	День Ангела: Благочестивый князь Даниил Московский. (0+)	22.20	«Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
13.05, 13.35, 14.00	Монастырская кухня. (0+)	23.30	Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
14.30	«СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ». 2 серия. (6+)	00.25	День Патриарха. (0+)
15.55	«ВЗЯТЬ ЖИВЫМ». 2 серия. (16+)	00.35	Крым Благословенный. (0+)
17.25	«ОЙ, МА-МОЧ-КИ!». 10 серия. (12+)	01.35	День Ангела: Благочестивый князь Даниил Московский. (0+)
18.30	Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)	02.05	Культура наций. Казачество. 4 серия. (0+)
19.30	Врач от Бога. Святой Лука Крымский. Часть 1. (12+)	02.35	Поле битвы. (16+)
		03.15	Русский мир. (12+)
		04.10	Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (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 Кодрата, Акакия и Стратоника. Прп. Иакова постника. Перенесение мощей блгв. кн. Вячеслава Чешского. Блгв. кн. Василия (Василья) Ростовского.

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

Постный день.

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

Свт. Феофан Затворник

ГАРДЕРОБ

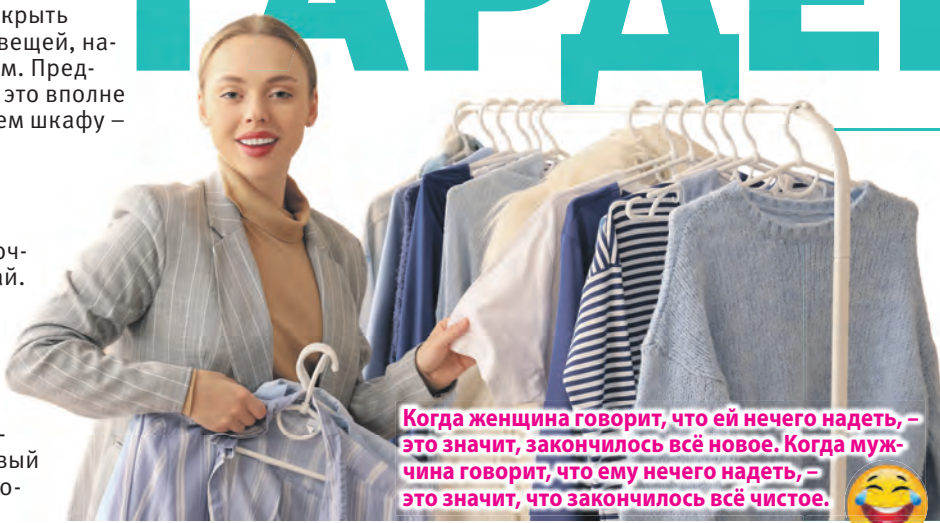
Ежедневно меняется мода, как пелось в одной известной песенке. Но даже в этом изменчивом мире есть вечные ценности. И концентрируются они в базовом гардеробе – наборе одежды буквально на все случаи жизни.

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

Палочка-выручалочка

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

Как собрать базовый ГАРДЕРОБ



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



Принципы формирования

Основные принципы базового гардероба:

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

База базе рознь

Формирование базового гардероба нужно начинать, опираясь на собственные предпочтения, образ жизни и комфорт. Вряд ли домохозяйке пригодится строгий костюм, а бизнес-леди – джентльменский фрак. 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 футболка будет несколько – ведь они быстро пачкаются.

Джинсы
Базовый вариант – прямого кроя, синие или голубые.

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

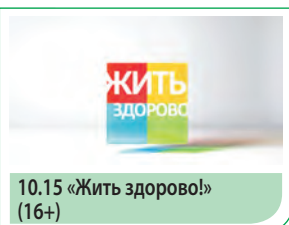
Маленькое чёрное платье
Вещь, которая не нуждается в рекламе. Это классика: и в пир, и в мир, и в добрые люди.

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

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

Светлана ИВАНОВА

1 ПЕРВЫЙ

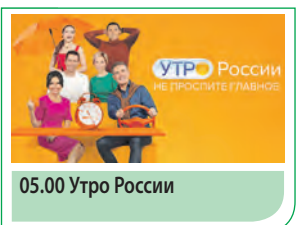


- 10.15 «Жить здорово!» (16+)
- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.25 «Модный приговор». (0+)
- 10.15 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 «Время покажет». (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 «Время покажет». (16+)
- 14.00 «Большая игра». (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 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+) Понимая, что Полина не примет от него деньги, Казанова придумывает, как тайно передать ей всю сумму. Для этого ему снова требуется помощь Леры. Их новой целью становится начальница ДОСААФ, отвечающая за распределение денежно-вещевых лотерей.
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.06 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
- 05.45 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА».** (16+)
- 07.05 **09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2».** (16+)
- 08.25 «Стройнадзор». (16+)
- 09.00 Известия. (16+)
- 09.45 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)
- 13.00 Известия. (16+)
- 13.30 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)
- 17.00 Известия. (16+)
- 17.30 **02.00 «СЛЕД».** (16+)
- 22.20 **«СВОИ-7».** (16+)
- 23.05 **«СВОИ-5».** (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 00.30 **«СВОИ-5».** (16+)
- 01.15 **«СВОИ-7».** (16+)
- 04.40 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА».** (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ

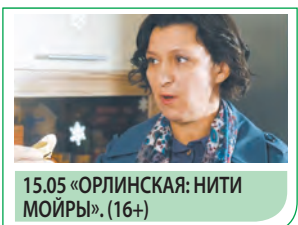


- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное время
- 12.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 **«МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ».** (12+) В Нижний Новгород неожиданно приезжает полковник Бакланов. Он не может жить без Алевтины, но и бросить семью выше его сил.
- 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 и готовится проложить торговые пути из Новгорода. Но великий князь Юрий Долгорукий видит в сыне лишь исполнителя своей воли.
- 23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.00 **«МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ».** (12+)
- 03.00 Вести
- 03.30 **«МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ».** (12+)

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.30 **«ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ-2: КОД ВОЗВРАЩЕНИЯ».** (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 «Подводная война на Балтике. Ш-308». (16+)
- 11.55 **13.25 00.05 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ».** (12+)
- 14.25 **17.15 04.05 «НА ВСЕХ ШИРОТАХ...»** (16+)
- 18.50 «Спецрепортаж». (16+)
- 19.55 «По горячим следам»
- 20.10 «Секретные материалы»
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 «Подводный флот Великой Отечественной войны». (16+)
- 01.45 **«ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ».** (12+)

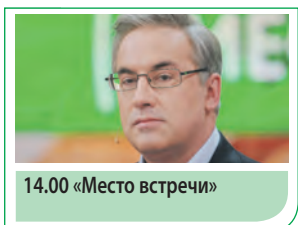
ТВУ ТВЦ



- 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 События
- 11.50 **«ПОЛИЦЕЙСКИЙ РОМАН».** (16+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 **«ОРЛИНСКАЯ: НИТИ МОЙРЫ».** (16+) Россия, 2025 г. Детектив.
- 16.55 Прощание. (16+)
- 17.50 События
- 18.10 **«УЛОВКИ РАЗУМА: ТОТ, КТО ПОМНИТ».** (16+)
- 20.00 **«УЛОВКИ РАЗУМА: БЕЗМОЛВНАЯ ПАЦИЕНТКА».** (16+)
- 22.00 События
- 22.35 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.05 «90-е. Атака целителей». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Настоящий детектив. Морской дьявол». (16+)
- 01.30 «Дорогие товарищи. Грузинская мафия». (16+)
- 02.10 «Брежнев против Хрущева. Удар в спину». (16+)
- 04.20 «Битва за наследство». (16+)
- 05.00 «Мой герой». (12+)
- 05.30 «Большое кино». (16+)
- 06.00 «На приеме у главного врача». (16+)
- 06.50 01.05 «Очень личное». (12+)
- 07.30 20.15 «Календарь». (12+)
- 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
- 08.05 08.35 Пёстрый мир
- 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+)
- 02.05 Отражение. Итоги. (12+)

ОТР ОТР

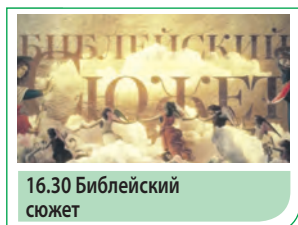
НТВ



- 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+) Игорь давно подозревал жену в изменах и однажды решил заставить ее с поличным. Неожиданно вернувшись из командировки, он увидел все косвенные следы измены: два бокала на столе, разбросанную женскую одежду... Но в спальне его ждал ужасный сюрприз...
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 **«МЁРТВАЯ ТОЧКА».** (16+) Вернувшись с дочерью Варей домой, юрист Рита Галич застаёт в квартире неизвестных и пытается от них скрыться. Те ее преследуют. Происшествием занимается старший оперуполномоченный Одинцов - это его последнее дежурство перед пенсией.
- 22.15 **«КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА».** (16+)
- 00.20 «Сегодня»
- 00.35 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
- 01.40 **«МЕЛЬНИК».** (16+)
- 06.00 «Утреннее вещание»
- 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 16.00 17.00 17.30 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 20.45 21.00 21.30 22.00 22.30 22.45 23.00 23.40 00.00 01.00 «Новости». (16+)
- 10.20 «Атмосфера». (12+)
- 11.20 12.20 13.20 14.20 15.20 16.20 «Деньги 24». (12+)
- 11.50 15.50 «Сити». (12+)
- 12.50 14.50 17.50 21.50 «Москва - столица спорта»
- 13.50 19.50 «Техно». (12+)
- 14.35 21.35 05.35 «Специальный репортаж». (12+)
- 16.25 04.30 «Интервью». (12+)
- 17.40 «Качество жизни». (12+)
- 18.25 «Вопрос спорный». (12+)
- 21.15 23.30 05.20 «Московский патруль». (16+)
- 00.10 «Мослекторий». (12+)
- 01.30 «Спецпроект. Наука».

МОСКВА24 МОСКВА 24

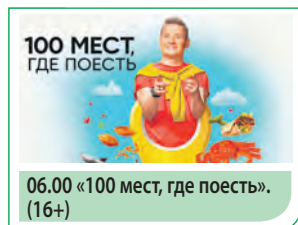
РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



- 16.30 Библейский сюжет
- 06.30 Диалоги о животных
- 07.20 Легенды мирового кино
- Леонид Броневой
- 07.45 13.00 21.30 «Сокровища Московского Кремля»
- 08.40 **22.25 «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ»**
- 10.00 12.30 17.00 19.30 23.50 Новости культуры
- 10.15 Наблюдатель
- 11.15 00.05 «XX век» «Время пришло... О взаимосвязи естественных наук, о сущности научного поиска».
- 12.45 Новости. Подробно. Кино
- 13.55 **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА»**
- 15.05 «Приют путешественника» Эпоха железнодорожного транспорта изменила и требования людей к гостиницам.
- 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»
- 03.00 Перерыв в вещании
- 06.00 11.15 14.05 18.45 21.35 02.05 О самом главном. (12+)
- 06.50 20.40 03.20 «Основной элемент». (12+)
- 07.20 12.40 21.05 02.55 Под контролем. (12+)
- 07.50 12.10 05.35 На приеме у психолога. (12+)
- 08.20 22.30 Доктор на работе. (12+)
- 13.10 Искусство жить. (12+) Бионические протезы и экзоскелеты всё еще выглядят удивительно, но уже входят в нашу жизнь
- 15.00 Доктор на работе. Прямая трансляция.
- 17.55 01.20 «Тайны мозга». (12+)
- 19.40 20.10 03.50 04.15 Психология. (12+)
- 04.40 05.05 Истории болезней. (16+)

ДОКТОР ДОКТОР

СТС СТС



- 06.00 «100 мест, где поесть». (16+)
- 10.00 **«ТАМАРА ИГОРЕВНА И ДРУГИЕ».** (16+)
- 14.15 **«ЦЕЗАРЬ».** (16+) Став заместителем главы администрации, Геннадий Юрьевич Цезарь сразу берётся за «великие дела», что приводит к противостоянию с московскими бизнесменами. Глава администрации Юрий Михайлович всё-таки поддается влиянию родни и начинает видеть в Цезаре не только возможность выслужиться перед начальством...
- 21.00 **«ПАДЕНИЕ ЛУНЫ».** (12+)
- 23.35 **«КОСМИЧЕСКАЯ КОЛОНИЯ».** (18+) Испания, 2025 г. Научно-фантастический боевик. В ролях: Лорето Маулеон, Оскар Касас, Луна Фульхенсио. На далёкой планете Солнечной системы мирно существует горнодобывающая колония землян. Колония давно стала домом для её обитателей, которые трудятся каждый по своей профессии, создают семьи, воспитывают детей.
- 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+)
- 06.00 08.00 11.55 17.30 01.15 «Новости дня». (16+)
- 06.10 Энциклопедия. (16+)
- 06.40 Моя Москва. (12+)
- 06.50 Это было смешно. (16+)
- 07.15 «Раскрывая тайны звёзд». (16+)
- 08.05 **09.20 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ».** (16+) Мой район. (12+)
- 10.30 23.10 Звёзды советского экрана. (16+)
- 12.00 **23.35 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА».** (16+)
- 15.30 «Тайны кино». (16+)
- 16.20 **18.45 «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ».** (16+)
- 20.00 **«ПЯТЬ МИНУТ СТРАХА».** (16+)
- 21.30 **«ЧУЖАЯ РОДНЯ».** (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Момент в истории». (16+)</p> <p>17.00 01.10 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ВАВИЛОН НАШЕЙ ЭРЫ». (16+)</p> <p>21.55 «ДИТЯ ОСИРИСА». (16+)</p>	<p>16.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>07.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>19.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». (16+)</p> <p>21.00 «ГОСЗАЩИТА». (16+)</p> <p>23.00 «БЫТЬ». (12+)</p> <p>Россия, 2023 г. Комедия. В ролях: Олег Гаас, Дмитрий Власкин, Маргарита Аброськина. Выросший без родителей молодой рэпер Илья отчаянно рвётся на вершины чартов. Он готов на всё ради успеха, но судьба волшебным образом из 2023-го отправляет его в суровый 1993-й, где он встречает своих молодых родителей и попадает в лихие приключения того времени. У Ильи всего три дня, чтоб изменить судьбу своей семьи.</p> <p>01.10 «ЛУНА». (16+)</p> <p>03.20 «Однажды в России». (16+)</p> <p>05.00 «Утро TNT»-2026.</p> <p>05.50 «САШАТАНЯ». (16+)</p>	<p>20.00 «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>09.00 «Слепая». (16+)</p> <p>10.00 Гадалка. (16+)</p> <p>15.30 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 «ЛИСА». (16+)</p> <p>Убит Виктор Вересаев, известный народный целитель, создатель знаменитой на весь город «школы здоровья». Жена покойного утверждает, что видела орудие убийства - четки, но затем они таинственно исчезли.</p> <p>20.00 «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)</p> <p>Глухарёва мучают угрызения совести. Он чувствует свою вину перед Зиминой и собирается признаться ей в своих отношениях с Анной и уволиться из отдела.</p> <p>23.00 «НОЧНЫЕ КОШМАРЫ». (18+)</p> <p>01.15 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>19.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>06.10 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)</p> <p>18.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>19.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>21.00 Охотники. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>Люди встречаются, влюбляются, женятся. А потом приходят сомнения. Он задержался на работе? Она спрятала телефон? Что это: усталость и недопонимание или... измена? «Опасные связи» - программа о защите честных отношений. Ведущие помогают заявителям либо развеять пустые подозрения, либо лицом к лицу столкнуться с реальностью. Но даже самая горькая правда - лучше, чем годы жизни в обмане.</p> <p>03.00 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>04.30 Дорожные драмы. (16+)</p> <p>05.45 Улётное видео. (16+)</p>	<p>09.10 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>06.00, 14.25 «Династия. Карасёвы». (12+)</p> <p>06.30 Человек из футбола. (12+)</p> <p>07.00, 09.05, 12.55, 15.25, 04.00 Новости</p> <p>07.05, 11.00, 15.30, 22.45 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>09.10 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>09.30, 11.30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперспринт. Мужчины. Пр.тр.</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.55 «Вид сверху». (12+)</p> <p>16.15 «Дэвид Бекхэм. Одиозный». (12+)</p> <p>17.45 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Динамо» (Махачкала). Fonbet Кубок России. Пр.тр.</p> <p>20.30 Футбол. «Спартак» (Москва) - «Динамо» (Москва). Fonbet Кубок России. Пр.тр.</p> <p>00.30 Смешанные единоборства. UFC. (16+)</p> <p>02.00 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор. (6+)</p>	<p>10.45 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>06.30 05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.30 04.50 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.44 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.45 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «КРАСОТА НЕБЕСНАЯ». (16+)</p> <p>19.00 «ЕЁ ТАЙНА». (16+)</p> <p>23.00 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.10 «Порча». (16+)</p> <p>01.05 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.00 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.25 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.05 Одна за всех. (16+)</p>	

ЦВЕТОК



- Функция дрели.
- Молодой казак, еще не служивший на действительной военной службе (в Российском государстве до 1917 г.).
- Это растение еще называют ноготками.
- Обмен язвительными замечаниями.
- Наука, изучающая грибы.
- Глушитель внутри рояля.
- ... Нины Шуриком (старинный обряд).
- Она у врача на подхвате.
- «Паника» в курятнике.
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Полное название: 1. Берлинская, 2. Малолеток, 3. Канальчик, 4. Пилировка, 5. Микрология, 6. Модерация, 7. Похищение, 8. Медведка, 9. Перелом, 10. Концепция, 11. Подкачка, 12. Арена, 13. Процессор, 14. Пропорция, 15. Француз, 16. Удобрение, 17. Адаптация, 18. Караван, 19. Барбершоп, 20. Корпудит, 21. Погоня, 22. Двоецвоток.

ТЕЛЕМАСТЕР



ДМИТРИЙ

НАСТРОЙКА КАНАЛОВ
НАСТРОЙКА НОВОГО ТЕЛЕВИЗОРА
СОРТИРОВКА КАНАЛОВ

НАСТРОЙКА SMART TV	ТИХИЙ ЗВУК
НАСТРОЙКА ЦИФРОВОЙ ТВ-ПРИСТАВКИ	ПРОКЛАДКА АНТЕННОГО КАБЕЛЯ
ПРОШИВКА ТЕЛЕВИЗОРА	ПОДКЛЮЧЕНИЕ И НАСТРОЙКА ТВ
РЯБИТ	НЕТ СИГНАЛА
ПЛОХО ПОКАЗЫВАЕТ	ПЛОХО РАБОТАЕТ ПУЛЬТ

8 (906) 055-44-48

ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ

БОЛЬНОЙ СУСТАВ



- Скованность
- Неприятные ощущения
- Развитие заболеваний
- Невозможность активности

Структура хрящевой ткани, связок и суставных поверхностей подвержена дегенеративным изменениям, вызванным травмами или естественным возрастным износом. В результате возникают воспаления, болезненные ощущения и ограничение подвижности. Боль в суставах и снижение двигательной активности, склонны к прогрессирующему течению и нередко приводят к инвалидности. Артрит, артроз, грыжи, ревматизм и другие неприятные болезни могут превратить нормальную жизнь в сущий кошмар, если вовремя не предотвратить их развитие.

НЕЗАМЕНИМЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ СОХРАНИТЬ АКТИВНОСТЬ И ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЙ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

Изотонический концентрат **CHS4.6 («СИАШЭС4.6»)** на основе нативного комплекса клеточного цитозоля растительного происхождения обогащен природными компонентами и помогает бороться с причинами и симптомами дегенеративно-дистрофических изменений в структуре суставной сумки. Этот препарат улучшает свойства суставной жидкости, обеспечивает необходимое питание сустава, что способствует уменьшению воспаления и облегчению боли. При применении уходят отеки и уменьшается припухлость в суставах, улучшается их подвижность.

ЗДОРОВЫЙ СУСТАВ



- Свобода движений
- Отсутствие болей
- Достижения в спорте
- Активная жизнь

ПОЛНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ПРОДУКТЕ ВЫ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8 (800) 333-47-79, 8 (495) 966-20-67

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.20 «ДЕВОЧКА НА ШАРЕ». (16+)
07.25 «Ну, погоди!» Мультсериал. (16+)
09.15 «СУЕТА СУЕТ». (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 УДАЧА». (16+)
21.40 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!». (16+)
23.20 «СПОРТЛОТО-82». (16+)
01.00 «ПАРАД ПЛАНЕТ». (16+)
02.35 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)

TV1000 VIJU TV1000
05.40 «УЛИЧНЫЕ ТАНЦЫ 2». (12+)
07.05 «УЛИЧНЫЕ ТАНЦЫ 3D». (12+)
08.50, 09.50, 10.45, 11.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
12.45 «ДОЧЬ БОЛОТНОГО ЦАРЯ». (16+)
14.40 «ХИЖИНА». (16+)
17.00 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)
18.20 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (16+)
20.05 «НЯНЬКИ». (16+)
21.45, 23.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
01.10 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)
02.20 «РОБЕРТ - КОРОЛЬ ШОТЛАНДИИ». (16+)
04.15 «ЗОЛОТЫЙ ВЕК». (16+)

TV1000 VIJU 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 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
19.00 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
21.45 «ТВАРЬ». (16+)
00.55 «КРАИ». (16+)
02.55 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)
04.50 «Аленький цветочек». Мультфильм. (6+)

VIJU TV1000 АКЦИОН
06.30 «ОНГ БАК». (16+)
08.15 «ОНГ БАК 2: НЕПРЕВЗОЙДЕННЫЙ». (16+)
10.00 «ОНГ БАК 3». (16+)
11.35 «КОНАН-ВАРВАР». (16+)
13.25 «РЫЖАЯ СОНЯ». (16+)
14.55 «ЦАРСТВО». (16+)
17.15 «СОЛОМОН КЕИН». (16+)
19.00 «ЗОНА 414». (16+)
20.35 «ГЕЙМЕР». (16+)
Фантастический боевик, США, 2009 г.
21.55 «ОТЕЛЬ «АРТЕМИДА». (16+)
Боевик, США, Великобритания, 2018 г.
23.25, 01.00 «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
02.25 «ДЖУНГЛИ». (16+)
04.10 «ЭЛЬДОРАДО: В ПОИСКАХ ХРАМА СОЛНЦА». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+
00.10 «ЛА-ЛА ЛЕНД». (16+)
02.10 «КОЛОДИЛ ДАНДИ В ГОЛЛИВУДЕ». (16+)
03.30 «КРАНИТЕЛИ 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.

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 ПАЛЬЧА!» (16+)
Комедия, Россия, 2023 г.
17.40 «ШЕРЛОК ХОЛМС. КАМЕНЬ, НОЖНИЦЫ, 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+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.05 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
02.35 «ДМБ». (16+)
04.15 «ДОРОГА НА ВЭЛВИЛЛ». (16+)
06.30 «ЖДУН». (6+)
08.15 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (18+)
09.50 «ТАКСИ 3». (16+)
11.25 «В БАНЮ!» (12+)
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
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+)

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 Лобоцкий, Игорь Новоселов
21.00 «ТАНЕЦ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)
2019 г. В ролях: Валерия Ланская, Илья Алексеев, Артем Григорьев, Вероника Плешкевич
00.25 «ОДИНОЧЕСТВО». (16+)
03.10 «ЗВЕЗЖИЙ МОЛОДЕЦ». (16+)
04.30 «ОТ СУДЬБЫ НЕ ЗАРЕКАЙСЯ». (16+)

РОДНОЕ КИНО
01.35 «ВЕРБОВЩИК». (16+)
03.50 «КОНТРАБАНДА». (16+)
05.30, 06.20 «ШТРАФБАТ». (16+)
07.15, 08.15, 09.10 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
10.05 «РУССКИЙ БИЗНЕС». (16+)
11.35 «СЫН ЗА ОТЦА...» (16+)
13.10, 14.05 «ШТРАФБАТ». (16+)
15.00 «ВА-БАНК». (16+)
16.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)
17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+)
19.00 «ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО». (16+)
Драма, Россия, 1995 г.
21.35 «КАПИТАН». (16+)
Боевик, приключения, Франция, Италия, 1960 г.
23.25 «БУМЕР». (18+)

РЕТРО
06.55, 22.25 «ЕСЛИ ЕСТЬ ПАРУСА». (16+)
08.10, 23.45 «СЕМЕЙНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)
09.50, 01.10 «ВЕСЕННЯЯ СКАЗКА». (12+)
11.25, 02.30 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (16+)
13.05, 14.20 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (16+)
15.30 «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях». Мультфильм. (6+)
16.05 «МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА». (16+)
17.40 «МОИ ДОРОГИЕ». (16+)
Драма, СССР, 1975 г.
19.00, 03.55 «ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО КОМИССАРА БЕРЛАХА». (16+)
Драма, СССР, 1972 г.
20.55, 05.40 «АМИСТИЯ». (16+)
Комедия, СССР, 1980 г.

