

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

№11
(384)

ТВ-программа с 20 по 26 марта 2023 года

ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36

КАНАЛОВ
ТВ

ПОКУПАЕМ
ОДЕЖДУ
ПО ПРАВИЛАМ

стр. 28

7 МОДНЫХ
САДОВЫХ
ТРЕНДОВ

стр. 29

ВМЕСТЕ ДОМА
И НА РАБОТЕ:
ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

стр. 4

С ЧЕГО
НАЧИНАЕТСЯ
СТРОЙНОСТЬ?

стр. 25

ГОТОВИМ
СЕМЕЙНЫЙ
ОБЕД

стр. 8

МАРИНА
ФЕДУНКИВ

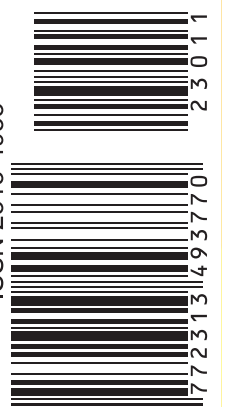
ЕСЛИ СЧАСТЛИВА ЖЕНЩИНА,
СЧАСТЛИВ ВЕСЬ МИР!

стр. 6

12+

Фото из личного архива Марины Федункив

ISSN 2313-4933



917231314937701 23011



Бодрость, тонус и хорошее самочувствие всей семьи всего за 10 минут массажа в день!

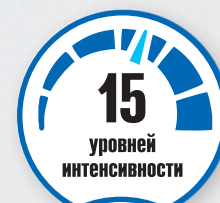


Уникальная система 2-в-1: > рефлексотерапия + > вибромассаж

ИННОВАЦИОННЫЙ МАССАЖЕР ДЛЯ НОГ

- > Сочетание вибрационного и точечного массажа шиацу
- > 2 ручные программы и автоматический режим
- > Сеанс от 1 до 10 минут
- > Легкий и компактный

VIBRO LEGS



В КОМПЛЕКТЕ пульт дистанционного управления

ВСЕГО 990 РУБ./МЕС. (без переплат)

- **Бодрит и тонизирует**
- **Может облегчить бессонницу**
- **Помогает в борьбе с варикозом**
- **Помогает улучшить кровообращение**
- **Способствует похудению и снятию отеков**
- **Способствует снятию мышечного напряжения и боли**

ЦИФРОВАЯ МЕТЕОСТАНЦИЯ В ПОДАРОК!



На правах рекламы.

«Императорский бутик» гарантирует, что Вы останетесь довольны!

ГАРАНТИЯ ЭКСКЛЮЗИВНОСТИ

Массажер доступен только по персональному предложению «Императорского бутика».

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

Расходы на сервисный сбор и доставку мы берем на себя.

БЕСПЛАТНЫЙ ОБМЕН И ВОЗВРАТ

Вы сможете обменять или вернуть покупку в течение 14 дней со дня получения посылки.

ОПЛАТА ЧАСТЯМИ БЕЗ ПЕРЕПЛАТ

Удобные ежемесячные платежи без переплат – воспользуйтесь всеми преимуществами такой оплаты.

ЗАКАЖИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

Бесплатная линия

8 (800) 600-29-56

понедельник – воскресенье
8:00–20:00 по московскому времени

Код специального предложения **12746403**

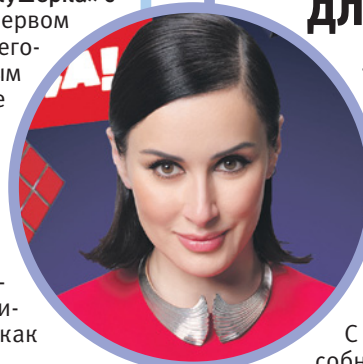


Героиня Ирины Пеговой стала заведующей отделением

На телеканале «Россия» – премьера: продолжение сериала «Акушерка» с названием «Акушерка. Новые серии». В центре сюжета, как и в первом сезоне, – врач-акушер Татьяна Скворцова в исполнении Ирины Пеговой. В новых сериях ее героиня становится заведующей родильным отделением большой больницы в Озерске. Вместе с ней в сериале играют Ярослав Бойко, Александр Макогон, Наталья Гудкова и другие артисты. Режиссером вновь стал Станислав Либин.

Съемки нового сезона проходили в Минске в действующих частных клиниках и платных роддомах. Поэтому главным условием во время съемок группы было работать максимально тихо, чтобы не мешать роженицам. В ролях новорожденных малышей снимались настоящие младенцы – и это было еще одной непростой задачей, потому что съемочной группе приходилось подстраиваться под режим малыша и ловить на камеру, как он ест, спит или бодрствует.

Фото телеканала «Россия»



«Пятница!» запускает интеллектуальное шоу для детей

21 марта на «Пятнице!» стартует интеллектуальное шоу «Умнее всех», в котором дети от 6 до 14 лет смогут заработать реальные деньги своим умом. И это не просто интеллектуальная игра, в которой дети отвечают на вопросы. Это вселенная знаний с дополненной реальностью. На протяжении игры участники и ведущая шоу Тина Канделаки взаимодействуют с интерактивной 3D-графикой. С помощью своих умственных суперспособностей дети проходят полосу интеллектуальных препятствий и зарабатывают баллы. В финал выходят два игрока, набравшие больше всего баллов. Их ждет десять вопросов из разных областей знаний и возможность заработать призовые очки. Победителем станет тот, кто наберет наибольшее количество баллов по итогам всех раундов. Баллы конвертируются в реальные деньги: один балл – одна тысяча рублей.

– Десять лет я вела передачу «Самый умный», которую смотрела вся страна и на которой выросло несколько поколений детей, – поделилась впечатлениями Тина Канделаки. – Сегодняшние дети совсем другие, и спустя десять лет я вижу, как повлиял на них интернет – в позитивном смысле. Они свободные, очень хорошие, не менее эрудированные, чем прежде.

– Десять лет я вела передачу «Самый умный», которую смотрела вся страна и на которой выросло несколько поколений детей, – поделилась впечатлениями Тина Канделаки. – Сегодняшние дети совсем другие, и спустя десять лет я вижу, как повлиял на них интернет – в позитивном смысле. Они свободные, очень хорошие, не менее эрудированные, чем прежде.

Фото телеканала «Пятница!»

«Раневская» расскажет о гениальной актрисе

На Первом канале – долгожданная премьера сериала о великой актрисе Фаине Раневской, сериал «Раневская». В основу сюжета легла биография Фаины Георгиевны. История начинается с того момента, когда 19-летняя Фанни отправляется из Таганрога покорять театральную Москву. В фильме будут показаны периоды жизни Раневской от молодого возраста до зрелых лет.

Главную роль в этом проекте доверили Мариэтте Цигаль-Полищук. Перед началом съемок актриса читала воспоминания современников о Фаине Раневской, изучала ее биографию, смотрела фильмы с ее участием и сохранившиеся с тех времен кадры кинохроники.

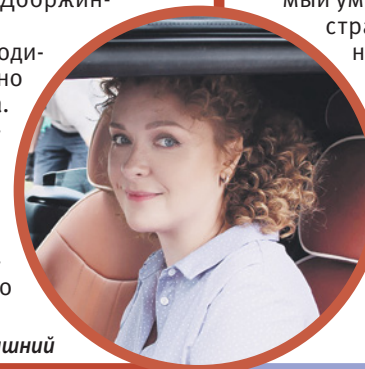
Светлана Антонова поделится историей случайной встречи

На канале Домашний 23 марта в рамках линейки «Сказочные мелодрамы» состоится премьера «Женить нельзя рассорить». Главные роли исполнили Светлана Антонова, Мария Добржинская, Виталий Кудрявцев и Олег Филипчик.

Рита и Аня познакомились в роддоме. Рита тогда родила сына Рому, Аня – дочь Машу. Жизнь развела их, но через много лет подруги случайно встретились снова. Эта случайная встреча доставляет немало хлопот Роме и Маше, ведь мамы твердо решили их поженить. С этого момента проблемы только начинаются...

– Самым запоминающимся на съемках был мой супруг, режиссер проекта Александр Жигалкин, – рассказала Светлана Антонова. – Я рада, что появилась возможность с ним поработать, нам было интересно и комфортно вместе.

Фото телеканала Домашний



Материалы и фотографии предоставлены МА «СТОИЦА».

Реклама

GRONS

СОВЕРШЕННЫЙ САД – ЭТО ПРОСТО!



Увеличенный срок службы



Эргономичная модель

De

Немецкая технология



Заточка на весь срок



Тефлоновое покрытие



ООО «Ламма Торф», ОГРН 1105004000562

office@lamatorf.ru

www.lamatorf.ru

+7(495)775 72 74

СЕКРЕТ УСПЕХА

Как стать успешным

Чтобы вступить в ряды успешных людей, важно учитывать несколько правил, по которым они ведут свою игру.

**ПОДХОДЯЩЕЕ ОКРУЖЕНИЕ.**

Общаясь с успешными, умными и интересными людьми, вы будете приближаться к их уровню интеллекта и развития. Находясь же среди нытиков, вы будете регрессировать.

ЛЮБОПЫТСТВО НЕ ПОРОК. Любопытные люди могут найти нестандартные решения при поиске ответа на сложный вопрос. Они видят новые возможности лучше, чем другие.

ГОВОРЯТЕ ПРАВИЛЬНО. Тот, у кого правильная, красивая, грамотная и убедительная речь, имеет гораздо больше шансов выйти победителем из любой ситуации.

ЗАПИСЫВАЙТЕ, А НЕ ЗАПОМИНАЙТЕ. В этом случае вы имеете гораздо больше шансов вспомнить важную информацию.

ДЕЙСТВУЙТЕ! Не ошибается тот, кто ничего не делает. Чем успешнее человек, тем больше у него опыта, а соответственно, действий и решений.

КРИТИКА ПРОДУКТИВНЕЕ ПОХВАЛЫ. Получать комплименты приятно, но гораздо более ценной является конструктивная критика. Проводя работу над ошибками, вы будете двигаться вперед.

Стать успешным за один день вряд ли удастся, но если постепенно приучать себя к выполнению этих правил, то успех будет не за горами. Главное – начать, и лучше прямо сейчас!

Мужчина и женщина, которые познакомились на работе, а затем создали счастливую семью, совсем не редкость.

Редкость – это пары, которые смогли сохранить прекрасные отношения в дальнейшем, причем и дома, и в служебной обстановке. Какие подводные камни они смогли обойти? Давайте попробуем проанализировать удачный опыт и применить его к себе, если вы тоже оказались в подобной ситуации.

Очевидные плюсы

● **Любимый человек всегда рядом.** Не нужно дожидаться вечера, чтобы увидеть свою половинку. Можно вместе ходить на обед, общаться, если застряли в пробке, и просто наслаждаться обществом друг друга.

● **Всегда есть темы для разговора.**

Если в течение рабочего дня случилось что-то хорошее или плохое, забавное или серьезное, можно обсудить эту новость с человеком, который уже в курсе происходящего.

● **Нет причин для ревности.** Вопрос «А вдруг он/она мне сказал/а, что сидит на совещании, а сам/сама проводит время с кем-то другим?» не возникнет. Вы же сидите на совещании вместе.

● **Не нужны лишние объяснения.** Если у второй половинки на работе неприятности, дома очевидно не стоит лезть с расспросами, которые усугубят ситуацию. Можно просто приготовить любимому человеку блюдо и поддержать его таким невербальным способом.

Когда вы вместе на работе и дома



Понятные минусы

● **Сложности с субординацией.** Когда один в паре – начальник, а второй – подчиненный, можно легко перенести рабочие отношения домой. При этом неважно, кто начальник, муж или жена. Перекосы в любом случае вредят отношениям. Кстати, они возможны и в обратную сторону: начальник может закрывать глаза на просчеты своей половинки, что вызовет волну недовольства у других подчиненных.

● **Нехватка личного пространства.** В первую очередь это актуально для пары, в которой один или оба супруга – интроверты. Им жизненно необходимо время от времени побыть в одиночестве или хотя бы не на расстоянии вытянутой руки от своей второй половинки. Находясь рядом даже с самым близким человеком 24/7, такие люди испытывают дискомфорт.

● **Риск сплетен.** Стоит только кому-то одному поговорить с коллегами на личные темы, и досье пересуды за спиной обеспечены. Сотрудники перемывают косточки супругам с огромным удовольствием.

Согласие – в компромиссах

Что же теперь? Разводиться или менять работу? Ни в коем случае! Просто прислушайтесь к советам психологов.

1 Научитесь разделять работу и дом. Выходя с работы, обоим стоит на время забыть о ней и переключиться на домашние социальные роли – мужа и жены.

2 Хотя бы иногда отдыхайте порознь. Речь не идет об отпуске в разное время и в разных компаниях (хотя и этот вариант возможен, если он устраивает обоих). Достаточно время от времени ходить в театр или на концерт не со второй половинкой, а с подругой. Или провести время на рыбалке с приятелями.

3 Откровенно разговаривайте друг с другом. Чтобы личные или рабочие недомолвки не висели над вами круглосуточно дамокловым мечом, важно научиться проговаривать все проблемы, оставшись наедине.



В некоторых случаях выбор между семьей и работой все-таки возникает. Например, когда супруги пока не научились решать свои проблемы в узком кругу. Или когда семейные отношения плохо влияют на результативность работы. Тогда кому-то одному придется задуматься о смене коллектива. Надеемся, что до смены второй половинки в угоду работе все-таки не дойдет.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

Современники пирамид

Долгие годы учёные считали, что мамонты вымерли задолго до того, как человечество создало хоть какую-то развитую цивилизацию. Но недавно выяснилось, что во времена, когда были построены египетские пирамиды, по земному шару все еще ходили... мамонты. Конечно, происходило это на разных широтах, но факт остается фактом: мелкие мамонты, пережившие ледниковый период, вымерли уже после того, как появились пирамиды, и примерно тогда, когда Вавилоном правил царь Хаммурапи.



Картофель или картошка?

Как правильно: картофель или картошка? В русский язык слово попало из немецкого, где Kartoffel («картофель») имело ранее форму Tartuffel. Которая в свою очередь произошла от итальянского tartufolo («трюфель»). Так что изначально появился первый вариант. Но вскоре обрусевшее слово «картошка» начало составлять ему конкуренцию. Однако филологи нашли способ разобраться в вопросе. Было решено овощ называть картофелем, а блюдо из него – картошкой. Аналог мы можем заметить с гречневой крупой – в готовом состоянии ее часто именуют гречкой или гречей.



Молниеносная активность

В Венесуэле, государстве на севере Южной Америки, есть место, в котором можно увидеть явление молнии Кататумбо. Располагается оно в районе, где река Кататумбо впадает в озеро Маракайбо. В этом месте вероятность удара молнии наивысшая на планете – в год на квадратный километр приходится около 250 молний. А с семи вечера до четырех утра, в пик активности явления, можно увидеть около 30 молний в минуту.



Термометр для Вселенной

Много лет учёные пытались разгадать загадку: насколько холодно в космосе? Сложность исследований заключалась в том, что в межзвездном пространстве находится не так много материи или веществ, а именно они позволяют измерить температуру. Благодаря новейшим технологиям удалось разгадать эту невероятную тайну – средняя температура Вселенной ориентировочно 3 градуса выше абсолютного нуля. Температура абсолютно нулю – минус 273,15 градуса по шкале Цельсия.

Светлана СИДОРЧУК

Лечение суставов

Ошибки, которые допускает каждый второй!

Как часто Вы слышали фразу «всё болит, ничего не помогает...»? Особенно когда речь заходит о суставах. Сегодня мы хотим рассказать Вам историю, которая в корне изменит Ваше представление о традиционном лечении! И поможет сдвинуть дело с мёртвой точки. А главное, ответит на вопрос: как избавиться от боли и подарить своим суставам вторую молодость?



В 1928 году был изобретён первый антибиотик пенициллин. Он смог наконец-то исцелять дизентерию и тиф, от которых в то время люди неизменно умирали. Но большинство людей не верили, что он может помочь, потому что уже тысячу раз обжигались в попытках вылечиться.

Те, кто обжёгся тысячу раз и не боялся попробовать в тысячу первый, вылечились. А те, кто сдались, махнули рукой со словами «очередное средство, которое не поможет», погибли. Хотя спасение было прямо у них под носом!

К чему мы Вам это рассказали? Заболевания прогрессируют. Они на пике. Проблемы с суставами сейчас имеет каждый четвёртый человек в возрасте уже 30 лет! А артрозы и артрозы развиваются у 90 % людей старше 50. Вот что делать в такой ситуации? Как переломить исход сражения с болезнями в свою пользу? Здесь нужно революционное средство, не меньше!

И такое средство есть! Как в своё время пенициллин произвёл настоящую революцию в медицине, так и ультразвуковая терапия сейчас проводит революцию в лечении суставов.

Многолетняя практика показала, что на сегодняшний момент именно ультразвук самый действенный, безопасный, а главное недорогой метод лечения. К тому же абсолютно безболезненный! Невероятно, но применяя лечебный ультразвук, в большинстве случаев можно быстро снять боль и воспаление. А иногда даже избежать скальпеля хирурга! Вы ещё не пробовали? Тогда самое время начать!

Тем более сейчас это доступно каждому, даже в домашних условиях! Как такое возможно? Сейчас расскажем.

КАК ДОЛГО МЫ К ЭТОМУ ШЛИ

Ещё буквально каких-то пять лет назад получить качественное лечение ультразвуком можно было только в условиях стационара. Да и то своей очереди порой приходилось ждать по несколько месяцев. А если болит уже сейчас? Что делать? Пить таблетки горстями, заглушая боль? Не спать по ночам? Выть от безысходности?

Совсем не обязательно. Всё, что нужно, иметь в своём доме ультразвуковой физиотерапевтический аппарат отечественного производства «Аврора».

Лёгкий в использовании, он не требует специальных умений или обслуживания медицинским персоналом. А по эффективности ничуть не уступает амбулаторному лечению. И главное: «Аврора» готова помочь Вам прямо здесь и сейчас! Без всяких очередей и дополнительных условий. Просто мечта!

Лучшие специалисты компании «Мед-Прибор» (г. Санкт-Петербург) потратили годы (!) на создание этого потрясающего аппарата. И это определено было сделано не зря! Да-да, в России всегда умели делать стоящие вещи! Несмотря ни на что наша медицина всё ещё впереди запада, который пытается продать нам свои аналоги за бешеные деньги. Но согласитесь, зачем нам это, если у нас есть своё? И причём гораздо дешевле!

БРИЛЛИАНТ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Аппарат «Аврора» это настоящее спасение для людей, заблуждения которых ограничивают движения, приносят боль, а вместе с ней и невыносимые страдания. Оглянитесь вокруг. Сколько людей с больными суставами и спиной! Сгорбленные, скрюченные, с палочками. И это только те, кого видно! А сколько ещё лежит дома, не в силах даже выйти на улицу? Хотите пополнить их ряды? Нет? Тогда начните уже лечиться по-настоящему! Приведите наконец-то в порядок свои суставы, помогите им! Воспользуйтесь действительно эффективным средством!

Поверьте, аппарат «Аврора» вернёт Вам радость движений! Больше не нужно будет обременять родственников или просить посторонней помощи. Ведь главное преимущество аппарата «Аврора» его с высокой эффективностью можно применять даже дома! Вы сами с лёгкостью сможете проводить процедуры, прямо не вставая с дивана. Удобно? Конечно же да! Но и это ещё не всё! Благодаря комплексному воздействию на организм в большинстве случаев положительный лечебный эффект наступает уже после первого применения!

Только подумайте: уже после первого! А Вы всё ещё терпите боль? Зачем?! Хотите знать, за счёт чего происходит оздоровительный эффект? Сегодня мы готовы раскрыть секрет уникальной технологии.

ЦЕЛЫЙ СПЕКТР ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Аппарат «Аврора» действительно уникален. Он расширяет горизонты возможностей современной медицины, помогая поддерживать здоровье всего организма в целом. Тем самым улучшая не только продолжительность, но и качество Вашей жизни!

Да, ультразвуковая терапия оказывает благоприятное действие на поражённые ткани. Причём не только суставов. Но создатели «Авроры» на этом не остановились. На помощь ультразвуку в аппарате приходят ещё два режима: красное и инфракрасное излучение. Поэтому «Аврору» часто применяют и для лечения других заболеваний: ЖКТ, сердечно-сосудистых, ЛОР-органов, глаз, полости рта и даже в косметологии.

Да это практически целая поликлиника у Вас дома! Вы можете, например, попасть на приём за час сразу к пяти врачам? Учитывая нехватку специалистов в наших больницах, думаем, ответ очевиден. А с «Авророй» можете! Считайте, что Вы и Ваши близкие теперь под круглосуточным медицинским наблюдением целой бригады врачей! Правда здорово?