ИСТОРИЯ
06.00, 01.05 Испанский грипп. Великий убийца. (12+)
06.55, 02.00 Последняя роль. Георгий Юматов. (12+)
07.45, 08.35, 18.15, 19.05, 02.45, 03.30 Настоящая война престолов. (12+)
09.25 Демоны Рейха. Иозеф Геббельс. (12+)
10.15 Джейн Мэнсфилд: звезда фабрики грёз. (16+)
11.15 Мисс ТВ СССР и шесть веселых мужчин. (12+)
12.05 Её звали Грейс Келли. (16+)
13.05 Андрей Миронов. Держась за облака. (12+)
13.50 Пятьдесят оттенков шоколада. (12+)
14.50 Роман с сериалом. (12+)
15.40 Спасённые шедевры России. Ткани. (12+)
16.25 Леди Сапиенс. (12+)
17.25, 05.15 Валентина Терешкова. Чайка и Ястреб. (12+)
19.55 Судьбы. История любви Жозефины де Богарне и Наполеона. (12+)
20.55 Вторая мировая война. Герои против изменников. Франция. (12+)
21.45, 04.20 Ледяные гробницы Монголии. (16+)
22.45, 23.30 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
00.20 Гуд бай, Америка. Композитор Зацепин. (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРЮ «ВСЕГДА»-7». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2011 г. В ролях: Мария Порошина, Ярослав Бойко, Татьяна Абрамова
12.00, 20.00, 04.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-3. ШОРОХ КРЫЛЬЕВ». (16+)
Детектив, Россия, 2018 г. В ролях: Ирина Горячева, Анна Дулова, Никита Плащевский, Константин Шелестун, Алексей Симонов
13.00, 21.00, 05.00 «СКВОЗЬ РОЗОВЫЕ ОЧКИ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ТАК НЕ БЫВАЕТ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «КОЛЛЕКЦИЯ». (18+)

CTC LOVE
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Приключения Паддингтона». Мультсериал. (6+)
08.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.15 «РАНЕТКИ». (16+)
15.30 «МАМОЧКИ». (16+)
На курсах одиноких матерей Аня находит подругу... Юля просит Рому купить для школы телевизор 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+)

ТВ 21
07.00 «МАМЫ». (16+)
08.55 «ХАТИКО: САМЫЙ ВЕРНЫЙ ДРУГ». (12+)
10.35 «ПОРОХОВОЙ КОКТЕЙЛЬ». (18+)
12.40 «СТРАШНО КРАСИВ». (18+)
14.10 «Я ХУДЕЮ». (16+)
16.05 «СЕСТРЫ». (18+)
17.40 «НЕУДЕРЖИМЫЕ». (18+)
19.30 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-2». (16+)
21.15 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-3». (18+)
23.25 «КОД АПОКАЛИПСИСА». (16+)
01.20 «Я НА ПЕРЕМОТКЕ». (16+)
02.45 «ГЛУБОКИЕ РЕКИ». (16+)
03.55 «СКАЗ ПРО ФЕДОТА СТРЕЛЬЦА». (12+)
05.40 «НЕ ОДНА ДОМА». (6+)

ЖИВИ!
05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
05.30, 10.30 Экспресс-фитнес. (12+)
05.45, 18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)
06.00 Проснись со Стасом. (12+)
06.30, 09.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
07.00 YogaUp. (12+)
07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагинным. (12+)
07.45 «Завтраки» с Еленой Чазовой. (6+)
08.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)
08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+)
08.45, 17.30, 22.00 «Антицеллюлитная гимнастика» с Еленой Каркукли. (12+)
09.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Щепляевой. (12+)
10.45, 17.45 Соге-тренировка. (12+)
11.00, 20.00 Функциональный тренинг с элементами капозйры. (12+)
11.45 Фитнес резинками. (12+)
12.00, 19.30 силовой стретчинг. (12+)
12.30 3D фитнес. (12+)
13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
13.30 Shuffle Dance. (12+)
14.00 Street Fight. (12+)
14.30, 19.00 HIIT. (12+)
15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Кроссфит 2.0. (12+)
16.30, 22.30 Шагат. (12+)
17.00 «Ужины» с Еленой Чазовой. (6+)
17.15 Мистер Драйв. (12+)
18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)
18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00, 03.00 Понять. Простить. (16+)
05.35, 06.15, 10.10 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
11.20 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (16+)
13.15 Мирное соглашение. (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.15, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
18.30 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
20.25 Миллион за 5 минут. Дети. (6+)
21.10 Миллион за 5 минут. (16+)
21.50, 22.35 Игра в кино. (16+)
23.20 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
00.10 Наше кино. История большой любви. (16+)
01.00 Первый Евразийский канал. (12+)
01.40 «ЛЮБИМАЯ ДЕВУШКА». (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 из числа завербованного местного населения и прибывших профессионально обученных диверсантов. В Москве формируется специальная оперативная группа из следователей СМЕРШа и военной прокуратуры, которая направляется в Одессу для усиления местных органов власти и милиции.
23.00 «КОРОЛЕВ». (16+)
01.05 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+)
02.50 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Секреты на кухне. Красные продукты. (16+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.30 Гастротур. Республика Марий Эл. (16+)
07.10 Битва шефов. (16+)
09.00 Молодые ножи. Екатерина Скулкина. (16+)
10.00 Адский шеф. (16+)
12.30 Молодые ножи. Роскошь советской кулинарии. (16+)
13.40 Молодые ножи. Знаменитые блюда регионов России. (16+)
15.00 Молодые ножи. Мировые кулинарные хиты. (16+)
16.10 Молодые ножи. Кулинарные династии. (16+)
17.30 Молодые ножи. Завтраки со всего света. (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, 02.30 На ножах. (16+)
03.30 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю
05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
06.20 Званый ужин. (16+)
08.10 Муж напрокат. (16+)
10.15 Моя свекровь - монстр. (16+)
12.15 Супермама. (16+)
14.15 Моя свекровь - монстр. (16+)
16.20, 18.00 Мама в 16. (16+)
Девушки-подростки принимают важнейшее решение - родить в 16. На пути к материнству они столкнутся с предательством близких, пройдут через осуждение общества, научатся самостоятельно решать финансовые вопросы и брать ответственность за себя и за ребенка.
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+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Освобождение: решающие битвы. (12+)
00.40, 17.05 Пётр I Великий. (12+)
01.40 Уроки Нюрнберга. (12+)
02.10 Историограф. (12+)
02.55 Афганистан 1979-1989. (16+)
04.00 Профилактика с 04.00 до 10.00
10.00 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
10.15 Русь изначальная: Ядро Российской государственности. (12+)
10.45 Имена негальной разведки: Александр Коротков. (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. (12+)
14.35 Алексей Шусев. Спасти и сохранить. (12+)
15.05 Семь дней истории. (12+)
15.15, 18.50, 22.30, 23.05 Русская история. (12+)
16.00 Будьте готовы! (12+)
18.15 Свободы времена: Большой Гатчинский дворец. (12+)
20.00 Кровавое правление Стоартов: Яков II 1685-1688. (16+)
20.50 Восточный фронт: Маньчжурская операция. (12+)
21.35 Щёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+)

HISTORY VIJU HISTORY
06.00 Высадка в Нормандии: сто дней до победы: Нормандская операция. (16+)
06.50 История вещей. (16+)
07.10 Древние секреты Олторпа вместе с Чарльзом Спенсером. (16+)
08.05 Медина Ассара: потерянный город в Аль-Андалусии. (12+)
09.05 Королевские мушкетеры. (16+)
10.00 Кем они были до коронации: Камилла до Чарльза. (16+)
10.55, 01.15 Тайны самого большого музея в мире. (12+)
11.50 Абу-Симбел: гиганты на Ниле. (12+)
12.50, 13.40 Очень странные экспонаты. (16+)
14.30 Блокбастеры 80-х - когда Голливуд играл по-жесткому. (16+)
15.25, 00.30 Версаль: испытания «короля-солнца». (12+)
16.10 Дальний Восток. Земля Арсеньева. (12+)
17.05 Великое освоение Сибири. Кочевники во времени. (12+)
18.05, 19.00 Тайная гробница Клеопатры. (16+)
20.00, 20.50, 03.00, 03.45 Очень странные экспонаты. (16+)
21.40, 22.35 Война в Корее. (16+)
23.35 Блокбастеры 80-х - когда Голливуд играл по-жесткому. (16+)
02.10 Абу-Симбел: гиганты на Ниле. (12+)
04.30 История вещей. (16+)
05.05 Война в Корее. (16+)

ИСТОРИЯ
06.00, 01.05 Испанский грипп. Великий убийца. (12+)
06.55, 02.00 Последняя роль. Георгий Юматов. (12+)
07.45, 08.35, 18.15, 19.05, 02.45, 03.30 Настоящая война престолов. (12+)
09.25 Демоны Рейха. Иозеф Геббельс. (12+)
10.15 Джейн Мэнсфилд: звезда фабрики грёз. (16+)
11.15 Мисс ТВ СССР и шесть веселых мужчин. (12+)
12.05 Её звали Грейс Келли. (16+)
13.05 Андрей Миронов. Держась за облака. (12+)
13.50 Пятьдесят оттенков шоколада. (12+)
14.50 Роман с сериалом. (12+)
15.40 Спасённые шедевры России. Ткани. (12+)
16.25 Леди Сапиенс. (12+)
17.25, 05.15 Валентина Терешкова. Чайка и Ястреб. (12+)
19.55 Судьбы. История любви Жозефины де Богарне и Наполеона. (12+)
20.55 Вторая мировая война. Герои против изменников. Франция. (12+)
21.45, 04.20 Ледяные гробницы Монголии. (16+)
22.45, 23.30 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
00.20 Гуд бай, Америка. Композитор Зацепин. (16+)

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА
06.00 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперспринт. Женщины. Трансляция из Тюмени. (6+)
07.10 «Династия. Коростелёвы-Морилковы». (12+)
07.40, 10.15, 13.20, 05.05 «Страна спортивная». (12+)
07.55, 12.40 «Человек из футбола». (12+)
08.25 Баскетбол. Winline Basket Cup. «Уралмаш» (Россия) - «Игокеа» (Босния и Герцеговина). (6+)
10.30, 19.00, 05.30 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)
11.00, 13.15, 16.20, 19.30 Новости. (0+)
11.05, 03.25 Художественная гимнастика. Гран-при. Кубок чемпионов Алины Кабаевой. Трансляция из Санкт-Петербурга. (6+)
13.35 Гандбол. Кубок России. Финал четырёх. Мужчины. Финал. Трансляция из Чехова. (6+)
15.05 «Это футбол!» (12+)

15.35 «География спорта. Новосибирск». (12+)
16.00 Специальный репортаж. (12+)
16.25 «Вид сверху». (12+)
16.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. Квалификационный раунд. Прямая трансляция
19.35 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперспринт. Мужчины. Трансляция из Тюмени. (6+)
22.20 Специальный репортаж. (12+)
22.40 Есть тема! (16+)
23.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. МБА-МАИ (Москва) - «Зенит» (Санкт-Петербург). (6+)
01.45 Фехтование. Международной турнир «Московская сабля». Команды. Женщины. Матч за 3-е место. Трансляция из Москвы. (6+)
02.35 Фехтование. Международной турнир «Московская сабля». Команды. Мужчины. Матч за 3-е место. Трансляция из Москвы. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 У-Дачный чарт. (16+)
07.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
08.10 Тееп чарт. (16+)
08.40, 15.00, 18.00, 21.40 PPO-новости. (16+)
 Мы знаем о звездах всё!
09.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
10.00 Плейлист | Весна. (16+)
11.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
13.00 Лихие хиты. (16+)
14.00 Плейлист | Весна. (16+)
15.20 В десятку! (16+)

16.00 Народный микрофон. (16+)
17.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
18.20 10 самых! Мемные звезды. (16+)
18.55 Плейлист | Весна. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Под нас плясала ваша мать! Как звезды 90-х попали в топы зумеров? (16+)
22.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
00.00 Плейлист | Весна. (16+)
01.00 Золотая лихорадка. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ
06.00 Время малышей. (6+)
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, 01.00 «Барбоскины». (0+)
09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)
11.00 «Сказочный патруль». (0+)
12.00, 15.30 Время малышей. (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 «Бубаб». (6+)
22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)
22.15 «Юленьки». (0+)
22.30 «Фиксики». (0+)
00.15 «Смешарики». (0+)
01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
02.35 «Бодо Бородо. БОКВАРЬ». (0+)

05.00 «Песенки с Совёнком ХопХоп». (0+)
05.30 «Тикабо». (0+)
06.00 «Пластилинки». (0+)
06.05 «Момо». (0+)
07.00 «Три кота». (0+)
09.30 «Макс и Крякс». (0+)
09.35 «Лунтик». (0+)
10.45 «Всё, что вы хотели знать!» (6+)
 Хотите знать обо всём на свете? Эта интерактивная развлекательная программа весело и доступно расскажет юным зрителям о многих интересных событиях и вещах.
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+)

КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние птицы. «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 «Муся, Чук и Станислав». (6+)
10.45 «Всё, что вы хотели знать!» (6+)
 Хотите знать обо всём на свете? Эта интерактивная развлекательная программа весело и доступно расскажет юным зрителям о многих интересных событиях и вещах.
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+)

ДЕТСКИЙ МИР
06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Команда Матч». (0+)
06.25, 12.25, 18.25, 00.25 «Цветняшки». (0+)
06.40, 12.40, 18.40 «Тоботы». (6+)
07.50, 13.50, 19.50 «Карбот. Кунг». (6+)
07.55, 13.55, 19.55 «Карбот. Кунг». (6+)
08.30, 14.30, 20.30 «Край Бебис Мэд-жик Тирс». (0+)
08.45, 15.30, 20.45 «Тоботы. Детективы Галактики». (6+)
09.25, 16.10, 21.25 «Смарта и чудосумка». (0+)
09.55, 16.40 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
10.10, 16.55 «Шушумагия». (0+)
10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)
11.15, 14.45, 23.15 «Патруль Дино». (0+)
13.50 «Забезу. Уши с хвостиком». (0+)
21.55 «Бабушкины сказки». (12+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ
07.30 «Чебурашка». (0+)
08.15 «Три кота». (0+)
11.30 «Чебурашка». (0+)
12.00 «Простоквашино». (0+)
14.30 «Чебурашка». (0+)
15.00 «Котики, вперед!» (0+)
16.00 «Три кота». (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+)
22.30 «Три кота». (0+)
00.00 «Бодо Бородо». (0+)
02.00 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
02.05 «Вовка и зима в тридевятом царстве». (0+)
02.15 «Умка на ёлке». (0+)
02.20 «Чебурашка. Секрет праздника». (0+)
02.30 «Три богатыря и Морской царь». (6+)
03.45 «Простоквашино». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 Встреча. (12+)
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 Врач от Бога. Святитель Лука Крымский. (12+)
12.00 День Патриарха. (0+)
12.10, 12.40, 13.05, 13.35, 14.05 Монастырская кухня. (0+)
14.30 «МОРСКОЙ ОХОТНИК». (12+)
 СССР, 1954 г. в ролях: Надежда Румянцева, Павел Волков, Юрий Пузырёв
15.55 «ВЗЯТЬ ЖИВЫМ». 3 серия. (16+)
17.25 «ОЙ, МА-МОЧ-КИ!» 12 серия. (12+)
18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)

19.30 Врач от Бога. Святитель 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+)
00.55 День Патриарха. (0+)
01.05, 01.35 Святые целители. Святитель 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+)

Православный календарь

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



Мч. Конона Исаврийского. Мч. Онисия. Мч. Конона градаря. Прп. Марка Постника. Прп. Исихия Постника. Прмч. Адриана Пошехонского, Ярославского. Мц. Ираиды. Мч. Евлогия, иже в Палестине. Мч. Евлампия. Сщмч. Николая пресвитера. Сщмч. Иоанна пресвитера и прмчч. Мардария и Феодана. 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 устроение, могущее доставить вам спокойствие.
 Прп. Макарий Оптинский (Иванов)

Официальный язык Пакистана	"Фактура" поверхности планеты	На голове у Печкина	Тренерская директива	Тамбов - Цна, Тула - ...	Имя Айртона у Жуля Верна	Верх наоборот	Повозка Лебеда, Рака и Шуки	Коптский крест, "ключ Нила"	Доцент-"опекун" при группе студентов	Город "Ла Скала"	Целебные рога изюбря	Дополняет видео								
Узбекский ансамбль с "Учкудуком"	И лакей, и швейцар в богатом доме	Помощник альпиниста в Гималаях	Из чего бриллиант вытачивают?	Пася князя Мышкина	Преданный слуга Обломова	Каталог цен	Званий вечер в высшем свете	Яма, вырытая археологами	Горный хребет в Южной Америке	Вклад гусей в мировую литературу	Что можно надрать с липки?	Просвещает с кафедры	Бастер эпохи немого кино	Традиционный пояс кимоно						
Лишилась блеска рыбацкая ...	Государственное полотно	Шариф как тезка Хайяма	Родитель мужского пола	Услужливое положение спины	Попугай из тропиков Америки	Главная из немецких рек	Народная артистка СССР ... Эрдели	Щербинка на краю блюдца	Река в Западной Сибири	Жокей	Аю-... в Крыму	Мода былых поколений	Брачный полет вальдшнепа	Вертушка на крыше дома	"Сияние" денди, одетого с иголочки	"Холмик" на спине верблюда	Фантас ... Бредбери	Жокей	Аю-... в Крыму	
Огонь, возгоревшийся из искры	Задание в кабинете психолога	Родитель мужского пола	Услужливое положение спины	Попугай из тропиков Америки	Вертушка на крыше дома	"Сияние" денди, одетого с иголочки	"Холмик" на спине верблюда	Фантас ... Бредбери	Жокей	Аю-... в Крыму	Мода былых поколений	Брачный полет вальдшнепа	Вертушка на крыше дома	"Сияние" денди, одетого с иголочки	"Холмик" на спине верблюда	Фантас ... Бредбери	Жокей	Аю-... в Крыму		
Закладка, вклеенная в книгу	Круглая гарда японского меча	Легкий экипаж времен Холмса	Прибавка в весе у теленка	Растение касатик	Легкий экипаж времен Холмса	Прибавка в весе у теленка	Растение касатик	Легкий экипаж времен Холмса	Прибавка в весе у теленка	Растение касатик	Легкий экипаж времен Холмса	Прибавка в весе у теленка	Растение касатик	Легкий экипаж времен Холмса	Прибавка в весе у теленка	Растение касатик	Легкий экипаж времен Холмса	Прибавка в весе у теленка	Растение касатик	Легкий экипаж времен Холмса

Славянка ТУРЫ ПО РОССИИ 33 года на рынке российского туризма

14-15.03	УГЛИЧ - МЫШКИН	05.04	РЕЗИДЕНЦИЯ ЭМАЛЬЕРНОГО ИСКУССТВА
20-22.03	ВЯТКА - РЯБОВО БРАТЬЕВ ВАСНЕЦОВЫХ - СЛОБОДСКОЙ АЛЕКСАНДРА ГРИНА	17-19.04	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
		18-19.04	КОЛОМНА - ЗАРАЙСК
21-23.03	С.-ПЕТЕРБУРГ АЛЕКСАНДРА III: ВЫСТАВКА В РУССКОМ МУЗЕЕ - ХРАМЫ И ДВОРЦЫ - МУЗЕЙ АЛЕКСАНДРИНСКОГО ТЕАТРА	25-26.04	КИНЕСМА - ЮРЬЕВЕЦ - ЩЕЛЫКОВО
		01-03.05	ДРЕВНИЙ КИРЖАЧ И ОКРЕСТНОСТИ
21.03	САВВИНСКОЕ ПОДВОРЬЕ В МОСКВЕ	14-16.05	«ВЕТКА СИРЕНИ»: ТАМБОВ - МИЧУРИНСК - ИВАНОВКА С. РАХМАНИНОВА
22.03	ИСТРА: ВЫСТАВКА А. САВРАСОВА + ЛАКОВЫЕ МИНИАТЮРЫ (ФЕДОСКИНО, МСТЕРА, ХОЛУЙ, ПАЛЕХ)	15-17.05	СМОЛЕНСК - ВЯЗЬМА - ТАЛАШКИНО
		17-19.05	КАЗАНЬ - БОЛГАР - СВЯЖСК
28-29.03	«В УСАДЬБУ БРИЛЛИАНТОВОГО КНЯЗЯ»: ТВЕРЬ - СТЕПАНОВСКОЕ-ВОЛОСОВО	20-24.05	ВСЕ ИМПЕРАТОРСКИЕ ПРИГОРОДЫ
		22-24.05	ВЫБОРГ - ПАРК «МОНРЕПО»
28.03	МОСКОВСКИЕ ШЕДЕВРЫ: ТЕАТР РОССИЙСКОЙ АРМИИ	29-31.05	ТОРЖОК - ОСТАШКОВ - СЕЛИГЕР
04.04	МУЗЕЙ-УСАДЬБА «АРХАНГЕЛЬСКОЕ»	09-15.06	ВОЛОГДА И ОКРЕСТНОСТИ - ТОТЬМА - ВЕЛИКИЙ УСТЮГ - СОЛЬВЫЧЕГОДСК

Наш адрес в интернете: www.slavianka.ru. 8 (495) 626-04-75, 8 (495) 626-05-68
 Москва, ул. Кузнецкий Мост, 21/5, подъезд 3, оф. 4039 Реклама

Т	Е	Л	К	У	Н	Ч	Э	Х	У	Ч	К	П	Л	Ч
О	У	И	С	Д	И	И	Э	Д	В	У				
Х	О	У	Е	Э	О	О	У	В	Л	Э	У			
В	И	Н	Э	С	К	Д	Е	Л	У	О	Д	Л	Э	Д
С	О	Л	К	Е	У									
Э	И	И	К	У	Д									
И	И	О												
Ч	У	Н	Ч	Л										
Л	К	У	В											
Н	У	И	У	Ч	У	С	У	У	У	У	У	У	У	У
У	И	К	Н	О	И	О	У	Д	Э	Ш	Э			
У	Ш	Э	Д	К	У	К	В	О	Н	У	Д	К	К	У

1 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+) На допросе Лера хранит молчание. Одновременно начинается суд над Егоровым, но единственный свидетель неожиданно отказывается от показаний. Шмаков в ярости. Наблюдая за происходящим, Казанова придумывает способ спасти Леру.
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.06 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
- 05.25 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА».** (16+)
- 07.00 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2».** (16+)
- 08.25 Ваше здоровье! (12+)
- 09.00 Известия. (16+)
- 09.30 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2».** (16+)
- 09.45 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)
- 13.00 Известия. (16+)
- 13.30 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)
- 17.00 Известия. (16+)
- 17.30 **02.30 «СЛЕД».** (16+)
- 22.20 **«СВОИ-7».** (16+)
- 23.05 **«СВОИ-5».** (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 00.30 День ангела. (6+)
- 00.55 **«СВОИ-5».** (16+)
- 01.45 **«СВОИ-7».** (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



20.00 Вести

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное время
- 12.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 **«МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ».** (12+) Борзова случайно встречает своего недавнего знакомого Дмитрия. Максиму становится известно, что следственный комитет собирает на него компромат по наводке майора Шумова.
- 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. Он намерен править в Суздале, а своим наместником в Киеве ставит брата Глеба.
- 23.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.00 **«МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ».** (12+)
- 03.00 Вести
- 03.30 **«МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ».** (12+)

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.30 **14.25 15.05 17.15 03.45 «НА ВСЕХ ШИРОТАХ...»** (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 11.15 **13.25 «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ».** (12+) «По горячим следам»
- 19.55 «Код доступа». (12+)
- 20.10 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)
- 22.45 «Подводный флот Великой Отечественной войны». (16+)
- 00.05 **«ТИХОЕ СЛЕДСТВО».** (16+)
- 01.15 **«ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ».** (12+)

ТВУ ТВЦ



22.35 «10 самых...» (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 **02.50 «ТЁМНАЯ СТОРОНА СВЕТА-3».** (12+) «Актёрские драмы. Нож в спину». (16+)
- 10.35 События
- 11.30 **«АГАТА И СЫСК: ВЫГОДНЫЙ РИСК».** (16+)
- 11.50 «Мой герой». (12+)
- 13.45 События
- 14.30 **«ОРЛИНСКАЯ: НИТИ МОЙРЫ».** (16+) Россия, 2025 г. Детектив. В ролях: Олеся Железняк, Олег Андреев.
- 16.55 Прощание. (16+)
- 17.50 События
- 18.10 **«УЛОВКИ РАЗУМА: БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ».** (16+)
- 20.00 **«УЛОВКИ РАЗУМА: ВЫСТРЕЛ ИЗ ПРОШЛОГО».** (16+)
- 22.00 События
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 «Актёрские драмы. Понять и простить». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Охота на маньяка. Дело калужского насильника». (16+)
- 01.30 «90-е. Депутат в законе». (16+)
- 02.10 «Русские тайны. Провидения среди нас». (16+)
- 04.20 «Битва за наследство». (16+)
- 05.00 «Мой герой». (12+)
- 05.30 «Большое кино». (16+)

ОТР ОТР

- 06.00 «На приёме у главного врача». (12+)
- 06.50 01.05 «Очевидно. Вероятно». (12+)
- 07.30 20.15 «Календарь». (12+)
- 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
- 08.05 08.35 Пёстрый мир
- 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». (12+)
- 17.00 Родительское собрание
- 20.45 **«ЛЮБОВНИК».** (16+)
- 22.25 **04.05 «СПЕНСЕР».** (16+)
- 02.05 ОТражение. Итоги.
- 02.35 «Большая страна». (12+)
- 03.30 «Свет и тени». (16+)

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+) На заброшенном складе жестоко убит некий Семен Морозов, находившийся в розыске за ограбление инкассаторов. Семен грабил не один, Макс подозревает, что преступники таким образом продолжают делить украденные деньги.
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 **«МЁРТВАЯ ТОЧКА».** (16+) Варя и Рита переезжают в пустующую квартиру тещи Козака. Козак едет в мордовскую колонию, где, как выяснилось, находится отец Риты. Там на Евгения Владимировича устраивают покушение, но он чудом остается в живых. Одинцов и его помощник Юра следят за адвокатом Лемешевым.
- 22.15 **«КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА».** (16+)
- 00.20 «Сегодня»
- 00.35 «Поздняков». (16+)
- 00.50 **«МЕЛЬНИК».** (16+)
- 04.20 **«АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР».** (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
- 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 16.00 17.00 17.30 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 20.45 21.00 21.30 22.00 22.30 22.45 23.00 23.40 00.00 01.00 «Новости». (16+)
- 10.20 «Атмосфера». (12+)
- 11.20 12.20 13.20 14.20 15.20 16.20 «Деньги 24». (12+)
- 11.50 15.50 «Сити». (12+)
- 12.50 14.50 17.50 21.50 «Москва - столица спорта»
- 13.50 19.50 «Техно». (12+)
- 14.35 21.35 05.35 «Специальный репортаж». (12+)
- 16.25 04.30 «Интервью». (12+)
- 17.40 «Качество жизни». (12+)
- 18.25 «Вопрос спорный». (12+)
- 21.15 23.30 05.20 «Московский патруль». (16+)
- 00.10 «Мослекторий». (12+)
- 01.30 «Спецпроект. Наука»

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



20.45 Энигма

- 06.30 Диалоги о животных
- 07.20 Легенды мирового кино
- 07.45 13.00 21.30 «Сокровища Московского Кремля»
- 08.40 **22.25 «ВИЗИТ К МИНОТАВРУ»**
- 10.00 12.30 17.00 19.30 23.50 Новости культуры
- 10.15 Наблюдатель
- 11.15 00.10 «XX век»
- 12.10 «Забываемое ремесло»
- 12.45 Новости. Подробно. Театр
- 13.55 **«В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА»**
- 15.05 «Приют путешественника» Несмотря на наступившую эру прогресса, жизнь работников гостиничного сервиса оставалась трудной. Постояльцы обращались к ним на «ты» и презрительно именовали «человек».
- 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

ДОКТОР ДОКТОР

- 06.00 11.20 14.05 18.45 21.25 01.55 О самом главном. (12+)
- 06.50 10.30 20.40 02.45 Сверхспособности. (12+)
- 07.40 22.20 Доктор на работе. (12+)
- 12.15 На приёме у психолога. (12+)
- 12.45 «Основной элемент». (12+)
- 13.15 «Клонирование». (12+)
- 15.00 Доктор на работе. Прямая трансляция.
- 17.55 01.10 «Тайны мозга». (12+)
- 19.40 20.10 03.30 03.55 Психология. (12+)
- 04.25 Искусство жить. (12+)
- 05.20 «Клонирование. 2.0». (12+)

СТС СТС



06.00 «Рок Дог-3. Битва за бит». (6+)

- 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+) Россия, 2023 г. Комедия. В ролях: Полина Максимова, Роман Маякин. Ева и Денис понимают, что настало время кризиса отношений. Надо бы разобраться со своими обоюдными обидами, но они попадают в паутину невероятных приключений.
- 13.20 **«ЦЕЗАРЬ».** (16+)
- 21.00 **«ТЕРРИТОРИЯ ЗЛА».** (16+) США, 2024 г. Боевик. В ролях: Расселл Кроу, Лиам Хемсворт. Сержант ВВС Джей Кинни, наводчик оператора беспилотников, поступает на службу в отряд спецназа.
- 23.10 **«ДЖОН УИК-2».** (18+) США, 2017 г. Триллер. В ролях: Киану Ривз, Иен Макшейн, Коммон. Киллер Джон Уик отошёл от дел. Он похоронил любимую жену и занялся обустройством дома, чтобы окружить себя уютом, надеясь больше никогда не возвращаться к оружию.
- 01.35 **«ДЖОН УИК-3».** (18+)
- 03.30 **«НЕПОТОПЛЯЕМЫЕ».** (16+)
- 05.20 Уральские пельмени. (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.05 08.05 11.55 16.40 01.20 «Новости дня». (16+)
- 06.15 «Москва на все времена». (16+)
- 06.40 Моя Москва. (12+)
- 06.55 Это было смешно. (16+)
- 07.20 «Раскрывая тайны звёзд». (16+)
- 08.10 **09.20 «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ».** (16+)
- 10.30 Мой район. (12+)
- 11.25 Звёзды советского экрана. (16+)
- 12.00 **23.40 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА».** (16+)
- 15.50 22.50 «Тайны кино». (16+)
- 16.45 **«ПОВЕСТЬ О МОЛОДОЖЁНАХ».** (16+)
- 18.10 **«В ДОБРЫЙ ЧАС!»** (16+)
- 20.00 **«ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ».** (16+)
- 21.30 **«ТРИ НЕНАСТЫХ ДНЯ».** (16+)

● Сериалы ● Фильмы (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

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Телепрограмма и фотоаппараты предоставлены компанией АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

КИНО И СЕРИАЛЫ

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 «ЛЯТАЙ ЖУРАВЛИ». (16+)

16.30 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ШУКИ». (16+)

18.25 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-6». (16+)

20.00 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (16+)

21.45 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (16+)

23.20 «МУЖИКИ!». (16+)

01.05 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ». (16+)

02.10 «У ТИХОЙ ПРИСТАНИ...». (16+)

03.25 «НЕ ГОРЮЙ!». (16+)

04.55 «ШИРК». (16+)

TV1000 VIJU TV1000

06.00 «ГРИФИН И ФЕНИКС: НА КРАЮ СЧАСТЬЯ». (16+)

07.40 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙорКЕ». (16+)

09.40, 10.35, 11.35, 12.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)

13.30 «ДЕДУШКА НЕЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)

15.20 «НЯНЬКИ». (16+)

Комедия, США, 1994 г.

17.00 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)

18.15 «ВОРОН». (16+)

20.10 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)

22.00, 23.45 «УБИЙСТВА В...». (16+)

01.25 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)

02.30 «БЕЛОГОР - ПРИЗРАК ЛУВРА». (16+)

04.00 «ВИДОК: ОХОТНИК НА ПРИЗРАКОВ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

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

08.10 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)

09.30, 10.20, 23.10, 00.05 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)

11.05 «СТРЕЛЬЦОВ». (16+)

12.55 «ОДИНАДЦАТЬ МОЛЧАЛИВЫХ МУЖЧИН». (16+)

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

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

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

21.20 «КЕНТАВР». (16+)

00.55 «В СПИСКАХ НЕ ЗНАЧИЛСЯ». (16+)

02.45 «ГРУППА КРОВИ». (16+)

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

TV1000 VIJU TV1000 АКЦИОН

05.55 «ЭЛЬДОРАДО: ДОРОГА К ЗОЛОТОМУ ГОРОДУ». (16+)

07.30 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)

09.10 «БИБЛИОТЕКАРЬ 2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)

10.45 «БИБЛИОТЕКАРЬ 3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». (16+)

12.20 «ЗОНА 414». (16+)

13.55 «ОТЕЛЬ «АРТЕМИДА». (16+)

15.25 «ГЕЙМЕР». (16+)

16.50 «УЦЕЛЕВШИЙ». (16+)

19.00 «ЗАЩИТНИК». (16+)

20.30 «ТЕРРИТОРИЯ ЗЛА». (16+)

22.25 «НЕ БРАТЬ ЖИВЫМ». (16+)

00.30 «ДЕНЬ КУРКА». (16+)

02.00 «57 СЕКУНД». (16+)

03.50 «ОТРАБЛЕНИЕ ИЗ БУДУЩЕГО». (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+)

Комедия, Австралия, США, 2020 г.

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, фэнтези, США, Канада, Гонконг, 2017 г.

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.35 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (16+)

09.00 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)

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

12.25 «ЗА ПАЛЫЧА». (16+)

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

15.45 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (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+)

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 ПАШИ». (18+)

13.30 «БЕЗУМНЫЙ ДЕВИЧНИК». (16+)

15.20 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (18+)

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

19.30 «ЗАМЕРШАЯ 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 «УБЮННАЯ 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 Балуев, Сергей Гармаш

00.35 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

02.15 «УМНАЯ МАША». (16+)

Россия, 2022 г.

03.30 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

07.40 «ПОНАЕХАЛИ ТУТ». (16+)

11.00 «ТАНЕЦ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)

14.20 «АЛЛА В ПОИСКАХ АЛЛЫ». (16+)

16.00 «БЕДНАЯ ЛІЗ». (16+)

17.35 «МОЯ ЗВЕЗДА». (16+)

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

21.00 «СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ КСЕНИИ». (16+)

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

00.15 «ПЕРЕВЕРНИ СТРАНИЦУ». (16+)

01.50 «МИР ДЛЯ ДВОИХ». (16+)

04.30 «ИЗ СИБИРИ С ЛЮБОВЬЮ». (16+)

СИНЕМА

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

09.35 «ЗАТЕРЯННЫЕ ВО ЛЬДАХ». (16+)

11.15 «ВИРУС». (18+)

13.25 «ЗАСТУПНИК». (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+)

РОДНОЕ КИНО

01.35 «БЫЛА НЕ БЫЛА». (12+)

03.10 «ОТРАД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)

04.25 «ХИЩНИКИ». (16+)

06.05, 07.00 «ШТРАФБАТ». (16+)

08.00, 08.55, 09.50 «КОМИСАР РЕКС». (16+)

10.45 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ РАЯ». (6+)

12.25, 13.25, 14.20 «ШТРАФБАТ». (16+)

15.15 «ВА-БАНК II, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)

16.55, 17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+)

19.00 «ТРИ ПОЛУГРАЦИИ». (16+)

21.20 «ДЖОКЕР». (16+)

Боевик, приключения, СССР, 1991 г.

23.05 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (12+)

РЕТРО

06.55 «Полкан и Шавка». Мультфильм. (16+)

07.05, 22.00 «МАКСИМ ПЕРЕПЕЛЦА». (16+)

08.40, 23.40 «МОИ ДОРОГИЕ». (16+)

10.00, 11.15, 00.50, 01.50 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (16+)

12.30 «ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО КОМИССАРА БЕРЛАХА». (16+)

14.30 «АМИНИСТЯ». (16+)

16.00 «ВЕСЕННЯЯ СКАЗКА». (12+)

17.25 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (16+)

19.00, 03.30 «ЛИЧНЫЕ СЧЕТЫ». (16+)

20.30, 04.50 «МАЛЫШКУ ЗВАЛИ КАПИТАНОМ». (16+)

Драма, военный, СССР, 1973 г.

03.00 «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях». Мультфильм. (6+)

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+)

21.10 Богиня свиданий. (16+)

22.00 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+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)

10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-7». (16+)

12.00, 20.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-3. ШОРОХ КРЫЛЬЕВ». (16+)

13.00, 21.00, 05.00 «СКВОЗЬ РОЗОВЫЕ ОЧКИ». (16+)

14.00, 22.00, 06.00 «ТАК НЕ БЫВАЕТ». (16+)

Сериал. Комедия, Россия, 2015 г.

15.00, 23.00, 07.00 «КОЛЛЕКЦИЯ». (18+)

04.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-4. СЛЕДЫ СМЕРТИ». (16+)

Детектив, Россия, 2018 г.

В ролях: Ирина Горячева, Анна Дулова, Никита Плащевский, Константин Шелестун, Алексей Симонов

СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)

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

08.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

10.15 «РАНЕТКИ». (16+)

Компромат на Наденьку готов. Маргарита мирится с Марковым.

15.30 «МАМОЧКИ». (16+)

17.40 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)

Ивану приходится самостоятельно зарабатывать на оплату учёбы. Полина с Лидой пробуют сосватать деда маме своей знакомой...

21.25 «ЛАПСИ». (16+)

01.25 «МАРГОША». (16+)

03.40 Даёшь молодёжь! (16+)

ТВ 21

07.00 «КОРОБКА». (16+)

08.55 «КУРЬЕР ИЗ «РАЯ». (16+)

10.35 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (16+)

12.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАДДИНГТОНА». (12+)

13.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАДДИНГТОНА-2». (12+)

15.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (16+)

16.55 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (16+)

18.50 «ВАСАБИ». (16+)

Франция, Япония, 2001 г.

20.25 «ТЕМНОЕ НАСЛЕДИЕ». (18+)

США, 2020 г.

22.25 «КУПИ МЕНЯ». (18+)

Россия, 2017 г.

00.15 «ЖАРА». (18+)

01.55 «СПУТНИК». (18+)

03.35 «АРИТМИЯ». (18+)

05.25 «СЕСТРЕНКА». (6+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00, 03.00 Понять. Простить. (16+)

06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день

06.15 «СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФРЕЙТОРА ЗБРУЕВА». (16+)

08.05 «КУРЬЕР». (16+)

10.10, 18.30 Дела судебные. Деньги верните! (16+)

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

12.00, 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)

13.15 Мировое соглашение. (16+)

16.15 Обману. Нет. (16+)

16.35, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)

20.25 Миллион за 5 минут. Дети. (6+)

21.10 Миллион за 5 минут. (16+)

21.50, 22.35 Игра в кино. (16+)

23.20 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)

00.10 Наше кино. История большой любви. (16+)

01.00 Первый Евразийский канал. (12+)

01.40 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (16+)

ПОБЕДА

04.55 «Путь к Победе». (16+)

05.55 «28 ПАНИЛОВЦЕВ». (16+)

07.40 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. СЕВЕРНЫЙ ФРОНТ». (16+)

15.00, 19.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-3». (16+)

23.00 «72 МЕТРА». (16+)

Россия, 2004 г.

Никто не предполагал, что на плановых боевых учениях произойдет катастрофа - «проснётся» морская мина времён Великой Отечественной войны. Она взорвалась прямо у борта подводной лодки «Славянка» и отправила её ко дну вместе с членами экипажа. При взрыве разрушилось несколько отсеков, а из-за халатности мичмана на борту оказался всего один исправный дыхательный аппарат. Выжившим подводникам остаётся только одно - ждать спасателей.

01.30 «ЛЕДОКОЛ». (16+)

03.30 «ОТРАД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. Весенние овощи. (16+)

06.00 Пятница News. (16+)

06.30 Гастротур. Осетия. (16+)

07.10 Битва шефов. (16+)

09.00 Молодые ножи. Новогодние блюда разных стран. (16+)

10.00 Адский шеф. (16+)

13.00 Новые Четыре свадьбы. Свадьба в пляжном стиле vs Классическая свадьба. (16+)

15.00 Новые Четыре свадьбы. Свадьба на пляжном стиле vs Классическая свадьба. (16+)

17.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)

19.00 Новые Пацанки. (16+)

22.00 Умнее всех. (12+)

23.00 Секретный артист. (16+)

00.00 Вундеркинд. (16+)

01.00 Пятница News. (16+)

01.30 На ножах. Краснодар. Густо Друсто. (16+)

03.30 Секреты на кухне. Кухня разных регионов. (16+)

04.30 Пятница News. (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+)

Реальти-шоу про девушек, которые предпочитают знакомиться и общаться с мужчинами из мест лишения свободы. Вы увидите судьбы женщин, которые решили связать свою жизнь с заключенным и ждут их возвращения из тюрьмы.

21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)

00.00 Измены (субтитры). (18+)

Ирина Минеева и Татьяна Виноградова объявляют изменам войну.

01.45 Неотложка. (16+)

03.30 За кадром. Дорогая, я забил. (12+)

03.55 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Освобождение: решающие битвы. (12+)

00.45, 12.55 Пётр I Великий. (12+)

01.50 Уроки Нюрнберга. (12+)

02.15 Историограф. (12+)

03.00 Афганистан 1979-1989. (16+)

04.05, 04.50 Нобелевские лауреаты. (16+)

05.35 Александр Меншиков. Кавалер № 7. (12+)

06.05 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)

06.20 Русь изначальная. (12+)

06.55 Имена нелегальной разведки. (12+)

08.00 Контратрий 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 Сушев. Спаси и сохрани. (12+)

11.10, 14.50, 18.30, 19.05, 22.20 Русская история. (12+)

11.50 Будьте готовы! (12+)

14.10, 22.10 Семь дней истории. (12+)

14.15 Сквозь времена. (12+)

16.00 Кротовое правление Спуртов. (16+)

16.50, 20.55 Восточный фронт. (12+)

17.35 Щёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+)

20.00 Это подкаст. История. (12+)

21.40 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)

HISTORY VIJU HISTORY

06.00 Война в Корее. (16+)

07.00 Дальний Восток. Земля Арсеньева. (12+)

07.50 Великое освоение Сибири. Кочевники во времени. (12+)

08.50 Дикая и удивительный мир Илона Маска. (12+)

09.50 «Союз» - «Аполлон»: первое рукопожатие в космосе. (16+)

10.50, 11.45 Тайная гробница Клеопатры. (16+)

12.45, 13.35 Очень странные экспонаты. (16+)

14.25 Кем они были до коронации: Уоллис до Эдуарда. (16+)

15.15 Десять спортивных моментов, изменившие мир. (16+)

16.05 Хунань: мир «Аватара». (12+)

17.05 Венеция: красота на болоте. (12+)

18.05, 19.00 Тайная гробница Клеопатры. (16+)

20.00, 20.50 Очень странные экспонаты. (16+)

21.35, 22.35 Война в Корее. (16+)

23.30 Кем они были до коронации. (16+)

00.25 Десять спортивных моментов, изменившие мир. (16+)

01.10, 02.05 Тайная гробница Клеопатры. (16+)

03.00, 03.45 Очень странные экспонаты. (16+)

04.30 История вещей. (16+)

05.10 Война в Корее. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 02.45 Демоны Рейха. Йозеф Геббельс. (12+)

06.45, 01.05 Джейн Мэнсфилд: звезда фабрики грёз. (16+)

07.45, 02.00 Мисс ТВ СССР и шесть всемирных мужчин. (12+)

08.35, 03.25 Её звали Грейс Келли. (16+)

09.35, 04.20 Андрей Миронов. Держась за облака. (12+)

10.20 Пятьдесят оттенков шоколада. (12+)

11.15 Роман с сериалом. (12+)

12.10 Леди Сапиенс. (12+)

13.05 Валентина Терешкова. Чайка и Ястреб. (12+)

13.55, 14.45, 23.20, 00.15 Настоящая война престолов. (12+)

15.35 СССР. Империя наоборот. Средняя Азия. (12+)

16.25, 05.05 Судьбы. История любви Жозефины де Богарне и Наполеона. (12+)

17.25 Вторая мировая война. Герои против изменников. Франция. (12+)

18.15 Ледяные гробницы Монголии. (16+)

19.15, 20.05 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)

20.50 Гуд бай, Америка. Композитор Зацепин. (16+)

21.35 Испанский грипп. Великий убийца. (12+)

22.35 Последняя роль. Георгий Юматов. (12+)

Усадьба

06.00 Как построить дом. (12+)

06.30 Правила фермера. (12+)

06.55, 07.10, 15.55, 16.15, 18.55, 19.50 Огород с блоками-Мечталыным. (12+)

07.25 Старые дачи. (12+)

07.55, 08.10 Мастер-садовод. (12+)

08.25 Муж на час. (12+)

08.55, 14.00 Консульт

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперспринт. Мужчины. (6+)

07.10 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. Квалификационный раунд. (6+)

09.00 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)

09.25, 23.55 Баскетбол 3x3. Международный турнир. 1/2 финала. Трансляция из Челябинска. (6+)

10.30, 19.00, 05.30 «Вид сверху». (12+)

11.00, 13.15, 16.20, 19.30 Новости. (0+)

11.05 Художественная гимнастика. Гран-при. Кубок чемпионов Алины Кабаевой. Трансляция из Санкт-Петербурга. (6+)

13.20, 16.25 «Страна спортивная». (12+)

13.35 Баскетбол. Единая лига ВТБ. МБА-МАИ (Москва) - «Зенит» (Санкт-Петербург). (6+)

15.25 «Человек из футбола». (12+)

16.00, 22.20 Специальный репортаж. (12+)

16.45 Профессиональный бокс. Winline. IBA.PRO 15. Павел Сосулин против Виктора Нагбе. Трансляция из Санкт-Петербурга. (16+)

19.35 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Смешанная эстафета. Трансляция из Тюмени. (6+)

21.55 «Династия. Коростелёвы-Морилковы». (12+)

22.40 Есть тема! (16+)

01.00 «Что за спорт?» (12+)

01.30 «Лица страны. Максим Храмов». (12+)

01.45 Фехтование. Международный турнир «Московская сабля». Команды. Женщины. Финал. Трансляция из Москвы. (6+)

02.35 Фехтование. Международный турнир «Московская сабля». Команды. Мужчины. Финал. Трансляция из Москвы. (6+)

03.25 Художественная гимнастика. Гран-при. Кубок чемпионов Алины Кабаевой. Трансляция из Санкт-Петербурга. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)

06.10 Яндекс.Музыка чарт. (16+)

07.00, 07.30 10 самых! (16+)

08.00 Хиты по-русски. (16+)

08.40 PRO-новости. (16+)

09.00 Русский чарт. (16+)

10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)

11.00 Плейлист | Весна. (16+)

12.00 Хиты по-русски. (16+)

13.00 Ждите ответа. (16+)

14.00 Плейлист | Весна. (16+)

15.00 PRO-новости. (16+)

15.20 В десятку! (16+)

16.00 Love Radio чат. (16+)

17.00 Короли чартов. (16+)

18.00 PRO-новости. (16+)

18.20 Хит-Сториз. Группа «Винтаж» - «Одиночество любви». (16+)

18.55 Плейлист | Весна. (16+)

19.45 Кто следующий? (16+)

20.40 Клеймо абьюзера: Правда ли в шоубизе много тиранов? (16+)

21.40 PRO-новости. (16+)

22.00 Прогноз по году. (16+)

23.00 Фан-зона. (16+)

00.00 Плейлист | Весна. (16+)

01.00 Хиты по-русски. (16+)

03.00 Золотая лихорадка. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (6+)

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, 01.00 «Барбоскины». (0+)

09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)

09.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)

11.00 «Сказочный патруль». (0+)

12.00, 15.30 Время малышей. (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 «Бубаб». (6+)

22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)

22.15 «Юленьки». (0+)

22.30 «Фиксики». (0+)

00.15 «Смешарики». (0+)

01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)

02.35 «Бодо Бородо. БОКВАРЬ». (0+)

05.00 «Песенки с Совёнком ХопХоп». (0+)

05.30 «Тикабо». (0+)

06.00 «Пластилинки». (0+)

06.05 «Момо». (0+)

07.00 «Три кота». (0+)

09.30 «Макс и Крякс». (0+)

09.35 «Лунтик». (0+)

10.35 «Барбоскины». (0+)

12.00 «Пластилинки». (0+)

12.05 «Три кота». (0+)

15.30 «Парк Турум-Бурум». (0+)

15.45 «Олли и Мун». (0+)

17.15 «Фиксипелки». (0+)

Любимые песни фиксиков.

17.20 «Лео и Тиг». (0+)

19.00 «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)

19.05 «Три кота». (0+)

21.30 «Барбоскины». (0+)

23.00 «Детский сад для зверят». (6+)

23.30 «Царевны». (0+)

02.00 «Бодо Бородо». (0+)

04.00 «Жужжалка». (0+)

04.05 «Три кота». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Команда Матч». (0+)

06.20, 12.20, 18.20, 00.20 «Цветняшки». (0+)

06.40, 12.40, 18.40 «Тоботы». (6+)

07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)

07.55, 13.55, 19.55 «Карбот. Кунг». (6+)

08.30, 14.30, 20.30 «Край Бебис Мэд-жик Тирс». (0+)

08.45, 15.30, 20.45 «Тоботы. Детективы Галактики». (6+)

09.25, 16.10, 21.25 «Смарта и чудосумка». (0+)

09.55, 16.40 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)

10.10, 16.55 «Шушумагия». (0+)

10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)

10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)

11.15, 14.45, 23.15 «Патруль Дино». (0+)

13.50 «Забезу. Уши с хвостиком». (0+)

21.55 «Бабушкины сказки». (12+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

07.30 «Чебурашка». (0+)

08.15 «Три кота». (0+)

11.30 «Чебурашка». (0+)

12.00 «Простоквашино». (0+)

14.30 «Чебурашка». (0+)

15.00 «Котики, вперед!» (0+)

16.00 «Три кота». (0+)

17.30 «Волшебная девочка Кунг-фу». (6+)

18.30 «Нэйт опять опаздывает». (6+)

Дорога в школу - это приключение! По крайней мере, для лучших друзей Нэйта и Малики, с которыми каждый день происходит что-то фантастическое, захватывающее и веселое...

20.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)

22.00 «Чемпионы». (6+)

22.30 «Три кота». (0+)

00.00 «Бодо Бородо». (0+)

02.00 «Приключения Пети и Волка». (6+)

03.45 «Простоквашино». (0+)

05.00 Ранние птицы. «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 «Белые сны». (6+)

10.45 «Мастерская «Умелые ручки»: Кинохлопушка». (0+)

Кинотеатральный сезон в разгаре! Криворучка решила снять фильм! А для съёмки ей срочно нужна кинохлопушка! Из чего бы её сделать? Ответ знает Мастер Ксюша! Смотрите новый выпуск программы «Мастерская «Умелые ручки!»

11.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)

11.15 «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+)

Забавные приключения мопса Майка и озорных енотов.

16.40 «Край Бебис». (0+)

16.45 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)

19.00 «Кот Басик». (0+)

19.15 «Мастер Витя и Мотор». (0+)

21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)

21.15 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)

22.10 «Инфинити Надо». (6+)

22.35 «Армор Рейнджеры». (6+)

Веселое и захватывающее приключение о настоящей дружбе, смелости и фантастических технологиях! Три совершенно разных героя объединяются, чтобы защитить наш мир, когда он в опасности.

22.50 «Фьюжи 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 Есенин». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 Встреча. (12+)

06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)

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

12.00 День Патриарха. (0+)

12.10 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)

13.40, 14.10 Монастырская кухня. (0+)

14.35 «ОПАСНЫЕ ТРОПЫ». (6+)

СССР, 1954 г.

15.45, 17.05 «СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ». 1-2 серии. (6+)

СССР, 1989 г. В ролях: Наталья Гундарева, Станислав Садыльский

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

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+)

00.25 День Патриарха. (0+)

00.35 Дедушка. (0+)

01.25 Окрыленные. (0+)

02.05 Культура наций. Казачество. 6 серия. (0+)

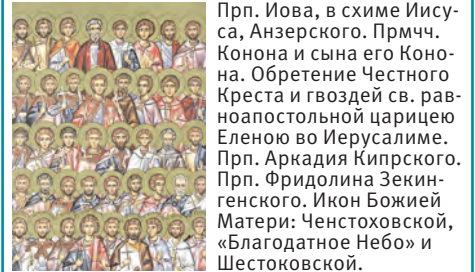
02.35 Поле битвы. (16+)

03.20 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)

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

Православный календарь

19 марта
Седмица 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 7.
Мчч. 42 во Амморее: Константина,
Аетия, Феодила, 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 Еленюю во Иерусалиме. Прп. Аркадия Кипрского. Прп. Фридолина Зекингенского. Икон Божией Матери: Ченстоховской, «Благодатное Небо» и Шестоковской.