ЧТО ДЕЛАЕТ «АВРОРА»?

Современный мир живёт в бешеном темпе. Чтобы за ним поспевать, нам приходится много двигаться. Неудивительно, что с возрастом суставы изнашиваются. Увы, это неизбежно. Микротрещины, которые раньше быстро заживали, теперь, из-за патологий кровообращения, недополучают элементы для восстановления. Разрушение суставов прогрессирует, боль нарастает, жизнь становится невыносимой. Человеку начинает казаться, что эту лавину проблем уже не остановить. Но это далеко не так.

И главный фактор успеха в лечении не затягивать, не терпеть до последнего, это не то заболевание, которое, как насморк, пройдёт через семь дней, нет. Нужно начинать действовать прямо сейчас. Ведь у Вас есть ещё шанс всё исправить!

Что делает «Аврора»? Воздействие аппарата ультразвуком оказывает противовоспалительное, обезболивающее и заживляющее действие.

Точно подобранная частота ультразвуковых волн (880 кГц) вызывает периодические колебания тканей. Это можно представить как микромассаж на клеточном уровне.

В результате улучшается кровообращение, лимфоток. Ни одно лекарство не способно на это, а «Аврора» может!

Поражённые ткани наконец-то получают в нужном объёме кислород и питательные вещества. Поверьте, для них это как глоток воды в пустыне для измождённого путника. Что же происходит дальше?

Боль уходит! Её больше нет! А вместе с ней отёки и дискомфорт. Хруст в суставах полностью исчезает, на его место приходит плавность движений благодаря обновлению суставной смазки. Как будто в двигателе поменяли старое масло на свежее, прозрачное, обеспечивающее идеальное скольжение. Суставы больше не «трутся» друг об друга, разрушая себя и принося боль. Уверены, после курса процедур Вы себя просто не узнаете. Как будто скинули десяток-другой! И вот Вы снова молоды и активны! На здоровье не экономят?

Так ли это на самом деле? У аппарата «Аврора» есть один секрет. С ним Вы сможете ощутимо сэкономить на лекарствах. А также свести к минимуму риск передозировки и побочных эффектов от препаратов. Ведь для достижения желаемого эффекта их потребуется совсем чуть-чуть.

Всё дело в том, что под действием ультразвука активные компоненты лекарственных средств проникают в более глубокие слои тканей. Это даёт сразу двойной эффект.

Во-первых, они начинают действовать активнее и проникают туда, куда без помощи ультразвука им не добраться. А значит, лечение будет более продуктивным и быстрым.

Во-вторых, уменьшается расход самого средства. Так, например, Вашего геля и крема хватит не на месяц, как раньше, а на три! А теперь посчитайте, сколько Вы сэкономите при этом, и подумайте, на что сможете потратить эти деньги.

ВСЁ ЕЩЁ СомНЕВАЕТЕСЬ?

Если уже на протяжении нескольких лет Вы лечитесь, а результата всё нет. Если Вы устали от боли, а Ваши родственники уже не могут водить Вас по больницам. Если Ваши суставы уже изношены дальше некуда и давно подают сигнал «SOS», хватит сомневаться, пора действовать! Тем более создатели «Авроры» сделали всё, чтобы Вы были здоровы, активны, молоды, счастливы наконец-то. Даже ходить никуда не надо, можно лечиться дома. Просто бери и делай! Ну как можно упустить такую возможность?! Результат гарантирован, в противном случае Вам просто вернут деньги! Кто ещё сможет предложить Вам такие выгодные условия? Никто!

Поэтому звоните прямо сейчас, сегодня, не откладывайте в долгий ящик. Завтра всё равно ничего не изменится, Ваша болезнь никуда не денется. А вот лечить её станет уже сложнее. Так стоит ли терять драгоценное время? Пока другие думают, Вы уже начнёте лечиться. А если поторопитесь, то ещё и успеете заказать аппарат по старой цене. Сделайте выбор в пользу здоровой жизни! Сегодня, сейчас и навсегда!

АКЦИЯ!

При покупке аппарата «АВРОРА»
Вы получите ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК*



ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «АВРОРА»

по телефону горячей линии:

8 (800) 511-60-42

Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**

Также мы можете сделать заказ на сайте prodex.ru и apteka.ru

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 3067302059000051. 433507, г. Димитровград, а/я 476. В письме укажите номер телефона. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. *Акция действует с 15.03.2023 г. по 15.04.2023 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. ООО «Поток» ОГРН 1211600004550. Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. АО НПК «КАТЕН» ОГРН 1025403638875. Юридический адрес: 630559, Новосибирская Область, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Представьте: начало 2000-х, придорожное кафе на трассе, ведущей в Москву. Какой может быть хозяйка подобного заведения?

Конечно же, это боевая, яркая, сильная женщина – такая, как наша сегодняшняя героиня, актриса Марина Федункив. Именно поэтому ей и досталась роль Тамары, главной героини сериала «Кафе «Куба» на ТНТ.

Обычная, но с харизмой

– Марина, прежде чем поговорить о «Кафе «Куба», расскажите, как вы обычно готовитесь к премьере? Нервничаете, ждёте с нетерпением?

– Очень жду эту премьеру! Если вы подписаны на меня в социальных сетях, то знаете, что анонсировать «Кафе «Кубу» я начала еще в декабре. Мы с командой Good Story Media верим в успех сериала, мы вложили в него столько нашей энергии и любви, которой уже не терпится поделиться со зрителями. Смотрите «Кафе «Куба» на ТНТ!

– Ваша героиня Тамара – женщина с сильным характером, за словом в карман не лезет. В принципе, очень похожа на вас (судя по интервью). Это потому, что сценарий писался под вас? Или такое точное попадание в образ?

– Автор идеи и режиссер сериала Жанна Кадникова, которая, кстати, снимала и «Реальных пацанов», и все мои музыкальные клипы, включая знаменитую «Лав Стори», писала Тамару, ориентируясь на какие-то мои черты, конечно же. Но я бы не сказала, что Тамара – это мое полное cameo. Она классическая бизнесвумен из небольшого провинциального городка нулевых. Сильная и самостоятельная, это нас роднит.

Если сравнивать меня и моих героинь – мы все же разные. И Марина, и Тамара – это собирательный образ всех женщин, которые встречались в моем жизненном пути, такие, с которыми любой может пойти и в огонь, и в воду. Я все же не такая – я самая обычная, но с харизмой (смеется).

– Если бы вы открывали кафе – что это было бы за заведение?

– Думаю, что это был бы ресторан итальянской кухни. А моего мужа Стефано я бы позвала бизнес-наставником. Хотя... Не уверена, что финансо-

Марина ФЕДУНКИВ:

Если счастлива женщина, счастлив весь мир!



Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Всем читательницам «ТЕЛЕКА» желаю, чтобы каждый день был счастливым! Пусть мужчины осыпают комплиментами, признаются в любви, дарят цветы и подарки. Если счастлива женщина, счастлив весь мир!

во потянула бы его трудоустройство, да и он вряд ли согласится сменить сферу деятельности, в которой сделал успешную карьеру и является очень востребованным. Но по рецептам блюд я бы все равно с ним консультировалась, он досконально знает все о кухне Италии и каждом из блюд.

Такая разная молодость

– Действие происходит в начале 2000-х. Какие воспоминания у вас связаны с этим временем?

– Для меня нулевые – это моя молодость, пусть и не всегда счастливая и радостная. Конечно же, вспоминается в первую очередь КВН, наша сборная Пермского края «Добрянка». Поэтому все самые яркие воспоминания – это репетиции, выступления и победы.

Ну и конечно, вспоминаю музыку нулевых, все те тусовки и дискотеки. Я, кстати, очень хотела сделать одну из своих песен в стилистике 2000-х,

вдохновлено эстетикой нулевых. Еще помню, как одевались на рынке, а наряды выбирали в журналах: увидим у кого-то из знаменитостей джинсы с заниженной талией, например, и не важно, идет это тебе или нет, модно же. И, конечно, макияж – чем ярче, тем лучше!

– В своих интервью вы говорили, что одна из основных черт наших женщин – стремление тащить всё на себе. И отсюда многие проблемы. Но ведь ваша героиня такая! Нет ощущения, что вы невольно пропагандируете подобный образ мыслей?

– Это не пропаганда, а отражение реальности. Или лучше все это маскировать и ту же Тамару в «Кафе «Куба» или тетю Марину из «Реальных пацанов» обложить плюшевыми мишками и одеть в пайетки? И кому это будет интересно? Моя Тамара – это, несомненно, личность, героиня, которую можно любить за то, что она такая, а можно и ненавидеть за ее стальной характер. А еще она лишней раз напомнит женщинам, как их «сила» выглядит со стороны.

– А вы сами как справляетесь с трудностями? Получилось отучить себя входить в горячие избы?

– Порывы вбежать в горячую избу остались (смеет-

ся). Но я стараюсь себя от этого отучить. Хорошо, если рядом есть человек, который может тебя одернуть.

Музыкальные планы на весну

– Расскажите о своей музыкальной карьере – чем порадуете в ближайшее время?

– Ближайший и очень долгожданный мой релиз – песня «Придорожное кафе». С 14 марта «Кафе «Кубу» можно будет не только посмотреть, но и послушать. В ней все сошлось – настроение, юмор и танцы.

Еще мы обновили концертную программу, в ко-

торой не только песни, но и комедийные скетчи: сейчас коллектив репетирует и с конца марта отправляется с ней в тур. На репетициях сами смеемся постоянно, потому как все очень весело получилось.

– На ТНТ недавно стартовало музыкальное шоу «Конфетка». Вам хотелось бы принять в нём участие? Может быть, там отыщется один из будущих хитов?

– Я за любые творческие эксперименты! Если пригласят поучаствовать, конечно, с удовольствием приду! Несколько эпизодов шоу я смотрела, очень круто!

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ



Тамара готова к любым трудностям, особенно с поддержкой соседей по посёлку. И заметьте: безо всяких гаджетов!

ПОДРОБНОСТИ

Как можно жить без друзей человека?

– У вас несколько домашних животных – и коты, и собаки. Как они появились в вашей жизни? И как вы управляетесь с таким «коллективом»?

– У меня всегда были домашние животные, я не представляю, как можно жить без друзей человека. Кстати, одним из ключевых аргументов в пользу загородного дома было же-

вание, чтобы питомцев было много. Одна из кошек переезжала со мной с квартиры на квартиру, мы уже много лет вместе, живем душа в душу. Двух кошек я завела, когда переехала в дом, не смогла пройти мимо, взяла из приюта.

Джек-рассел у меня тоже появился случайно: попросили сделать репост записи про этого пса, пристраивали

его в хорошие руки. Я так переживала, ну почему его никто не берет? В итоге он переехал ко мне, теперь с аппетитом потрошит мою руку (смеется). Он, кстати, признает авторитетом только Стефано, к нему все время пытается подлизаться, задобрить, а вот для чау-чау, которую нам подарили на свадьбу, роднее меня нет человека. Она других животных иногда ко мне не подпускает. Ну а лабрадорша Марта выбрала третий вариант: она обожает моего продюсера Игоря, потому что когда он приходит в гости, все ее внимание приковано только к нему.

Шоу «Страна талантов» на НТВ даёт настоящий шанс одарённым людям со всей России продемонстрировать свои умения перед многомиллионной аудиторией.

А ещё – перед профессиональным жюри, в состав которого уже второй раз вошла народная артистка России, художественный руководитель театра «Русская песня» Надежда Бабкина. Мы расспросили любимую певицу о впечатлениях, о новых участниках, о коллегах по жюри и о многочисленных талантах нашей страны.

От участников глаз не оторвать!

– Надежда, уже много лет народное творчество и вы – практически синонимы. Удаётся ли участникам удивлять и вдохновлять даже вас – настоящего эксперта, который, кажется, видел уже всё?

– Мне всегда запоминаются самые маленькие участники, ведь детей переиграть невозможно. Также наиболее ярко выделяется любая культура Кавказа. Ее представители настолько яркие и настолько самобытные, что от них глаз не оторвать – что дети, что взрослые. От них искры разлетаются во все стороны! К тому же, кавказцы великолепно поют а капелла, причем свой неизвестный и мало раскрытый материал. Это очень круто! Может быть, именно поэтому в первом сезоне я с самого начала

Надежда БАБКИНА:

Таланты живут повсюду

отметила для себя детско-юношеский ансамбль из Махачкалы – «Ватан», который в конечном итоге и стал победителем первого сезона программы «Страна талантов».

Концерты перед живой аудиторией

– Премьера второго сезона запланирована на 18 марта. Надеемся, впереди ещё много-много сезонов. Как считаете, хватит ли в нашей стране талантов?

– Наша страна настолько огромна и многообразна, что талантов в ней хватит еще не на один сезон программы. Таланты живут повсюду, их очень много в провинции, куда я ежегодно выезжаю со своим фестивалем-марафоном «Песни России». В прошлом году некоторые участники шоу «Страна талантов» имели возможность продемонстрировать свое мастерство во время фестивальных концертов в Чувашии и Крыму. Это начинание имело большой успех среди зрителей. Уверена, что и в 2023 году мы продолжим эту практику,



потому что одно дело показать себя на телевидении, и совсем другое – живой многотысячной аудитории, собравшейся на центральной площади города.

Уникальное жюри

– Расскажите о своих коллегах по проекту «Страна талантов».

– У меня сложились прекрасные отношения со всеми членами жюри первого сезона. Один из них, Федерико Арнальди, как и я, продолжит оценивать участников проекта и в этом году, чему я несказанно рада. Федерико хоть и итальянец, но с абсолютно русской душой! Не сомневаюсь, что в обновленном составе будет царить уважение и взаи-

мопонимание. Я не могу сказать, что хорошо знакома с Ярославом Сумишевским, но мы несколько раз встречались за кулисами во время сборных концертов. Однажды вместе поздравили жителей Томска с Днем топора! Это очень достойный певец – со своей индивидуальностью, со своим нутром, со своим посылом. Егора Дружинина, замечательного танцовщика и хореографа, кажется, знают все в нашей стране. Не сомневаюсь, что мы найдем общий язык и будем друг друга дополнять.



Кстати Шоу в цифрах и фактах

• Во втором сезоне шоу примут участие 80 коллективов и сольных артистов из более чем 50 регионов страны. Около 1000 заявок было подано на участие в шоу.

• Победителем прошлого сезона стал детско-юношеский ансамбль танца Дагестана «Ватан» из Махачкалы, основанный в 1988 году.

• Ведущий шоу Алексей Воробьев начинал свою карьеру с народного творчества: Алексей был солистом тульского фольклорного ансамбля «Услада», а в 2005 году стал победителем IV Дельфийских игр России в номинации «Народное пение», где получил золотую медаль за сольное исполнение.

• Во втором сезоне будет 8 отборочных туров и финал. Участники – коллективы, музыканты, танцоры, вокалисты, занимающиеся народным творчеством.

• Шоу «Страна талантов» получило премию «Лучшие социальные проекты России 2022» в категории «Культура, искусство, религия».

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото: РНТВ



НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Впервые в открытом космосе

18 марта 1965 года Алексей Леонов совершил первый в истории выход человека в открытый космос. Это было яркое и знаменательное событие в истории человечества, в истории мировой космонавтики.

1 В 1965 году ракета-носитель с кораблём «Восход-2» в 10.00 по московскому времени стартовала с космодрома Байконур с двумя космонавтами на борту. Кто был командиром корабля?

- а) Павел Беляев.
б) Алексей Леонов.

2 Для выхода в космос был разработан скафандр «Беркут» с многослойной герметической оболочкой, с запасом воздуха на 20 минут работы в безвоздушной среде. Зафиксировано время выхода Алексея Леонова в космическое пространство: 11 часов 34 минуты 51 секунда. С кораблём космонавта связывал фал длиной 5,35 метра, состоящий из стального троса и проводов для передачи на борт данных медицинских наблюдений, технических измерений и связи. Алексей Архипович совершил несколько отходов и подходов к кораблю в ходе экспериментов. Первый отход был сделан на минимальное расстояние – 1 метр, остальные на всю длину фала. Сколько раз «отрывался» в космос Леонов, испытывая в том числе перепады температур на поверхности скафандра от +60 на солнце и -100 в тени?

- а) 3 раза. б) 5 раз. в) 7 раз.



3 После проведения экспериментов Алексей Леонов не смог сразу вернуться на корабль. Скафандр в космосе потерял гибкость и увеличился из-за разности давлений, что мешало Леонову войти в шлюз корабля. С большим трудом космонавт вернулся на корабль. Этот полёт в космос воистину был и историческим, и героическим. Что ещё сделал впервые экипаж Леонова и Беляева?

- а) Совершили первую посадку спускаемого аппарата в ручном режиме.
б) Установили дополнительную энергобатарею.
в) Сфотографировали на цифровую камеру нашу планету.

ОТВЕТЫ

1-а. Павел Иванович Беляев. 2-б. 5 раз. 3-а. Совершили первую посадку спускаемого аппарата в ручном режиме.

Семейный обед – это прекрасный повод собраться всей семьей за одним столом и не только досыта поесть, но и с удовольствием пообщаться.

И конечно, чем интереснее и вкуснее будут блюда на этом столе, тем и общение будет приятнее. Блюда для семейного обеда могут быть любыми – как очень простыми, так и требующими особых навыков. Главное – чтобы эти блюда были по вкусу всем, кто садится за стол. А чтобы еда казалась вкуснее, можно привлекать домашних к процессу ее приготовления. Ведь приготовленное собственными руками всегда имеет какой-то необычный вкус, особенно для детей. Им, кстати, можно и даже полезно поручать небольшие, но очень важные дела. Например, перемешать салат, посыпать суп зеленью, разложить столовые приборы.

Суп ватерзой

Бельгийская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 108 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г белой морской рыбы (треска, пикша)
- 2 стакана жирных сливок
- 3 стакана рыбного бульона
- 2 яйца
- 2 стебля лука-порея (можно заменить 1 крупной белой луковицей)
- 2 моркови
- 200 г корня сельдерея
- пучок зелени (петрушка, укроп)
- 2 картофелины
- растительное (оливковое) масло
- 8-10 горошин черного перца
- 1-2 лавровых листа
- молотый черный перец
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь и корень сельдерея нарезать соломкой, картофель – брусочками, порей (только белую часть) – полукольцами, зелень мелко порубить.



- 2 В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло, обжарить морковь и сельдерей (5-7 минут), добавить порей, жарить еще 1-2 минуты.

- 3 Влить в кастрюлю бульон, добавить картофель и перец горошком, варить под крышкой на небольшом огне 15 минут.

- 4 Рыбу нарезать порционно, добавить в суп, варить еще 10 минут.

- 5 Отделить желтки от белков; желтки смешать со сливками, влить 1 половник бульона из супа, перемешать и вылить в суп.

- 6 Суп посолить, положить лавровый лист, прогреть, не доводя до кипения.

- 7 При подаче поперчить и посыпать зеленью.



СЕМЕЙНЫЙ ОБЕД:

первое, второе, салат и десерт

Кролик в хлебном соусе

Испанская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 147 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 тушка кролика
- 100 г куриной печени
- 3 куска черствой булки
- 1 луковица
- 6 зубчиков чеснока
- небольшой пучок петрушки
- растительное (оливковое) масло
- щепотка корицы
- молотый черный перец
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кролика нарезать порционно, натереть смесью перца и соли.

- 2 Булку залить холодной кипяченой водой. Лук нарезать кубиками, чеснок и петрушку мелко нарубить.

- 3 В кастрюле с толстым дном на растительном масле обжарить лук до прозрачности, добавить чеснок, жарить еще 30 секунд, добавить куриную печень (крупные куски разрезать на 2-3 части), отжатыю булку, корицу, соль; тушить 5-7 минут на среднем огне, после чего взбить с помощью погружного блендера до однородности.

- 4 Отдельно на сковороде обжарить куски кролика до золотистой корочки, переложить в кастрюлю.

- 5 В сковороде, на которой жарился кролик, налить ~150 мл воды, довести до кипения, перелить в кастрюлю.

- 6 Тушить на небольшом огне под крышкой 30-40 минут (если соус становится слишком густым, можно долить немного горячей воды).



Две женщины разговаривают про диеты. Одна другой: – А наша семья уже неделю сидит на молочном супе. – А что так? – Да мы с мужем поругались неделю назад, а он молочный суп терпеть не может!



Салат с помидорами

Китайская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 41 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 помидора
- 1 сладкий (болгарский) перец
- 400 г пекинской капусты
- 1 сладкая луковица (шалот, белый, ялтинский)
- 1/4 лимона
- 1 ст. л. горчицы
- 4 ст. л. растительного масла
- молотый черный перец
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перец нарезать тонкой соломкой, лук – тонкими перьями (или полукольцами), помидоры – небольшими кубиками, капусту тонко нашинковать.