Постный день.

«Хорошо некоторые определяли здоровье, что оно есть благоустройство естественных действований».

Свт. Василий Великий

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись.

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

СУДОКУ

Ответы

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

1 ПЕРВЫЙ



21.45 «Голос». Новый сезон. (12+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Ураза-Байрам». Трансляция из Уфимской соборной мечети
10.15 «Жить здорово!» (16+)
11.00 «Время покажет».
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Время покажет».
14.00 «Большая игра». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженемся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра».
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+)
2025 г. Драма. В ролях: Ренате Рейнсве, Стеллан Скарсгард.
После смерти бывшей жены некогда знаменитый кинорежиссёр Густав Борг приезжает на похороны.
02.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
05.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
07.00 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2». (16+)
08.30 Ваше здоровье! (12+)
09.00 Известия. (16+)
09.40 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
13.00 17.00 Известия. (16+)
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+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



17.00 Прямой эфир. (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Праздник Ураза-Байрам. Прямая трансляция из Московской Соборной мечети
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
Отношения Борзовой с Максимом и компанией постепенно налаживаются. У Максима сложная ситуация в личной жизни: он собирается с духом, чтобы уйти от любимой жены к беременной любовнице. Алевтина и оперативники расследуют новое преступление. Убита студентка театрального училища Оксана.
16.30 Вести
17.00 Прямой эфир. (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 Ну-ка, все вместе! Хором! (12+)
В третьем сезоне уникального вокального шоу прозвучит более четырёхсот голосов!
23.55 Торжественная церемония вручения Российской национальной музыкальной премии «Виктория»
02.10 «МАМА ПОНЕВОЛЕ». (12+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.10 «НА ВСЕХ ШИРОТАХ...»** (16+)
06.40 «ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
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+)
03.25 «ПО ДАННЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА...» (12+)

ТВУ ТВЦ



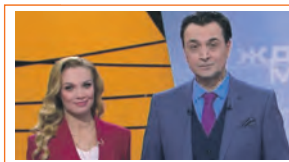
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой.

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Петровка, 38». (16+)
08.30 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
События
11.30 11.50 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
12.35 «ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ ПРИГОВОР». (12+)
События
14.30 Город новостей
14.50 **«ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ ПРИГОВОР».** (12+)
16.55 «Актёрские драмы. Королевы эпизода». (16+)
17.50 События
18.10 «ЗАПАДНЯ». (16+)
Россия, 2022 г. Детектив. В ролях: Евгения Синицкая, Мария Кондратенко.
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+)
02.00 «Петровка, 38». (16+)
02.15 «ЗА ДЕНЬ ДО... ИРИС И КАШТАНЫ». (16+)
03.45 «ЗА ДЕНЬ ДО... ЗМЕЯ В ЛАБИРИНТЕ». (16+)
05.10 «Актёрские драмы. Бьёт - значит любит?» (16+)
05.50 «Актёрские драмы. Общага». (16+)

ОТР ОТР

- 06.00 17.00 «На приёме у главного врача». (12+)
06.50 «Моя история». (16+)
07.30 20.15 «Календарь».
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
11.00 «Человек и судьба». (16+)
11.25 «Почитаем!» с Егором Серовым. (16+)
11.45 «Нескучное дело». (12+)
15.15 «ЛЮБОВНИК». (16+)
21.25 «ДОМ». (16+)
23.30 «БОЖЕ МОЙ!» (18+)
01.25 «ШОССЕ В НИКУДА». (18+)
03.35 «МАГИЯ ЛУННОГО СВЕТА». (16+)
05.05 «Большая страна». (12+)

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+)
В городе появляется народный мститель, который убивает «мажоров» и оставляет на месте преступления наклейку-эмблему Бэтмена.
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «МЁРТВАЯ ТОЧКА». (16+)
На террасе кафе находят тела Ольги Вольской и Арины Соболев. Подозреваемый в убийстве Артур Вольский, пасынок Ольги, пытается скрыться, но его задерживают. Стелла Мазур, подруга Вольской, знает, что Артур невиновен.
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+)
МОСКВА24 МОСКВА 24
06.00 «Утреннее вещание»
10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 16.00 17.00 17.30 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 20.45 21.00 21.30 22.00 22.30 22.45 23.00 23.40 00.00 01.00 «Новости». (16+)
10.20 «Атмосфера». (12+)
11.20 12.20 13.20 14.20 15.20 16.20 «Деньги 24». (12+)
11.50 13.50 15.50 19.50 «Сити». (12+)
12.50 14.50 17.50 21.50 «Москва - столица спорта». (12+)
14.35 21.35 «Спецреп». (12+)
16.25 04.30 «Интервью». (12+)
17.40 «Качество жизни». (12+)
18.25 «Вопрос спорный». (12+)
21.15 23.30 05.20 «Московский патруль». (16+)
00.10 «Спектрорай». (12+)
01.30 «Спецпроект. Наука»

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



21.25 Линия жизни

- 06.30 Диалоги о животных
07.20 Легенды мирового кино
Юрий Никулин
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. Запись 1987 года. К 100-летию со дня рождения Александра Вокача
11.20 «Роман в камне»
11.50 «Цецилия Мансурова. Прекрасная насмешница»
12.45 «Первые в мире»
13.55 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА»
15.05 «Приют путешественника»
Четвертая серия посвящена судьбе гостиниц в советскую эпоху.
15.30 Энигма
16.10 Семидесятые
16.30 Письма из провинции
17.15 01.30 Мастера фортепианного искусства
«Царская ложа»
17.50 Крестальные истории
18.30 Семинар
19.45 «МОНОЛОГ»
21.25 Линия жизни
23.55 «ДАВИД И ГОЛИАФ»
02.00 «Искатели»
02.50 «Кот, который умел петь»
03.00 Перерыв в вещании

ДОКТОР ДОКТОР

- 06.00 11.15 14.05 18.45 21.35 02.05 О самом главном. (12+)
06.55 20.40 03.20 «Основной элемент». (12+)
07.20 12.45 21.05 02.55 Простые истины доктора Мясникова. (12+)
07.55 12.15 05.30 На приёме у психолога. (12+)
08.20 15.00 22.30 Доктор на работе. (12+)
13.15 «Клонирование. 2.0». (12+)
17.25 ДокТок с Эвелиной Закамской. (12+)
17.55 01.20 «Тайны мозга». (12+)
Кто на Земле самый умный?..
19.40 20.10 03.50 04.15 Психология. (12+)
04.40 Искусство жить. (12+)

СТС СТС



10.05 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

- 06.00 Уральские пельмени. (16+)
10.05 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
19.30 Премьера! Шоу «Уральские пельмени». (16+)
Юмористическое телешоу, создаваемое одноимённым творческим коллективом. Выходит с 18 октября 2009 года на телеканале СТС, где имеет высокие рейтинги телесмотрения на протяжении долгих лет. Шоу включает в себя: эстрадные миниатюры на бытовые и социальные темы, музыкальные номера, пародии на известных личностей и телепередачи, интерактивы с гостями в зале и импровизации. Сценарии юмористических номеров пишут как сами актёры, так и сценаристы. Музыкальным оформлением шоу занимаются композитор Сергей Калугин и группа Liver Band. Участники: Дмитрий Брекоткин, Сергей Ершов, Сергей Исаев, Сергей Калугин, Вячеслав Мясников, Александр Попов, Андрей Рожков, Дмитрий Соколов, Максим Ярица, Илана Дылдина и другие.
21.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
04.55 Уральские пельмени. (16+)
МОСКВА. ДОВЕРИЕ
06.05 08.50 11.55 16.30 01.25 «Новости дня». (16+)
06.15 «Москва на все времена»
07.20 «Юмор на все времена»
08.05 «Раскрывай тайны звёзд»
08.55 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (16+)
10.30 Мой район. (12+)
11.25 «Служебный роман»
12.00 23.40 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА». (16+)
15.45 «Тайны кино». (16+)
16.35 «У ТИХОЙ ПРИСТАНИ...» (16+)
17.50 «ПРОДЕЛКИ В СТАРИННОМ ДУХЕ». (16+)
19.10 «Время московское»
20.00 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА». (16+)
21.40 «ОНИ ВСТРЕТИЛИСЬ В ПУТИ». (16+)
23.10 Звёзды советского экрана. (16+)

REN	TNT	3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СПЕЦПРОЕКТ</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p>	<p>00.00 «Женский стендап». (16+)</p>	<p>15.15 «Слепая». (16+)</p>	<p>00.00 Опасные связи. (18+)</p>	<p>15.30 Смешанные единоборства.</p>	<p>13.00 «Знахарка». (16+)</p>	
<p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 17.00 03.35 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 02.50 «Главные тайны мира». (16+)</p> <p>20.00 «ВО ВЛАСТИ СТИХИИ». (16+)</p> <p>21.55 «НА ГЛУБИНЕ СТРАХА». (16+)</p> <p>23.40 «АКУЛЬЕ ОЗЕРО». (18+) США, 2015 г. Боевик.</p> <p>01.25 «ПОДВОДНЫЙ КАПКАН». (16+)</p>	<p>07.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>20.00 «Комеди Клуб». (16+) Это не просто шоу - это культурный маркер. Смелые шутки, точные попадания в актуальные темы и разнос звезд без пощады. Не важно, кто ты - артист, блогер или политик - если ты стал героем Comedy Club, тебя точно заметили.</p> <p>22.00 «Комеди Клуб. Летние дайджесты 2024». (16+)</p> <p>23.00 «Stand up». (18+) Новый сезон культового шоу, в котором комики делятся своими мыслями, и делают это невероятно смешно. Зрителей ждёт куча сюрпризов: новые лица со свежими шутками и возвращение культовых героев жанра, которых многие зрители ждали уже давно.</p> <p>00.00 «Женский стендап». (16+)</p> <p>03.30 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.30 «Новый день». (16+)</p> <p>09.30 «Порча». (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «ИНКАРНАЦИЯ». (16+) США, 2016 г. Доктор Сет Эмбер изгоняет демонов из тел людей. Но он не экзорцист в чистом виде: молитвы не читает и церковную атрибутику не использует. У него свои методы изгонять зло, поселившееся в людях. Он проникает в сознание одержимого и там работает.</p> <p>21.15 «ЕРЕТИК». (16+) Канада, США, 2024 г. Две религиозные девушки просят в дом к мистеру Риду. Хозяин дома впускает их, однако для сестры Пэкстон и сестры Барнс дом превращается в настоящее испытание...</p> <p>23.30 «ПРОКЛЯТИЕ: ОБИТЕЛЬ СМЕРТИ». (18+)</p> <p>01.15 «Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной». (16+)</p>	<p>06.10 Дорожные войны. (16+)</p> <p>08.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>12.30 Улетные животные. (16+) Дикие и домашние, непоседливые и ленивые, серьезные и милые - такого вы еще не видели! Готовьтесь к безудержному веселью с попугаями-баскетболистами, норками-воришками и мопсами на скейтах. В новом шоу собраны самые смешные моменты с участием четвероногих.</p> <p>17.00 «+100500». (16+) Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для «Че!». Самые смешные версии происходящего - у Макса «+100500».</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.15 «+100500». (18+)</p> <p>05.50 Улётное видео. (16+)</p>	<p>06.00, 14.25 «Династия. Шубенковы». (12+)</p> <p>06.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)</p> <p>07.00, 09.05, 12.55, 15.25 Новости</p> <p>07.05, 11.30, 21.30, 02.00 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>09.10 Небесная грация. (6+)</p> <p>09.30 «Вопреки всему». (12+)</p> <p>10.30 Футбол. FONBET Кубок России. Обзор. (6+)</p> <p>12.35 «По домам. Юрий Газинский». (12+)</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.55 «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)</p> <p>15.30 Смешанные единоборства. ONE FC. Пр.тр.</p> <p>19.25 Футбол. «Ротор» - «Факел». Лига Пари. Пр.тр.</p> <p>22.50 Футбол. «Вильярреал» - «Реал Сосьедад». Пр.тр.</p> <p>01.00 Евротур. (12+)</p> <p>03.00 Бокс. Пр.тр.</p>	<p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.35 05.10 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.35 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.50 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.50 00.50 «Порча». (16+)</p> <p>13.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.45 «ХОЧУ ТЕБЕ ВЕРИТЬ». (16+)</p> <p>19.00 «ЖИЗНЬ БЕЗ ОШИБОК». (16+)</p> <p>23.15 Уютное утро. (16+)</p> <p>23.45 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.40 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.10 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.35 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>03.00 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.40 Одна за всех. (16+)</p>	

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 16 ПО 22 МАРТА

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 16 ПО 22 МАРТА

ОВЕН (21.03 – 20.04)

У Овнов отличное время для новых свершений. Неделя будет удивлять и принесет много сюрпризов. Только от вас будет зависеть, в каком настроении вы будете пребывать. 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, откровений, обучения, душевной щедрости. Все полученные знания будут легко усваиваться. На работе все будет складываться наилучшим образом. Ваша семья будет здорова, даже наладятся отношения.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Тельцов ожидает размеренная и спокойная неделя. Отложите несрочные 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. Несмотря на большую работоспособность, вам очень нужна передышка. Для этого хорошо подойдет спокойная беседа с близким другом.

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 собранность и целеустремленность. На рабочих делах могут негативно отразиться вмешательства третьих лиц и недостоверная информация. Но вы легко найдете выход из любой трудной ситуации и справитесь с проблемами.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Скорпионам предстоит много встреч делового характера. Они будут довольно успешными и продуктивными. Ожидайте приглашения на праздник, дружескую встречу или какое-то подобное событие. Не отказывайтесь, вы отлично проведете время.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

Козерогам лучше не начинать новые дела, а посвятить время отдыху. В ближайшее время старайтесь не сталкиваться с ситуациями, где придется себя полностью мобилизовать для решения задачи. При этом вам нужно научиться быть сдержаннее.

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. Избегайте стрессов.

ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И НЕДЕРЖАНИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!

скидка -30% В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ

МАЛЕУС (Malleus) — поможет отрегулировать функции репродуктивной, мочевыделительной эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной систем, поддержит иммунитет.

МАЛЕУС – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

Обратиться за консультацией можно по телефонам **8 (800) 600-57-56 8 (495) 136-59-66**

КИНО И СЕРИАЛЫ

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 «БЕЗГОДУ НЕДЕЛЯ». (12+)
- 03.10 «КТО ПОЕДЕТ В ТРУСКАВЕЦ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000

- 05.55 «ХЕЛЛБОЙ». (16+)
- 08.05 «ХЕЛЛБОЙ: ПРОКЛЯТИЕ ГОРБУНА». (16+)
- 09.45, 11.35 «УБИЙСТВА В...». (16+)
- 13.15 «ЗДЖУНГЛИ. РАЙСКИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
- 15.05 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ: ТАЙНА ВАЛЬВЕРДЕ». (16+)
- 17.00 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)
- 18.20 «БОРДЕРЛЕНДС». (16+)
- Фантастический комедийный боевик, США, Венгрия, 2024 г.
- 20.00 «ДЕТИ ШПИОНОВ В 4D». (12+)
- 21.35, 23.15 «УБИЙСТВА В...». (16+)
- 01.00 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)
- 02.05 «ДРУГОЙ МИР». (16+)
- 04.05 «ДРУГОЙ МИР II: ЭВОЛЮЦИЯ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

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

VIJU TV1000 АСТОН

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

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 «ХИЖИНА». (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, фэнтези, США, 2000 г.
- 22.25 «КИНОЗВЕЗДА В ПОГОНАХ». (16+)
- Комедия, драма, приключения, военный, США, 2008 г.
- 23.55 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

- 07.00, 02.15 «ШЕРЛОК ХОЛМС БЕЙКЕР-СТРИТ, 221Б». (16+)
- 08.35 «ЗА ПАЛЬЧА!» (16+)
- 10.15 «ШЕРЛОК ХОЛМС. КАМЕНЬ, НОЖИЦЫ, БУМАГА». (16+)
- 11.55 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (16+)
- 13.35 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ПАЯЦЫ». (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 ПАЛЬЧА!» (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 «ЭЛВИРА: ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ». (16+)
- 09.55 «АФЕРА ВЕКА». (16+)
- 12.05 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (6+)
- 14.15 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)
- 16.00 «ЗАМЕРЗАЮЩАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
- 17.50 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: 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 Южтин
- 00.20 Вечер вместе. «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ». (16+)
- 02.10 «КАК Я ВСТРЕТИЛ ЕЁ МАМУ». (16+)
- 03.35 «30 СВИДАНИЙ». (16+)

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 Полуанова, Дмитрий Орлов, Алена Ивченко, Святослав Астромович
- 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+)

CINEMA

- 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 ТРУЩОБ». (18+)
- Великобритания, 2008 г.
- 22.00 «СВЯТЫН ТУТ НЕ МЕСТО». (18+)
- Мексика, США, 2021 г.
- 23.45 «РЕВОЛЬВЕР». (18+)
- Великобритания, Франция, 2005 г.
- 01.40 «ПТИЦА В КЛЕТКЕ. ЗАРАЖЕНИЕ». (18+)
- 03.00 «ПРОРОК». (16+)
- 04.30 «3 ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)

РОДНОЕ КИНО

- 00.50 «СЫН ЗА ОТЦА...» (16+)
- 02.55 «БУМЕР». (18+)
- 05.00, 06.00, 06.55 «ШТРАФБАТ». (16+)
- 07.50, 08.50, 09.45 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
- 10.40 «БЫЛА НЕ БЫЛА». (12+)
- 12.15, 13.15 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)
- 14.15 «ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО». (16+)
- Драма, Россия, 1995 г.
- 16.55, 17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+)
- 19.00 «ТАЙНА МОНТЕ-КРИСТО». (16+)
- 20.50 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ РАЯ». (6+)
- Военная драма, СССР, 1984 г.
- 22.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ 2». (6+)

РЕТРО

- 06.15 «Братья Лю». Мультфильм. (16+)
- 06.45, 22.05 «ВЕСЕННЯЯ СКАЗКА». (12+)
- 08.10, 23.35 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». (16+)
- 09.50, 01.05 «ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО КОМИССАРА БЕРЛАХА». (16+)
- 11.45, 02.45 «АМНИСТИЯ». (16+)
- 13.15 «ЛИЧНЫЕ СЧЕТЫ». (16+)
- 14.50 «МАЛЧИШКУ ЗВАЛИ КАПИТАНОМ». (16+)
- 16.25, 17.40 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (16+)
- 19.00, 04.00 «ГДЕ ТЫ, БАГИРА?». (16+)
- Семейное, СССР, 1977 г.
- 20.25, 05.15 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (16+)
- Комедия, музыкальный, СССР, 1934 г.

СУББОТА!

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

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСЕЛЕНЦА». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-7». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «СЕРВЕРНОЕ СИЯНИЕ-4. СЛЕДЫ СМЕРТИ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «СКВОЗЬ РОЗОВЫЕ ОЧКИ». (16+)
- 14.00, 22.00 «ТАК НЕ БЫВАЕТ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «КОЛЛЕКЦИЯ». (18+)
- 00.00, 01.00 «ДВОЕ ИЗ ЛАРЦА». (18+)
- 02.00, 03.00 «ДВОЕ ИЗ ЛАРЦА-2». (18+)
- 06.00 «СЕМЬ ЖЕН ОДНОГО ХОЛОСТЯКА». (16+)
- Сериал. Комедия, Россия, 2009 г. В ролях: Дмитрий Шевченко, Марат Амираев

СТС LOVE

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

ТВ 21

- 07.00 «ОДНАЖДЫ В РИМЕ». (16+)
- 08.50 «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ». (16+)
- 10.35 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (18+)
- 12.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (18+)
- 14.15 «СНЕГИРЬ». (18+)
- 16.25 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (16+)
- 18.05 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
- 20.05 «МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК». (18+)
- Россия, 2022 г.
- 22.05 «ВОЛК СУОЛЛ-СТРИТ». (18+)
- 01.05 «КРУТЫЕ МЕРЫ». (18+)
- 02.25 «КРЫСИНЫЕ БЕГА». (16+)
- 04.10 «НЕУЛОВЬЯЕМЫЙ». (16+)
- 05.30 «РЕАЛЬНЫЙ РОККИ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день (16+)
- 06.10 Наше кино. История большой любви. (16+)
- 06.35 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!». (16+)
- 08.20 «ИНСПЕКТОР ГАИ». (16+)
- 10.10, 18.30 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 11.05, 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 12.00, 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 13.15 Мировое соглашение. (16+)
- 16.15 Обману. Нет. (16+)
- 16.35, 18.20 Дела судебные. Яденьги раздора! (16+)
- 19.30 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+)
- 21.30 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (16+)
- 23.05 «СЕМЬ НЯНЕК». (16+)
- 00.30 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». (16+)
- 02.00 «АЛЫЕ ПАРУСА». (16+)
- 03.25 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (16+)
- 04.55 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМА ДЕТЯМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

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+)
- Лето 1944 года. Советские войска вполную подружились к Городу, стратегически важному пункту немецкой обороны. Город сильно укреплен немцами, и штурм может привести к огромным потерям среди наступающих. Резидент разведки, действующий в Городе, передает информацию о том, что весь Город заминирован немцами и будет взорван, когда в него вступят советские части...
- 23.00 «БРАТ ВО ВСЕМ». (16+)
- 00.25 «ЛЁТЧИК». (16+)
- 02.10 «НЕБО ИЗМЕРЯЕТСЯ МИЛЯМИ». (16+)
- 03.40 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛКИ». (16+)

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. Готовит Роман Юнусов. (16+)
- 06.00 Пятница News. (16+)
- 06.30 Гастротур. Самара. (16+)
- 07.10 Битва шефов. (16+)
- 09.00 Умнее всех. (12+)
- 10.00 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
- 12.00 Чёрный список. На кухне. Реванш. (16+)
- 13.00 Чёрный список. На кухне. Тула. Гнездо. (16+)
- 14.00 Чёрный список. На кухне. Рязань. Humor Negro. (16+)
- 15.00 Чёрный список. На кухне. Рязань. (16+)
- 16.00 Новые Пацанки. (16+)
- 19.00, 21.30 Выживальщики. Миссия Альфа. (16+)
- 00.00 «ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (18+)
- США, 2022 г. В ролях: Хиро Файнс Тиффин, Сидни Пак
- 02.00 Пятница News. (16+)
- 02.30 На ножах. Пермь. Дежавю. (16+)
- 03.30 Секреты на кухне. Фастфуд. (16+)
- 04.30 Пятница News. (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+)
- Самое честное реалисти о взрослении.
- 17.45 Селянка-горожанка. (16+)
- Легендарный обмен про должается! Обычная девушка-труженица, которая видела красивую жизнь только на картинках или экране, проживет три дня как богатая и успешная жительница большого города. Ей не нужно будет вставать в 4 утра, чтобы полить грядки и чистить коровник. Все это вместо нее будет делать привыкшая к роскоши городская светская львица.
- 21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
- 00.05 Измены (субтитры). (18+)
- 01.55 Неотложка. (16+)
- 03.35 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

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

HISTORY

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

VIJU HISTORY

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

ИСТОРИЯ

УСАДЬБА

- 06.00 Сад в радость. (12+)
- 06.25, 06.40 Власть агронома. (12+)
- 06.55, 22.05 Мышати просим. (12+)
- 07.20 Прогулка по саду. (12+)
- 07.45, 09.05 Зеленые квадраты. (12+)
- 08.05 Больше тени - ярче листья. (12+)
- 08.35 Садовые загадки. (12+)
- 09.20 Школа дизайнера. (12+)
- 09.55, 20.05 Консультант садовода. (12+)
- 10.25 Гордость России. (6+)
- 10.55, 14.50 Дачные хитрости. (12+)
- 11.10 Стройплощадка. (12+)
- 11.45, 12.30, 12.45 Весенние квадраты. (12+)
- 12.00, 12.15, 16.00, 16.55, 19.00, 19.15 Огород с блоками-Менталиным. (12+)
- 13.00 Секреты садоводства с Мариной Рыкавиной. (12+)
- 13.20 Огород от-кутор. (12+)
- 13.50, 14.00 Садовый доктор. (12+)
- 14.20 Умная стройка. (12+)
- 15.00, 21.05 Дачные радости. (12+)
- 15.30, 21.35 Всё расстётся. (12+)
- 17.10 Суховещи. (12+)
- 17.25, 23.30 Ох уж эти ветки! (12+)
- 18.00, 00.00 Как построить дом. (12+)
- 18.30 Искатели приключений. (12+)
- 19.35, 01.45 Старые дачи. (12+)
- 20.20, 02.15 Мастер-садовод. (12+)
- 20.35, 02.30 Муж на час. (12+)
- 22.35 Как поживаете? (12+)
- 23.05 История одной культуры. (12+)
- 00.25 Правила фермера. (12+)
- 01.20 Моя крепость. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

- 07.05 Пути-дороги. (16+)
- 07.40 Рыбалка в Нижнем Прикамье. (12+)
- 08.05 Старый друг. (16+)
- 08.40 Ловля кумжи на берегу Баренцева моря. (16+)
- 09.10 Зубастая рыбалка. (16+)
- 09.45 Фишермания. (12+)
- 10.15, 10.50 Утиные истории. (16+)
- 11.15, 14.45, 18.00, 23.10 О главном. (16+)
- 11.25, 23.45 С Нормундом по водоемам Беларуси. (16+)
- 11.55, 18.25, 18.55 Охота на хищника. (16+)
- 12.25 Охота на вяхиря с Евгением Шеляпиным. (16+)
- 13.00 Ловля камчатского гольца нахлыстом. (16+)
- 13.40, 1

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Смешанная эстафета. Трансляция из Тюмени. (6+)

07.20, 01.00 Профессиональный бокс. Winline. IBA.PRO 15. Павел Сосулин против Виктора Набое. Трансляция из Санкт-Петербурга. (16+)

09.25, 23.55 Баскетбол 3x3. Международный турнир. Финал. Трансляция из Челябинска. (6+)

10.30, 05.30 «Династия. Коростелёвы-Морилковы». (12+)

11.00, 13.15, 16.20, 18.50 Новости. (0+)

11.05, 03.25 Художественная гимнастика. Гран-при. Кубок чемпионов Алины Кабаевой. Трансляция из Санкт-Петербурга. (6+)

12.10 Художественная гимнастика. Гран-при. Кубок чемпионов Алины Кабаевой. Гала. Трансляция из Санкт-Петербурга. (6+)

13.00, 22.20, 05.15 «Небесная грация». (6+)

13.20 «Светлана Журова. Бег к победе». Документальный фильм. (12+)

14.00 Армейский рукопашный бой. Чемпионат Вооружённых сил РФ. Трансляция из Ноябрьска. (16+)

15.35, 21.55 Страна смотрит спорт. (12+)

16.00 «Лица страны. Максим Храмцов». (12+)

16.25 «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)

16.55 Гандбол. Кубок России. Финал четырёх. Мужчины. Финал. Трансляция из Чехова. (6+)

18.25 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)

18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/2 финала. Прямая трансляция

21.00 «Вы это видели». (12+)

22.40 Есть тема! (16+)

03.05 «Страна спортивная». (12+)

04.25 Художественная гимнастика. Гран-при. Кубок чемпионов Алины Кабаевой. Трансляция из Санкт-Петербурга. (16+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)

06.10 Русский чарт. (16+)

07.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)

08.10 Топ чарт. (16+)

08.40 PRO-новости. (16+)

09.00 Love Radio чат. (16+)

10.00 Народный микрофон. (16+)

11.00 Плейлист | Весна. (16+)

11.30 Без курюр. (16+)

12.00 Top-15 Like FM. (16+)

13.00 Хиты по-русски. (16+)

14.00 Плейлист | Весна. (16+)

15.00 PRO-новости. (16+)

15.20 В десятку! (16+)

16.00 Самый лучший день. (16+)

17.00 Новое Радио чарт. (16+)

18.00 PRO-новости. (16+)

18.20 Золотые Хиты-2025. Народное Караоке. (16+)

21.00 Народное диско. (16+)

Музыкальный нон-стоп самых задорных хитов. Любимые клипы артистов с нотками ностальгии!