- 2 Сделать заправку: выжать сок из четверти лимона, соединить с горчицей и маслом, посолить, поперчить, взбить. Все овощи соединить, заправить и сразу подавать.



Постная кухня

Постный свекольный кекс с изюмом

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 127 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 крупная свекла
- 150 г муки
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 80 г сахара
- 1 пакетик ванильного сахара
- 60 г орехов
- 60 г изюма
- 1 ст. л. какао-порошка
- соль
- 4 ст. л. растительного масла

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свеклу сварить до готовности, остудить, очистить, порезать с помощью блендера (или натереть на самой мелкой терке).

- 2 Орехи подсушить на сухой сковороде, остудить, измельчить.

- 3 В свекольное пюре влить растительное масло и ~80 мл воды, перемешать.

- 4 Смешать сахар (включая ванильный), муку, разрыхлитель, какао.

- 5 Соединить свекольную и мучную смеси, тщательно перемешать, добавить орехи и изюм, еще раз перемешать, выложить в форму.

- 6 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 30-40 минут (готовность проверять деревянной палочкой или зубочисткой).



О питании на 4-ю неделю Поста по строгому монастырскому уставу

20 марта, пн. – пища сырая без масла.

21 марта, вт. – пища сырая без масла.

22 марта, ср. – пища сырая без масла.

23 марта, чт. – пища сырая без масла.

24 марта, пт. – пища сырая без масла.

25 марта, сб. – горячая пища с растительным маслом, день поминовения усопших.

26 марта, вс. – горячая пища с растительным маслом. Неделя преподобного Иоанна Лествичника.

ВАЖНО! Нет единой нормы поста для монаха и мирянина. Поэтому в Православной церкви в правилах поста указаны лишь наиболее строгие нормы, к соблюдению которых должны по возможности стремиться все верующие.

Какая она, современная женщина? Утончённая и изысканная, нежная и страстная.

А ещё – усталая и иногда печальная, счастливая и не очень. И всех нас объединяет одно: желание любить и быть любимыми, стремление сохранить гармонию в отношениях с тем, кто дорог.

Как корабль назовёшь...

У меня необычное имя – Илария. По семейной легенде, когда меня принесли домой из роддома, я своей лучезарной улыбкой озарила нашу небольшую квартиру, и совершенно неожиданно в тот пасмурный день засветило солнце. Я совсем не плакала и все время улыбалась. Даже во сне. Думаю, я просто сразу осознала, что рождена в особый день – 1 апреля.

Родители долго выбирали имя. На помощь пришла бабушка, проштудировав список и значение имен.

– Илария! – вынесла вердикт бабуля. – Имя необычное и красивое, означает «веселая, радостная, целеустремленная» и, главное, совпадают день рождения и день ангела – 1 апреля. Будет у малышки персональный ангел.

В школе была активной отличницей с неудом по поведению. Прогуливала редко, но метко. Иногда яркого солнца было достаточно, что покинуть школу на целый день. Мы с подругой покупали пончики, шли к ней домой и сидели у окна, из которого было видно наше учебное заведение. Поэтому нам казалось, что мы вроде и не прогуливаем.

Со временем, после того как несколько раз обожглась на собственной беспечности, я стала очень ответственным человеком. А еще мне хоте-

Персональный ангел



торга и радости, а больше про ошибки молодости и разочарования. В какой-то момент у меня возникло неведомое мне ранее чувство, что кто-то там, Наверну, взял меня в охапку и отдал в руки этого мужчины. Меня потянуло к нему как магнитом.

Я вернулась домой. Макс звонил по несколько раз в день, а вскоре приехал в гости. Стало ясно, что нам очень хорошо вместе, что расставаться больше не хочется и мы оба готовы создать семью. Ни о каких испытательных сроках для личных чувств мы не думали. Оба мечта-



– Выходи за меня! – улыбнулся Макс.

Я увидела кольцо невероятной красоты. По крайней мере именно таким оно мне казалось. В этот момент к нашему столику подошел весь персонал ресторана и начал аплодировать. Девчонки, что я чувствовала в те минуты...

Наверно Ассоль испытывала те же чувства, когда к ней под алыми парусами приплыл капитан Грей.

Как хочу, так и будет!

...Мы уже вместе семь лет. Осенью наша Оля пойдет в школу, а младший, Денис, недавно начал говорить.

У меня в детстве всегда было чувство защищенности, которое дали мне мама и папа. И я хочу, чтобы мои дети испытывали такое же чувство, тогда им будет проще шагнуть во взрослый мир, стать терпимее к людям.

И еще хочу, чтобы мы с Максимом были на нашей планете единой парой, командой, партнерами. Хочется просыпаться каждый день с легкостью и радостью и ложиться спать с чувством того, что тебя понимают.

Понимают. И любят.
ИЛАРИЯ

«
Когда любишь, то такое богатство открывается в тебе, столько нежности, ласковости, даже не верится, что так умеешь любить.»

Антон Чехов



лось только красивого и самого лучшего результата. Причем во всем!

Химик, а не лирик

В шестнадцать лет я была кандидатом в мастера спорта по художественной гимнастике. Готовилась сдать на мастера спорта. Но на тренировке перед самыми соревнованиями получила серьезную травму. Из спортзала меня увезли в больницу... Словом, с большим спортом пришлось распрощаться.

Вскоре я познакомилась со своим будущим мужем. Мы отправились с девчонками в кафе, и я обратила внимание на молодого человека. Он сидел один за столиком, пил кофе и что-то писал. Несмотря на весь свой серьезный вид, этот парень показался мне очень забавным. А еще неуклюжим и почему-

то таинственным. Как потом оказалось, Вадим был аспирантом, хотел перевернуть мир своими открытиями в области химии. Я влюбилась с первого взгляда. Мы по-встречались полгода и поженились.

Развелись через год. Регистратор в загсе была в полном транс.

– Почему развод? Вы такая красивая пара!

Как объяснить? Наверно, просто ушла любовь, и мы расстались. Но я приобрела большой опыт. Наш союз был одновременно и дружеским, и противоборствующим. И распался он не оттого, что кто-то ушел, а потому, что мы оба стали другими, оставив свои чувства в прошедшем времени.

Вторая попытка

Прошло несколько лет. Я поехала в Питер на пару дней по рабочим вопро-

сам. В холле гостиницы меня чуть не сбил с ног влетевший в дверь молодой симпатичный мужчина с букетом цветов. Они, понятное дело, предназначались не мне. Увидев меня, воскликнул: «Ах!» И тут же пригласил пообедать. К своему удивлению, я согласилась. Несмотря на то что я была сильно простужена, обед затянулся до ужина. В свой номер я зашла уже со своим букетом. А как выяснилось, тот, теперь знаменитый для меня букет, Максим нес невесте друга, который задерживался.

На второй день знакомства мы снова ужинали вместе. Было ощущение, что знакомы сто лет. Темы в разговоре сменялись одна за другой. И вдруг совершенно неожиданно мы стали рассказывать друг другу про свою личную жизнь. И не про дни вос-

ли о семье, о доме и детях. Интересно, что мысль о ребенке и у меня, и у Максима появилась раньше, чем о свадьбе. Всегда хотела стать матерью и ужасно боялась упустить время.

Предложение Максим мне сделал в Питере, в том самом ресторане, где мы ужинали с ним в первый раз. Когда принесли счет, я увидела на подносе маленькую коробочку. Официант протянул ее мне.

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



Судоку

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

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

7 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	РЕН			
 21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+)	 21.20 «АКУШЕРКА: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)	 04.55 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)	 09.00 «ЗИП И ЗАП НА ОСТРОВЕ КАПИТАНА». (6+)	 20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+)	 20.00 «ЗЕМЛЯ БУДУЩЕГО». (16+)	05.00 «Доброе утро» 09.00 Новости (с субтитрами) 09.20 «АнтиФейк». (16+) 09.55 «Жить здорово!». (16+) 10.45 Информационный канал. (16+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 Информационный канал. (16+) 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 Информационный канал. (16+) 16.00 «Мужское / Женское». (16+) 16.50 Информационный канал. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.20 Информационный канал. (16+) 21.00 «Время» 21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+) 22.45 «Большая игра». (16+) 23.45 Подкаст.Лаб. (16+) 03.00 Новости 03.05 Подкаст.Лаб. (16+)	05.00 Утро России 09.00 Вести. Местное время 09.30 Утро России 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.30 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.55 «Кто против?». (12+) 16.00 Вести 16.30 «Малахов». (16+) 17.30 «60 минут». (12+) 20.00 Вести 21.05 Вести. Местное время 21.20 «АКУШЕРКА: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+) У Татьяны - день рождения. Коллеги в отделении собираются, чтобы её поздравить. Но Татьяну срочно вызывают к роженице. Вызов заканчивается неожиданно... А утром она снова спешит на срочный вызов. 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+) 02.05 «ДУЭТ ПО ПРАВУ». (12+) 03.55 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)	04.55 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+) 08.00 «Сегодня» 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ». (16+) 10.00 «Сегодня» 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ». (16+) 13.00 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.00 «Сегодня» 16.45 «За гранью». (16+) 17.50 «ДНК». (16+) 19.00 «Сегодня» 20.00 «ХОЗЯИН». (16+) 22.15 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+) 23.35 «Сегодня» 00.00 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+) 00.45 «ИГРА: РЕВАНШ». (16+)	06.00 Ералаш. (0+) 07.00 «Лунтик». (0+) 08.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+) 09.00 «ЗИП И ЗАП НА ОСТРОВЕ КАПИТАНА». (6+) Проказники Зип и Зап сопровождают своих родителей в деловой поездке на отдалённый остров. Однако сильный шторм нарушает все их планы... 11.05 «КУХНЯ». (16+) 15.20 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+) 16.55 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+) 20.00 Премьера! Суперлига. (16+) 23.05 Большая побег. (16+) 00.20 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+) 01.20 Суперлига. (16+) 02.40 «МОЛОДЁЖКА». (16+) 05.00 «б кадров». (16+) 05.20 «Мультфильмы». (0+) 05.50 Ералаш. (0+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+) 09.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+) 11.00 «САШАТАНЯ». (16+) 16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+) 20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+) 21.00 «ПРЕДПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ-2». (12+) 22.00 «Женский стендап. Дайджесты-2022». (16+) 23.00 «Женский стендап». (18+) 00.00 «Такое кино!» (16+) 00.35 «ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО». (16+) Куда поехать в отпуск трём семейным парам? Главные герои романтического роуд-муви «Золотое кольцо» выбирают путешествие по России. 02.10 «Импровизация. Команды». (16+) 03.45 «Comedy Баттл». (16+) 05.20 «Открытый микрофон». (16+)	05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрим утром!» (16+) 09.00 «Военная тайна». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+) 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Засекреченные списки». (16+) 17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «ЗЕМЛЯ БУДУЩЕГО». (16+) 22.20 «Водить по-русски». (16+) 23.30 «Документальный спецпроект». (16+) 00.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	ОТР
05.20 «Тайны Медовой долины». (12+) 05.40 05.50 «Простоквашино». (0+) 05.45 «Простоквашино». (12+) 06.00 Пятница News. (16+) 06.30 Кондитер. (16+) 07.50 На ножах. (16+) 12.30 Адская кухня. (16+) 14.40 На ножах. (16+) 19.00 Молодые ножи. (16+) 20.30 Битва шефов. (16+) 22.40 «ВОЗВРАЩЕНИЕ СУПЕРМЕНА». (16+) 01.30 Пятница News. (16+) 01.50 Инсайдеры. (16+) 04.20 Пятница News. (16+)	06.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+) 06.30 Улётное видео. Лучшее. (16+) 07.15 Улётное видео. (16+) 08.00 Утилизатор. (16+) 08.30 Утилизатор. (12+) 10.00 Утилизатор. (16+) 10.30 Решала. (16+) 14.30 «+100500». (16+) 18.00 КВН ярче. (16+) 20.00 Решала. (16+) 22.00 Заступницы. (16+) 00.00 Опасные связи. (18+) 02.40 Вне закона. Преступление и наказание. (16+) 05.00 Идеальный ужин. (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+) 10.10 18.10 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ». (16+) 11.30 «Новости Совета Федерации». (12+) 11.45 «ОТСТАВНОЙ КОЗЫ БАРАБАНЧИК». (12+) 15.10 23.10 «МОЙ КАПИТАН». (12+) 16.00 00.05 «Невидимая надежда». (16+) 17.00 «Формула здоровья». (12+) 18.00 «Губернские новости». (12+) 21.00 «ВЕНОК СОНЕТОВ». (12+) 22.30 «Очень личное». (12+) 01.00 Отражение. (12+)	06.00, 14.35, 22.30 «Смешарики». (0+) 06.30, 11.30, 19.25, 02.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+) 08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+) 08.25, 13.20 «Маша и Медведь». (0+) 09.00 «ДиноСити». (0+) 09.30 Друзья на все времена. «38 поугаев». (0+) 10.00, 17.30, 22.00 «Фиксики». (0+) 10.30, 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+) 11.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+) 13.50 «Лудвилль». (0+) 14.00 «Фиксики. Дай пять! Робот-пылесос». (0+) 14.25 «Просто о важном. Про Миру и Гошу. Помогать правильно». (0+) 15.00 «Монсики». (0+) 15.35 «Говим с Бубой». (0+) 17.00 Друзья на все времена. «Кошкин дом». (0+) 18.00 «Буба». (6+) 18.30, 23.00 «Простоквашино». (0+) 19.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+) 20.25 «Маша и Медведь», «Машины страшилки». (0+) 20.55 «Машины сказки». (0+) 21.30 «Тайны Медовой долины». (0+) 23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) 00.00 «Капризка». (0+) 00.20 «Лео и Тиг». (0+) 01.00 Друзья на все времена. «Маугли». (0+) 01.40 «Малышарики». (0+) 02.00 «Домики». (0+)	05.25 «Маша и Медведь». (0+) 09.05 20.00 «КЛОН». (16+) 11.55 03.25 «Моя свекровь - монстр». (16+) 16.00 «Беременная в 16». (16+) 17.40 «Будни роддома». (16+) 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.00 «Я стесняюсь своего тела». (16+) 01.45 «Измены». (18+) Вы увидите реальные истории людей, столкнувшихся с обманом. Чтобы вывести изменщиков на чистую воду, ведущие проекта уже расставили скрытые камеры, заговорили сеть агентов и приготовили соблазнительные приманки...

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ	МУЛЬТ	КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ
06.00, 14.35, 22.30 «Смешарики». (0+) 06.30, 11.30, 19.25, 02.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+) 08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+) 08.25, 13.20 «Маша и Медведь». (0+) 09.00 «ДиноСити». (0+) 09.30 Друзья на все времена. «38 поугаев». (0+) 10.00, 17.30, 22.00 «Фиксики». (0+) 10.30, 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+) 11.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+) 13.50 «Лудвилль». (0+) 14.00 «Фиксики. Дай пять! Робот-пылесос». (0+) 14.25 «Просто о важном. Про Миру и Гошу. Помогать правильно». (0+) 15.00 «Монсики». (0+) 15.35 «Говим с Бубой». (0+) 17.00 Друзья на все времена. «Кошкин дом». (0+) 18.00 «Буба». (6+) 18.30, 23.00 «Простоквашино». (0+) 19.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+) 20.25 «Маша и Медведь», «Машины страшилки». (0+) 20.55 «Машины сказки». (0+) 21.30 «Тайны Медовой долины». (0+) 23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) 00.00 «Капризка». (0+) 00.20 «Лео и Тиг». (0+) 01.00 Друзья на все времена. «Маугли». (0+) 01.40 «Малышарики». (0+) 02.00 «Домики». (0+)	05.00 Ранние пташки. (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.30 «Волшебная кухня». (0+) 10.15 «Петроникс». (0+) 10.45 «Дракошия». (0+) 10.55 «Отель у овечек». (0+) Про дружную семью овечек и гостей их отеля. 12.55 «Инфинити Надо». (6+) 13.10 «Дикие скричеры!» (6+) 13.35 «Бен 10». (12+) 14.00 «Навигатор. Новости». (0+) 14.10 «Гризли и лемминги». (6+) 15.25 «Барбоскины». (0+) 18.10 «Сказочный патруль». (0+) 20.15 «Лудвилль». (0+) На вершине высокой горы притаился небольшой городок Лудвилль, где живёт необычный народ - лудлы. У главных героев - маленькой Энн и её лудл-семьи - настоящий талант попадать в странные и забавные истории, выходящие из которых помогает чудо-альбомчик Энн. Все предметы, нарисованные в нём вчера, сегодня можно сделать реальными! Немного смекалки, фантазии и волшебства - и самый обычный день может превратиться в приключение! 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Оранжевая корова». (0+) 22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+) 22.25 «Буба». (6+) 00.05 «Ералаш». (6+) 01.30 «Фиксики». (0+)		

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365	365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY	ДОКТОР
00.00 Час истины. (12+) 01.00, 05.20 История российского учительства (6+) 01.30, 05.50 Жил-был Дом. (12+) 01.55, 04.40, 16.10 Историкограф. (12+) 02.40 Сражения с Наполеоном. (12+) 03.05 Тайное становится явным. (12+) 03.20, 06.15 Историада. (12+) 04.15, 07.10 Книжные аллеи. (12+) 07.35 История одной фотографии. (6+) 08.00 «ДНЕПРОВСКИЙ РУБЕЖ». (16+) 10.10 «ПУГАЧЁВ». (12+) 12.00, 12.45 «ИСАЕВ». (16+) 13.30 Временный комитет руля революции. (12+) 14.00 Битва оружейников. (12+) 14.45 Город с характером. (12+) 15.30 Народный фронт Победы. (12+) 16.00 Не квартира - музей. (12+) 16.55 Морской узел. (12+) 17.20 Личность в истории. (12+) 17.50 Семь дней истории. (12+) 17.55, 18.25 Россия. Связь времен. (12+) 18.50 Дмитрий Менделеев. Предвосхищая будущее. (12+) 20.00, 21.25, 21.50 В поисках утраченного искусства. (12+) 20.45 Загадки засечной черты. (12+) 21.15 Обыкновенная история. (6+) 22.15 Без срока давности (12+)	06.20 Шесть королей Генриха VIII. (12+) 07.05 Охотники на нацистов: Герберт Цуккур. (16+) 07.55 Охотники на нацистов: Адольф Эйхманн. (16+) 08.45, 09.40 Вена: империя, династия и мечта. (12+) 10.35, 11.25 Мрачная страница истории древнего Египта. (12+) 12.15 Патагонские захоронения. (12+) 13.15 Секреты цивилизации: Катастрофа Бронзового века. (12+) 14.15 Мифы и тайны королевской истории: Революция в России. (16+) 15.15 Мифы и тайны королевской истории: Мария-Антуанетта: обреченная королева. (16+) 16.15, 17.15 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+) 18.10, 19.05 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+) 20.00 21.00 Секреты цивилизации. (12+) 21.55 Охотники на нацистов: Клаус Барби. (12+) 22.45 Охотники на нацистов: Эрих Прибке. (16+) 23.35 Карман России. (12+) 00.45, 01.40 Вена: империя, династия и мечта (12+) 02.30, 03.15 Мрачная страница истории Египта (12+) 04.05 Патагонские захоронения. (12+) 05.00 Секреты цивилизации: Катастрофа Бронзового века. (12+)	06.00, 12.45, 18.20, 23.40 О самом главном. Что важно знать о гипертонии? (12+) 06.50, 11.30 На приёме у психолога. Дружба. (12+) 07.20 Психология. Жизнь после развода. (12+) 07.50, 14.40, 00.35 Мозг на прокачку. Сделайте меня умнее. (12+) 08.50 О самом главном. Вред от света гаджетов. (12+) 09.45 Научные сенсации. Продлить жизнь. (12+) 10.35, 04.10 Метод исследования. Ультразвуковая диагностика. (12+) 11.00, 04.40 Метод исследования. Компьютерная томография. (12+) 12.00, 17.35 Я, человек (12+) 13.40 Еда здорового человека. Мёд. (12+) 14.10 Еда здорового человека. Яблоки. (12+) 15.40 О самом главном. Питание 60+. (12+) 16.35 На приёме у доктора Шестаковой. (12+) 17.05 Это лечится. Шейка бедра. (12+) 19.15, 01.35, 05.05 Теледоктор. (12+) 20.10, 02.30 Таблетка для жизни. (12+) 21.00 О самом главном. Как болезнь Крона разрушает кишечник. (12+) 21.55 Фактор эволюции. Еда. (12+) 22.45, 03.15 Основной элемент. Страх. (16+) 23.10, 03.45 Основной элемент. Время внутри нас. (12+)		

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

РОССИЯ К
Культура



21.30 «Сати. Нескучная классика...»

07.00 07.30 10.00 15.00 19.30
23.30 Новости культуры

07.05 «Невский ковчег»
07.35 18.35 01.25 «Тайны мозга»

08.30 «Жизнь и судьба»
08.55 16.25 «ВАРЬКИНА ЗЕМЛЯ»

10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.20 XX век
12.20 02.15 «Роман в камне»
12.50 Линия жизни
13.45 «О времени и о реке»
14.30 Атланты
15.05 Новости. АРТ
15.20 «Агора»
17.30 Шедевры музыки XVIII - XIX столетий
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Хранители жизни»
21.30 «Сати. Нескучная классика...»
22.15 «Восход Османской империи»
23.00 Запечатленное время

ТВЦ



11.50 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)

06.00 «Настроение»
08.05 «Большое кино». (12+)
08.40 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ДЕДУШКИНА ВНУЧКА». (12+)
10.45 «Петровка, 38». (16+)
10.55 «Городское собрание». (12+)
11.30 События
11.50 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.10 «СВОИ». (16+)
16.55 «90-е». (16+)
17.50 События
18.10 «Петровка, 38». (16+)
18.20 «ТАНЦЫ НА ПЕСКЕ». (12+)
22.00 События
22.40 Спецрепортаж. (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «90-е. Водка». (16+)
01.25 «Валерий Ободзинский. Таблетка счастья». (16+)

ТВ-3



00.15 «ФАКУЛЬТЕТ». (16+)

06.00 Утренние гадания. (16+)
06.15 «Мультфильмы». (0+)
09.15 Утренние гадания. (16+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.15 Знаки судьбы. (16+)
12.20 Мистические истории. (16+)
13.30 Гадалка. (16+)
16.50 19.30 «Слепая». (16+)
18.30 Любвиная магия. (16+)
20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+)
Особый отдел полиции расследует убийство журналистки Агафьи Большой. В последнее время журналистка собирала материал на директора лесокombината.
22.30 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-2». (16+)
00.15 «ФАКУЛЬТЕТ». (16+)
02.00 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)
03.45 Фактор риска. (16+)
04.30 Охотники за привидениями. (16+)

ДОМАШНИЙ



15.00 «СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.25 Давай разведёмся! (16+)
09.25 Тест на отцовство. (16+)
11.40 «Понять. Простить». (16+)
12.45 «Порча». (16+)
13.15 «Знахарка». (16+)
13.50 «Верну любимого». (16+)
14.25 «Голоса ушедших душ». (16+)
15.00 «СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ». (16+)
19.00 «СТО ДОРОГ». (16+)
Скромный бухгалтер Женя приходит в полное отчаяние, когда ее бывший муж с новой женой выкрали её дочь Алену из детского садика.
23.00 «ПОЗДНИЙ СРОК». (16+)
02.30 «МАРУСЯ». (16+)
04.05 «Порча». (16+)
04.30 «Знахарка». (16+)
04.55 По делам несовершеннолетних. (16+)

5 5-й КАНАЛ

05.00 «Известия». (16+)
05.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)
08.55 «Знание - сила». (0+)
09.00 «Известия». (16+)
09.30 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)
13.00 «Известия». (16+)
13.30 18.00 «НАШ СПЕЦНАЗ». (12+)
17.30 «Известия». (16+)
19.25 00.30 «СЛЕД». (16+)
22.15 «ФИЛИН-2». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
03.10 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.20 01.00 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
13.20 15.05 03.35 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
18.20 «Специальный репортаж». (16+)
18.55 «Подпольщики». (16+)
19.40 «Загадки века». (12+)
22.55 «Между тем». (12+)
23.25 «КОНЕЦ ИМПЕРАТОРА ТАЙГИ». (12+)
02.05 «С ТОБОЙ И БЕЗ ТЕБЯ...» (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «Марафон». (12+)
12.00 «Неделя». (12+)
12.30 01.45 «Здоровый интерес». (12+)
12.45 «Диалоги с прошлым». (12+)
13.15 «Спецрепортаж». (12+)
13.30 «Просто жизнь». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+)
16.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
17.30 03.15 «Собрание сочинений». (12+)
17.45 22.45 «Служу Отечеству». (12+)
18.00 «Территория успеха». (12+)
18.30 22.15 «Депутатский журнал». (12+)
18.45 22.30 01.30 «Полицейский вестник». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 00.15 04.00 «Такие разные». (12+)
22.00 01.15 03.00 «В тени чемпионов». (12+)
23.00 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 «Спортивный век». (12+)
06.30 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (0+)
07.00 10.00 12.20 18.10 22.30 Новости
07.05 15.50 21.45 00.35 Все на Матч!
10.05 12.00 Специальный репортаж. (12+)
10.25 Тайский бокс. Чемпионат России. Финалы. (16+)
11.30 23.35 «Магия большого спорта». (12+)
12.25 Хоккей. «Адмирал» - «Ак Барс». Чемпионат КХЛ. 1/2 финала конференции «Восток»
14.50 Смешанные единоборства. (16+)
16.45 География спорта. (12+)
17.15 03.00 Футбол. Российская Премьер-Лига. (0+)
18.15 «Громко»
19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала конференции
22.35 Бокс. Чемпионат мира. Женщины. (0+)
00.05 Здоровый образ. (12+)
01.05 Футбол. Чемпионат Германии. (0+)

06.00 20.30 Баскетбол. Кубок России. (0+)
07.50 10.00 13.00 Новости
07.55 13.05 03.45 Жизнь после спорта. (12+)
08.20 «Второе дыхание». (12+)
08.50 12.45 15.35 22.20 Спецрепортаж. (12+)
09.05 03.15 География спорта. (12+)
09.30 02.45 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
10.05 Бокс. Чемпионат мира. (0+)
10.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)
13.30 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
15.20 23.30 Лица страны (12+)
16.00 20.00 Неделя КХЛ (12+)
16.30 Армейский рукопашный бой. (16+)
17.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига
22.40 «Громко». (12+)
23.50 Тайский бокс. Чемпионат России. Финалы. (16+)
01.55 Бокс. Чемпионат мира. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Каждое утро. (16+)
07.30 Топ чарт. (16+)
08.00 10 самых! (16+)
08.30, 15.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
10.00 Хитобои. (16+)
11.00 «ЯНАМУЗТВ». (16+)
12.00 Прогноз по году. (16+)
13.30 Перемотка. (16+)
14.00 Русский чарт. (16+)

15.30 Лига клипов. (16+)
16.00 Top-15 Like FM. (16+)
17.00 Ждите ответа. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 Плейлист. Весна. (16+)
19.00 Яндекс.Музыка. (16+)
20.00 Top-30. (16+)
22.00 Восток - дело жёсткое (16+)
23.00 PRO-новости. (16+)
23.20 Плейлист. Весна. (16+)
00.30 Муз'итив. (16+)
01.30 Наше. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 **VIJU TV1000 РУССКОЕ** **ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО** **СУББОТА!** **СУББОТА!**

05.30 «Буба». Мультсериал. (6+)
05.40 «Тоботы». Мультсериал. (6+)
06.35 «Дикие скричеры». Мультсериал. (6+)
08.10 «ЧАС ПИК». (16+)
10.00 «ЧАС ПИК-2». (16+)
11.40 «ЧАС ПИК-3». (16+)
13.20 «ПРИБЫТИЕ». (16+)
15.25 «ОРБИТА 9». (16+)
17.10, 18.00 «МЕРЛИН». (12+)
19.00 «НЕВИДИМЫЙ ГОСТЬ». (16+)
20.55 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+)
22.45 «ПРЕЖДЕ ЧЕМ Я УСНУ». (16+)
00.20 «10 ПРИЧИН МОЕЙ НЕНАВИСТИ». (16+)
02.00 «ОТЛИЧНИЦА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
03.30 «СЕКС ПО ДРУЖБЕ». (16+)

05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)
07.25 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
08.25 «БЕНДЕР: НАЧАЛО». (16+)
10.15 «БЕНДЕР: ЗОЛОТО ИМПЕРИИ». (16+)
11.50 «БЕНДЕР: ПОСЛЕДНЯЯ АФЕРА». (16+)
13.40 «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИновНИК». (16+)
15.15, 02.20 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)
17.00, 17.55 «ГОРОД». (16+)
19.00 «ЖЕНИХ». (12+)
20.35 «ГОРЬКО!» (16+)
22.25 «ГОРЬКО-2». (16+)
00.05 «БАТЯ». (16+)
01.25 «БАБКИ». (16+)
03.55 «ЗАВТРАК У ПАПЫ». (12+)

06.15 «Бук. Моё любимое чудовище». Мультфильм. (6+)
07.55 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
09.25 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
10.50 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
12.05 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
13.45 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
15.20 «СВАТЫ». (16+)
22.00 «БАЛАБОЛ-6». (16+)
01.45 «КРАСОТКА В УДАРЕ». (16+)
03.20 «СТИЛЯГИ». (16+)

05.00 «Маша и Медведь», «Машинки страшилки», «Маша и Медведь. Машинки Песенки», «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)
18.00, 18.50, 19.50 «ДИКИЙ АНГЕЛ» (субтитры). (16+)
20.40, 21.30 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
22.30 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
23.25 Суббота News 2023. (16+)
23.30 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
00.30 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
01.30, 02.20, 03.00 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
03.35 «Буба-2», «Маша и Медведь». Мультсериалы. (0+)

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

05.05 «БОЛЬШЕ ЧЕМ СЕКС». (16+)
07.05 «ДОМАШНЕЕ ВИДЕО». (18+)
08.50 «ГУДЗОНСКИЙ ЯСТРЕБ». (16+)
10.45 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)
12.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)
14.10 «ОДНОКЛАССНИКИ». (12+)
16.00 «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+)
17.50 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
19.30 «ПРОКОДИЛ ДАНДИ». (12+)
21.20 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
23.30 «ЕВРОТУР». (16+)

06.05 «ПУТЕШЕСТВИЕ МСЬЕ ПЕРРИШОНА». (12+)
07.15 «НЕПОДАЮЩИЕСЯ». (12+)
08.35 Мультфильмы. (0+)
09.35 «БОРИС ГОДУНОВ». (12+)
12.10 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (12+)
14.40 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУШИНОВА». (16+)
16.25 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
18.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-6». (16+)
19.45 «ЗА СПИЧКАМИ». (12+)
21.30 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА». (12+)
23.10 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (12+)
00.35 «БЕДНАЯ МАША». (12+)
02.55 «БАЛЛАДА О ДОБЛЕСТНОМ РЫЦАРЕ АЙВЕНГО». (16+)

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2007 г.
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
12.00, 20.00 «В ОТРАЖЕНИИ ТЕБЯ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «МОЙ ГЕНЕРАЛ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-5». (16+)
04.00 «ЗА ВСЕ ЗАПЛАЧЕНО». (16+)
Сериал. Детектив, мелодрама, Россия, 2021 г. В ролях: Артём Осипов, Дмитрий Паламарчук

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
07.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
12.25 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
Бизнесмен Илья после очередного банкротства может лишиться всего, даже квартиры. Он делает последнюю попытку всё исправить: берёт на воспитание несколько детей из детдома...
16.05 «КУХНЯ». (12+)
23.00 «МАМОЧКИ». (16+)
01.05 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
02.40 «РАНЕТКИ». (16+)
04.15 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
05.05 «Царевны». (0+)
05.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
07.00 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Завет. (6+)
11.35 Святыни России. (6+)
12.40 Простые чудеса. (12+)
13.35, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 Блаженны милостивые... (0+)
15.45 «В ДОБРЫЙ ЧАС». (0+)
СССР, 1956 г. В ролях: Виктор Хохряков, Леонид Харитонов, Олег Голубицкий, Галина Самохина

17.45 «ПРИШЕЛ СОЛДАТ С ФРОНТА». (12+)
СССР, 1971 г.
19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
21.30 Византия. Жизнь после смерти. Миссия к Славянам. IX-X века. 13 серия. (0+)
22.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
22.55 Прямая линия жизни. (16+)
23.55 День Патриарха. (0+)
00.10 Лики Богородицы. Икона Божией Матери «Знамение». (0+)
00.40 Завет. (6+)
01.40 Встреча. (12+)
02.30 Византия. Жизнь после смерти. Миссия к Славянам. IX-X века. 13 серия. (0+)
03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

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. Николай пресвитера. Прмч. Нила, прмц. Матроны, Марии, Евдокии, Екатерины, Антонины, Надежды, Ксении и Анны. Иконы Божией Матери, именуемой «Споручница грешных», в Корце (Ровенск. обл.), в Одрине (Орловск. обл.) и в Москве.
Постный день.
«Та душа пуста, которая не имеет в себе ни мудрости, ни разума, не живет по правде, не ходит в истине».
Свт. Василий Великий

ПЕРВЫЙ



21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «АнтиФейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!». (16+)
10.45 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
16.50 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Информационный канал. (16+)
21.00 «Время»
21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+)
22.45 «Большая игра». (16+)
23.45 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости
03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



21.20 «АКУШЕРКА: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «АКУШЕРКА: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)
Татьяна принимает решение выступить на телевидении с обращением к похитителям малышки. Это вызывает панику в роддоме, роженицы собираются забрать детей и уехать домой.
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ДУЭТ ПО ПРАВУ». (12+)
03.55 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)

НТВ



04.55 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)

- 04.55 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ХОЗЯИН». (16+)
22.15 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)
00.45 «ИГРА: РЕВАНШ». (16+)

СТС



22.55 «НА ГРАНИ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
07.00 «Лунтик». (0+)
07.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)
08.25 Уральские пельмени. (16+)
09.15 «ПОДАРОК С ХАРАКТЕРОМ». (0+)
11.05 «КУХНЯ». (16+)
15.20 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
18.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)
20.00 Премьера! Большой побег. (16+)
21.00 «ЗАЧИНСКИ». (16+)
Бывший клерк банка вместе со своей любовницей проворачивает дерзкое ограбление инкассаторской машины и забирает 17 миллионов долларов.
22.55 «НА ГРАНИ». (16+)
00.55 «ВОСЕМЬ СОТЕН». (18+)
03.20 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
04.55 «6 кадров». (16+)
05.20 «Миллион в мешке». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



23.20 «Женский стендап». (18+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
08.30 «Бьюти баттл». (16+)
09.00 «Конфетка». (16+)
11.00 «САШАТАНЯ». (16+)
16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+)
21.00 «ПРЕДПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ-2». (12+)
22.15 «Женский стендап. Дайджесты-2022». (16+)
23.20 «Женский стендап». (18+)
00.20 «СТЕНДАП ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (18+)
Опер в юбке Светлана Артюхова, которая никогда не шутит, и красавчик стендап-комик Илья не имеют ничего общего, кроме вынужденного спецзадания по раскрытию схемы сбыта наркотиков.
02.10 «Импровизация. Команды». (16+)
03.45 «Comedy Баттл». (16+)
05.20 «Открытый микрофон». (16+)

REN



20.00 «ЧЁРНАЯ ПАНТЕРА». (16+)

- 05.00 18.00 02.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 03.10 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «ЧЁРНАЯ ПАНТЕРА». (16+)
22.30 «Водить по-русски». (16+)
23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
00.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.30 «Тайны Медовой долины». (12+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.30 09.50 Кондитер. (16+)
07.40 На ножах. (16+)
11.00 «Аисты». (6+)
12.50 «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ». (12+)
15.00 «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА». (12+)
17.00 «ЗОЛОТОЙ КОМПАС». (16+)
19.00 Умнее всех. (16+)
20.00 Кондитер. (16+)
21.40 Битва шефов. (16+)
23.40 «ЗАЛОЖНИЦА-2». (16+)
01.30 Пятница News. (16+)
02.00 Инсайдеры. (16+)

Ю

- 05.10 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 20.00 «КЛОН». (16+)
11.55 03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.00 «Беременная в 16». (16+)
17.25 «Ждули». (16+)
Мы отправимся в отдаленные города нашей страны к девушкам, которые поделятся своими невероятными историями любви. Вместе со зрителями мы попробуем понять, почему они решили связать свою жизнь с человеком по ту сторону колючей проволоки.
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
01.50 «Измены». (18+)

ЧЕ!

- 06.00 Идеальный ужин. (16+)
06.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
07.15 Улётное видео. (16+)
08.00 Утилизатор. (12+)
08.30 Утилизатор. (12+)
09.30 Утилизатор. (16+)
10.30 Решала. (16+)
14.30 «+100500». (16+)
18.00 КВН ярче. (16+)
20.00 Решала. (16+)
22.00 Заступницы. (16+)
00.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
05.00 Идеальный ужин. (16+)

МИР

- 05.00, 04.25 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
06.20 «ЛЮБОВЬ ПО ПРИКАЗУ». (12+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
10.10, 20.50 Игра в кино (12+)
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.05, 16.15, 01.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.10, 02.00 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.45 Мировое соглашение. (16+)
19.05 Назад в будущее (16+)
20.00 Слабое звено. (12+)
22.10 «ДИКИЙ». (16+)
00.50 Наше кино. (12+)
02.50 «СЕЛЬСКАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА». (0+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
15.10 23.10 «МОЙ КАПИТАН». (12+)
10.10 18.10 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ». (16+)
11.30 «ВЕНОК СОНЕТОВ». (12+)
16.00 00.05 «Великое освоение Сибири». (12+)
17.00 «Такие разные». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
18.15 «Вечер вместе». (12+)
21.00 «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА». (12+)
22.30 «За дело! Поговорим». (12+)
01.00 ОТражение. Главное. (12+)

ПОБЕДА

- 05.10 «Путь к Победе». (16+)
06.10 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)
09.50 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЬЧИКИ». (16+)
Весной 1941 года в Подольске четверо молодых людей разоблачают шпиона. Этот случай положил начало их большой дружбе. Перед самым началом войны Саша, Коля и Гена становятся курсантами военного училища... В октябре сорок первого эти мальчишки уходят первыми к рубжам обороны Москвы...
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «ЕДИНИЧКА». (16+)
02.40 «ПЕРЕГОН». (16+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00 МИ-МИ-ДЕНЬ. (0+)
У самых ми-ми-мильных персонажей 21 марта День рождения. Телеканал «МУЛЬТ» приглашает всех провести праздник вместе. Мультсериал «Ми-Ми-Мишки» рассказывает о приключениях белого медвежонка по имени Белая Тучка и бурого 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. Сериал расскажет детям о настоящей дружбе, умении ладить друг с другом, научит уважать различные



взгляды, любить природу и заботиться о ней.



КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
10.15 «Петронки». (0+)
10.45 «Три!» (0+)
Изучайте мир вместе с забавным трио!
11.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
12.55 «Инфинити Надо». (6+)
13.10 «Дикие скричеры!» (6+)
Мультсериал о зрелищных сражениях скричеров - боевых роботов, способных превращаться в свирепых механических зверей.
13.35 «Бен 10». (12+)
14.00 «Навигатор. Новости». (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!
14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
15.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
18.10 «Сказочный патруль». (0+)
20.15 «Лудвилль». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Оранжевая корова». (0+)
22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
22.25 «Буба». (6+)
00.05 «Ералаш». (6+)
01.30 «Фиксики». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 03.20, 06.15 Историада. (12+)
04.15, 07.10 Книжные аллы. (12+)
04.40, 16.10 Историограф. (12+)
05.20 История российского учителя. (6+)
05.50, 09.15 Жил-был Дом. (12+)
07.40 История одной фотографии. (6+)
08.00 Временный комитет у руля революции. (12+)
08.25 Всемирное наследие. (12+)
09.40 Город с характером. (12+)
10.30 Битва оружейников. (12+)
11.10 Испанская кровь (12+)
11.55, 12.45 «ИСАЕВ». (16+)
13.30 Народный фронт Победы. (12+)
14.00, 14.25 Россия. Связь времен. (12+)
15.00 Предвосхищая будущее. (12+)
16.00 Не квартира - музей. (12+)
16.55 Морской узел. (12+)
17.20 Личность в истории. (12+)
17.50 Семь дней истории. (12+)
17.55, 18.45 В поисках утраченного искусства. (12+)
19.10 Без срока давности. (12+)
20.00, 20.25 Легенды науки. (12+)
21.00 Хакасия. По следам следов наскальных. (12+)
21.45 Хроники общественно-го быта. (12+)
22.00 Карл Великий. (16+)
22.55 Обыкновенная история. (6+)
23.05 История Великой хартии вольностей. (12+)

VJU HISTORY

- 06.00 Шесть королей Генриха VIII. (12+)
06.45 Загадки Египта: Вера и суеверия. (12+)
07.35 Охотники на нацистов: Клаус Барби. (12+)
08.20 Охотники на нацистов: Эрих Прибке. (16+)
09.10, 10.05 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)
11.00, 11.50 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)
12.45, 13.35 Салемские ведьмы. (12+)
14.30, 15.30 Мифы и тайны королевской истории. (16+)
16.30 Сокровища Инда: Пакистан без прикрас. (12+)
17.20 Сокровища Инда: Другая сторона Тадж-Махала. (12+)
18.10 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)
19.05 Затерянная пирамида Египта. (6+)
20.00 20.55 Салемские ведьмы. (12+)
21.45 Охотники на нацистов: Йозеф Менгеле. (16+)
22.35 Охотники на нацистов: Курт Лисха. (12+)
23.20 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)
00.15, 01.10 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)
02.00, 02.45 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)
03.35, 04.25 Секреты цивилизации. (12+)
05.20 Расшифровка тайн: Вампиры Нового Орлеана. (12+)

ДОКТОР

- 06.00, 11.55, 18.10, 23.40 О самом главном. Отказ от вредных привычек: синдром отмены. (12+)
06.55, 07.20 Еда здорового человека. (12+)
07.50, 14.35, 00.35 Мозг на прокатку. Сделайте меня творцом. (12+)
08.50 О самом главном. Питание 60+. (12+)
09.45 На приёме у доктора Шестаковой. (12+)
10.15 Это лечится. (12+)
10.40 Психология. Жизнь после развода. (12+)
11.10 Я, человек. (12+)
12.50 Теледоктор. (12+)
13.45, 04.20 Научные сенсации. (12+)
15.35 О самом главном. Как болезнь Крона разрушает кишечник. (12+)
16.30 Таблетка для жизни. Сделано в России. (12+)
17.20 Фактор эволюции. Еда. (12+)
19.05, 05.05 Метод исследования. Эндоскопия. (12+)
19.30, 05.30 Метод исследования. МРТ. (12+)
20.00, 02.30 InVivo. Дислексия. Болезнь ленивых и гениев. (12+)
20.30, 03.25 Клинический случай. Спасти Шалыгина. (12+)
21.00 О самом главном. Уход за руками в холодное время года. (12+)
21.55 Великая тайна ДНК. (12+)
22.45, 02.55 InVivo. Аутизм. (12+)
23.10, 03.50 Клинический случай. (12+)

РОССИЯ К
Культура



10.15
«Наблюдатель»

07.30 10.00 15.00 19.30 23.30
Новости культуры
07.35 18.35 01.10 «Тайны
мозга»
08.30 «Жизнь и судьба»
08.50 17.25 Забытое ремесло
09.05 16.35 «ВАРЬКИНА
ЗЕМЛЯ»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 23.50 ХХ век
12.30 22.15 «Восход Осман-
ской империи»
13.15 «Школа будущего»
13.45 «Игра в бисер»
14.30 Атланты
15.05 Новости. Книги
15.20 «Передвижники»
15.50 «Сати. Нескучная
классика...»
17.40 02.05 Шедевры музы-
ки XVIII - XIX столетий
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи,
малыши!»
20.45 Искусственный отбор
21.30 «Белая студия»
23.00 Запечатленное время
03.00 Перерыв в вещании

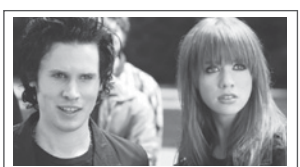
ТВЦ



11.50 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ
УБИЙСТВА». (12+)

06.00 «Настроение»
08.00 «Доктор И...» (16+)
08.30 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ:
ДЕДУШКИНА ВНУЧ-
КА». (12+)
10.40 «Ширвиндт и Державин.
Короли и капуста». (12+)
11.30 События
11.50 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ
УБИЙСТВА». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 17.50 22.00 События
14.50 Город новостей
15.10 «СВОИ». (16+)
16.55 «90-е. Залётные «звёз-
ды». (16+)
18.10 «Петровка, 38». (16+)
18.25 «ТАНЦЫ НА УГЛЯХ». (12+)
22.40 «Закон и порядок». (16+)
23.10 «Страшно красивый». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 Прощание. (16+)
01.25 Хроники московского
быта. (16+)

ТВ-3



22.45 «ПУНКТ
НАЗНАЧЕНИЯ-3». (16+)

06.00 Утренние гадания. (16+)
06.15 «Мультфильмы». (0+)
09.15 Утренние гадания. (16+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.15 Знаки судьбы. (16+)
12.20 Мистические истории. (16+)
13.30 Гадалка. (16+)
16.50 19.30 «Слепая». (16+)
18.30 Любвиная магия. (16+)
20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+)
В подворотне найдены два трупа: это члены преступной группировки криминального авторитета Микеладзе - Шара и Банан.
22.45 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-3». (16+)
00.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)
02.15 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)
04.45 Охотники за привидениями. (16+)

ДОМАШНИЙ



14.20 «ЧУЖИЕ ДЕТИ». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.50 Давай разведёмся! (16+)
08.50 Тест на отцовство. (16+)
11.05 «Понять. Простить». (16+)
12.10 «Порча». (16+)
12.40 «Знахарка». (16+)
13.15 «Верну любимого». (16+)
13.50 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.20 «ЧУЖИЕ ДЕТИ». (16+)
В семье Дарьи всё хорошо: любимый человек, сын, новые планы. Но внезапно её муж ввязывается в аферу в надежде получить быстрый заработок.
19.00 «ВРЕМЯ ЖЕНИТЬСЯ». (16+)
23.15 «ПОЗДНИЙ СРОК». (16+)
02.50 «МАРУСЯ: ТРУДНЫЕ ВЗРОСЛЫЕ». (16+)
04.20 «Порча». (16+)
04.45 «Знахарка». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

06.50 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА: СПЕЦСЕРИИ». (16+)
08.25 09.30 «БЕЛАЯ СТРЕЛА». (16+)
08.55 «Знание - сила». (0+)
09.00 «Известия». (16+)
11.00 «ТУРИСТ». (16+)
13.00 «Известия». (16+)
13.30 18.00 «НАШ СПЕЦНАЗ». (12+)
17.30 «Известия». (16+)
19.25 00.30 «СЛЕД». (16+)
22.15 «ФИЛИН-2». (16+)
00.00 «Известия». (16+)
03.10 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

★ ЗВЕЗДА

05.10 13.20 15.05 03.35 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.20 01.05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
18.20 «Специальный репортаж». (16+)
18.55 «Подпольщики». (16+)
19.40 «Улика из прошлого». (16+)
22.55 «Между тем» с Наталей Метлиной. (12+)
23.25 «ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 15.00 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+)
12.00 «Собрание сочинений». (12+)
12.15 18.00 «Депутатский журнал». (12+)
12.30 «Полицейский вестник». (12+)
12.45 «В тени чемпионов». (12+)
13.00 16.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
17.30 04.00 «Открытая наука». (12+)
18.15 «Эксперт». (12+)
18.30 22.00 03.00 «Заметные люди». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.30 01.30 04.30 «От 7 до 17». (12+)
20.30 01.00 03.00 «Футбол губернии». (12+)
23.00 «ЛЮБОВЬ И СТРАСТЬ: ДАЛИДА». (16+)
Она была рождена, чтобы стать звездой. Она обладала магической красотой и невероятным голосом...

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 13.45 «Спортивный век». (12+)
06.30 «Наши иностранцы». (12+)
07.00 08.35 12.20 14.15 22.30
Новости
07.05 15.50 21.45 00.35 Все на Матч!
08.40 10.20 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России
12.00 Спецрепортаж. (12+)
12.25 «Есть тема!»
14.20 «Ты в бане!» (12+)
14.50 03.00 Еврофутбол. Обзор. (0+)
16.45 19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала конференции
22.35 Бокс. Чемпионат мира. Женщины. (0+)
23.35 «Магия большого спорта». (12+)
00.05 География спорта. (12+)
01.05 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Женщины. 10 км. (0+)
02.00 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Мужчины. 15 км. (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VJU TV1000 VJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Буба», «Тоботы», «Дикие скричеры». Мультсериалы. (6+)
08.30 «НЕВИДИМЫЙ ГОСТЬ». (16+)
10.20 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+)
12.10 «ПРЕЖДЕ ЧЕМ Я УСНУ». (16+)
13.55 «Шрэк Третий». Мультфильм. (6+)
15.25 «Шрэк навсегда». Мультфильм. (6+)
17.05, 18.00 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (18+)
19.00 «ПОЛТОРА ШПИОНА». (16+)
20.55 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ». (12+)
22.30 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (12+)
00.20 «ШЕФ». (16+)
01.45 «ОТЕЛЬ «ГРАНД БУДАПЕШТ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.05 «НЯНЬКИ». (16+)
03.25 «СЛИШКОМ КРУТА ДЛЯ ТЕБЯ». (16+)
05.20 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (12+)
06.50 «МИЛЛИАРД». (12+)
08.45 «ДУРДОМ НА КОЛЕСАХ». (12+)
10.35 «СЕМЕЙКА АДДАМС». (12+)
12.30 «ЦЕННОСТИ СЕМЕЙКИ АДДАМС». (12+)
14.10 «ТЕРНЕР И ХУЧ». (16+)
16.00 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (12+)
17.50 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
19.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (6+)
21.35 «МОЙ ПАРЕНЬ ИЗ ЗООПАРКА». (12+)
23.25 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.50 «СВЕРСТНИЦЫ». (16+)
08.15 Мультфильм. (0+)
08.55 «Хитрая ворона». (0+)
09.05 «ДАЧА». (12+)
10.40 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ». (16+)
12.15 «КАЧЕСТВЕННЫЙ ДЕТЕКТИВ, ИЛИ ОПЕРАЦИЯ «КООПЕРАЦИЯ». (16+)
13.55 «ШИРЛИ-МЫРЛИ». (16+)
16.30 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (12+)
18.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-6». (16+)
19.45 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)
21.30 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (12+)
23.10 «ХОД КОНЕМ». (12+)
00.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)
03.20 «ДЕЛО «ПЕСТРЫХ». (12+)
04.55 «КАТАЛА». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
18.00, 18.50, 19.40 «ДИКИЙ АНГЕЛ» (субтитры). (16+)
20.40, 21.40 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
22.40 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
23.30 Суббота News 2023. (16+)
23.40 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
00.40 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
01.30, 02.10, 02.50 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
03.20 «Буба-2», «Маша и Медведь». Мультсериалы. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпцев. (6+)
05.40 «ЗА ТЕХ, КТО В МОРЕ». (0+)
07.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Византия. Жизнь после смерти. 13 серия. (0+)
11.20, 22.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
11.55 В поисках Бога. (6+)
12.25, 00.40 Расскажи мне о Боге. (6+)
13.00, 01.10 Профессор Осипов. (0+)
13.35, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 Лики Богородицы. (0+)
15.35 Алексей Нейтгард. Революционный создатель храмов Божьих. (0+)
16.00 «ТРОЕ СУТОК ПОСЛЕ БЕССМЕРТИЯ». (6+)
17.40 «ДВА ФЕДОРА». (0+)
19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
21.30, 02.30 Византия. Жизнь после смерти. Раскол: мировая катастрофа Церкви. XI век. 14 серия. (0+)
22.55 Служба спасения семьи. (16+)
23.55 День Патриарха. (0+)
00.10 Воины-мученики первых веков. Цикл: Святые воины. (6+)
01.40 Встреча. (12+)
03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Каждое утро. (16+)
06.40, 08.40, 15.00, 18.00, 23.00 PRO-новости. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)
07.15 PRO-клип. (16+)
07.20 Каждое утро. (16+)
09.00 WEB чарт. (16+)
10.00 Восток - дело жёсткое (16+)
11.00 ЯНАМУЗТВ. (16+)
12.00 Юмор FM чарт. (16+)

СТC LOVE

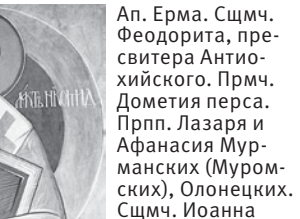
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
07.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+)
Федор приносит Татьяне конверт с результатами Викиного теста, но тут появляется Урядов. Андрей в панике. Таинственный жених Кати опасней, чем ему казалось раньше.
12.25 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
16.10 «КУХНЯ». (16+)
23.00 «МАМОЧКИ». (16+)
01.05 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
02.40 «РАНЕТКИ». (16+)
04.15 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
05.05 «Царевны». (0+)
05.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2008-2012 гг. В ролях: Юлия Пожидаева, Алина Сандрацкая
12.00, 20.00, 04.00 «ЗА ВСЕ ЗАПЛАЧЕНО». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «МОЙ ГЕНЕРАЛ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-5». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2009 г. В ролях: Ярослав Бойко, Александр Орав, Олег Осипов

Православный календарь

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



Ап. Ерма. Сщмч. Феодорита, пресвитера Антиохийского. Прмч. Дометия перса. Прп. Лазаря и Афанасия Мурманских (Муромских), Олонецких. Сщмч. Иоанна пресвитера. Мч. Владимира. Иконы Божией Матери «Знамение» Курской-Коренной.
Постный день.
« Не струись, источник зла, не источай суетного, мысль! О, если бы язык не осквернялся нечистотою! О, если бы рука не касалась худого! Тогда бы образ Божий пребывал во мне нетленным». Свт. Григорий Богослов

ПЕРВЫЙ



21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «АнтиФейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!». (16+)
10.45 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
16.50 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Информационный канал. (16+)
21.00 «Время»
21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+)
22.45 «Большая игра». (16+)
23.45 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости
03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

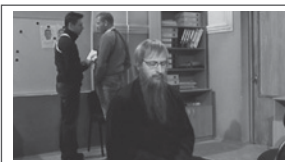
РОССИЯ



21.20 «АКУШЕРКА: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «АКУШЕРКА: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)
Татьяна возмущена поступком Зуева. Сергей искренне не понимает, в чём его вина. Тем временем у пациентки Духовой после операции внезапно началось кровотечение.
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ДУЭТ ПО ПРАВУ». (12+)
03.55 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)

НТВ



04.55 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)

- 04.55 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ХОЗЯИН». (16+)
22.15 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)
00.45 «ИГРА: РЕВАНШ». (16+)

СТС



07.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
07.00 «Лунтик». (0+)
07.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)
08.25 Уральские пельмени. (16+)
09.15 «ЗАЧИНЩИКИ». (16+)
11.05 «КУХНЯ». (16+)
15.20 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
18.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)
20.00 Премьера! На выход! (16+)
21.00 «ОТЧАЯННЫЕ АФЕРИСТКИ». (16+)
Подруги Конни и Джоанна погрязли в домашней рутине. Устав от постоянной нехватки денег, они придумали схему подделки купонов...
23.15 «ПЛОХИЕ ПАРНИ». (18+)
01.40 Импровизаторы. (16+)
02.25 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
04.40 «б кадров». (16+)
05.20 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
09.00 «САШАТАНЯ». (16+)
16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+)
21.00 «ПРЕДПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ-2». (12+)
22.15 «Женский стендап. Дайджесты-2022». (16+)
23.20 «Женский стендап. (18+)
00.20 «ДУБЛЁР». (16+)
У шоумена Игоря Успенского есть все, чтобы стать «Человеком года», кроме самой малости - лишнего времени. А где-то в Подмоскowie живет массажист Сева, который похож на Успенского, как близнец!
02.00 «Импровизация. Команды». (16+)
03.30 «Шоу «Студия Союз». (16+)
05.35 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
05.55 «Принцесса и дракон». (6+)

REN



05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

- 05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «МОТЫЛЕК». (16+)
22.30 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 «ОХОТНИКИ ЗА ГОЛОВАМИ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)
05.20 «Тайны Медовой долины». (12+)
05.40 «Простоквашино». (0+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.30 Кондитер. (16+)
08.00 На ножках. (16+)
12.20 Адская кухня. (16+)
14.30 На ножках. (16+)
22.30 Молодые ножи. (16+)
00.00 «СКВОЗЬ СНЕГ». (18+)
02.10 Пятница News. (16+)
02.40 Инсайдеры. (16+)
04.40 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.15 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «КЛОУН». (16+)
11.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.00 «Беременная в 16». (16+)
17.00 «Беременная в 45». (16+)
«Беременная в 45» - это уникальные истории женщин 45+ из разных городов нашей страны, которые цепляют за душу и никого не оставят равнодушным.
20.00 «КЛОУН». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
01.50 «Измены». (18+)
03.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Идеальный ужин. (16+)
06.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
07.15 Улётное видео. (16+)
08.00 Утилизатор. (12+)
09.30 Утилизатор. (16+)
10.30 Решала. (16+)
14.30 «+100500». (16+)
18.00 КВН ярче. (16+)
20.00 Решала. (16+)
22.00 Заступницы. (16+)
00.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
05.00 Идеальный ужин. (16+)

МИР

- 05.00, 03.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
06.15 «ЛЮБОВЬ ПО ПРИКАЗУ». (12+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
10.10, 20.50 Игра в кино (12+)
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.05, 16.15, 01.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.10, 01.55 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.45 Мировое соглашение. (16+)
19.05 Назад в будущее (16+)
20.00 Слабое звено. (12+)
22.10, 04.20 «ДИКИЙ» (16+)
00.50 Наше кино. История большой любви. (12+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
10.10 17.15 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ». (16+)
11.30 «Сделано с умом». (12+)
15.10 23.10 «МОЙ КАПИТАН». (12+)
16.05 00.05 «Цена «Освобождения». (12+)
17.00 «Открытая наука». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
21.00 «БЕДА». (12+)
22.30 «На приёме у главного врача». (12+)
01.00 ОТРАЖЕНИЕ. Главное. (12+)
05.00 «Потомки». (12+)

ПОБЕДА

- 05.10 «Путь к Победе». (16+)
06.10 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+)
08.20 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». (16+)
12.00 «СНАЙПЕР. ПОСЛЕДНИЙ ВЫСТРЕЛ». (18+)
15.00 «СНАЙПЕР. ОРУЖИЕ ВОЗМЕЗДИЯ». (16+)
17.50 «СНАЙПЕР. ОФИЦЕР СМЕРШ». (16+)
История противостояния двух снайперов...
21.00 «СНАЙПЕР-2. ТУНГУС». (16+)
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
03.10 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)
04.20 «РОДИНА ИЛИ СМЕРТЬ». (16+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00, 14.30, 22.30 «Смешарики». (0+)
06.35, 11.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
08.25, 13.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «ДиноСити». (0+)
09.25 Друзья на все времена. «38 погуаев». (0+)
10.00 «Фиксики. Дай пять! Робот-пылесос». (0+)
10.20 «Просто о важном. Про Миру и Гошу. Помогать правильно». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)
11.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
13.50 «Лудлвилль». (0+)
14.00, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)
15.00 «Монсики». (0+)
15.35 «Готовим с Бубой». (0+)
17.00 Друзья на все времена. «Хомячок Фрош. Друзья в поисках клада». «Песенка мышонка». (0+)
18.00 «Буба». (6+)
18.30, 23.00 «Простоквашино». (0+)
19.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
19.25 «Ми-Ми-Мишки. Яркие моменты». (0+)
20.25 «Маша и Медведь». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.30 «Тайны Медовой долины». (0+)
23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
00.00 «Капризка». (0+)
00.20 «Лео и Тиг». (0+)
01.00 Друзья на все времена. «Маугли». (0+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Борода. Путешествия». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Черепашки». (0+)
10.15 «Петронико». (0+)
10.45 «За секунду до счастья!» (0+)
Морская свинка или хомяк, попугай или канарейка, кошка или собака, а может, золотые рыбки? Как сделать правильный выбор, когда мечтаешь завести питомца? За секунду до счастья ты сможешь определиться! Мы познакомимся с разными домашними животными, узнаем об их особенностях и повадках. Расскажем, чем кормить и как ухаживать, а заодно проверим твои знания и наблюдательность.
11.10 «Дракошия». (0+)
11.25 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
12.55 «Инфинити Надо». (6+)
13.10 «Дикие скричеры!» (6+)
13.35 «Бен 10». (12+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
15.25 «Три кота». (0+)
17.00 «Команда Флоры». (0+)
18.10 «Сказочный патруль». (0+)
20.15 «Лудлвилль». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Оранжевая корова». (0+)
22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
22.25 «Буба». (6+)
00.05 «Ералаш». (6+)
01.30 «Фиксики». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

HISTORY!