22.00 Танцпол. (16+)

23.00 Dance чарт. (16+)

00.00 Танцпол. (16+)

02.00 Караоке хит. (16+)

03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (6+)

07.00, 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергеронщик». (6+)

07.15, 19.35 «Маша и Медведь». (0+)

08.05 «Бумажки». (0+)

08.20, 01.00 «Барбоскины». (0+)

09.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)

09.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)

11.00 «Сказочный патруль». (0+)

12.00, 15.30 Время малышей. (0+)

13.00 «Горошек и компания». (6+)

13.15 «Простоквашино: Идеальное свидание -2, Деревенский роман». (0+)

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 «Лунтики». (0+)

19.00 «Кошечки-собачки». (0+)

20.25 «Геройчики. Незваный гость». (0+)

21.25 «Буба». (6+)

22.15 «Тюленьки». (0+)

22.30 «Фиксики». (0+)

00.15 «Смешарики». (0+)

05.00 «Песенки с Совёнком ХопХоп». (0+)

Весёлые музыкальные приключения совёнка.

05.30 «Тикабо». (0+)

06.00 «Пластинки». (0+)

06.05 «Момо». (0+)

07.00 «Три кота». (0+)

09.30 «Макс и Крякс». (0+)

09.35 «Лунтик». (0+)

10.35 «Барбоскины». (0+)

12.00 «Пластинки». (0+)

12.05 «Три кота». (0+)

15.30 «Царевны». (0+)

16.40 «Олли и Мун». (0+)

17.15 «Фикспелки». (0+)

17.20 «Барбоскины». (0+)

19.00 «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)

19.05 «Три кота». (0+)

21.30 «Барбоскины». (0+)

23.00 «Детский сад для зверят». (6+)

23.30 «Царевны». (0+)

02.00 «Бодо Бородо». (0+)

04.00 «Жужжалка». (0+)

04.05 «Три кота». (0+)

14.40 «Барсуток. Очень зверский детектив». (12+)

Увлекательный анимационный детектив, в котором звери расследуют лесные преступления. В Дальнем Лесу звери живут дружно и благополучно, и даже хищники едят только овощи. За порядком здесь следит опытный следователь Барсуток Старший, мечтающий поскорее уйти на пенсию, и его молодой и активный помощник Барсуток, который хочет раскрыть настоящее запутанное преступление.

17.25 «Сказочный патруль». (0+)

21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)

21.15 «Маша и Медведь». (0+)

23.00 «Дикие скричеры!» (6+)

«Дикие скричеры» приглашают зрителей в мир головокружительных баттлов, смелых героев и невероятных превращений! На первый взгляд это обычные машинки и ребята, увлечённые гонками, но за каждым поворотом трассы скрываются тайны.

23.30 «Буба». (6+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Команда Матч». (0+)

06.25, 12.25, 18.25, 00.25 «Цветняшки». (0+)

06.40, 12.40, 18.40 «Тоботы». (6+)

07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)

07.55, 13.55, 19.55 «Карбот. Кунг». (6+)

08.30, 14.30, 20.30 «Край Бебис Мэд-жик Тирс». (0+)

08.45, 15.30, 20.45 «Тоботы. Детективы Галактики». (6+)

09.25, 16.10, 21.25 «Смарта и чудосумка». (0+)

09.55, 16.40 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)

10.10, 16.55 «Шушумагия». (0+)

10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)

10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)

11.15, 14.45, 23.15 «Патруль Дино». (0+)

13.50 «Забезу. Уши с хвостиком». (0+)

21.55 «Бабушкины сказки». (12+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

07.30 «Чебурашка». (0+)

08.15 «Три кота». (0+)

11.30 «Чебурашка». (0+)

12.00 «Простоквашино». (0+)

14.30 «Чебурашка». (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+)

Команды мультикспортной школьной лиги «Синие вымпелы» и «Красные метеоры» соревнуются в разных видах спорта.

23.00 «Под облаками». (0+)

23.10 «Хоботенок». (0+)

23.15 «Кольбельная». (0+)

23.20 «Бодо Бородо». (6+)

02.00 «Приключения Пети и Волка». (6+)

03.45 «Простоквашино». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 Встреча. (12+)

06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)

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

12.00 День Патриарха. (0+)

12.10 Паломница. (12+)

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

15.15, 16.50 «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА». 1-2 серии. (12+)

Отряд Млынского получает задание идти на помощь интернациональному соединению поляков, чехов и словаков и вместе с ними захватить полигон, где нацисты испытывают новое секретное оружие - ФАУ.

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

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

Икона «Знамение» Курская-Коренная - образ, в котором словно отразилась вся история нашей страны. Фильм рассказывает также и о других святых и святынях Курской земли.

20.35 Следы империи. (12+)

Таксиром. (12+)

23.25, 00.10, 00.55 Поле битвы. (16+)

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

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

04.15 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)

Православный календарь

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



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

Постный день.

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

Прп. Ефрем Сирин

НАША БОЛЬШАЯ ВИКТОРИНА

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

Уникальные Галапагосы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

а) Канюки.
б) Голуби.
в) Вьюрки.

ОТВЕТЫ

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

1 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 Новости (с субтитрами)
 10.15 Премьера. «Бременские музыканты». «Ничего на свете лучше нету...» (0+)
 11.10 «Бременские музыканты». (0+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 Премьера. «Окаянные дни». Первая серия. (16+)
 В 1918 году на Урале произошла череда кровавых убийств представителей императорской фамилии.
 13.30 «Фултон: слова, ставшие гранью». (16+)
 14.40 Премьера. «Арктический трилистник. Русский форпост». (16+)
 15.35 «Горячий лед». Кубок Первого канала по фигурному катанию 2026. (0+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.20 «Сегодня вечером». (16+)
 21.00 «Время»
 21.35 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига. (16+)
 23.55 «Глазами Орсона Уэллса». (16+)
 01.55 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)
 09.00 Страна советов. (16+)
 В выпусках программы специалисты тестируют качество продуктов, рассказывают об условиях, в которых они создаются, и выбирают лидера продовольственной корзины. Вместе с ведущим проекта Романом Перелыгиным команда программы находит в Сети популярные лайфхаки и проверяет на собственном примере, все ли советы полезны.
 09.30 «Стройнадзор». (16+)
 10.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)
 00.00 Известия. Главное. (16+)
 01.05 Светская хроника. (16+)
 02.10 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



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 Вести
 11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
 12.00 «Доктор Мясников». (12+)
 13.00 Большие перемены «Большие перемены» помогут каждой семье преобразить квадратные метры и сделать жизнь уютной и радостной!
 14.00 Вести
 14.30 Вести. Местное время
 14.50 «Парад юмора». (16+)
 17.00 Вести
 17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
 20.00 Вести
 20.50 Вести. Местное время
 21.00 «НЕВЕСТА ПОД КЛЮЧ». (16+)
 Россия, 2025 г. Мелодрама. В ролях: Екатерина Ильина, Иван Жвакин. Скромная девушка из провинции Аня и столичный архитектор Алексей влюблены и собираются пожениться. Но накануне свадьбы Алексей обвиняет Аню в измене и разрывает с ней отношения. Девушка остаётся совсем одна – без денег и крыши над головой.
 00.40 «ОТДАЙ СВОЮ ЖИЗНЬ». (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.20 «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ». (12+)
 09.00 13.00 19.00 Новости
 09.15 «Второе мнение». (12+)
 09.45 «СССР. Знак качества». (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+)
 04.05 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР». (12+)

ТВУ 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 События
 11.45 «Смешите меня семейно». (16+)
 12.35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
 13.05 «АЛМАЗНЫЙ ЭНДШПИЛЬ». (12+)
 Россия, 2017 г. Детектив. В ролях: Антон Батырев, Евгения Громова.
 14.30 События
 14.45 «АЛМАЗНЫЙ ЭНДШПИЛЬ». (12+)
 17.10 «СОБИРАТЕЛЬ КАМНЕЙ». (16+)
 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным
 22.10 «Право знать!» (16+)
 23.35 События
 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+)
 02.05 Прощание. (16+)
 04.45 «Петровка, 38». (16+)
 04.55 «Актёрские драмы. Королевы эпизода». (16+)

ОТР ОТР

- 06.25 01.50 «ЛИЦО СО ШРАМОМ». (16+)
 08.00 17.00 Пётр Первый. (12+)
 09.00 15.50 «Календарь». (12+)
 09.30 Всё по-взрослому
 10.30 12.05 «ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ!-2». (16+)
 12.00 15.00 19.00 Новости
 12.20 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ». (16+)
 13.45 «КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР». (16+)
 14.05 «Большая страна». (12+)
 15.20 «Песня остаётся с человеком». (12+)
 15.35 «Отчий дом». (12+)
 16.15 «Очевидно. Вероятно»
 17.20 «ЦВЕТЫ ОТ ПОБЕДИТЕЛЕЙ». (16+)
 19.15 «Очень личное». (12+)
 19.55 «Игра в классики». (12+)
 20.35 «ЧУЖАЯ». (16+)
 22.10 «МАГИЯ ЛУННОГО СВЕТА». (16+)
 23.45 «ШОССЕ В НИКУДА». (18+)

НТВ



19.00 «Центральное телевидение»

- 04.45 «ОТСТАВНИК: ПОЗЫВНОЙ «БРОДЯГА». (16+)
 06.20 «Жди меня». (12+)
 07.20 «Смотр». (0+)
 08.00 «Сегодня»
 08.20 «Неограниченные возможности». (16+)
 09.20 «Едим дома». (0+)
 10.00 «Сегодня»
 10.20 «Главная дорога». (16+)
 Новые технологии предупреждения о камерах на дорогах! На рынке появились смарт-радар-детекторы: они должны срабатывать только на работающие камеры и только когда нарушаете.
 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. (12+)
 12.00 «Квартирный вопрос». (0+)
 13.00 «Сатья». (16+)
 14.00 «Поедем, поедим!» (16+)
 15.00 «Своя игра». (0+)
 16.00 «Сегодня»
 16.20 ЧП. Расследование. (16+)
 17.00 «Следствие вели...» (16+)
 19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым
 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+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.15 13.00 13.20 14.00 15.00 16.00 16.20 17.00 17.15 19.00 19.20 20.00 20.30 21.00 23.00 00.00 01.00 «Новости». (16+)
 06.35 17.30 «Качество жизни». (12+)
 11.35 15.35 19.30 20.35 01.35 04.35 «Спецреп». (12+)
 12.30 02.30 «Спецпроект. Наука». (12+)
 13.35 16.30 «Куки-внуки». (12+)
 14.25 23.30 «Сити». (12+)
 14.50 16.50 19.50 «Москва - столица спорта». (12+)
 17.50 «Это Москва». (12+)
 18.00 22.00 «Москва. Итоги недели с Дмитрием Шугоревым». (12+)
 21.25 03.30 «Откройте, Давид». (12+)
 00.10 «Мослесторий». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



22.00 Агора

- 06.30 Библейский 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»
 «Дело № 306» режиссера Анатолия Рыбакова - один из первых отечественных детективных фильмов. Там были ночные электрички, опасное Подмоскovie, подозрительные дома, красавица эксперт и молодой герой... Подробности создания фильма делаются: актриса Татьяна Пилецкая, киновед Сергей Капков, историк музыки Михаил Куницын, историк кино Ирина Павлова.
 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

ДОКТОР ДОКТОР

- 06.00 14.20 23.40 00.30 04.50
 «Тайны мозга». (12+)
 06.45 15.10 01.15 Истории болезней. (16+)
 07.40 16.05 02.05 Сверхспособности. (12+)
 08.30 16.55 02.50 Простые истины доктора Мясникова. (12+)
 08.55 17.20 03.15 Просто о здоровье. (12+)
 09.10 12.00 17.35 20.25 «Основной элемент». (12+)
 09.40 19.00 Еда. (12+)
 10.35 19.55 Под контролем. (12+)
 11.05 18.05 21.20 О самом главном. (12+)
 12.55 22.20 Доктор, мне только спросить. (12+)
 13.25 22.45 03.55 «Большой скачок». (12+)

СТС СТС



08.50 Просто кухня. (12+)

- 06.00 Уральские пельмени. (16+)
 07.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ. ПОВАРИ ИЗ НЕАПОЛЯ». (16+)
 08.50 Просто кухня. (12+)
 09.30 Премьера! Просто кухня. (12+)
 10.00 «100 мест, где поесть». (16+)
 12.05 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ». (12+)
 14.00 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ-2». (0+)
 15.40 «ГЕМИНИ». (16+)
 18.00 «КРУЧЕ НЕКУДА». (16+)
 20.05 «55-Й ЭЛЕМЕНТ». (16+)
 22.55 «КАТАСТРОФА». (16+)
 Бельгия - Франция, 2023 г. Триллер. В ролях: Гийом Кане, Летиция Дош. 15-летняя Сельма живёт в пансионате, откуда разведённые родители по очереди забирают её на выходные. Семейные проблемы меркнут на фоне того, что Земля находится в стадии глобальных климатических изменений: температура воздуха повышается, участились случаи кислотных дождей.
 01.00 «ДЕНЬ СПАСЕНИЯ ЗЕМЛИ». (18+)
 02.30 «ДАЛЬНИЙ КОСМОС». (16+)
 04.10 «ПРИШЕЛЕЦ ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
 05.45 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
 06.05 08.20 12.50 23.50 02.15 «Новости дня». (16+)
 06.15 Энциклопедия. (16+)
 06.45 Улицы московские. (12+)
 07.10 «Москва на все времена»
 07.35 «Раскрывая тайны звёзд»
 08.30 «УТРО БЕЗ ОТМЕТОК». (16+)
 09.45 «ПОВЕСТЬ О МОЛОДОЖЁНАХ». (16+)
 11.10 «В ДОБРЫЙ ЧАС!» (16+)
 13.00 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)
 16.35 «Московский детектив»
 17.00 «ТРИ НЕНАСТНЫХ ДНЯ». (16+)
 18.20 «СРЕДА ОБИТАНИЯ». (16+)
 19.30 «У ТИХОЙ ПРИСТАНИ...» (16+)
 20.50 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПОВЕСТЬ». (16+)
 22.25 «ДЕЛО №306». (16+)
 00.00 «СТАРОМОДНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>15.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>16.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>16.55 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>18.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>19.00 «Добровозфире». (16+)</p> <p>19.55 «АВТОБАН». (16+)</p> <p>Великобритания - Германия - Китай, 2016 г. Боевик. В ролях: Николас Холт, Фелисити Джонс, Энтони Хопкинс.</p> <p>21.40 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+)</p> <p>23.35 «НЕУДЕРЖИМЫЕ». (18+)</p>	<p>21.00 «Конфетка». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.00 «Время завтрака». (16+)</p> <p>Утреннее кулинарное шоу на TNT - это больше, чем просто готовка. Антон и Камилла Дмитриевы вместе с приглашённой звездой делают любимыми рецептами, историями и секретами идеального утра. Первый на ТВ гастрономический журнал, посвящённый самому вкусному времени дня - завтраку.</p> <p>09.30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)</p> <p>15.55 «Новая битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>21.00 «Конфетка». (16+)</p> <p>Новый сезон музыкального шоу.</p> <p>23.00 «Женский стендап». (18+)</p> <p>00.00 «Конфетка». (16+)</p> <p>02.20 «Женский стендап». (16+)</p> <p>03.55 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>08.30 Новый день. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 Особенности национальной кухни. (16+)</p> <p>08.30 «ПИТОМЕЦ ЮРСКОГО ПЕРИОДА». (6+)</p> <p>09.30 «ПИТОМЕЦ ЮРСКОГО ПЕРИОДА-2». (6+)</p> <p>11.15 «СВОРА». (16+)</p> <p>13.00 «ТАЙНА СЕМИ СЕСТЕР». (16+)</p> <p>15.00 «ИНКАРНАЦИЯ». (16+)</p> <p>17.30 «КОШМАРНЫЕ КАННИКУЛЫ». (16+)</p> <p>США, 2024 г.</p> <p>19.00 Ной и его друзья на летние каникулы выбрались на таинственный остров, где отлично проводят время. В определенный момент они понимают, что на острове что-то не так...</p> <p>21.00 «НЕЧИСТЬ». (16+)</p> <p>23.00 «СТРАШНЫЕ ИСТОРИИ ДЛЯ РАССКАЗА В ТЕМНОТЕ». (18+)</p> <p>01.15 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>18.50 «+100500». (16+)</p> <p>06.20 Улётное видео. (16+)</p> <p>08.20 Автоблог Че! (16+)</p> <p>10.00 «СОЛДАТЫ-5». (16+)</p> <p>12.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+)</p> <p>18.50 «+100500». (16+)</p> <p>21.00 «Женский 100500». (16+)</p> <p>21.30 «+100500». (16+)</p> <p>22.30 «Офисные фениксы». (16+)</p> <p>Макс из отдела продаж вяпался по полной - теперь или всеофисная слава, или позорное увольнение! Всего месяца на то, чтобы превратить команду неудачников в музыкальную группу и выступить на корпоративе. От скучных презентаций до яркого выступления - их путь будет наполнен музыкой, смехом и насущными проблемами. Смотри скетч-шоу «Офисные фениксы» на «ЧЕ!»</p> <p>22.35 «+100500». (16+)</p> <p>23.30 «КОРОЛЬ НЕБА». (12+)</p> <p>01.30 Большой кэш. (16+)</p> <p>03.00 Утилизатор. (16+)</p>	<p>09.05 Новости</p> <p>06.00 Бокс. Пр.тр.</p> <p>07.00, 09.05, 04.00 Новости</p> <p>07.05, 11.10, 14.05, 16.55, 20.15, 02.00 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>09.10 «Чемпионы». (6+)</p> <p>09.30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Пр.тр.</p> <p>12.00 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Эстафета. Пр.тр.</p> <p>14.55 Баскетбол. МБА-МАИ (Москва) - «Уралмаш». Единая лига ВТБ. Пр.тр.</p> <p>18.00 Футбол. «Краснодар» - «Пари НН». МИР Российская Премьер-Лига. Пр.тр.</p> <p>21.00 Смешанные единоборства. М. Евлоев - Л. Мёрфи. UFC. Пр.тр.</p> <p>03.30 «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)</p> <p>04.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/2 финала. (6+)</p>	<p>09.55 Уютное утро. (16+)</p> <p>06.00 «СОКРОВИЩЕ КОРОЛЕВОЙ АННЫ». (16+)</p> <p>09.55 Уютное утро. (16+)</p> <p>10.30 «ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД». (16+)</p> <p>Россия, 2025 г. Мелодрама. В ролях: Александра Бурьянова, Кирилл Дычев, Александр Песков. Сона Мельникова живёт с матерью и сестрой в небольшом городке. В разгар семейного праздника выясняется, что она - неродная дочь.</p> <p>19.00 «ПЕРВЫЙ ДЕНЬ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ». (16+)</p> <p>Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Наталья Бергер, Дмитрий Белякин. Флорист Света пытается успеть закончить все дела до свадьбы, ведь после регистрации они с Павлом собираются переехать в Москву.</p> <p>23.05 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ». (16+)</p> <p>02.25 «КРАСОТА НЕБЕСНАЯ». (16+)</p>	

О НЕУДАЧАХ В ПОСТЕЛИ МОЖНО ЗАБЫТЬ!



Знаете, почему мужчины больше всего на свете боятся «осечек»? Нет не потому, что это удар по самолюбию. И не потому, что это проблема, о которой стыдно поговорить даже с друзьями. Самое страшное – это перспектива оказаться ненужным. Мужчине настолько необходимо чувствовать себя сексуально востребованным – прежде всего любимой женщиной – что это распространяется на все остальные стороны жизни. Когда все в порядке в постели – и на работе дела спорятся, и спортом хочется заниматься, и настроение прекрасное!

Но в жизни – сплошные проблемы и стрессы. Ну как тут без «осечек»? Очень просто: нужно впустить в свою жизнь «MARAFFON» (МАРАФОН). Средство, которое поддержит потенцию на должном уровне! Оно всего за одно-два применения поможет вспомнить, каково это – быть неутомимым в постели, видеть восхищенные глаза любимой женщины и чувствовать себя молодым!

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: **8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66**
Звонок по России бесплатный г. Москва РЕКЛАМА

– Доктор, умоляю, приезжайте немедленно. У жены приступ аппендицита!

– Не волнуйтесь. Два года назад я сделал вашей жене операцию. У человека не может появиться второй аппендикс!

– Конечно, доктор! Но у человека может появиться вторая жена.



– Слушай внимательно, два раза повторять не буду!

– Извини, отвлекся. Что ты сейчас сказал?

– Слушай внимательно, три раза повторять не буду!

ПЕНСИОНЕРАМ!

Доход на всю жизнь!

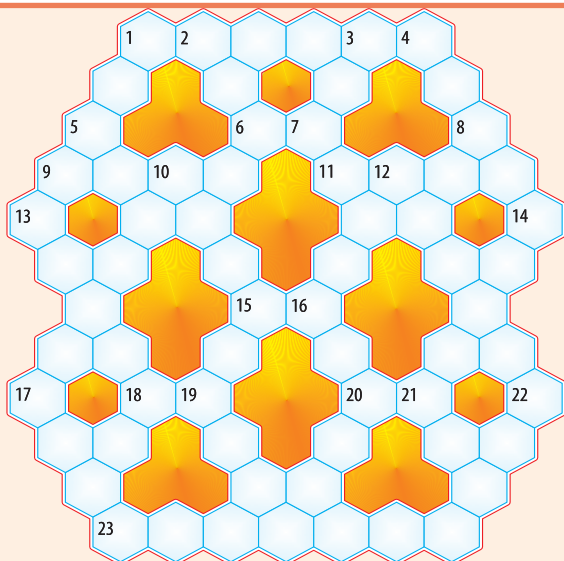
- ☑ до 12 млн руб сразу
- ☑ до 50 000 руб ежемесячно
- ☑ оплаченные услуги ЖКХ
- ☑ пожизненное проживание в собственной квартире



Тел.: **8 (495) 211-57-71**

ИП Слепченко Е.В. Является плательщиком ренты
ОГРНИП 325265100044300, ИНН 263512685476. Реклама

ТРИ ДОРОГИ



По горизонтали: 1. Зарница, как назовут ее в народе. 9. Поле после посева зерновых. 11. Частица с ядром. 23. Кредит на квартиру.

Слева-вниз-направо: 2. Азарт, душевный подъем. 4. Шуточка, отпущенная остряком. 5. Обращение к королям Людовикам. 7. Приток Тобола и одиночное касание сенсорного экрана смартфона. 10. Забор кислорода легкими. 12. Стальной «шнурок».

13. Первое по величине африканское государство, родина А. Камю и З. Зидана. 16. Столица Башкортостана на реке Белой. 17. ... Стендаль. 19. «Веревоочное» индийское растение. 21. Противоположность верху.

Справа-вниз-налево: 1. Родственница кедра. 3. Купля товара партией. 6. Гармония, согласие. 8. В унисон поющий коллектив. 10. Отношения как у Монтекки

с Капулетти. 12. Команда Савраске: «Стоп!» 14. Длинный цилиндрический отросток нервной клетки, по которому идут нервные импульсы. 15. Движение конем по доске. 18. Крупнейший промышленный район Германии. 20. Баллон с этим сжиженным газом должен быть черным с коричневой полосой и надписью желтого цвета. 22. Вскормившая Зевса.

Отвечать по горизонтали: 1. Солоух. 9. Нива. 11. Атом. 23. Плотка. Слева-вниз-направо: 2. Пыл. 4. Хохма. 5. Цир. 7. Тап. 10. Вдох. 12. Тросик. 13. Алжир. 16. Уфа. 17. Андри. 19. Джугт. 21. Низ. Руп. 20. Азот. 22. Коза.