- 05.50 Жил-был Дом. (12+)
06.15 Историада. (12+)
07.10 Книжные аллеи. (12+)
07.35 История одной фотографии. (6+)
08.00 Народный фронт Победы. (12+)
08.25 Битва оружейников. (12+)
09.05 Испанская кровь (12+)
09.55, 10.20 Россия. Связь времен. (12+)
10.50 Предвосхищая будущее. (12+)
11.50, 13.30, 13.50 В поисках утраченного искусства. (12+)
12.40 Россия научная. Великие имена. (12+)
13.00 Загадки засечной черты. (12+)
14.15 Без срока давности. (12+)
15.00 Гарибальди. Борец за свободу и дамский угодник. (16+)
16.00 Не квартира - музей. (12+)
16.10 Историкограф. (12+)
16.55 Морской узел. (12+)
17.20 Личность в истории. (12+)
17.45 Семь дней истории. (12+)
17.55, 18.25 Легенды науки. (12+)
18.55 Хакасия. По следам следов наскальных. (12+)
19.45, 21.50 Хроники общественного быта. (12+)
20.00 Франц Лефор: танцующий адмирал. (12+)
20.40 Пешком в историю. (12+)
21.05 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
22.05, 23.05 Великие живописцы. (12+)

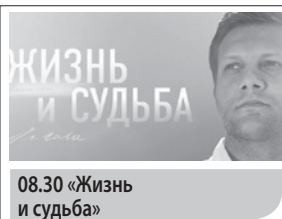
HISTORY

- 06.15 Шесть королей Генриха VIII. (12+)
06.55 Загадки Египта. (12+)
07.45 Охотники на нацистов: Йозеф Менгеле. (16+)
08.35 Охотники на нацистов: Курт Лиска. (12+)
09.20, 10.10 Сокровища Инда. (12+)
11.00 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)
11.55 Затерянная пирамида Египта. (6+)
12.50 Салемские ведьмы: Ведьмовская чума. (12+)
13.40 Салемские ведьмы: Гиблое лето. (12+)
14.35 Одиссея сокровищ: золото Приама. (12+)
15.30 Карман России. (12+)
16.40 Сокровища Инда: Земля и люди. (12+)
17.35 Новые тайны терракотовых воинов. (12+)
18.30 Тутанхамон: последняя выставка. (12+)
20.00 Салемские ведьмы: Ведьмовская чума. (12+)
20.55 Салемские ведьмы: Гиблое лето. (12+)
21.45 22.35 Охотники на нацистов. (12+)
23.25 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)
00.20, 01.10 Сокровища Инда. (12+)
01.55 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)
02.45 Затерянная пирамида Египта. (6+)
03.35, 04.25 Салемские ведьмы. (12+)
05.10 Запретная история. (16+)

ДОКТОР

- 06.00, 12.45, 18.20, 23.40 О самом главном. Пролитки против простуды и ОРВИ. (12+)
06.55 Теледоктор. (12+)
07.50, 14.35, 00.35 Мозг на прокачку. Усилим воли. (12+)
08.50 О самом главном. Как болезнь Крона разрушает кишечник. (12+)
09.45 Таблетка для жизни. Сделано в России. (12+)
10.35, 11.00 Еда здорового человека. (12+)
11.30, 17.05 Клинический случай. (12+)
11.55 Фактор эволюции. Еда. (12+)
13.40, 14.10 Метод исследования. (12+)
15.40 О самом главном. Уход за руками в холодное время года. (12+)
16.35 InVivo. (12+)
17.30 Великая тайна ДНК. (12+)
19.15, 05.15 Медицинский квест. Блефаропластика. (12+)
20.00, 02.20 Истории болезней. Испанка. (16+)
20.30, 02.45 Истории болезней. Оспа. (16+)
21.00 О самом главном. Остеоартрит: как уменьшить боль в руках? (12+)
21.55 Лекарство от глухоты. (12+)
22.45, 23.10, 03.15, 03.40 Истории болезней. (16+)
01.35 Медицинский квест. (12+)
04.05 На приёме у психолога. Дружба. (12+)
04.30 Научные сенсации. (12+)

РОССИЯ К
Культура



08.30 «Жизнь и судьба»

- 07.35 18.35 01.00 «Тайны мозга»
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.50 21.55 Цвет времени
- 09.00 16.35 «ВАРЬКИНА ЗЕМЛЯ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 23.50 ХХ век
- 12.20 «Дороги старых мастеров»
- 12.30 «Восход Османской империи»
- 13.15 «Школа будущего»
- 13.45 Искусственный отбор
- 14.30 Атланты
- 15.05 Новости. Кино
- 15.20 «Библейский сюжет»
- 15.50 «Белая студия»
- 17.35 01.50 Шедевры музыки XVIII - XIX столетий
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 Абсолютный слух
- 21.30 «Расскрещенная история»
- 22.10 «Цинь Шихуанди»
- 23.00 Запечатленное время

ТВЦ



11.50 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.00 «Доктор И...» (16+)
- 08.30 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ВАШЕ ВРЕМЯ И СТЕКЛО». (12+)
- 10.40 «Нина Дорошина. Чужая любовь». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 17.50 22.00 События
- 14.50 Город новостей
- 15.10 «СВОИ». (16+)
- 16.55 «90-е. Бог простит?» (16+)
- 18.05 «Петровка, 38». (16+)
- 18.20 «ТАНЦЫ В ТЕМНОТЕ». (12+)
- 22.40 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.10 Хроники московского быта. (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Обжалованию не подлежит». (12+)
- 01.25 «Знак качества». (16+)
- 02.05 «Маяковский. Последняя любовь, последний выстрел». (12+)

ТВ-3



22.45 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-4». (16+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 16.50 19.30 «Слепая». (16+)
- 18.30 Любовная магия. (16+)
- 20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+)
- 22.45 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-4». (16+)
- 00.15 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)
- На пляже Голд кост и недалеко от него найдены тела - девушки и молодого человека. Как показывает следствие, они были вместе на одной вечеринке.
- 02.15 «ЧАСЫ ЛЮБВИ». (16+)
- 03.45 Фактор риска. (16+)
- 05.00 Охотники за привидениями. (16+)

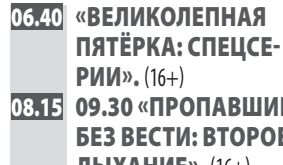
ДОМАШНИЙ



00.55 «РОКОВОЕ SMS». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.55 Давай разведёмся! (16+)
- 09.00 Тест на отцовство. (16+)
- 11.15 «Понять. Простить». (16+)
- 12.20 «Порча». (16+)
- 12.50 «Знахарка». (16+)
- 13.25 «Верну любимого». (16+)
- 14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.35 Твой Домашний доктор. (16+)
- 14.50 «СТО ДОРОГ». (16+)
- 19.00 «УДЕРЖИ МЕНЯ». (16+)
- 23.10 «ЛАБИРИНТЫ ЛЮБВИ». (16+)
- 00.55 «РОКОВОЕ SMS». (16+)
- 02.30 «Порча». (16+)
- 02.55 «Знахарка». (16+)
- 03.25 «Верну любимого». (16+)
- 03.50 «Голоса ушедших душ». (16+)

5 5-Й КАНАЛ



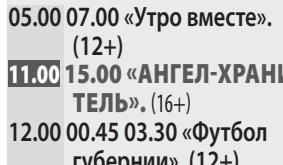
06.40 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА: СПЕЦСЕРИАЛ». (16+)

- 08.15 09.30 «ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ: ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 09.00 13.00 17.30 «Известия». (16+)
- 13.30 18.00 «НАШ СПЕЦНАЗ». (12+)
- 19.25 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.15 «ФИЛИН-2». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 03.05 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.15 13.20 15.05 03.35 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.20 02.05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)
- 11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
- 18.20 «Специальный репортаж». (16+)
- 18.55 «Подпольщики». (16+)
- 19.40 «Секретные материалы». (16+)
- 22.55 «Между тем» с Наталей Метлиной. (12+)
- 23.25 «ВО БОРУ БРУСНИКА». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 15.00 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+)
- 12.00 00.45 03.30 «Футбол губернии». (12+)
- 12.30 01.30 «От 7 до 17». (12+)
- 13.00 16.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 01.15 «Открываем Воронеж». (12+)
- 14.45 «В тени чемпионов». (12+)
- 17.30 04.00 «Такие разные». (12+)
- 18.30 «Полицейский вестник». (12+)
- 18.45 «Правовой статус». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 «Здоровая среда». (12+)
- 23.00 «ЗА ГРАНЬЮ РЕАЛЬНОСТИ». (16+)
- Майкл, талантливый аферист, собирает команду людей с паранормальными способностями, чтобы ограбить казино...
- 03.00 «Заметные люди». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ!** 06.00 «Спортивный век». (12+)
- МАТЧ! ТВ** 06.30 География спорта. (12+)
- 07.00 08.35 12.20 22.30 Новости
- 07.05 15.50 18.45 21.45 00.35 Все на Матч!
- 08.40 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Командный спринт
- 11.30 «Вид сверху». (12+)
- 12.00 Спецрепортаж. (12+)
- 12.25 Хоккей. «Адмирал» - «Ак Барс». Чемпионат КХЛ. 1/2 финала конференции «Восток»
- 14.50 Смешанные единоборства. (16+)
- 16.45 «Большой хоккей» (12+)
- 17.15 Профессиональный бокс. Нокауты. (16+)
- 19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала конференции
- 22.35 Бокс. Чемпионат мира. Женщины. (0+)
- 23.35 «Магия спорта». (12+)
- 00.05 «Ты в бане!» (12+)
- 01.05 Лыжные гонки. Чемпионат России. (0+)
- МАТЧ! СТРАНА** 06.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 07.35 15.35 22.20 02.30 Спецрепортаж. (12+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 03.10 «Ринг за колючей проволокой». (16+)
- 08.50 «Ты в бане!» (12+)
- 09.15 Лица страны. (12+)
- 10.05 01.40 Бокс. Чемпионат мира. (12+)
- 10.55 Баскетбол. Кубок России. (0+)
- 13.05 «Магия большого спорта». (12+)
- 13.30 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
- 15.20 «Мой первый тренер». (12+)
- 16.00 02.45 «Вид сверху» (12+)
- 16.30 География спорта. (12+)
- 17.00 Лыжные гонки. Чемпионат России. (0+)
- 19.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ
- 22.40 04.05 «Большой хоккей». (12+)
- 23.05 Баскетбол 3х3. Чемпионат России. (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ** 13.00 Ждите ответа. (16+)
- 14.00 Top-15 Like FM. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Битва фанклубов (16+)
- 17.00 Перемотка. (16+)
- 17.30 Плейлист. Весна. (16+)
- 18.20 Плейлист. Весна. (16+)
- 19.00 WEB чарт. (16+)
- 20.00 Хит-сториз. (16+)
- 20.30 Муз'итив. (16+)
- 22.00 Чёс на износ. (16+)
- 23.20 Плейлист. Весна. (16+)
- 00.30 Муз'итив. (16+)
- 01.30 Наше. (16+)
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 08.40 15.00 18.00 23.00 PRO-новости. (16+)
- 07.00 Каждое утро. (16+)
- 07.15 PRO-клип. (16+)
- 07.20 Каждое утро. (16+)
- 08.10 Тееп чарт. (16+)
- 09.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 10.00 Необъяснимое. (16+)
- 11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Моя волна. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VIJU TV1000** 05.30 «Буба». «Тоботы». Мультсериалы. (6+)
- 06.35 «Дикие скриачеры». Мультсериал. (6+)
- 07.45 «ПОЛТОРА ШПИОНА». (16+)
- 09.45 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ». (12+)
- 11.20 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (12+)
- 13.15 01.45 «ГОЛУБАЯ ЛАГУНА». (16+)
- 15.10 03.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ В ГОЛУБУЮ ЛАГУНУ». (16+)
- 17.00 18.00 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (18+)
- 19.00 «ЧАС ПИК». (16+)
- 20.50 «ЧАС ПИК-2». (16+)
- 22.30 «ЧАС ПИК-3». (16+)
- 00.05 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (16+)
- 04.50 «Приключения Бубы». Мультсериал. (6+)
- VIJU TV1000 РУССКОЕ** 05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 06.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 07.35 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
- 08.50 «ДЖУНГЛИ». (12+)
- 10.15 «БУЛКИ». (16+)
- 12.00 00.50 «БЕНДЕР: НАЧАЛО». (16+)
- 13.50 02.30 «БЕНДЕР: ЗОЛОТО ИМПЕРИИ». (16+)
- 15.30 03.55 «БЕНДЕР: ПОСЛЕДНЯЯ АФЕРА». (16+)
- 17.15 18.05 «ГУРЗУФ». (12+)
- 19.00 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+)
- 20.30 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)
- 21.55 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)
- 23.10 «ХЭППИ-ЭНД». (12+)
- ДОМ КИНО** 06.40 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 07.55 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 09.30 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 11.10 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 12.35 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 13.50 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
- 15.20 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «БАЛАБОЛ-6». (16+)
- 01.40 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (16+)
- 03.05 «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ». (12+)
- 04.50 «ПИТЕР FM». (12+)
- СУББОТА!** 05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины сказки». «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 18.00 18.50 19.40 «ДИКИЙ АНГЕЛ» (субтитры). (16+)
- 20.20 21.20 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 22.20 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 23.10 Суббота News 2023. (16+)
- 23.20 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 00.20 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
- 01.20 02.10 02.50 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
- 03.30 «Буба-2», «Буба-3», «Маша и Медведь». Мультсериалы. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 06.55 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)
- 08.45 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)
- 10.20 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
- 12.00 «ОДНОКЛАССНИКИ». (12+)
- 13.50 «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+)
- 15.40 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (6+)
- 17.45 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (16+)
- 19.30 «ШЕСТЬ ДНЕЙ, СЕМЬ НОЧЕЙ». (16+)
- 21.20 «ДЕВУШКА МОИХ КОШМАРОВ». (16+)
- 23.30 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.00 «СТАРОМОДНАЯ КОМЕДИЯ». (12+)
- 07.40 Мультфильмы. (0+)
- 08.55 «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА». (12+)
- 10.30 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛТ?» (12+)
- 12.00 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (12+)
- 13.40 «ГОРЯЧИЙ СНЕГ». (12+)
- 15.35 «ЭКИПАЖ». (16+)
- 18.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)
- 19.50 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА» (12+)
- 21.30 «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (12+)
- 22.55 «АРТИСТКА ИЗ ГРИБОВА». (12+)
- 01.20 «ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ПОЕТ». (12+)
- 02.35 «ПРИШЛА И ГОВОРЮ». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ЗА ВСЕ ЗАПЛАЧЕНО». (16+)
- Сериал. Детектив, мелодрама, Россия, 2021 г.
- 13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «МОЙ ГЕНЕРАЛ». (16+)
- Сериал. Детектив с элементами мелодрамы, Россия, 2006 г. В ролях: Сергей Жигунов, Любовь Толкалина, Владимир Епифанцев, Ада Роговцева
- 15.00, 23.00, 07.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-5». (16+)

СТС LOVE

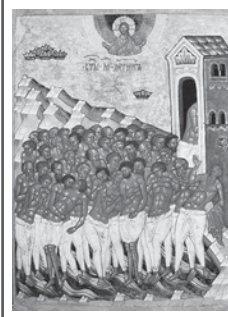
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 07.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
- 12.25 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
- 16.10 «КУХНЯ». (16+)
- 23.05 «МАМОЧКИ». (16+)
- Юля случайно раскрывает злодейские планы коллег. Врачи порекомендовали Вике месяц не заниматься сексом, но как исполнить это, не сказав ничего Косте?
- 01.05 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
- 02.40 «РАНЕТИКИ». (16+)
- 04.15 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 05.05 «Царевны». Мультсериал. (0+)
- 05.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС** 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 05.40 «ПЕРЕД РАССВЕТОМ». (16+)
- 07.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Византия. Жизнь после смерти. Раскол: мировая катастрофа Церкви. XI век. 14 серия. (0+)
- 11.20, 22.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 11.55 В поисках Бога. (6+)
- 12.25 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 13.00 Профессор Осипов. (0+)
- 13.35, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Воины-мученики первых веков. (6+)
- 15.35 Цикл: Донбасс: Путь жизни. Новая семья для Димы. (16+)
- 15.50 «ЖДИТЕ ПИСЕМ». (0+)
- 17.45 «МАМА ВЫШЛА ЗАМУЖ». (12+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30 02.30 Византия. Жизнь после смерти. Крестовые походы. XI-XII века. 15 серия. (0+)
- 22.55 Русский мир. (12+)
- 23.55 День Патриарха. (0+)
- 00.10 Святой Павел Таганрогский. (0+)
- 00.45 Святыни России. (6+)
- 01.40 Встреча. (12+)
- 03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

22 марта
Седмица 4-я Великого поста, Крестопоклонная. Вел. 7. 40 мучеников, в Севастийском озере мучившихся.



Мч. Урпасаиана. Св. Кесария, брата свт. Григория Богослова. Прав. Тарасия. Сщмчч. Михаила, Алексия, Димитрия, Сергия, Сергия пресвитера и Николая диакона, прмч. Иоасафа и прмчц. Наталии и Александры. Албазинской иконы Божией Матери, именуемой «Слово плоть бысть».

Постный день.
«Господь именуется Врачом потому, что посылает исцеление Божественное и исцеляет душевные страсти, в некоторой мере господствующее над человеком». Прп. Макарий Великий

7 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	РЕН
 21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+)	 21.20 «АКУШЕРКА: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)	 04.55 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)	 11.05 «КУХНЯ». (16+)	 02.20 «Импровизация. Команды». (16+)	 13.00 «Загадки человечества». (16+)			
05.00 «Доброе утро» 09.00 Новости (с субтитрами) 09.20 «АнтиФейк». (16+) 09.55 «Жить здорово!». (16+) 10.45 Информационный канал. (16+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 Информационный канал. (16+) 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 Информационный канал. (16+) 16.00 «Мужское / Женское». (16+) 16.50 Информационный канал. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.20 Информационный канал. (16+) 21.00 «Время» 21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+) 22.45 «Большая игра». (16+) 23.45 Подкаст.Лаб. (16+) 03.00 Новости 03.05 Подкаст.Лаб. (16+)	05.00 Утро России 09.00 Вести. Местное время 09.30 Утро России 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.30 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.55 «Кто против?» (12+) 16.00 Вести 16.30 «Малахов». (16+) 17.30 «60 минут». (12+) 20.00 Вести 21.05 Вести. Местное время 21.20 «АКУШЕРКА: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+) Татьяна выясняет, в каком магазине была куплена одежда девочки. У Зуева в больнице новая серьёзная проверка. На больницу завели уголовное дело по заявлению бывшего мужа Татьяны - Игоря. 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+) 02.05 «ДУЭТ ПО ПРАВУ». (12+) 03.55 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)	04.55 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+) 08.00 «Сегодня» 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+) 10.00 «Сегодня» 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+) 13.00 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.00 «Сегодня» 16.45 «За гранью». (16+) 17.50 «ДНК». (16+) 19.00 «Сегодня» 20.00 «ХОЗЯИН». (16+) 22.15 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+) 23.35 «Сегодня» 00.00 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+) 00.50 «Поздняков». (16+) 01.05 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)	06.00 Ералаш. (0+) 07.00 «Лунтик». (0+) 07.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+) 08.25 Уральские пельмени. (16+) 09.00 На выход! (16+) 11.05 «КУХНЯ». (16+) 15.20 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+) 18.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+) 20.00 Премьера! Импровизаторы. (16+) 21.00 «НЯНЬКИ». (12+) 22.55 «ПРИТВОРИСЬ МОЕЙ ЖЕНОЙ». (16+) 01.15 «ПОДАРОК С ХАРАКТЕРОМ». (0+) Мише тридцать лет, он живёт в крохотной однушке на окраине Москвы, а зарабатывает на жизнь, развлекая детей на праздниках в костюме панды. 02.40 «МОЛОДЁЖКА». (16+) 04.55 «б кадров». (16+) 05.20 «Мультфильмы». (0+) 05.50 Ералаш. (0+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+) 08.30 «Хочу перемен». (16+) 09.00 «САШАТАНЯ». (16+) 16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+) 20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+) 21.00 «ПРЕДПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ-2». (12+) 23.35 «Женский стендап». (18+) 00.40 «ТРЕЗВЫЙ ВОДИТЕЛЬ». (16+) Устав таксовать в провинции, простак Артем перебирается в столицу. Теперь он - трезвый водитель для богатых и пьяных, среди которых попадаются настоящие красотики вроде Кристины... 02.20 «Импровизация. Команды». (16+) 03.55 «Шоу «Студия Союз». (16+) 05.30 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+) 05.50 «Чудо-Юдо». (6+)	05.00 18.00 02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрим утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 «Документальный спецпроект». (16+) 11.00 «Как устроен мир». (16+) 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Неизвестная история». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «ЗЕМНОЕ ЯДРО: БРОСОК В ПРЕИСПОДНЮЮ». (12+) 22.30 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: НОВЫЕ ЖЕРТВЫ». (16+)			

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ОТР	ОТР
05.00 «Ну, погоди! Каникулы». (0+) 05.25 «Тайны Медовой долины». (12+) 05.50 «Простоквашино». (0+) 06.10 Пятница News. (16+) 06.30 Кондитер. (16+) 07.30 На ножах. (16+) 11.40 Адская кухня. (16+) 13.40 Четыре свадьбы. (16+) 21.00 Тревел-баттл. (16+) 22.00 Четыре свадьбы. (16+) 00.10 «УБИЙСТВО». (18+) 02.30 Пятница News. (16+) 03.00 Инсайдеры. (16+) 04.40 Пятница News. (16+)	06.00 Идеальный ужин. (16+) 06.30 Улётное видео. Лучшее. (16+) 07.15 Улётное видео. (16+) 08.00 Утилизатор. (12+) 08.40 Утилизатор. (16+) 09.10 Утилизатор. (12+) 09.40 Утилизатор. (16+) 10.30 Решала. (16+) 14.30 «+100500». (16+) 18.00 КВН ярче. (16+) 20.00 Решала. (16+) 22.00 Заступницы. (16+) 00.00 Опасные связи. (18+) 02.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+) 04.50 Идеальный ужин. (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+) 10.10 18.10 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ». (16+) 11.00 «Календарь». (12+) 11.25 «БЕДА». (12+) 15.10 23.10 «МОЙ КАПИТАН». (12+) 16.05 00.10 «Исследуя искусство». (16+) 17.00 «Здоровая среда». (12+) 18.00 «Губернские новости». (12+) 21.00 «ПРОДЛИСЬ, ПРОДЛИСЬ, ОЧАРОВАНЬЕ...» (12+) 01.00 Отражение. Главное. (12+) 04.05 «Потомки». (12+)	05.50 «Путь к Победе». (16+) 06.50 «ЧЁРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+) 10.30 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». (16+) 14.10 «СМЕРШ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+) Боевик о противостоянии разведслужбы СССР и Третьего Рейха в годы войны. В центре сюжета - судьба сотрудника НКВД Георгия Волкова, который ведёт ожесточённую борьбу со своим заклятым врагом - майором Абвера Конрадом фон Бютцовом. 23.59 «Путь к Победе» (16+) 01.00 «СОЛДАТИКИ». (12+) 02.20 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+) 04.00 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)
05.15 «Маша и Медведь». (0+) 08.40 «КЛОУН». (16+) 11.40 «Моя свекровь - монстр». (16+) 15.40 «Я стесняюсь своего тела». (16+) Часто люди запускают свои болезни из-за банального страха: а что подумают люди? А что скажут доктора? Будут ругать, что так затянул... Врачи нашего проекта докажут, что бояться не стоит. 20.00 «КЛОУН». (16+) 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+) 01.45 «Измены». (18+) 03.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)	05.00, 22.10 «ДИКИЙ». (16+) 09.05, 20.00 Слабое звено. (12+) 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости 10.10, 20.50 Игра в кино. (12+) 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 14.05, 16.15, 01.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+) 15.10, 01.55 Дела судебные. Новые истории. (16+) 16.45 Мировое соглашение. (16+) 19.05 Назад в будущее (16+) 00.50 Наше кино. История большой любви. (12+) 02.55 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)	05.50 «Путь к Победе». (16+) 06.50 «ЧЁРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+) 10.30 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». (16+) 14.10 «СМЕРШ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+) Боевик о противостоянии разведслужбы СССР и Третьего Рейха в годы войны. В центре сюжета - судьба сотрудника НКВД Георгия Волкова, который ведёт ожесточённую борьбу со своим заклятым врагом - майором Абвера Конрадом фон Бютцовом. 23.59 «Путь к Победе» (16+) 01.00 «СОЛДАТИКИ». (12+) 02.20 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+) 04.00 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)	05.50 «Путь к Победе». (16+) 06.50 «ЧЁРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+) 10.30 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». (16+) 14.10 «СМЕРШ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+) Боевик о противостоянии разведслужбы СССР и Третьего Рейха в годы войны. В центре сюжета - судьба сотрудника НКВД Георгия Волкова, который ведёт ожесточённую борьбу со своим заклятым врагом - майором Абвера Конрадом фон Бютцовом. 23.59 «Путь к Победе» (16+) 01.00 «СОЛДАТИКИ». (12+) 02.20 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+) 04.00 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)

ДЕТСКИЕ

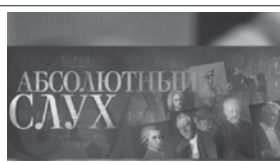
МУЛЬТ	МУЛЬТ	КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ
06.00, 14.35, 22.30 «Смешарики». (0+) 06.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+) 08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+) 08.25, 13.25 «Маша и Медведь». (0+) 09.00 «ДиноСити». (0+) 09.25 Друзья на все времена. «Обезьянки». (0+) 10.00, 14.00, 17.25 «Фиксики». (0+) 10.30, 20.00 «Лунтик». (0+) 11.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+) 11.25 «Ми-Ми-Мишки. Яркие моменты». (0+) 13.50 «Луддвилль». (0+) 15.00 «Монсики». (0+) 15.35 «Готовим с Бубой». (0+) 17.00 Друзья на все времена. «Лентяйка Василиса» (6+), «Чучело-мяучело» (0+) 18.00 «Буба». (6+) 18.30, 23.00 «Простоквашино». (0+) 19.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+) 19.55 «Кошечки-собачки. Милые песни. Яркий мир». (0+) 20.25 «Маша и Медведь». (0+) 20.55 «Машины сказки». (0+) 21.30 «Тайны Медовой долины». (0+) 22.00 «Фиксики. Дай пять! Робот-пылесос». (0+) 22.20 «Просто о важном. Про Миру и Гошу. Помогать правильно». (0+) 23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) 00.00 «Капризка». (0+) 00.20 «Лео и Тиг». (0+)	05.00 Ранние птички. «Летающие звери». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.30 «Супер МЯУ». (0+) 10.15 «Петрушино». (0+) 10.45 «Мастерская «Умелые ручки»: Деревья «Времена года». (0+) Криворучка очень любит гулять в саду. А что если сделать маленький садик прямо в мастерской? Криворучка позвала на помощь мастера Сашу, и вместе они придумали необычные деревья! Не пропустите новый выпуск программы «Мастерская «Умелые ручки»! 11.00 «Дракошья». (0+) 11.15 «Турбозавры». (0+) 12.55 «Инфинити Надо». (6+) 13.10 «Дикие скричеры!» (6+) 13.35 «Бен 10». (12+) 14.00 «Навигатор. Новости». (0+) 14.10 «Гудзионианс. Магическая сила!» (6+) 14.20 «Ералаш». (6+) 15.25 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+) 16.25 «Царевны». (0+) 18.10 «Сказочный патруль». (0+) 20.15 «Луддвилль». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Оранжевая корова». (0+) 22.00 «Тобот. Детективы Галлактики». (6+) Тайлер Кинг разгадывает всевозможные серьёзные загадки со своими друзьями-бототами. 22.25 «Буба». (0+) 00.05 «Ералаш». (6+) 01.30 «Фиксики». (0+)		

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY	ДОКТОР
05.50 Жил-был Дом. (12+) 06.15, 20.00 Историада. (12+) 07.10 Книжные аллеи. (12+) 07.40 История одной фотографии. (6+) 08.00, 09.25, 09.50 В поисках утраченного искусства. (12+) 08.45 Загадки засечной черты. (12+) 09.15, 14.55 Обыкновенная история. (6+) 10.15 Без срока давности. (12+) 11.05 Гарибальди. Борец за свободу и дамский угодник. (12+) 12.00, 12.25 Легенды науки. (12+) 13.00 Хакасия. По следам следов наскальных. (12+) 13.45 Хроники общественно-го быта. (12+) 14.00 Карл Великий. (16+) 15.05 История Великой хартий вольностей. (12+) 16.00 Не квартира - музей. (12+) 16.10 Историкограф. (12+) 16.55 Морской узел. (12+) 17.25 Личность в истории. (12+) 17.50 Семь дней истории. (12+) 18.00 Франц Лефорт: танцующий адмирал. (12+) 18.45 Пешком в историю. (12+) 19.15 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+) 20.55 Освободители. (12+) 21.35 Народолюбие. (12+) 22.05 Пешком по Москве. (6+) 22.20 Гитлер против Пикассо и других. (16+)	06.00 Мифы и тайны королевской истории. (16+) 06.55 Расшифровка тайн: Салемские ведьмы. (12+) 07.40 Охотники на нацистов: Поль Тувье. (12+) 08.25 Сокровища Инда: Земля и люди. (12+) 09.15 Новые тайны терракотовых воинов. (12+) 10.15 Тутанхамон: последняя выставка. (12+) 11.40, 12.40 Секреты цивилизации. (12+) 13.35, 14.25, 15.20 Монархи: забытые письма. (12+) 16.15 Древние конструкторы: Дороги, которые изменили мир. (12+) 17.10 Древние конструкторы: Великая китайская стена. (12+) 18.05 Загадка троянского коня. (12+) 19.05 Ганнибал: новые данные. (12+) 20.00 Исторические убийства: Лондонский блицубийца. (16+) 20.55 Исторические убийства: Эдинбургские похитители тел. (16+) 21.45, 22.45 Война в Корее. (12+) 23.40 Мифы и тайны королевской истории. (16+) 00.45 Сокровища Инда: Земля и люди. (12+) 01.30 Новые тайны терракотовых воинов. (12+) 02.20 Тутанхамон: последняя выставка. (12+) 03.40, 04.25 Салемские ведьмы. (12+) 05.15 Запретная история. (16+)	06.00, 12.45, 18.20, 23.30 О самом главном. Вред от света гаджетов. (12+) 06.55, 07.20 Метод исследования. (12+) 07.50 На приёме у доктора Шестаковой. (12+) 08.20, 14.55, 00.25 Я, человек. Фильм 1. (12+) 09.05 О самом главном. Уход за руками в холодное время года. (12+) 10.00 InVivo. (12+) 10.30 Клинический случай. Спасти Шаляпина. (12+) 11.00 Теледоктор. Прямая трансляция 11.55 Великая тайна ДНК. (12+) 13.40, 04.25 Медицинский квест. (12+) 14.30 Это лечится. (12+) 15.45 О самом главном. Остеоартрит: как уменьшить боль в руках? (12+) 16.40, 17.05 Истории болезней. (16+) 17.35 Лекарство от глупости. (12+) 19.15, 05.10 На приёме у психолога. Зависимость от гаджетов. (12+) 19.45, 05.35 Психология. (12+) 20.15, 02.05 Научные сенсации. (12+) 21.00 О самом главном. Как избавиться от храпа? (12+) 21.55 Крик души. (12+) 22.45, 02.45 Научные сенсации. (12+) 01.10 На приёме у психолога. Дружба. (12+) 01.35 Психология. (12+) 03.30, 03.55 Еда здорового человека. (12+)	

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

РОССИЯ К
Культура



13.50 Абсолютный слух

- 07.30 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры
- 07.35 18.35 00.40 «Тайны мозга»
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.55 16.35 «ВАРЬКИНА ЗЕМЛЯ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 23.50 XX век
- 12.05 «Огюст Монферран»
- 12.30 22.10 «Цинь Шихуанди»
- 13.20 «Школа будущего»
- 13.50 Абсолютный слух
- 14.30 Атланты
- 15.05 Новости. Театр
- 15.20 «Пряничный домик»
- 15.45 «2 Верник 2»
- 17.40 Цвет времени
- 17.50 01.30 Шедевры музыки XVIII - XIX столетий
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Открытая книга
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 «Золотой теленок»
- 21.30 «Энигма»
- 23.00 «Запечатленное время»
- 02.15 «Венеция. На плаву»

ТВЦ



11.50 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.00 «Доктор И...» (16+)
- 08.30 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: РОМАНТИК ИЗ СССР». (12+)
- 10.40 «Александр Михайлов. В душе я всё ещё морской волк». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «БОБРЫ». (12+)
- 16.55 «90-е. Мобила». (16+)
- 17.50 События
- 18.10 «Петровка, 38». (16+)
- 18.20 «ВЕРОНИКА НЕ ХОЧЕТ УМИРАТЬ». (12+)
- 22.00 События
- 22.40 «10 самых...» (16+)
- 23.10 «Закулисные войны». (12+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 Прощание. (16+)
- 01.25 «Сталин против Жукова. Трофейное дело». (12+)

ТВ-3



22.45 «ДОЧЬ КОЛДУНЬИ». (16+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 16.50 «Слепая». (16+)
- 18.30 Любовная магия. (16+)
- 19.30 «Слепая». (16+)
- 20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+)
- 22.45 «ДОЧЬ КОЛДУНЬИ». (16+)
- Дина унаследовала от матери сверхъестественный дар. Она может заглядывать в души людей, заставляя тех испытывать стыд за свои поступки.
- 00.45 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)
- 02.30 Исповедь экстрасенса. (16+)
- 04.30 Охотники за привидениями. (16+)

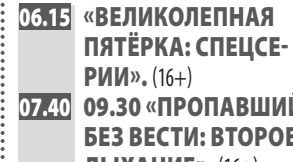
ДОМАШНИЙ



14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.10 Давай разведёмся! (16+)
- 09.10 Тест на отцовство. (16+)
- 11.25 «Понять. Простить». (16+)
- 12.30 «Порча». (16+)
- 13.00 «Знахарка». (16+)
- 13.35 «Верну любимого». (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.45 «ВРЕМЯ ЖЕНИТЬСЯ». (16+)
- 19.00 «ЖЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССОРИТЬ». (16+)
- 23.15 «ЗА КАМЕННОЙ СТЕНОЙ». (16+)
- 02.50 «Порча». (16+)
- 03.15 «Знахарка». (16+)
- 03.45 «Верну любимого». (16+)
- 04.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 04.35 «6 кадров». (16+)
- 04.50 По делам несовершеннолетних. (16+)

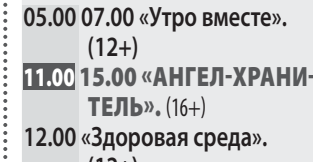
5 5-й КАНАЛ



06.15 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА: СПЕЦСЕРИИ». (16+)

- 07.40 09.30 «ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ: ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)
- 08.35 «День ангела». (0+)
- 09.00 13.00 17.30 «Известия». (16+)
- 13.30 18.00 «НАШ СПЕЦНАЗ». (12+)
- 19.25 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.15 «ФИЛИН-2». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 03.05 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 05.15 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.20 01.15 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)
- 21.15 «Открытый эфир». (16+)
- 13.40 15.05 «СМЕРШ: ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПРЕДАТЕЛЯ». (16+)
- 18.20 «Специальный репортаж». (16+)
- 18.55 «Подпольщики». (16+)
- 19.40 «Код доступа». (12+)
- 22.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.25 «СОЛДАТЫ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 15.00 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+)
- 12.00 «Здоровая среда». (12+)
- 13.00 16.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 01.30 04.00 «От 7 до 17». (12+)
- 18.30 22.45 «В тени чемпионов». (12+)
- 18.45 22.30 «Актуальное интервью». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 01.00 «Арт-Проспект». (12+)
- 20.30 00.30 04.30 «Up&Down. Уникальные судьбы уникальных спортсменов». (12+)
- 23.00 «ВИЛЬГЕЛЬМ ЗАВОЕВАТЕЛЬ». (16+)
- 03.00 «Футбол губернии». (12+)
- 03.30 «Заметные люди». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 13.45 «Спортивный век». (12+)
- 06.30 «Большой хоккей». (12+)
- 07.00 10.00 12.20 14.15 17.50 22.30 Новости
- 07.05 15.50 21.45 00.35 Все на Матч!
- 10.05 12.00 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 Смешанные единоборства. (16+)
- 11.30 «Ты в бане!» (12+)
- 12.25 «Есть тема!»
- 14.20 Что по спорту? (12+)
- 14.50 Бокс. (16+)
- 17.55 Футбол. «Фенербахче» (Турция) - «Зенит» (Россия). Благотворительный матч
- 20.00 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала конференции
- 22.35 Бокс. Чемпионат мира. Женщины. (0+)
- 23.35 «Магия спорта». (12+)
- 00.05 «Вид сверху». (12+)
- 01.05 Волейбол. «Локомотив» - «Нефтяник». Чемпионат России. Суперлига. (0+)
- 06.00 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 14.15 14.35 21.30 22.20 04.20 Спецрепортаж. (12+)
- 08.10 «Вы это видели». (12+)
- 09.00 Что по спорту? (12+)
- 09.30 21.50 «Вид сверху» (12+)
- 10.05 Бокс. Чемпионат мира. (12+)
- 10.55 Смешанные единоборства. (16+)
- 12.30 «бхб». (0+)
- 13.05 «Магия большого спорта». (12+)
- 13.35 «На гребне северной волны». (6+)
- 14.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига
- 17.00 Жизнь после спорта. (12+)
- 17.25 «Ты в бане!» (12+)
- 17.55 «Большой хоккей» (12+)
- 18.25 19.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига
- 22.40 «Есть тема!» (16+)
- 23.50 Баскетбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
- 01.40 Бокс. Чемпионат мира. (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 08.40 15.00 18.00 23.00 PRO-новости. (16+)
- 07.00 Каждое утро. (16+)
- 07.15 PRO-клип. (16+)
- 07.20 Каждое утро. (16+)
- 07.35 Teen чарт. (16+)
- 08.00 Каждое утро. (16+)
- 09.00 Топ-30. (16+)
- 11.00 Битва фанклубов (16+)
- 12.00 Плейлист. (16+)
- 12.30 Прогноз по году. (16+)
- 14.00 WEB чарт. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 17.00 Консервы. (16+)
- 18.20 Плейлист. Весна. (16+)
- 19.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 20.00 Хит-сториз. (16+)
- 20.30 Лайкер. (16+)
- 22.00 Хитобои. Охотники за произведениями. (16+)
- 23.20 Плейлист. Весна. (16+)
- 00.30 Хиты по-русски. (16+)
- 01.30 Лайкер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

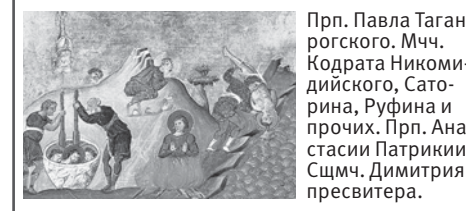
- VIJU TV1000 VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ ДОМ КИНО ДОМ КИНО СУББОТА! СУББОТА!
- 05.30 «Готовим с Бубой». Мультсериал. (6+)
- 05.45 «Тоботы». Мультсериал. (6+)
- 06.40 «Дикие скричеры». Мультсериал. (6+)
- 08.10 «НЕ/СМОТЯ НИ НА ЧТО». (16+)
- 10.10 «ОТЕЛЬ «ГРАНД БУДАПЕШТ». (16+)
- 11.55 «ЧАС ПИК». (16+)
- 13.45 «ЧАС ПИК-2». (16+)
- 15.25 «ЧАС ПИК-3». (16+)
- 17.05 18.00 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (18+)
- 19.00 «ПОМНИ МЕНЯ». (16+)
- 21.00 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)
- 22.55 «ОДИН ДЕНЬ». (16+)
- 00.50 «НЕВИДИМЫЙ ГОСТЬ». (16+)
- 02.30 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+)
- 04.05 «ПРЕЖДЕ ЧЕМ Я УСНУ». (16+)
- 05.35 «Смешарики». «Три кота». Мультсериалы. (6+)
- 07.30 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
- 08.15 «ХЭППИ-ЭНД». (12+)
- 09.55 «О ЧЁМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+)
- 11.25 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)
- 12.45 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)
- 14.05 «ВНУК КОСМОНАВТА». (12+)
- 15.30 «ДЖЕНТЛЬМЭНЫ, УДАЧИ!» (12+)
- 17.10 18.05 «ГУРЗУФ». (12+)
- 19.00 «РУБЕЖ». (12+)
- 20.45 «ТЕНЬ ЗВЕЗДЫ». (16+)
- 22.20 «МАЖОР. ФИЛЬМ». (16+)
- 00.00 «ГОРЬКО!» (16+)
- 01.45 «ГОРЬКО!-2». (16+)
- 03.15 «ЖЕНИХ». (12+)
- 06.40 «Три богатыря. Ход коном». Мультфильм. (6+)
- 08.00 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 09.20 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
- 10.55 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
- 12.15 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
- 13.40 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
- 15.20 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «БАЛАБОЛ-6». (16+)
- 01.45 «ЗЕЛЁНАЯ КАРЕТА». (16+)
- Россия, 2015 г.
- 03.15 «КОНЕЦ ПРЕКРАСНОЙ ЭПОХИ». (16+)
- 04.55 «ПЕТЕРБУРГ. ТОЛЬКО ПО ЛЮБВИ». (16+)
- 05.10 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины сказки». «Машины страшилики». Мультсериалы. (0+)
- 18.00, 18.40, 19.40 «ДИКИЙ АНГЕЛ» (субтитры). (16+)
- 20.30, 21.30 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 22.30 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 23.20 Суббота News 2023. (16+)
- 23.30 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 00.30 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
- 01.20, 02.10, 02.50 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
- 03.30 «Буба-3». «Маша и Медведь». Мультсериалы. (0+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
- 12.30 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
- 16.00 «КУХНЯ». (16+)
- Сериял. Комедия, Россия, 2012-2016 гг. Шеф хочет пригласить Елену на свидание. С лёгкой руки Макса он осваивает современные методы ухода за собой...
- 23.00 «МАМОЧКИ». (16+)
- 01.05 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- 02.40 «РАНЕТКИ». (16+)
- 04.15 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 05.05 «Царевны». (0+)
- 05.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 В поисках Бога. (6+)
- 05.40 «КУТУЗОВ». (0+)
- 07.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Византия. Жизнь после смерти. Крестовые походы. XI-XII века. 15 серия. (0+)
- 11.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 11.55, 00.55 В поисках Бога. (6+)
- 12.25 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 13.00 Профессор Осипов. (0+)
- 13.35, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Святой Павел Таганрогский. (0+)
- 15.40 «ДНЕВНЫЕ ЗВЕЗДЫ». (0+)
- 17.35 «ЖДИТЕ ПИСЕМ». (0+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30, 02.30 Византия. Жизнь после смерти. Удар в спину: смертельный рейд крестоносцев. XII-XIII века. 16 серия. (0+)
- 22.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 22.55 Храм. (0+)
- 23.45 День Патриарха. (0+)
- 00.00 Святыни России. (6+)
- 01.25 По Русской дороге из плена в память. (16+)
- 01.40 Прямая линия жизни. (16+)
- 03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

23 марта
Седмица 4-я Великого поста, Крестопоклонная. Глас 7. Мчч. Кодрата и иже с ним: Киприана, Дионисия, Анекта, Павла, Крискента, Дионисия, Викторина, Виктора, Никифора, Клавдия, Диодора, Серафиона, Папия, Леонида и мцц. Хариессы, Нунехии, Василиссы, Ники, Гали, Галины, Феодоры и иных многих.