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. МБА-МАИ (Москва) - «Зенит» (Санкт-Петербург). (6+)

07.50 «Страна спортивная». (12+)

08.10 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)

08.40, 01.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/2 финала. (6+)

10.30, 21.00, 03.40 Страна смотрит спорт. (12+)

11.00, 13.20, 16.35, 18.50 Новости. (0+)

11.05 «Страна спортивная». (12+)

11.35 «Вы это видели!». (12+)

12.30, 23.35 «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)

13.00 «Страна спортивная». (12+)

13.25 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/4 финала. «Звезда» (Звенигород) - «Лада» (Тольятти). Прямая трансляция

15.05 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины. Трансляция из Тюмени. (6+)

16.40 «Страна спортивная». (12+)

16.55 Футзал. Бетсити Суперлига. «Кристалл» (Санкт-Петербург) - «Ухта». Прямая трансляция

18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. Квалификационный раунд. Прямая трансляция

21.25 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Эстафета. Женщины. Трансляция из Тюмени. (6+)

23.20 «Страна спортивная». (12+)

00.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. МБА-МАИ (Москва) - «Уралмаш» (Екатеринбург). (6+)

04.05 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/4 финала. «Звезда» (Звенигород) - «Лада» (Тольятти). (6+)

05.30 «Человек из футбола». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Золотая лихорадка. (16+)

06.30 PRO-новости. (16+)

06.50 Плейлист | Весна. (16+)

07.40 Звёзды о звёздах. (16+)

08.40 PRO-новости. (16+)

09.00 Звёзды на утро. (16+)

10.00 У-Дачный чарт. (16+)

11.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)

12.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)

12.30 10 самых! (16+)

13.00 Top-30. Народный хит. (16+)

15.30 Хит-Сториз. Валерий Сюткин - «Красавчик». (16+)

16.00 Тайны непотопляемой субмарины. О чём молчали The Beatles? (16+)

16.30 Хиты по-русски. (16+)

17.00 Фестиваль Авторadio «Дискотека 80-х»-2018. (16+)

19.40 Народное диско. (16+)

21.00 Танцпол. (16+)

22.30 Dance чарт. (16+)

23.30 Танцпол. (16+)

01.00 Карaoke хит. (16+)

02.00 Лайкер. (16+)

03.00 Золотая лихорадка. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00, 11.30, 16.00, 20.00, 00.00, 03.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)

Мультсериал «Ми-ми-мишки» рассказывает о приключениях белого медвежонка по имени Белая Тучка и буроого по имени Кеша, а также их друзей Лисички и цыпленка Цыпы. Друзья не могут просто так сидеть на месте, а потому приключения их всегда находят. Вместе с героями много нового узнают и маленькие зрители.

Несмотря на разные, а иногда даже диаметрально противоположные характеры, медвежата находят выход из любой ситуации, потому что их дружба сильнее любых проблем. Вместе с героями этой веселой истории, дети будут познавать окружающий мир, знакомиться с самыми разнообразными предметами и тем, как они сделаны, ходить на рыбалку, лепить деревья, вести расследования, добывать мед, читать книжку и даже слетают на Луну!

11.00 «Ну, погоди!». (6+)

05.00 «Песенки с Лёвой!». (0+)

05.05 «Три кота». (0+)

09.00 «Вкусные рисунки. Создай и съешь!». (0+)

«Вкусные рисунки» - это волшебное кулинарно-творческое шоу, где детская фантазия оживает на тарелке!

09.20 «Барбоскины». (0+)

11.00 «Открытия». (0+)

11.15 «Три кота». (0+)

12.30 «Ну, погоди!». (0+)

13.00 «Три кота». (0+)

14.35 «Зоомания». (0+)

15.00 О! Кино! «Три кота и море приключений». (0+)

Семья котов отправляется в отпуск!

16.05 «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)

16.10 «Барбоскины». (0+)

21.30 О! Кино! «Фиксики против крабов». (0+)

Новые приключения маленьких технических гениев - фиксиков.

22.50 «Барбоскины». (0+)

00.00 «Царевны». (0+)

02.55 «Три кота». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 14.00, 22.00 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)

07.15, 15.15, 23.15 «Три богатыря на дальних берегах». (12+)

08.25, 16.25, 00.25 «Три богатыря: Ход конём!». (12+)

09.35, 17.35, 01.35 «Три богатыря и Морской царь». (12+)

10.55, 18.55, 02.55 «Три богатыря и принцесса Египта». (12+)

12.05, 20.05, 04.05 «Карлик Нос». (12+)

Для того чтобы осуществить свои коварные планы, злой колдунье нужен ребёнок с очень добрым сердцем. Обманом она заманивает к себе маленького Якоба. Когда Якоб отказывается укачивать в её сомнительных делах, ведьма превращает его в карлика. Но вечная сила любви и дружбы помогает героям рассеять злые чары...

13.30, 21.30, 05.30 «Тоботы. Детективы Галактики. Тайна Свэга». (6+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

08.30 «Чебурашка». (0+)

09.30 «Три кота». (0+)

В маленьком уютном домике живёт кошачья семья - мама, папа и три котёнка. Старший котёнок Компот умный и рассудительный, средний - Коржик - весельчак, а младшая Карамелька самая сообразительная.

20.00 «Кот Басик». (0+)

У самого обычного молодого программиста живет совершенно необычный кот по имени Басик. Он наделен сверхъестественным интеллектом. Впрочем, это никого не удивляет. В современном мире не принято удивляться. И очень зря! Ведь Басик действительно удивительный кот.

21.00 «Три кота». (0+)

00.00 «Бодо Бородо». (0+)

02.00 «Приключения Пети и Волка». (6+)

03.45 «Простоквашино». (0+)

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: Сафия Расулова и рулет с начинкой». (0+)

На кухне - повар и артистка Сафия! Как отличить варёное от сырого яйца, как научиться печь и кто придумывает рецепты? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное»!

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 «Горошек и компания». (6+)

19.30 «Снежная Королева-2. Перезаморозка». (0+)

Троль Орм поклялся больше никогда не врать после того, как помог победить Снежную Королеву и освободить свой народ. Однако скучная жизнь работника шахты толкает его на новую ложь, которая делает сильнее его злого двойника. И вот налетает Северный Ветер, чтобы погрузить мир в вечную зиму, и похищает принцессу Марибель. Орму выпадает шанс снова стать героем и получить руку принцессы вместе с королевством.

20.50 «Ум и Хрум». (0+)

Сериал о вкусных приключениях двух обаятельных друзей-монстриков.

21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)

21.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)

23.00 «Дикие скричеры!» (6+)

23.30 «Как Львёнок и Черепаха 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+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 Церковь и мир. (0+)

05.20 Завет. Жизнь Христа. (6+)

06.05 Лики Богородицы: Икона Божией Матери «Знамение». (0+)

06.35 Моя большая семья. (6+)

07.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

09.05 Простые чудеса. (12+)

10.05 Пилигрим. Великий северный путь. (6+)

10.55 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. Её автор - игумен монастыря на Синайской горе святой Иоанн Лествичник.

Православный календарь

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



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

Постный день.

«Поддавайте прорывы дьявольских пожеланий и прогоняйте толпы вражеских помыслов, ибо от этого наше душевное здоровье и благо существования».

Прп. Феодор Студит

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

16 марта	Восход: 6 ч. 40 м. Заход: 18 ч. 36 м. Долгота дня: 11 ч. 56 мин.	Убывающая Луна в знаке Водолея
17 марта	Восход: 6 ч. 37 м. Заход: 18 ч. 38 м. Долгота дня: 12 ч. 01 мин.	Убывающая Луна в знаке Рыб
18 марта	Восход: 6 ч. 34 м. Заход: 18 ч. 40 м. Долгота дня: 12 ч. 06 мин.	Убывающая Луна в знаке Рыб
19 марта	Восход: 6 ч. 32 м. Заход: 18 ч. 42 м. Долгота дня: 12 ч. 10 мин.	Новолуние, Луна в знаке Овна
20 марта	Восход: 6 ч. 29 м. Заход: 18 ч. 44 м. Долгота дня: 12 ч. 15 мин.	Растущая Луна в знаке Овна
21 марта	Восход: 6 ч. 27 м. Заход: 18 ч. 46 м. Долгота дня: 12 ч. 19 мин.	Растущая Луна в знаке Тельца
22 марта	Восход: 6 ч. 24 м. Заход: 18 ч. 48 м. Долгота дня: 12 ч. 24 мин.	Растущая Луна в знаке Тельца

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 16 ПО 22 МАРТА

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

16 МАРТА
В 1870 году в России пущена мартеновская печь.

17 МАРТА
В 1845 году была запатентована канцелярская резинка.

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

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

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

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

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

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

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

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

21 МАРТА
В 1924 году сформулирован один из фундаментальных принципов квантовой механики - принцип Паули.

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

В 1951 году создана первая в СССР Центральная студия телевидения.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

16 МАРТА. Марфа, Михаил
17 МАРТА. Василий, Вячеслав, Григорий, Даниил
18 МАРТА. Адриан, Николай, Онисий, Феодор
19 МАРТА. Аркадий, Елена, Константин
20 МАРТА. Анна, Антонина, Евгений, Евдокия, Екатерина, Ксения, Мария, Надежда, Павел
21 МАРТА. Владимир, Иоанн
22 МАРТА. Александра, Алексей, Илия, Кирилл, Наталия

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

16 МАРТА ■ День подразделений экономической безопасности МВД РФ
17 МАРТА ■ Всемирный день социальной работы
■ День гречневой каши
18 МАРТА ■ День налоговой полиции РФ
19 МАРТА ■ День моряка-подводника в России
■ Международный день клиента
20 МАРТА ■ Международный день счастья
■ День Земли ■ День весеннего равноденствия
21 МАРТА ■ Международный день кукольника
■ Всемирный день поэзии
■ Международный день лесов
22 МАРТА ■ Международный день таксиста

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Герасим грача на Русь ведёт – скоро снег сойдёт

16 марта – Евтропиев день. Если солнце садится за облако, то следующий день будет ненастным. Про **17 марта**, день Герасима Грачевника, в народе ходила такая присказка: «Герасим грача на Русь ведёт – скоро снег сойдёт». Следили, естественно, и за поведением этих птиц. Если грачи, прилетев, сразу начинают чинить гнезда – весна будет скорой. Ясная погода **18 марта**, в день Конона Огородника, обещала отсутствие дождей с обильным градом летом. На Константиновы круги, **19 марта**, было принято наблюдать за птицами: прилет ласточек говорил о скором значительном потеплении, а активное поведение дятлов сулило холода.

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

– Милый, ты меня любишь?
– Конечно! А что случилось?
– Ничего, просто проверяю детектор лжи.

ТЕЛЕК

Газета «ТЕЛЕК пресса.ру».
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 – 77734 от 29.01.2020 г.
Издается с февраля 2012 года



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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.
Тел. 8-495-580-95-77
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.
Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.
Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru
Отдел подписки:
Тел. (495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

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

№ 11 (736). Время подписания в печать по графику: 01.00 час. 10.03.2026 г., фактическое: 01.00 час. 10.03.2026 г. Дата изготовления: 10.03.2026 г. Срок годности не ограничен. Дата выхода в свет 11.03.2026 г. Тираж 728 940. Отпечатано в типографии АО «Прайм Принт Москва», 141700, Россия, Московская область, город Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 5В. Заказ 560. Выходит во всех областях ЦФО. Общий тираж 848 865. Сайт газеты telek.kardos.media Ежедневная семейная газета для читателей 12+. Объем 5 пл. Розничная цена свободная. Подписной индекс П2939 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте https://podpiska.pochta.ru/ Копирование без указания источника запрещено. Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ».

ПЕРВЫЙ



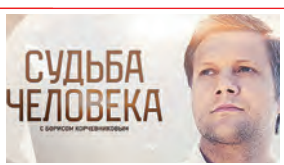
15.15 «Горячий лёд». Кубок Первого канала. (0+)

- 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». Национальная Лотерея. (12+)
10.00, 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь своих». (12+)
11.10 «Повара на колесах». (12+)
12.15 Премьера. «Окаянные дни». Вторая серия. (16+)
У входа в Александро-Невский Ново-Тихвинский женский монастырь в Екатеринбурге стоит стела, которая увековечила память очень разным людям.
13.25 «Будем жить!». (16+)
14.20 «Видели видео?» (0+)
15.15 «Горячий лёд». Кубок Первого канала по фигурному катанию 2026. (0+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 Премьера. «Достоинство Республики». (12+)
21.00 «Время»
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 «Фултон: слова, ставшие гранью». (16+)
01.15 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 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+)
СССР, 1991 г. Детектив. В ролях: Александр Абдулов, Юрий Кузнецов. Сергей Ненашев – бывший физик, а ныне директор овощного магазина.
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+)

РОССИЯ 1



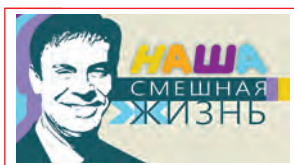
13.00 «Судьба человека» с Б. Корчевниковым. (12+)

- 05.25 «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 Вести
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
В их репортажах – фронтальная жизнь, судьбы и события, которые непременно войдут в историю. Каждый выпуск программы – это новый документальный фильм от первого лица, это точные интонации, авторский взгляд, честные кадры.
12.00 «Доктор Мясников». (12+)
13.00 «Судьба человека» с Борисом Корчевниковым. (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
15.00 «Весёлые ребята». (16+)
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.35 «ОСТОРОЖНО! ВХОД РАЗРЕШЁН». (12+)

ЗВЕЗДА

- 06.15 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР». (12+)
09.00 «Новости недели». (16+)
09.25 «Служу России». (12+)
09.55 «Военная приемка»
10.40 «Легенды армии». (12+)
11.30 «Легенды госбезопасности». (16+)
12.20 «Война миров». (16+)
13.10 «Код доступа». (12+)
14.00 «Улика из прошлого»
14.50 «Скрытые угрозы». (16+)
15.40 «Секретные материалы». (16+)
16.30 «Загадки века». (12+)
17.20 «Спецрепортаж». (16+)
18.00 «Главное с Ольгой Беловой». (16+)
19.40 «Легенды советского сыска». (16+)
23.00 «Фетисов». (12+)
23.55 «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ». (12+)
01.15 «ГОЛУБЫЕ ДОРОГИ». (12+)

ТВЦ



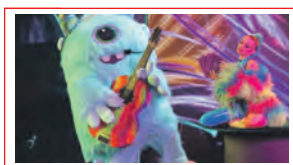
11.50 «Наша смешная жизнь». (16+)

- 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 События
11.50 «Наша смешная жизнь». (16+)
12.40 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!». (16+)
14.30 Московская неделя
15.00 «Дорогие товарищи. Дело манекенщицы». (16+)
15.55 «Охота на маньяка. Дело липецкого браконьера». (16+)
16.45 «Настоящий детектив. След зверобоя». (16+)
17.35 «САДОВНИК». (16+)
Россия, 2025 г. Детектив. В ролях: Максим Михалев, Евгения Лоза. Потеряв жену, бывший криминалист Сергей Бурков с двумя дочерьми переезжает в деревню Бегошу с намерением полностью поменять свою жизнь.
21.20 00.15 «ТАЛИСМАН ЧЕМПИОНКИ». (16+)
00.00 События
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+)
05.30 Московская неделя. (12+)

ОТР

- 06.00 «Ростислав Алексеев. Укрощая скорость». (12+)
06.25 00.40 «ОДНА». (16+)
07.45 «От прав к возможностям». (12+)
08.00 17.00 Пёстрый мир. (12+)
09.00 16.00 «Календарь». (12+)
09.30 10.30 «На приеме у главного врача». (16+)
11.25 03.40 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО». (12+)
13.50 «Конструкторы будущего». (12+)
14.05 «Большая страна». (12+)
15.05 «Моя история». (16+)
16.30 «Свет и тени». (16+)
17.15 «ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ!-2». (16+)
19.15 «Клуб главных редакторов». (16+)
20.15 21.50 «ОХОТА НА ЛИС». (16+)
21.50 «СТРЕЛЯЙТЕ В ПИАНИСТА». (16+)
23.10 «Сергей Эйзенштейн. Автобиография». (18+)

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+)
Как космонавт! Какие современные нормы артериального давления диктует наука, как часто нужно проверять состояние своего организма и хороши ли в домашней диагностике портативные браслеты, часы и кольца – расскажут в новом выпуске «Чуда техники».
12.00 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
14.00 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «Человек в праве» с Андреем Куницыным. (16+)
17.00 «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+)

МОСКВА 24

- 06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.15 13.00 14.00 14.20 16.00 16.20 17.00 17.25 18.00 19.00 19.20 20.00 20.30 21.00 22.00 22.25 23.00 23.20 00.00 01.00 02.00 «Новости». (16+)
06.35 16.30 «Куки-внуки». (12+)
11.35 19.30 20.35 23.35 03.35 04.35 «Спецреп». (12+)
12.30 22.30 02.30 «Спецпроект. Наука». (12+)
13.25 18.30 01.30 «Откройте, Давид». (12+)
14.30 21.30 «Качество жизни». (12+)
14.50 16.50 19.50 «Москва - столица спорта». (12+)
15.00 «Москва. Итоги недели». (12+)
17.30 «Сити». (12+)
21.50 «Это Москва». (12+)
00.10 «Мослесторий». (12+)

РОССИЯ К



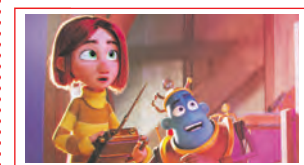
09.00 Диалоги о животных (12+)

- 06.30 «Храбрый портняжка»
07.10 «ДЕЛО №306»
08.30 Тайны старого чердака
09.00 00.55 Диалоги о животных
09.40 «Борис Савельевич Ласкин - шоумен со стажем...»
10.20 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ»
11.50 Неизвестные маршруты России
12.30 «Невский ковчег. Теория невозможного»
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 с Михаилом Ковальчуком
17.15 Пешком... Москва каминная.
17.45 «Эстрада, которую нельзя забыть»
18.35 «Об Анне Ярославне через тысячу лет»
19.30 Новости культуры
19.45 Новости культуры с Владиславом Флярковским
20.25 «12 СТУЛЬЕВ»
23.00 «Кинескоп» с Петром Шепотинником
23.45 «ПРИЕХАЛИ НА КОНКУРС ПОВАРА...»
01.40 «Искатели»
02.25 Мультфильмы для взрослых
03.00 Перерыв в вещании

ДОКТОР

- 06.00 07.50 15.10 17.05 00.30 02.20 «Основной элемент». (12+)
06.25 15.40 01.00 Еда. (12+)
07.20 16.35 01.50 Под контролем. (12+)
08.45 11.55 20.20 03.10 03.55 «Тайны мозга». (12+)
09.35 18.55 Доктор, мне только спросить. (12+)
10.05 19.25 05.35 «Большой скачок». (12+)
11.00 18.00 21.10 О самом главном. (12+)
12.45 22.05 04.40 Истории болезней. (16+)
13.40 23.05 Сверхспособности. (12+)
14.25 23.50 Простые истины доктора Мясникова. (12+)
14.55 00.15 Просто о здоровье. (12+)

СТС



09.45 «Творцы снов». (12+)

- 06.00 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
06.25 «Рок Дог-2». (6+)
08.00 «Рок Дог-3. Битва за бит». (6+)
09.45 «Творцы снов». (12+)
11.20 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ-3». (12+)
США, 2011 г. Комедия. В ролях: Джейсон Ли, Дэвид Кросс, Дженни Слейт. Приключения троицы непоседливых братьев-бурундуков продолжаются!
13.05 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ: ГРАНДИОЗНОЕ БУРУНДУКЛЮЧЕНИЕ». (12+)
15.00 Премьера! Тайный миллионер. (16+)
17.05 «КРУШЕНИЕ». (16+)
19.20 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)
21.40 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (16+)
США - Великобритания - Болгария, 2015 г. боевик. В ролях: Джерард Батлер, Аарон Эхарт. Взрывы в Европе организовал главарь террористов Аамир Баркави. Секретная служба США обнаруживает его местоположение и наносит удар с беспилотника. Однако Баркави остаётся в живых и разрабатывает план мести.
23.40 «ИСЧЕЗНОВЕНИЕ». (18+)
01.40 «ТЕРРИТОРИЯ ЗЛА». (18+)
03.25 «КОСМИЧЕСКАЯ КОЛОНИЯ». (16+)
04.50 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
06.05 08.45 12.50 23.20 02.10 «Новости дня». (16+)
06.15 Энциклопедия. (16+)
06.45 03.00 «Москва на все времена». (12+)
07.10 «Тайны кино». (16+)
07.55 01.25 «Раскрывая тайны звёзд». (16+)
08.55 «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ». (0+)
10.05 «ПРОДЕЛКИ В СТАРИННОМ ДУХЕ». (16+)
11.20 «ОНИ ВСТРЕТИЛИСЬ В ПУТИ». (16+)
13.00 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)
16.35 «Московский детектив». (16+)
17.05 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА». (16+)
18.50 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ». (16+)
23.30 «ТРАКТИР НА ПЯТИЦКОЙ». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
 12.55 «Неизвестная история». (16+)	 09.35 «Битва экстрасенсов». (16+)	 08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	 01.20 Большой кэш. (16+)	 14.55 Все на Матч!	 10.15 Пять ужинов. (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+)	07.00 «Однажды в России». (16+) 09.35 «Битва экстрасенсов». (16+) 15.50 «Новая битва экстрасенсов». (16+) 18.30 «Выжить в Стамбуле». (16+) Пятый сезон реалити TNT, где комфорт сталкивается с выживанием. За приз в 10 миллионов рублей сражаются две команды: звёзды шоу-бизнеса и обычные люди, впервые оказавшиеся за границей. Еженедельные испытания на силу, ловкость и интеллект решают всё: победителей ждёт роскошная вилла, проигравших - лагерь в турецкой глуши. 21.00 «Титаны». (16+) 23.00 «Шоу Воли». (16+) 00.20 «Титаны». (16+) 03.00 «Однажды в России». (16+) 05.00 «Утро TNT»-2026. (16+) 05.50 «САШАТАНЯ». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 10.30 «МЯУ». (16+) 12.45 «МИЛЫЙ ДРУГ». (16+) 14.45 «СТРАШНЫЕ ИСТОРИИ ДЛЯ РАССКАЗА В ТЕМНОТЕ». (16+) 17.00 «КОШМАРНЫЕ КАННИКУЛЫ». (16+) 19.00 «ЯГА. КОШМАР ТЁМНОГО ЛЕСА». (16+) Россия, 2019 г. Вместе с отцом, мачехой и маленькой сводной сестрой Варей Егор переезжает в новый дом. Для малышки родители нанимают няню. Женщина вызывает у Егора странное, пугающее чувство: она не та, за кого себя выдаёт. 21.00 «РУСАЛКА. ОЗЕРО МЁРТВЫХ». (16+) 22.45 «ЕРЕТИК». (16+) 01.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	06.10 Утилизатор. (16+) 06.30 «ВЫСОТА 89». (16+) 08.30 Автоблог Че! (16+) Здесь не будет скучных технических характеристик и нудных обзоров. Только безумные эксперименты, сумасшедшие изобретения, роскошные тачки и увлекательные путешествия. 10.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+) 18.50 «+100500». (16+) 21.00 «Женский 100500». (16+) Новое юмористическое шоу на «Че!»! Это не попытка переплюнуть классику. Это свежий взгляд на популярный формат, где главным навигатором становится женская интуиция. За горячий обзор отборных интернет-приколов отвечает очаровательная актриса и певица - Аня Лулу. 21.30 «+100500». (16+) 23.30 «ВЫСОТА 89». (16+) 01.20 Большой кэш. (16+) 02.50 Улётное видео. (16+)	06.00 Смешанные единоборства. (16+) 07.00, 04.00 Новости 07.05, 14.55, 01.00 Все на Матч! Пр.тр. 08.30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Эстафета. Пр.тр. 10.20 Биатлон с Дмитрием Губерниевым 11.35 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Пр.тр. 12.55 Баскетбол. «Зенит» - «Локомотив-Кубань». Единая лига ВТБ. Пр.тр. 15.30 Футбол. «Динамо» - «Зенит». МИР Российская Премьер-Лига. Пр.тр. 18.30 Футбол. «Локомотив» - «Акрон». МИР Российская Премьер-Лига. Пр.тр. 21.00 «После футбола» с Черданцевым 22.30 Футбол. «Реал» (Мадрид) - «Атлетико». Пр.тр. 02.30 Гандбол. (6+)	05.25 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ РАДЖА». (16+) 09.10 Метод Рогова. (16+) 10.15 Пять ужинов. (16+) 10.30 «ЦВЕТОК ГРАНАТА». (16+) Россия, 2026 г. Мелодрама. В ролях: Стася Михайлова, Павел Киприянов, Алина Гольденберг. Настя - дочь знаменитого нейрохирурга и студентка медицинского вуза с безоблачным будущим. Она готовится к свадьбе с врачом Игорем. 19.00 «УХОДЯ, ЗАКРЫВАЙТЕ ДВЕРИ». (16+) Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Янина Третьякова, Антон Даниленко. У бывшей детдомовки Тоси Калугиной наступила чёрная полоса в жизни - она потеряла жениха, квартиру и работу. 23.20 «ОДНОКЛАСНИКИ СМЕРТИ». (16+) 02.50 Одна за всех. (16+) 03.20 «ОНА, ОН И ОНА». (16+)

НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

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

Весна в том году пришла точно по расписанию: в ночь на первое марта случилась оттепель, и по улицам побежали веселые ручейки. За каких-то два-три дня все вокруг полностью преобразилось: казавшиеся незбылемыми 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,

Однажды ранней весной

далеко не все сослуживцы и посетители считали необходимым вытирать 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 озаботиться благо-

устройством 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. Общий 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 в маску, выгребли всю кассу...

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

- А где была ваша охрана?

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

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

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

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

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

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

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

Тревожная кнопка? - переспросил управляющий. - Да, есть. Конечно, есть тревожная кнопка. И даже не одна - у каждого оператора. 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.

Почему Петрович пришел к выводу, что ограбления не было?

Ответ читайте в следующем номере.

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.



КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
08.45 «ПРИВЕТ ОТ ЧАРЛИ-ТРУБАЧА». (16+)
10.15 «ОСТРОВ КОЛДУН». (12+)
11.25 «МЁРТВЫЕ ДУШИ». (16+)
18.45 «САМАЯ ОБЯТЕЛЬНОСТЬ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (16+)
20.20 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТЬ». (16+)
00.50 «РОДНЯ». (16+)
02.25 «ЧУЖАЯ БЕЛАЯ И РЯБОЙ». (18+)
04.05 «...ПО ПРОЗВИЩУ «ЗВЕРЬ». (18+)
05.30 «ДЕВЯТЬ ДНЕЙ ОДНОГО ГОДА». (16+)

TV1000 VIJU TV1000
06.50 «ПРОПАВШАЯ». (16+)
08.45 «ВЕТРЕНАЯ РЕКА». (16+)
10.40, 11.30, 12.30, 13.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
14.20 «ИСЧЕЗНУВШАЯ». (18+)
17.05 «НЕВИДИМЫЙ ГОСТЬ». (16+)
19.00 «ЕРЕТИК». (16+)
21.00 «СВИДАНИЕ С МОНСТРОМ». (18+)
22.40 «КРАСИВЫЙ, ПЛОХОЙ, ЗЛОЙ». (16+)
00.40 «ДЖУНГЛИ». (16+)
02.20 «ДЖУНГЛИ. РАЙСКИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
03.55 «ЗАТЕРЯННЫЙ ГОРОД». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Царевны». «Три кота», «Маша и Медведь (клипы)», «Простоквашино», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
10.00 «Финник». Мультфильм. (6+)
11.40 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
13.00 «Иван Царевич и Серый Волк 4». Мультфильм. (6+)
14.35 «Иван Царевич и Серый Волк 5». Мультфильм. (6+)
16.00 «АВАНПОСТ». (16+)
18.10 «ПОСЛЕДНИЙ РОНИН». (16+)
20.00 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ». (16+)
22.05 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ: СХВАТКА». (16+)
23.55 «РАТАРЬ ГАЛАКТИКИ». (12+)
01.55 «ЗАЩИТНИКИ». (16+)
03.20 Мультфильмы. (6+)

TV1000 VIJU TV1000 АКЦИОН
05.35 «ОНГ БАК 3». (16+)
07.05 «АРЕС». (16+)
08.15 «ГЕЙМЕР». (16+)
09.40 «ОТЕЛЬ «АРТЕМИДА». (16+)
11.10 «ОДНИМ МЕНЬШЕ». (16+)
13.05 «ВАЛЬДО». (16+)
15.00 «БАРРАКУДА». (16+)
16.25 «ОТСТУПНИКИ». (16+)
19.00 «ГОРИЗОНТ: АМЕРИКАНСКАЯ САГА: ЧАСТЬ 1». (18+)
22.05 «ВОДОПАД АНГЕЛА». (18+)
23.55 «ПОЕЗД НА ЮМУ». (16+)
01.55 «КОНАН-ВАРВАР». (16+)
03.35 «РЫЖАЯ СОНЯ». (16+)
05.00 «МАЛЫШ КИД». (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.

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 «ФЛЭШМОБ». (16+)
16.40 «ГОЛОВА-ЖЕСТЯНКА». (16+)
18.50 «НА ОСТРИБЕ». (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. ПЯЦЬ». (16+)
05.25 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ЛЮБОВНИЦЫ ЛОРДА МАУЛБРЕЯ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
00.40 «СОБЛАЗНИТЕЛЬ 2». (16+)
03.25 «В БАНЮ!» (12+)
05.20 «БАТЯ 2, ДЕД». (12+)
07.50 «ЖДУН». (6+)
08.05 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
11.05 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». (16+)
12.40 «НОВОГОДНИЙ ШЕФ». (12+)
14.20 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (18+)
15.55 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)
17.40 «ЗАМЕРЗАЮЩАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
19.30 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (6+)
21.35 «ДМБ». (16+)
Комедия, Россия, 2000 г.
23.15 «БЕЗУМНЫЙ ДЕВИЧНИК». (16+)

ДОМ КИНО
05.15 «Пинокио. Правдивая история». Мультфильм. (6+)
06.45 «Все псы попадают в рай». Мультфильм. (12+)
08.20 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
10.00 «ПО ЗАКОНОМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ. СТАЛИНГРАД». (16+)
18.00 «НОЧНОЙ ДОЗОР». (16+)
Россия, 2004 г.
Мировой блокбастер, экранизация одноимённого 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+)

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 Шушкина, Сергей Астахов, Ирина Розанова
23.40 «Я ПОДАРОЮ ТЕБЕ 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+)

РОДНОЕ КИНО
00.15 «ХИЩНИКИ». (16+)
02.05 «БУХТА СМЕРТИ». (16+)
04.15, 05.10, 06.10, 07.05 «ШТРАФАТ». (16+)
08.05 «ТАЙНА МОНТЕ-КРИСТО». (16+)
09.55 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (12+)
11.45 «КРОКОДИЛ ДАНДИ 2». (6+)
Боевик, комедия, приключения, Австралия, 1988 г.
13.50, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+)
Сериял. Драма, мелодрама, криминал, Россия, 2000 г.
19.00 «ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО». (16+)
Драма, Россия, 1995 г.
21.35 «ТРИ ПОЛУГРАЦИИ». (16+)
Драма, мелодрама, Россия, 2006 г.

РЕТРО
06.35, 22.05 «ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО КОМИССАРА БЕРЛАХА». (16+)
08.25, 23.55 «АМНИСТИЯ». (16+)
09.55, 01.15 «ГДЕ ТЫ, БАГИРА?». (16+)
11.20, 02.30 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (16+)
13.10 «ДВА ДРУГА». (12+)
14.30 «ПЕТЛЯ ОРИОНА». (0+)
Фантастика, СССР, 1980 г.
16.00 «ЛИЧНЫЕ СЧЕТЫ». (16+)
Драма, СССР, 1982 г.
17.30 «МАЛЫШКУ ЗВАЛИ КАПИТАНОМ». (16+)
Драма, военный, СССР, 1973 г.
19.00, 04.00 «ОГНИ НА РЕКЕ». (16+)
20.30, 05.15 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА». (16+)
Боевик, СССР, 1958 г.

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

СУББОТА! СУББОТА!
05.00, 13.40 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
13.20 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
15.00, 17.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
19.00 Четыре жены. (16+)
21.00 Богиня свиданий. (16+)
22.00 Богиня шопинга. (16+)
23.30 «КЛОН». (16+)
00.20 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
Сериял. 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+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ДВОЕ ИЗ ЛАРЦА-2». (18+)
Сериял. Криминал, детектив, приключения, Россия, 2008 г. В ролях: Андрей Зибров, Алексей Осипов, Роман Громадский
12.00, 20.00, 04.00 «СЕВЕРНОЕ СЯНИЕ-5. О ЧЕМ МОЛЧАТ РУСАЛКИ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ТЕМНОЕ ПРОШЛОЕ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «СЕМЬ ЖЕН ОДНОГО ХОЛОСТЯКА». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «КОЛЛЕКЦИЯ». (18+)
00.00, 01.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
02.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГДА». (16+)
03.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГДА». (16+)
06.00 6 кадров. (16+)
07.00 «Приключения Паддингтона». Мультсериал. (6+)
08.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.55 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
Казанцев наводит свои порядки в новом клубе. Емельянов сбегает с игры в поисках Дины. Сосед уговаривает Бакиных не рассказывать ничего его жене. Отец Куницына 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+)

УСАДЬБА
06.00, 06.25, 17.45, 05.10, 05.35 Дачные радости. (12+)
06.50, 07.35, 12.00, 12.15, 19.00, 19.15 Огород с блоками-Мечталыним. (12+)
07.50, 18.45 Мастер-садовод. (12+)
08.50, 22.30 Искатели приключений. (12+)
08.35, 23.00 Старые дачи. (12+)
09.00, 16.00, 01.30 Секреты садоводства с Мариной Рыкалюной. (12+)
09.20, 00.00 Муж на час. (12+)
09.50, 14.00, 22.00, 22.15 Зеленые квадраты. (12+)
10.10, 13.45, 23.30, 23.45 Дачные хитрости. (12+)
10.20, 02.10 Сад в радость. (12+)
10.55, 00.25 Прогулка по саду. (12+)
11.25, 01.45 Больше тени - ярче листья. (12+)
12.30, 19.35, 03.55 Садовые загадки. (12+)
13.00, 15.00 Консультант садовода. (12+)
13.20, 20.05, 04.25 Все срастётся. (12+)
14.15, 03.05 Гордость России. (6+)
14.45, 15.30, 15.45, 00.50, 01.05, 01.20 Весенние квадраты. (12+)
16.15 Огород от-кутор. (12+)
16.45 Умная стройка. (12+)
17.15, 17.30, 02.40, 02.50 Садовый доктор. (12+)
18.10 История одной культуры. (12+)
20.30, 20.45, 04.45, 05.00 Ваш агроном. (12+)
21.00 Ох уж эти ветки! (12+)
21.30 Как построить дом. (12+)
03.30 Стройплощадка. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.00, 10.00, 14.15, 18.10, 22.00 О главном. (16+)
«О главном» - еженедельная новостная программа. Это новости, обзоры соревнований, отчёты о мероприятиях и встречи с интересными людьми.
06.05, 06.35, 22.10, 22.30, 00.05, 00.35 От первого лица. (12+)
Охота и рыбалка - древнейшие занятия человека со своими традициями, правилами и обычаями, но всё-таки каждый рыбак или охотник делает всё немножко по-своему. Герои цикла познавательных программ делятся со зрителями своими личными секретами мастерства и индивидуальным взглядом на привычные вещи.
07.05, 07.30, 23.05, 23.35, 01.00, 01.30 Охота на хищника. (16+)
08.00, 08.30, 02.00, 02.25 Рыбалка с Дмитрием Елисеевым. (16+)
В этом цикле передач мы подробно разберем разноплановые варианты современной рыбалки, методики поиска рыбы и эффективные способы ловли.
09.05, 02.55, 04.40 Рыболовный дневник. (16+)
09.35, 10.10, 11.40, 12.15, 13.45, 14.25, 15.55, 16.35, 19.15, 20.20 Пути-дороги. (16+)
10.40, 12.50, 14.55, 17.35, 18.20, 21.25 Большая заруба. (16+)
03.20, 03.50, 05.10, 05.35 Утиные истории. (16+)
04.15 Родные просторы. (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00, 03.45 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
06.15 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (16+)
07.55 Диктор делает. (16+)
08.30 Фазендалайф. (6+)
09.00, 10.10 «СЕМЬ НЯНЕК». (16+)
10.00, 13.00, 18.00 Вместе каждый день
10.45, 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (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+)
Детектив, криминальный фильм, СССР, 1980 г.
00.00 Вместе. Еженедельный тележурнал. (16+)
00.50 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». (16+)
02.20 «АЛЫЕ ПАРУСА». (16+)

ПОБЕДА
05.15 «МИСТЕР НОКАУТ». (16+)
07.10 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ». (16+)
Три киноновеллы рассказывают об истории восхождения к успеху легендарных российских спортсменов.
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. Её жалеют, но за спиной было суждено прийти - пришли... Однажды ночью в дом Насти стучится молодой обаятельный мужчина Игорь Галицкий, оказавшийся председателем местного крайкома партии. Эта встреча становится судьбоносной для них обоих...
00.40 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ». (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 Секреты на кухне. (16+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.30 «Чиполлино». Мультфильм. (0+)
07.30 «Тайна третьей планеты». Мультфильм. (0+)
08.30 Мама Пятницы. (16+)
09.00 Гастротур. (16+)
10.00, 11.00, 12.00 Как люди живут. (16+)
13.00 Экспедиция с Алексеем Столяровым. (16+)
14.00 Как люди живут. (16+)
15.30 Погнали! в Узбекистан. Вся уличная еда. (16+)
16.30 Погнали! в Эквадор. Опасно и вкусно! (16+)
18.00 Погнали! в Южную Корею. Путь нелегала. (16+)
20.00 Погнали! в США. Нью-Йорк. Социальное жилье и уличные банды. (16+)
21.30 Погнали! в Узбекистан. Закрытые общины. (16+)
23.00 Выживальщица. Змееловы. (16+)
01.10, 02.00 Погнали. Дос. (16+)
03.30 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю
05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
07.35 Супермама. (16+)
Битва четырёх мам, каждая из которых мечтает стать лучшей и завоевать главный титул!
09.35 Мама в 16. (16+)
Самое честное реалии 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+)
Ирина Минеева и Татьяна Виноградова объявляют изменам войну. Проведут расследования и помогут узнать правду.
01.50 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

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. (16+)
04.50, 09.20, 12.55, 16.50 Восточный фронт. (12+)
05.35 Щёлкин. Крёстный 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, 16.05 Освобождение: решающие битвы. (12+)
13.45 Уроки Нюрнберга: Нацизм против культуры. (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+)

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

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

УСАДЬБА
06.00, 06.25, 17.45, 05.10, 05.35 Дачные радости. (12+)
06.50, 07.35, 12.00, 12.15, 19.00, 19.15 Огород с блоками-Мечталыним. (12+)
07.50, 18.45 Мастер-садовод. (12+)
08.50, 22.30 Искатели приключений. (12+)
08.35, 23.00 Старые дачи. (12+)
09.00, 16.00, 01.30 Секреты садоводства с Мариной Рыкалюной. (12+)
09.20, 00.00 Муж на час. (12+)
09.50, 14.00, 22.00, 22.15 Зеленые квадраты. (12+)
10.10, 13.45, 23.30, 23.45 Дачные хитрости. (12+)
10.20, 02.10 Сад в радость. (12+)
10.55, 00.25 Прогулка по саду. (12+)
11.25, 01.45 Больше тени - ярче листья. (12+)
12.30, 19.35, 03.55 Садовые загадки. (12+)
13.00, 15.00 Консультант садовода. (12+)
13.20, 20.05, 04.25 Все срастётся. (12+)
14.15, 03.05 Гордость России. (6+)
14.45, 15.30, 15.45, 00.50, 01.05, 01.20 Весенние квадраты. (12+)
16.15 Огород от-кутор. (12+)
16.45 Умная стройка. (12+)
17.15, 17.30, 02.40, 02.50 Садовый доктор. (12+)
18.10 История одной культуры. (12+)
20.30, 20.45, 04.45, 05.00 Ваш агроном. (12+)
21.00 Ох уж эти ветки! (12+)
21.30 Как построить дом. (12+)
03.30 Стройплощадка. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.00, 10.00, 14.15, 18.10, 22.00 О главном. (16+)
«О главном» - еженедельная новостная программа. Это новости, обзоры соревнований, отчёты о мероприятиях и встречи с интересными людьми.
06.05, 06.35, 22.10, 22.30, 00.05, 00.35 От первого лица. (12+)
Охота и рыбалка - древнейшие занятия человека со своими традициями, правилами и обычаями, но всё-таки каждый рыбак или охотник делает всё немножко по-своему. Герои цикла познавательных программ делятся со зрителями своими личными секретами мастерства и индивидуальным взглядом на привычные вещи.
07.05, 07.30, 23.05, 23.35, 01.00, 01.30 Охота на хищника. (16+)
08.00, 08.30, 02.00, 02.25 Рыбалка с Дмитрием Елисеевым. (16+)
В этом цикле передач мы подробно разберем разноплановые варианты современной рыбалки, методики поиска рыбы и эффективные способы ловли.
09.05, 02.55, 04.40 Рыболовный дневник. (16+)
09.35, 10.10, 11.40, 12.15, 13.45, 14.25, 15.55, 16.35, 19.15, 20.20 Пути-дороги. (16+)
10.40, 12.50, 14.55, 17.35, 18.20, 21.25 Большая заруба. (16+)
03.20, 03.50, 05.10, 05.35 Утиные истории. (16+)
04.15 Родные просторы. (16+)

ЖИВИ!
00.00, 20.00 Танцуй Twerk. (16+)
01.00, 17.00, 22.00 «Igora Reflex» с Ириной Нельсон. (12+)
02.00, 18.00, 23.00 Дыхание стретчинга. (12+)
03.00 Здоровые и знаменитые: Русская версия. (12+)
04.00, 07.00, 10.00 Боди-балет. (12+)
04.30, 07.30, 10.30 Аэробика в стиле ретро. (12+)
05.00, 08.00, 11.00 Витамин-шоу. (12+)
06.00, 09.00, 12.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
06.30, 09.30, 12.30 Пилатес Intensive. (12+)
13.00 «Фитнес и мотивация» с Сергеем Глушко. (12+)
13.30 Табата-хард. (12+)
Табата-хард - новая планка на пути к заветной цели иметь красивое и стройное тело. Еще более высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого сделать максимальное количество движений за минимальное время. Регулярное выполнение занятий по протоколу Табата в режиме хард позволяет вам похудеть и всегда быть в отличной форме.
14.00 Фитнес-мама. (12+)
14.30 «Делай тело» с Русланом Байрамовым. (12+)
15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Латинский квартал. (12+)
19.00 Ароматный мир. (6+)
19.30 POPSUGAR. Классная тренировка. (12+)

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины. Трансляция из Тюмени. (6+)

06.50 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Эстафета. Женщины. Трансляция из Тюмени. (6+)

08.10 Страна смотрит спорт. (12+)

08.35 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. Квалификационный раунд. (6+)

10.25 «Страна спортивная». (12+)

10.40, 00.35 «Небесная грация». (6+)

11.00, 13.15, 16.50, 19.25 Новости. (0+)

11.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. МБА-МАИ (Москва) - «Уралмаш» (Екатеринбург). (6+)

12.55 «Страна спортивная». (12+)

13.20, 03.45 Футзал. Бетсити Суперлига. «Кристалл» (Санкт-Петербург) - «Ухта». (6+)

15.05 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Эстафета. Мужчины. Трансляция из Тюмени. (6+)

16.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/2 финала. Прямая трансляция

18.55, 05.30 «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)

19.30, 22.00, 02.45 «Страна спортивная». (12+)

19.50, 00.10 Спортивная неделя. Итоги. (12+)

20.15 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)

20.45 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Женщины. Трансляция из Тюмени. (6+)

22.20 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). (6+)

00.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. УНИКС (Казань) - «Енисей» (Красноярск). (6+)

03.05 «Светлана Журова. Бег к победе». Документальный фильм. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Плейлист | Весна. (16+)

05.30, 03.00 Караокинг. (16+)

07.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)

07.30 У-Дачный чарт. (16+)

08.30 Тееп чарт. (16+)

09.00 Звезды с приветом. (16+)

10.00 Плейлист | 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 Хиты по-русски. (16+)

16.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)

17.00 Тайны непотопляемой субмарины. О чём молчали The Beatles? (16+)

17.30 Хиты по-русски. (16+)

18.00 Плейлист | Весна. (16+)

20.00 Top-30. Русский плейлист недели. (16+)

22.00 Фан-зона. (16+)

23.00 Плейлист | Весна. (16+)

00.00 Золотая лихорадка. (16+)

02.00 Лайкер. (16+)

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 увеличиваться до размера планет и уменьшаться до атомов, но и путешествовать в прошлое! Они видят чудеса света, встречаются с великими изобретателями и учеными и узнают, кто придумал мыло и аэроплан.

11.00 «Ну, погоди! Урок труда». (6+)

О!

05.00 «Лунтик». (0+)

06.00 «Три кота». (0+)

Увлекательные истории из жизни трех маленьких любознательных котят: Коржика, Компота и их младшей сестренки Карамельки.

09.30 «Парк Турум-Бурум». (0+)

09.45 «Момо». (0+)

10.25 «Три кота». (0+)

12.30 «Ну, погоди!» (0+)

13.00 «Барбоскины». (0+)

Весёлые истории про многодетное семейство собак.

15.00 О! Кино! «Три богатыря и Пуп Земли». (6+)

16.20 «Барбоскины». (0+)

21.30 О! Кино! «Барбоскины TEAM». (0+)

Новые приключения семьи Барбоскиных.

22.50 «Зоомания». (0+)

«Зоомания» - это познавательный сериал для всей семьи, настоящая видео-энциклопедия удивительных животных нашей планеты.

23.10 «Царевны». (0+)

01.55 «Бодо Бородо». (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+)

Встречайте лапозавров - последних динозавров этой эпохи! Они живут на далёком острове в далёком море, скрытом от людских глаз. Весёлая семейка из 7 динозавров - Папатука, Мамамии, их детей Пупу и Пипу, Старолапа, Бабули и дяди Рока - не скучает ни дня. Их жизнь наполнена приключениями!

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+)

«У меня лапки» - это программа о домашних животных, их породах, видах, характере и привычках.

14.30 «Фиксики». (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 дикими животными и воинственным племенем туземцев. Но среди обитателей опасных джунглей герои повстречают и новых друзей! Удастся ли мишкам преодолеть все трудности и благополучно вернуться домой?

17.45 «Ум и Хрум». (0+)

18.55 «Кошечки-собачки». (0+)

21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)

21.15 «Ералаш». (6+)

23.00 «Дикие скриачеры!» (6+)

23.30 «Фиксики». (0+)

02.30 «Смешарики». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 14.00, 22.00 «Три богатыря и Наследница престола». (12+)

07.25, 15.25, 23.25 «Снежная королева-2: Перезаморозка». (0+)

08.45, 16.45, 00.45 «Снежная королева-2: Перезаморозка». (0+)

10.05, 18.05, 02.05 «Снежная королева-3: Огонь и лёд». (6+)

11.35, 19.35, 03.35 «Волки и Овцы: Ход свиньей». (12+)

В спокойной и размеренной жизни объединенного горodka волков и овец появляются неожиданные гости - песец и маленькая овечка. Никто не ожидал, что они принесут с собой смертельную опасность, преодолеть которую можно лишь всем вместе. Ведь только сообща решаются большие проблемы и серьезные задачи - в единстве сила!

12.55, 20.55, 04.55 «Тоботы. Детективы Галактики. Тайна Свэга». (6+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

07.20 «Фиксики против крабатов». (6+)

08.50 «Финник». (6+)

Мало кто знает, но в каждом доме живет... своей домовой! Это забавное мохнатое существо тайно обитает в мире людей и хранит домашний очаг. Домовой Финник - добрый, озорной, но немного вредный. Он любит подшутить над жильцами своего дома.

10.30 «Фиксики: Большой секрет». (6+)

11.50 «Фиксики против крабатов». (6+)

13.30 «Финник». (6+)

15.00 «Фиксики: Большой секрет». (6+)

16.25 «Фиксики против крабатов». (6+)

18.00 «Финник». (6+)

19.30 «Три кота». (0+)

20.00 «Чебурашка». (0+)

21.00 «Три кота». (0+)

00.00 «Бодо Бородо». (0+)

02.00 «Приключения Пети и Волка». (6+)

03.45 «Простоквашино». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00, 05.30, 05.55, 06.25, 06.55, 07.30, 08.00, 08.30 Лествица. 6-13 ступени. (6+)

09.00 Простые чудеса. (12+)

10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)

12.45, 13.15 Лествица. 14-15 ступени. (6+)

14.10 Русский мир. (12+)

15.15 «ОПАСНЫЕ ТРОПЫ». (6+)

16.30 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)

18.00 Шипков. (12+)

18.10 «БОГАТЫРЬ» ИДЁТ В МАРТО». (6+)

СССР, 1954 г.

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

20.50 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)

21.50 Церковь и мир. (0+)

22.15 «ЧЕЛОВЕК НА СВОЕМ МЕСТЕ». (0+)

00.10 День Патриарха. (0+)

00.20 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)

01.45 Шипков. (12+)

01.55 Крокус. На память. (16+)

02.20 Церковь и мир. (0+)

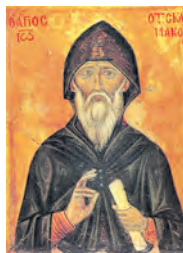
02.40 Глобус православия. (12+)

03.30 Святой Павел Таганрогский. (0+)

04.10 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)

Православный календарь

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



40 мучеников, в Севастийском озере мучившихся. Мч. Урпасиана. Св. Кесария, брата свт. Григория Богослова. Прав. Тарасия. Сщмчч. Михаила, Алексия, Дмитрия, Сергия, Сергия пресвитеров и Николая диакона, прмч. Иоасафа и прмцц. Наталии и Александры. Албазинской иконы Божией Матери, именуемая «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

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

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



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

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

Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 22 марта, в воскресенье.

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

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

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

Господь, обращаясь к отцу, сказал очень важные слова, которые Спаситель в той или иной форме неоднократно повторял в различных ситуациях: «Если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему» (Мк. 9:23). Здесь речь идет о самой слабой и, можно сказать, ничтожной вере, такой, которую Спаситель упоминал, когда сравнивал веру с минимальным 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 Феокист

результат знакомства с чудесами, а потому как 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.



Вышний Волочек
104,5 FM

Губкин
104,0 FM

Задонск
103,9 FM

Липецк
97,9 FM

Москва
и область
100,9 FM

Мосолово
101,0 FM

Орёл
95,6 FM

Осташков
99,4 FM

Ржев
102,4 FM

Рязань
102,5 FM

Смоленск
88,4 FM

Старый Оскол
104,0 FM

Тверь
89,4 FM

доступно
онлайн

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

Все объявления на правах рекламы

ЗНАКОМСТВА

■ 8 (926) 138-24-00 ЗНАКОМСТВА НАДЁЖНЫЕ! Для общения, встреч, совместной жизни! Москва и ближайшее Подмосковье. Звоните! Тел.: 8 (926) 138-24-00

■ 8 (909) 624-91-05 Москва 64/180/75 желает познакомиться с приятной, доброй женщиной от 60 лет для серьёзных отношений, желательно в г. Москва. Тел.: 8 (909) 624-91-05

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

Завод «СтройБалконСервис»
ОКНА ПВХ БАЛКОНОВ, ЛОДЖИЙ
ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ
 ПЕНСИОНЕРАМ ЛЬГОТНЫЕ УСЛОВИЯ
 ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
 РЕМОНТ ОКОН И БАЛКОНОВ
8-495-782-54-48
8-495-543-53-97
 БЕЗ ВЫХОДНЫХ

ЗДОРОВЬЕ

НАРКОХЕЛП www.n-help.ru
ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА
 Доезд врача в течение часа
 Москва и Подмосковье
 Мотивируем на лечение
8-925-008-97-53 Анонимно, 24/7
 ООО «Первый шаг», ИНН 5040190043 Лиц. №Л041-01162-50/01346916 от 14.08.2024
 ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ДВЕРИ

ДВЕРИ ЗАВОДСКИЕ «АМПИР»
 ВХОДНЫЕ, МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ, МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ
 Шкафы, шкафы-купе, антресоли, кухни стандартных и нестандартных размеров
 Обивка дверей
 Замена, врезка замков
 Замер, установка
 ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО
 МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ от 19 000 руб.
 СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ
8 (499) 408-40-71
 МЕЖКОМНАТНЫЕ от 3 000 руб.

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

БЕЛОРУССКАЯ БРИГАДА
 Строительство домов
 Снос старых домов
 Вывоз мусора
 Подъём домов
 Сайдинг
 Замена кровли, лаг, полов, крыш
 Установка фундамента
 Монтаж забора, хозблоков и пристроек
 Пенсионерам и инвалидам скидка 15%
РЕМОНТ КВАРТИР:
 сантехник, электрика, плитка, штукатурка, обои евроремонт и ремонт под ключ
8 (920) 009-00-86 • 8 (963) 676-41-92
 НИКОЛАЙ ДМИТРИЙ

ЭМАЛИРОВКА ВАНН от завода
8 (495) 782-63-86
8 (495) 782-51-63
 выезд по Москве и МО без выходных

■ 8 (915) 386-99-54 РЕМОНТ КВАРТИР по доступной цене от семейной пары. Подготовка стен, обои, покраска потолков, натяжные потолки, укладка ламината, кварц винил, электрика, плитка, линолеум, электрика, сантехника. Доставка материалов. Гарантируем качественный ремонт и чистоту. Тел.: 8 (915) 386-99-54, Евгений

■ 8 (916) 291-42-15 Мастер на всё. Тел.: 8 (916) 291-42-15

ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ

ВЕТРИТУАЛ
 СРОЧНЫЙ ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА 24 Ч.
 БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ.
 КРЕМАЦИЯ.
 Тел.: 8 (916) 797-29-40,
 8 (495) 728-45-03

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ. Усыпление. Вывоз. Кремация. Тел.: 8 (495) 509-47-75, 8 (495) 772-34-72

КУПЛЮ

■ 8 (495) 723-19-05 Куплю механические часы. Любое состояние. Значки, бумажные деньги, часовой хлам, станок часовой, часовое оборудование, самовары, оптику, старые фотографии, открытки. Тел.: 8 (495) 723-19-05

■ 8 (903) 103-15-93 Куплю РАДИОДЕТАЛИ любые б/у и новые. Платы от любой радиотехники. Реле, разъёмы, пускатели, эл. автоматы, провода б/у в изоляции, трансформаторы б/у. Посуда мельхиор (МНЦ) б/у, часы наручные (СССР) в жёлтом корпусе, подстаканники. Тел.: 8 (903) 103-15-93

■ 8 (999) 715-35-60 КУПЛЮ вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны, йены, шекелы, 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.

ЗАМКИ
 ВРЕЗКА
 ЗАМЕНА
 РЕМОНТ
 УСТАНОВКА
 УКРЕПЛЕНИЕ
 ВСКРЫТИЕ
(495) 740-21-51
 круглосуточно

■ 8 (916) 471-14-83 Ремонт квартир под ключ. Все виды отделочных работ, любой сложности. Качественно и недорого! Штукатурка, стяжка, шпатлёвка, покраска, электрика, сантехника, плитка, ламинат. Ванна под ключ. Гарантия и качество, разметка бесплатно. Пенсионерам хорошие скидки. Буду рад вам помочь. Тел.: 8 (916) 471-14-83, Павел

■ 8 (905) 557-77-37 Косметический ремонт за 3 дня! Идеальная чистота и качество. Обои, покраска, подготовка стен и потолков, электрика, ламинат, плитинуса. Семейная пара – Слава и Ольга. Доставка материалов. Пенсионерам скидки! Работаем на результат. Тел.: 8 (905) 557-77-37

■ 8 (925) 717-50-74 Муж на час. Любой мелкий ремонт у вас в квартире. Мы также производим косметический или капитальный ремонт квартир, комнат, кухонь, ванных под ключ. поэтапная оплата. Цены умеренные. Выезд для оценки и консультации бесплатно. Звоните – договоримся. Без выходных. Тел.: 8 (925) 717-50-74, Александр

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

ГЛАВСКУПКА КУПИМ ДОРОГО
 ✓ Награды, знаки, медали, монеты, часы, шкатулки.
 ✓ ЗОЛОТО, КОРОНКИ, вазы, СЕРЕБРО, статуэтки СССР.
 ✓ БУДДУ, сервизы, бронзу, картины, книги, открытки.
 ✓ АВТОГРАФЫ, янтарь, фото, архив и др. ✓ **ВЫЕЗД 24ч**
8(903) 666-33-55

КОЛЛЕКЦИОНЕР ДОРОГО
 • Награды • Значки
 • Наградные знаки • Монеты
 • Банкноты • Подстаканники
 • Статуэтки • Иконы • Игрушки СССР
 • Кортики • Сабли • Интересные антикварные старинные предметы, или коллекции
ВЫЕЗД И ОПЛАТА СРАЗУ
8 (985) 179-79-30
ВЛАДИМИР

■ 8 (906) 025-95-00 Бижутерию, значки, часы, монеты, серебро, подстаканники, портсигары, мельхиор, фотоаппараты, книги, открытки, фото, статуэтки, сервизы, фарфор, коронки, янтарь, самовары, ёл. игрушки, пластинки, касеты, хрусталь, духи, золото, марки, автографы, юб. рубли, иконы, грамоты и мн. др. Дорого. Тел.: 8 (906) 025-95-00

■ 8 (916) 993-36-64 Куплю. Ткани СССР, духи, парфюм, журналы мод, старинную одежду, вышивки, кружева, бижутерию, сумочки и шляпки, наручные часы, кофты СССР. Тел.: 8 (916) 993-36-64

■ 8 (916) 155-34-82 Ёлочные игрушки, кукол, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, пластинки и статуэтки из бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. Тел.: 8 (916) 155-34-82

■ 8 (903) 544-38-10 Коллекцию монет, значков, марок, фарфор, чугун, статуэтки, Будд, наград, значки, янтарь, подстаканники, портсигары, коронки, ювелир. изделия, золотые и серебрян. монеты, часы, столовое серебро, иконы, самовары, фото на картоне, открытки, книги, мельхиор. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД. Тел.: 8 (903) 544-38-10, Наталья, Сергей

■ 8 (985) 938-08-26 Грампластинки, аудиотехнику, проигрыватель грампластинок, фирменные аудиодиски CD различных стилей и направлений музыки, куплю. Тел.: 8 (985) 938-08-26

■ 8 (964) 585-40-04 Купаю книги до 1945 г. от 1000 руб. до 500 000 руб. Полки, библиотеки, техническую литературу, ноты, фото, архивы, открытки, живопись, фарфор, мебель, самовары, значки, статуэтки, бронзу, монеты, модели автомобилей, ёлочные игрушки, мудаику и любой антиквариат. Тел.: 8 (964) 585-40-04

АВТО

■ 8 (926) 888-54-66 КУПЛЮ: «Волга» любой модели, «Жигули» любой модели в любом состоянии, «Москвич», «Ока», «Газель», иностранные любуе. Куплю в день обращения, порядочность гарантирую. Валерий Иванович. Тел.: 8 (926) 888-54-66

ДОРОГО КУПИМ
 • ИКОНЫ. ФАРФОР.
 • СТАТУЭТКИ (можно с дефектами).
 • КАРТИНЫ И РАМЫ ОТ НИХ
 • ПАТЕФОНЫ. ПЛАСТИНКИ
 • СЕРЕБРО. ЗОЛОТО (изделия, лом)
 • Портсигары. Подстаканники
 • Часы. Знаки. Архивы и др.
Выезд 24 ч, оплата сразу!
8 (903) 964-67-77

НАДЁЖНО. ДОРОГО. КУПЛЮ
 Сервизы (остатки), вазы. Статуэтки (с дефектом) из фарфора, чугуна, Подстаканники. Значки. Награды. Марки. Пластинки. Янтарь. Предметы интерьера из Китая.
Выезд. Оплата сразу.
8 (916) 359-05-00

■ 8 (916) 993-36-64 Вре́мён СССР: пригласительные билеты, меню, этикетки, рекламные листовки и буклеты, каталоги, преискуранты, акции вре́мён приватизации. Довоенные: альбомы военных заведений, карты географические и военные, чертежи техники, открытки и конверты, боны и купюры, вексели, счета и прочее. Тел.: 8 (916) 993-36-64

■ 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93, СПАСИБО ЗА ЗВОНОК. КУПЛЮ: открытки, фото, плакаты, афиши, картины, графику, документы, архивы, автографы, значки, игрушки, статуэтки, изделия из фарфора, стекла, металла. А также ВСЁ О ДИРЖАБЛЯХ, КОСМОСЕ, РЕКЛАМЕ И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Книги, журналы до 1945 г. Тел.: 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93

■ 8 (925) 626-97-59 ДУХИ, открытки, статуэтки, чайную посуду, фотоаппараты, магнитофоны, аудиокассеты, ГРАМПЛАСТИНКИ, патефоны, часы, значки, медали, ВАЗЫ, подстаканники, самовары, детские и ёлочные игрушки, хрусталь, монеты, картины, ИКОНЫ, статуэтки, ювел. изделия. Оплата сразу. Тел.: 8 (925) 626-97-59, Геннадий

Библиотеку домашнюю: собрание сочинений русских и зарубежных авторов, любую научную и техническую лит-ру, книги по истории, философии, архитектуре, а также книги до 1917 г. Куплю. Выезд. Тел.: 8 (495) 721-41-46

■ 8 (916) 774-00-05 КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчастки. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Тел.: 8 (916) 774-00-05, Дмитрий

КУПЛЮ ДОРОГО
ВЫЕЗД
 Книги, ёлочные игрушки, бижутерию, фарфор. сервизы, статуэтки, ЗОЛОТО до 10 000 руб./г, СЕРЕБРО до 500 руб./г, иконы, мельхиор, значки, монеты, открытки, фото, часы, хрусталь, марки, Китай, банкноты и другой винтаж.
8 (905) 796-72-32

8 (495) 643-72-12 Куплю книги, значки, ИКОНЫ, фарфор, СТАТУЭТКИ, подстаканники, самовары угольные, портсигары, Будды, шкатулки, монеты, ёлочные и детские игрушки СССР, открытки до 1945 г., бижутерию, генеральскую форму, фотоаппараты, часы и прочее. Оплата сразу. Выезд бесплатно. Тел.: 8 (495) 643-72-12

Куплю ёлочные игрушки, бижутерию, цветной хрусталь, советский фарфор, старых кукол, значки, монеты, пластинки. Тел.: 8 (915) 401-64-88

■ 8 (495) 508-53-59 Модели авто, железную дорогу, старые фото, военную форму, генеральские вещи, фарфор, хрусталь, подстаканники, самовары, монеты, книги, иконы, янтарь, статуэтки, патефоны, фотоаппараты, хронометры, игрушки и духи СССР, Касли, солдатиков, кукол, часы, марки, открытки, документы, значки, этикетки, радиоаппаратуру, игровые приставки. Тел.: 8 (495) 508-53-59

■ 8 (925) 514-36-14 Фарфор, сервизы, СТАТУЭТКИ. Хрусталь, СЕРЕБРО, МЕЛЬХИОР. Сервизы «Мадонна». ЯНТАРЬ. САМОВАРЫ. Подстаканники, пив. кружки, портсигары. Муз. инструменты, АККОРДЕОНЫ. МАГНИТОФОНЫ, CD, КАСЕТЫ, пластинки. ОСЦИЛЛОГРАФЫ, приёмники, плееры, ПАТЕФОНЫ. ФОТОАППАРАТЫ, ОБЪЕКТИВЫ. БИНОКЛИ. Видеокамеры. Моб. телефоны. Часы. ОТКРЫТКИ. ДИАФИЛЬМЫ. ЁЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ. Детские книги, библиотеки приключений и фантастики. ЗНАЧКИ. Медали. МОНЕТЫ, юбилейн. рубли. ГОТОВАЛЬНИ. Перчатки. ЗАЖИГАЛКИ. БИЖУТЕРИЮ. БРОШИ. Духи. Шкатулки. Иконы. Картины. Ковры. КУКОЛ. МОДЕЛИ МАШИН. ЖЕЛ. ДОРОГИ И СБОРНЫЕ. Керос. лампы и др. Тел.: 8 (925) 514-36-14

■ 8 (905) 777-77-53 Ковры. Мебель. КНИГИ. ЧАСЫ. МАСКИ. Посуду. СТАТУЭТКИ, Гжель. Хрусталь. Фарфор. ЧАЙН., СТОЛОВ. СЕРВИЗЫ. РОГА. Серебро. Бронзу. Иконы. Ордена. Значки. Монеты. ОТКРЫТКИ. СУБНИРЫ СССР АГИТАЦИЮ. Швейн., печат. машин. МЕХА. Духи. Бижутерию. Шкатулки. Люстры. Картины. Ёлочные игр. Коронки. Тел.: 8 (905) 777-77-53

■ 8 (903) 678-15-44 Мебель. Ковры. ЧАСЫ. КНИГИ. МАСКИ. Посуду. СТАТУЭТКИ, Гжель. Хрусталь. Фарфор. ЧАЙН., СТОЛОВ. СЕРВИЗЫ. Серебро. Бронзу. Иконы. Ордена. Значки. Монеты. ОТКРЫТКИ. СУБНИРЫ СССР АГИТАЦИЮ. Швейн., печат. машин. МЕХА. Духи. Бижутерию. Шкатулки. Люстры. Картины. Ёлочные игр. Коронки. Тел.: 8 (903) 678-15-44

■ 8 (905) 517-59-27 Календарики, разное об автоэкспорте, значки, фантики от жевательных резинок и конфет куплю. Тел.: 8 (905) 517-59-27

НЕДВИЖИМОСТЬ

■ 8 (903) 515-85-33 Срочно выкуплю для себя квартиру, комнату. Сложные документы не пугают. Можно без ремонта, после пожара. Возможно с задолженностями и др. проблемами. Выкуплю из ипотеки. Тел.: 8 (903) 515-85-33, Лина.

Все объявления на правах рекламы

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ
РЕМОНТ
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
8 (495) 177-45-76
8 (901) 519-52-48
Вызов бесплатно
Пенсионерам скидки

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ
• Ремонт любой сложности
• Ремонт подсветки
• Настройка каналов
• Настройка приставок
• **РЕМОНТ АНТЕННЫ**
• Замена штекера
• Замена разветвителя для антенны
• Протяжка телевизионного кабеля
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА. ГАРАНТИЯ
8 (977) 575-85-64

СРОЧНЫЙ РЕМОНТ
СТИРАЛЬНЫХ
МАШИН любой сложности
Вызов и диагностика **БЕСПЛАТНО**
Скидки пенсионерам!
8-495-545-15-79
РЕМОНТ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,
ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛИТ
Пенсионерам **50%** Бесплатный **ВЫЕЗД**
8 (495) 106-25-69

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ
СМЕНА: ОТ 1540 РУБЛЕЙ + % ОТ ТОВАРОБОРОТА
✓ Ежедневный аванс: **ДО 750 РУБЛЕЙ**
✓ Бесплатное общежитие, заселение в день обращения
✓ Место работы: киоски в разных районах Москвы
✓ Приветствуем кандидатов «серебряного возраста»!
ЖДЕМ ВАС С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 10.00 ДО 18.00
МЕТРО «МАРЬИНА РОЩА», УЛ. ПОЛКОВАЯ, Д. 3, СТ. 2, ПОДЪЕЗД 1
Телефоны для связи: 8 (965) 354-39-02, 8 (925) 507-46-48

■ 8 (495) 142-70-17, 8 (985) 411-20-28
РЕМОНТ НА ДОМУ холодильников, бытовых, промышленных. Ремонт стиральных, посудомоечных машин. Ремонт газовых плит, варочных панелей. Ремонт электрических плит, духовых шкафов. Ремонт телевизоров, антенн. Ремонт швейных машин, оверлоков. Гарантия. Скидки. Тел.: 8 (495) 142-70-17, 8 (985) 411-20-28

■ 8 (995) 222-15-57 Частный мастер по ремонту стиральных и посудомоечных машин, холодильников, электроплит и духовых шкафов, водонагревателей и пр. Ремонтную и облуживанию все виды техники! Выезд бесплатный. Гарантия 1 год. Пенсионерам скидки. Обращайтесь, буду рад помочь. Тел.: 8 (995) 222-15-57

■ 8 (499) 703-41-94 Ремонт: телевизоров! Холодильников! Компьютеров! Швейных машин и оверлоков! Ремонт и подключение: Стиральных и посудомоечных машин! Электро- и газовых плит! Тел.: 8 (499) 703-41-94

■ 8 (926) 701-02-02, 8 (903) 624-09-99 Срочный ремонт холодильников, морозильных камер. Стиральных и посудомоечных машин. Варочных панелей. Кофемашин. Встраиваемых микроволновых печей. Частный мастер без посредника. Москва и Московская область. Тел.: 8 (926) 701-02-02, 8 (903) 624-09-99

■ 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28 РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ всех типов. Подключение и настройка каналов. Разводка антенны. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 20%. Без выходных. Гарантия. Опыт работы 20 лет. Тел.: 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28.

■ 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48 РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ от 300 руб. Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Пенсионерам и льготникам скидка до 50%. ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО. Тел.: 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48

■ 8 (499) 394-06-57 Ремонт, установка, настройка: компьютеров, ноутбуков, Apple, планшетов, смартфонов, телевизоров, стиральных и посудомоечных машин, холодильников, электро- и газовых плит, СВЧ. Услуги сантехника, электрика, муж на час, ремонт квартир. Гарантия, качество. Пенсионерам скидка 30%! Тел.: 8 (499) 394-06-57

ПРИГЛАШАЕМ:
ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
на личном автомобиле
З/п от 150 000 – 170 000 руб.
График: 4 дня в неделю (Москва и МО)
► Получение печатной продукции на складе в Москве, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
► Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
► Знание Москвы и МО, наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.
8 (903) 135-29-85, 8 (965) 353-81-09 Антон Юрьевич

МЕБЕЛЬ


■ 8 (495) 771-28-64 ОБИВКА, РЕСТАВРАЦИЯ МЕБЕЛИ В ЦЕХУ и ДОМА. ВЫБОР ТКАНИ, КОЖЗАМ, КОЖА. Вызов консультанта на дом. Тел.: 8 (495) 771-28-64

Перетяжка мягкой мебели. Ремонт любой мягкой мебели с гарантией. Большой выбор обивочной ткани. Замена наполнителя, механизмов. Оценка по фото. Тел.: 8 (916) 526-99-32, 8 (925) 421-92-32.

■ 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25 ПОДУШКИ ДЛЯ СОФЫ. Матрасы ортопедические, пружинные, беспружинные. Замена раскладушек в диване. Профессиональная ОБИВКА МЕБЕЛИ. Большой выбор мебельных тканей. Гарантия. Доставка бесплатно. svk-matras.ru. Тел.: 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25.

■ 8 (925) 504-54-71 Абсолютно любой ремонт мягкой и корпусной мебели. Тел.: 8 (925) 504-54-71

ЖИВОТНЫЕ

РАЗЫСКИВАЕТСЯ СОБАКА


Пропала собака в Москве на Сколковском ш. под МКАД 1.01.26 г. Девочка, дворняжка, 2 года, 45 см в холке, рыжая морда, темные пятна на спине, у хвоста. Нашедшему вознаграждение – 100 000 Р. Тел.: 8 (980) 535-08-94, 8 (920) 229-96-61. Если увидите похожую собаку, сделайте фото, и при любых сведениях звоните.

УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

■ 8 (965) 386-47-09 Московская СЭС. 100% ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УНИЧТОЖЕНИЕ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ клопов, тараканов, грызунов, плесени, запахов и последствий затопления. Безопасные препараты для людей, животных, растений. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА – договор. Работаем 24/7. СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ. Москва, область. Тел.: 8 (965) 386-47-09

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Профессиональные ЮРИСТЫ
Отобрали квартиру? Не дают наследство? Попали на мошенников?
Срочная защита. Вернём деньги и недвижимость. Исправим ошибки юристов.
Бесплатная консультация
Телефон +7 (495) 157-17-10
Юристы и адвокаты. Пенсионерам скидка до 50%! Консультация бесплатная! Тел.: 8 (495) 201-25-12

■ 8 (499) 409-91-42 Московская социальная юридическая служба. БЕСПЛАТНЫЕ консультации. 20 лет адвокатской практики. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч.: вернём или распродадим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Автодела. Банкротство физлиц. www.socuristy.ru. Тел.: 8 (499) 409-91-42

■ 8 (985) 210-25-63 Адвокаты. Уголовные, гражданские дела. Арбитраж. Банкротство. Споры по наследству, недвижимости, земле. Раздел имущества супругов. Расторжение и признание недействительными договоров. Выписка из квартир. Возврат квартир. Защита по любым уголовным делам на следствии и в суде. Тел.: 8 (985) 210-25-63

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ ГОРОДА ТВЕРИ
Мы предлагаем:
✓ Работу в крупной и развивающейся компании!
✓ Стабильный оклад **35 000 РУБЛЕЙ** + бонусы по результатам работы;
✓ Выдача заработной платы два раза в месяц, **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК**;
✓ **НАДБАВКУ ЗА СТАЖ** работы в компании;
✓ Подходящий вам график работы: 6/1 и 2/2;
✓ Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
✓ Вакансия подходит **ДЛЯ КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА**
ПРИХОДИТЕ К НАМ, ПРИВОДИТЕ СВОИХ ДРУЗЕЙ и ПОЛУЧАЙТЕ ПРЕМИЮ!
Телефоны для связи: 8 (967) 292-04-91, 8 (925) 507-46-48

КОНСЪЕРЖКА требуется в CAO г. Москвы. Тел.: 8 (903) 511-87-06

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ 8 (495) 589-00-78 Недорогой перевоз. Квартирные, дачные. Грузчики. Разборка, упаковка, утилизация мебели. Тел.: 8 (495) 589-00-78

ХОТИТЕ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»? ЗВОНИТЕ!

8 (495) 792-47-73

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ
8 (495) 792-47-73
Скидки уточняйте у менеджера

ПО ПОЧТЕ
reklama@kardos.ru

ПО АДРЕСУ
г. Москва, м. «Марьина Роща»

ЦЕНА
Стоимость срочного объявления от **1000** рублей за 1 выход

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

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

Отдел рекламы газеты «ТЕЛЕК» 8 (495) 792-47-73, 8 (903) 013-52-78, м. «Марьина Роща»	РА «Информ Экспресс» 8 (495) 543-99-11, м. «Ленинский проспект»	ООО «Арт Корона» 8 (495) 944-30-07, 8 (495) 944-22-07, м. «Планерная», дизайн-макет БЕСПЛАТНО
РА «Манго АДВ» 8 (495) 646-03-83, м. «Преображенская площадь», выезд менеджера бесплатно	РА «НОВЫЙ ВАРИАНТ» 8 (985) 933-58-69, м. «Текстильщики», курьер БЕСПЛАТНО	РА ООО «ГРИН КЛАССИК» 8 (495) 926-38-00, многоканальный, м. «Семёновская», курьер бесплатно
РА «Мир рекламы» 8 (495) 228-06-30, м. «ВДНХ», выезд курьера бесплатно	Stroki.info (ООО «Магазин рекламы») 8 (800) 551-50-98, 8 (495) 133-16-22, м. «Шоссе Энтузиастов»	«РЕКЛАМА 21 ВЕК» 8 (495) 774-74-20, 8 (916) 408-49-91, м. «Солнцево»
РА «Солидарность-Паблицер» 8 (800) 300-81-43, м. «Аэропорт», курьер бесплатно	ООО «100МЕДИА.РУ» 8 (495) 961-00-97, м. «Арбатская», круглосуточно	ИД «ВСЕ ДЛЯ ВАС» 8 (495) 909-98-96, м. «Алексеевская»

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 будет делать вид, что вы се-

Семья напрокат



мья. 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

Вячеслава – уверенный, вполне симпатичный мужчина. Мы подошли к столу.

– Здравствуйте. Спасибо, что пришли. Давайте знакомиться, – сказал Вячеслав и улыбнулся. – Я расскажу вам о проекте. Нам нужно создать образ идеальной семьи для наших инвесторов. Они хотят видеть настоящие отношения, поэтому нужно будет немного поработать над взаимодействием.

– И что именно нужно делать? – заволновалась я.

– Первую неделю будем тренироваться быть семьей: совместные обеды, прогулки, небольшие ме-

роприятия. 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 показали 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 изменились 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.

“**Семья – это та первичная среда, где человек должен учиться творить добро.**”

Василий Сухомлинский

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 уле-

тел 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

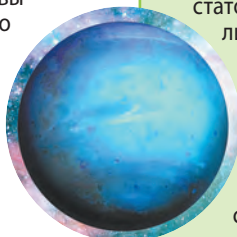
ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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



Неторопливый Нептун

Самая дальняя, восьмая от Солнца, планета нашей звездной 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 идет о традиционном шведском деликатесе под названием сюрстреминг. 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?

Оказываются, 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

22
КНОПКА

Москва
Доверие

ТЕЛЕКАНАЛ

МЕСТО ВСТРЕЧИ

по будням
10:30



12+

Свидетельство о регистрации СМИ телеканал «Москва Доверие» Эл № ФС 77 - 81982, выданное 24.09.2021
Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. РЕКЛАМА

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

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

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

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

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

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

— И как, удалось такой прибор создать?

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



Степан
Николаевич

восстанавливало ритм сердца, налаживало работу мозга.

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

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

— Тогда – нет. Но после распада Союза рассекретили. Очень уж пугающей была статистика 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 тромбозамболии.
- **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, 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