Прп. Павла Таганрогского. Мчч. Кодрата Никомидийского, Саторина, Руфина и прочих. Прп. Анастасии Патрикии. Сщмч. Димитрия пресвитера.
Постный день.
«Цель пришествия Христа на землю состояла в том, чтобы освободить человеческие души от обладавшего ими греха и восстановить в нас Божественный образ». Свт. Игнатий Брянчанинов

ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «АнтиФейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!». (16+)
10.45 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
16.50 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон». (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Голос». (12+)
23.30 «ЛУЧШЕЕ ВПЕРЕДИ». (16+)
01.40 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



17.30 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 Прямой эфир. (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.15 Вести. Местное время
21.30 «Моя мелодия». (12+)
23.45 «Улыбка на ночь». (16+)
00.50 «ХРАНИ ТЕБЯ ЛЮБОВЬ МОЯ». (12+)
Студентка медицинского ВУЗа Полина страдает от глазной болезни. Она знакомится с Костей - талантливым окулистом, который помогает ей побороть недуг. Полина и Костя влюбляются друг в друга...
04.10 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)

НТВ



04.55 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)

- 04.55 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ХОЗЯИН». (16+)
22.15 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)
00.00 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
02.00 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
02.25 «Квартирный вопрос». (0+)

СТС



07.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
07.00 «Лунтик». (0+)
07.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)
08.35 «ПРИТВОРИСЬ МОЕЙ ЖЕНОЙ». (16+)
10.50 Импровизаторы. (16+)
11.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
19.30 Премьера! Шоу «Уральских пельменей». (16+)
21.00 Премьера! Битва каверов. (16+)
В проекте участвует больше 40 музыкальных групп из разных городов России, а также из Узбекистана, Казахстана, Кыргызстана и Кубы. В каждом выпуске команды представляют свои версии известных российских хитов, а жюри и зрители, голосуют за лучших.
22.30 «Душа». (6+)
00.25 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (12+)
02.10 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
05.15 «Мультфильмы». (0+)

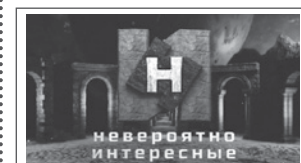
ТНТ



10.30 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
10.30 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
Недалекое будущее, 2040 год. Евгений и Александра 20 лет в браке, их отношения похожи на выдохший урюк. Развестись у них тоже не получается, поскольку в будущем расторжение брака - очень дорогая услуга.
12.40 «РОДИТЕЛИ СТРОГО РЕЖИМА». (12+)
14.25 «БАТЯ». (16+)
16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
20.00 «Комеди Клуб». (16+)
23.00 «Stand up». (18+)
00.00 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (16+)
02.00 «Импровизация. Команды». (16+)
03.40 «Шоу «Студия Союз». (16+)
05.10 «Открытый микрофон». (16+)
05.50 «Два хвоста». (6+)

REN



14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)

- 05.00 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
09.00 «Документальный проект». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «ТАЙНА 7 СЕСТЕР». (16+)
22.20 «ЦИКАДА 3301: КВЕСТ ДЛЯ ХАКЕРА». (16+)
00.15 «МОРЕ СОБЛАЗНА». (18+)
02.05 «ОХОТНИКИ ЗА ГОЛОВАМИ». (18+)
03.40 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: НОВЫЕ ЖЕРТВЫ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.25 «Тайны Медовой долины». (12+)
05.50 «Простоквашино». (0+)
06.10 Пятница News. (16+)
06.30 Кондитер. (16+)
07.30 На ножах. (16+)
11.40 Адская кухня. (16+)
13.40 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
16.50 «РОБОКОП». (16+)
19.00 «УЧИЛКИ В ЗАКОНЕ». (16+)
21.10 «БЭТМЕН: НАЧАЛО». (12+)
23.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ СУПЕРМЕНА». (16+)
02.10 Пятница News. (16+)
02.40 Инсайдеры. (16+)

Ю

- 05.10 «Маша и Медведь». (0+)
09.10 «КЛОУН». (16+)
12.00 «Гуру кухни». (16+)
14.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
17.00 Барышня - Крестьянка. (16+)
Героинями реалити «Барышня - Крестьянка» становятся девушки из абсолютно разных миров: одна живет в роскоши и сорит деньгами, другая живет на пять тысяч в месяц.
20.00 «КЛОУН». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
01.50 «Измены». (18+)
03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Идеальный ужин. (16+)
06.20 Утилизатор. (16+)
08.00 Утилизатор. (12+)
10.00 Утилизатор с Настей Туман. (16+)
11.00 Утилизатор. (16+)
13.00 Утилизатор с Настей Туман. (16+)
14.00 «+100500». (16+)
17.00 Улетное видео. (16+)
19.30 Большой кэш. (16+)
22.30 Опасные связи. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
05.00 Идеальный ужин. (16+)
05.45 Утилизатор. (12+)

МИР

- 05.00 «ДИКИЙ». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
10.10 Игра в кино. (12+)
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.05, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.10 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.45 Мировое соглашение. (16+)
18.50 Слабое звено. (12+)
19.45 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (6+)
21.10 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (6+)
22.45 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (6+)
01.05 «ОСТРОВ СОКРОВИЩ». (0+)
02.30 «СЕМЕРО СМЕЛЫХ». (0+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
11.30 «ПРОДЛИСЬ, ПРОДЛИСЬ, ОЧАРОВАНЬЕ...» (12+)
15.10 «Человек и судьба». (12+)
17.00 «Актуальное интервью». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
21.00 «ПОЗВОНИТЕ МЫШКИНУ». (12+)
22.30 «Свет и тени». (12+)
23.00 «ЖЕЛТАЯ КОШКА». (18+)
00.30 «ПОСЛЕДНЕЕ МЕТРО». (16+)
02.45 «ПЕРЕД РАССВЕТОМ». (16+)

ПОБЕДА

- 06.00 «Путь к Победе». (16+)
07.00 «ЗАДАНИЯ ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ. ОПЕРАЦИЯ «ТАЙФУН». (16+)
10.10 «ЖЕЛТЫЙ ГЛАЗ ТИГРА». (16+)
1988 год, Калининград. Четверо лучших друзей отмечают школьный выпускной и делятся планами на будущее, мечтают связать свою жизнь с янтарем. Но янтарный бизнес превращает бывших юных мечтателей в алчных хладнокровных дельцов...
23.59 «Путь к Победе». (16+)
01.00 «72 ЧАСА». (16+)
02.40 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)
04.10 «ПЯТЬ НЕВЕСТ». (12+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00, 14.35, 22.30 «Смешарики». (0+)
06.30 «Ми-Ми-Мишки. Яркие моменты». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
08.25, 13.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «ДиноСити». (0+)
09.30 Друзья на все времена. «Обезьянки». (0+)
10.00, 14.00, 17.30, 22.00 «Фиксики». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)
11.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
11.25, 19.25, 02.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
13.50 «Луддвилль». (0+)
15.00 «Монсики». (0+)
15.35 «Готовим с Бубой». (0+)
17.00 Друзья на все времена. «Вовка в тридевятом царстве», «Ивашка из Дворца пионеров». (0+)
18.00 «Буба». (6+)
18.30, 23.00 «Простоквашино». (0+)
19.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес. Лучший учитель». (0+)
20.25 «Маша и Медведь», «Машкины страшилки». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.30 «Чуч-Мяуч: Друг из прошлого, Одна команда». (0+)
23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
00.00 «Капризка». (0+)
00.20 «Лео и Тиг». (0+)
01.00 Друзья на все времена. «Маугли». (0+)
01.20 «Мальшарики». (0+)
02.00 «Домики». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «ДиноСити». (0+)
10.15 «Петроникс». (0+)
10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
11.10 «Дракошия». (0+)
11.25 «Поезд динозавров». (0+)
12.55 «Инфинити Надо». (6+)
13.10 «Дикие скричеры!» (6+)
13.35 «Бен 10». (12+)
14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
Обладательница серебряной медали первенства России по прыжкам на батуте! Победительница первенства Москвы! Спортсменка, художница и любительница театра! В гостях у Яны и Златы - Полина Ширимова!
14.10 «Ералаш». (6+)
15.25 «Простоквашино». (0+)
18.10 «Кошечки-собачки». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Фиксики. Большой секрет». (6+)
Героям нужно объединиться, чтобы спасти свой самый большой секрет!
22.05 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
Новый сезон мультсериала посвящен глобальной задумке профессора Геня Евгеньевича Чудакова - открытию самого лучшего в мире музея наук! И помочь ему в этом будут дети! Ведь они не боятся задавать вопросы, фантазировать и изобретать.
23.00 «Ералаш». (6+)
01.05 «Бобби и Билл». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 05.50 Революция 1917 года. (12+)
06.15 Историада. (12+)
07.10 Книжные аллеи. (12+)
07.40 История одной фотографии. (6+)
08.00, 08.25 Легенды науки. (12+)
09.00 Хакасия. По следам следов наскальных. (12+)
09.45, 13.50 Хроники общественного быта. (12+)
10.00 Карл Великий. (16+)
10.55, 23.50 Обыкновенная история. (6+)
11.05 История Великой хартии вольностей. (12+)
12.00 Франц Лефорт: танцующий адмирал. (12+)
12.40 Пешком в историю. (12+)
13.05 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
14.05, 15.05 Великие живописцы. (12+)
16.00 Не квартира - музей. (12+)
16.10 Историкограф. (12+)
16.55 Живая сталь. Паровозы. (12+)
17.20 Личность в истории. (12+)
17.50 Семь дней истории. (12+)
17.55 Освободители. (12+)
18.35 Пешком по Москве. (6+)
18.50 Неизвестные страницы истории русской школы. (12+)
20.00, 20.45, 21.40, 22.30 «ОБГОНЯЯ ВРЕМЯ». (12+)
23.15 Николай Некрасов. Тайна парадного портрета. (12+)

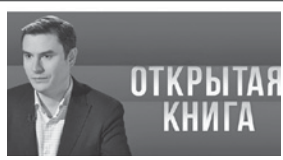
VJU HISTORY

- 06.00 Мифы и тайны королевской истории. (16+)
06.55 Охотники на нацистов: Густав Вагнер / Франц Штангль. (12+)
07.40 Древние конструкторы: Дороги, которые изменили мир. (12+)
08.40 Древние конструкторы: Великая китайская стена. (12+)
09.35 Загадка троянского коня. (12+)
10.35 Ганнибал: новые данные. (12+)
11.25 Исторические убийства: Лондонский блицубийца. (16+)
12.20 Исторические убийства: Единбургские похитители тел. (16+)
13.10, 14.10, 15.10 Шелковый путь. (12+)
16.05 17.05 Древние конструкторы. (12+)
18.00, 19.00 Иудея и Рим: фатальный конфликт. (6+)
20.00 Исторические убийства: Дьявол в Белом городе. (16+)
20.55 Исторические убийства: Берлинский нацист-потрошитель. (16+)
21.45, 22.40 Война в Корею. (12+)
23.40 Одиссея сокровищ: золото Приама. (12+)
00.35, 01.30 Древние конструкторы. (12+)
02.25 Загадка троянского коня. (12+)
03.15 Ганнибал: новые данные. (12+)
04.05, 04.55 Исторические убийства. (16+)

ДОКТОР

- 06.00, 12.55, 18.05, 23.40 О самом главном. Питание 60+. (12+)
06.50, 07.20 Истории болезни. (16+)
07.50, 23.10, 03.30 Это лечится. Шейка бедра. (12+)
08.15, 14.45, 00.35 Я, человек. Фильм 2. (12+)
09.05 О самом главном. Остеоартрит: как уменьшить боль в руках? (12+)
10.00, 03.55 Медицинский квест. (12+)
10.45, 11.15 Основной элемент. (12+)
11.40, 04.40 InVivo. (12+)
12.10 Лекарство от глупости. (12+)
13.50 На приеме у психолога. Зависимость от гаджетов. (12+)
14.20 Психология. Постлеродовая депрессия. (12+)
15.35 О самом главном. (12+)
16.30 Научные сенсации. (12+)
17.15 Крик души. (12+)
19.00, 05.10 Еда здорового человека. Птица. (12+)
19.30, 05.35 Еда здорового человека. Сыр и его копии. (12+)
20.00, 20.30, 02.10, 02.40 На приеме у доктора Продеуса. (12+)
21.00 О самом главном. (12+)
21.55 Страшная сила смеха. (12+)
22.45, 03.05 На приеме у доктора Шестаковой. (12+)
01.20, 01.45 Еда здорового человека. (12+)

РОССИЯ К
Культура



13.50 Открытая книга

- 06.30 07.00 07.30 10.00 15.00
19.30 23.15 Новости культуры
- 06.35 «Пешком...»
- 07.05 Легенды мирового кино
- 07.35 «Хранители жизни»
- 08.15 16.20 Забытое ремесло
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.50 16.35 «ХОТИТЕ - ЛЮБИТЕ, ХОТИТЕ - НЕТ...»
- 10.15 Голливуд Страны Советов
- 10.35 Шедевры старого кино
- 12.30 «Цинь Шихуанди»
- 13.20 «Школа будущего»
- 13.50 Открытая книга
- 14.20 Власть факта
- 15.05 Письма из провинции
- 15.35 «Энигма»
- 17.45 Шедевры музыки XVIII - XIX столетий
- 18.45 «Билет в Большой»
- 19.45 Линия жизни
- 20.50 «АГОНИЯ»
- 23.35 «2 Верник 2»
- 00.30 «КОНТРОСЕССО»

ТВЦ ТВЦ



17.50 События

- 06.00 «Настроение»
- 08.20 «ПАПА НАПРОКАТ». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «ПАПА НАПРОКАТ». (12+)
- 12.30 «ТАНЦЫ В ТЕМНОТЕ». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «ТАНЦЫ В ТЕМНОТЕ». (12+)
- 16.55 «Актерские драмы. Секс-бомбы». (12+)
- 17.50 События
- 18.10 «ДУЭЛЬ КОРОЛЕВ». (12+)
- 19.55 «ЭКСКЛЮЗИВ». (12+)
- 22.00 «В центре событий»
- 23.00 «Хорошие песни». (12+)
- 00.10 «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+)
- 01.35 «Петровка, 38». (16+)
- 01.50 «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ». (12+)
- 04.00 «Валерий Чкалов. Жил-был летчик». (12+)

ТВ-3 ТВ-3



15.40 Врачи. (16+)

- 06.00 09.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Секреты здоровья. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Новый день. (12+)
- 11.50 16.50 «Слепая». (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 14.30 Вернувшиеся. (16+)
- 15.40 Врачи. (16+)
- 19.30 «НОЙ». (16+)
- 22.15 «НЕВОЗМОЖНОЕ». (16+)
- Фильм-катастрофа основан на реальных событиях 2004 года, когда огромная волна, возникшая из-за землетрясения в Индийском океане, накрыла тайский остров Пхукет.
- 00.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)
- 02.15 «Вокруг Света. Места Силы». (16+)
- 05.00 Охотники за привидениями. (16+)

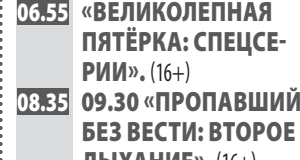
ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ



08.10 Давай разведёмся! (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.10 Давай разведёмся! (16+)
- 09.10 Тест на отцовство. (16+)
- 11.25 «Понять. Простить». (16+)
- 12.30 02.40 «Порча». (16+)
- 13.00 «Знахарка». (16+)
- 13.35 «Верну любимого». (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.45 «УДЕРЖИ МЕНЯ». (16+)
- 19.00 «ОДИНОЧЕСТВА. НЕТ». (16+)
- 23.15 «СЛУЧАЙНАЯ НЕВЕСТА». (16+)
- 03.05 «Знахарка». (16+)
- 03.35 «Верну любимого». (16+)
- 04.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 04.25 «Понять. Простить». (16+)
- 04.50 По делам несовершеннолетних. (16+)

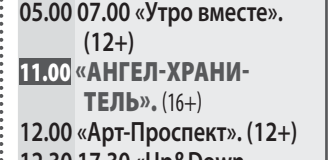
5 5-Й КАНАЛ



06.55 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА: СПЕЦСЕРИИ». (16+)

- 08.35 09.30 «ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ: ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)
- 09.00 13.00 17.30 «Известия». (16+)
- 13.30 18.00 «НАШ СПЕЦНАЗ». (12+)
- 21.15 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 «Светская хроника». (16+)
- 00.10 Они потрясли мир. (12+)
- 00.55 «ТАКАЯ РАБОТА-2». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 06.00 09.20 «ВО БОРУ БРУСНИКА». (12+)
- 09.00 13.00 18.00 Новости дня. (16+)
- 10.05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)
- 12.05 13.20 15.05 17.05 18.40 04.30 «ДРАЙВ». (16+)
- 15.00 Военные новости. (16+)
- 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
- 23.00 Музыка+. (12+)
- 00.10 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА». (12+)
- 02.25 «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДИНА». (6+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+)
- 12.00 «Арт-Проспект». (12+)
- 12.30 17.30 «Up&Down. Уникальные судьбы уникальных спортсменов». (12+)
- 13.00 16.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «От 7 до 17». (12+)
- 15.30 «Правовой статус». (12+)
- 15.45 «Актуальное интервью». (12+)
- 18.00 «Открываем Воронеж». (12+)
- 18.15 21.00 «Территория успеха». (12+)
- 18.45 «Специальный репортаж». (12+)
- 19.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 01.30 «Адрес истории». (12+)
- 20.30 02.00 «Просто жизнь». (12+)
- 22.00 03.00 «Малая сцена». (12+)
- 00.00 «НЯНЬКИ». (16+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 13.45 «Спортивный век». (12+)
- 06.30 «Третий тайм». (12+)
- 07.00 08.35 14.15 17.30 22.30 Новости
- 07.05 14.40 18.35 21.45 00.35 Все на Матч!
- 08.40 10.15 Лыжные гонки. Чемпионат России
- 12.30 «Есть тема!»
- 14.20 Лица страны. (12+)
- 15.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 17.35 «Вы это видели». (12+)
- 19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала конференции
- 22.35 «Валерий Харламов. На высокой скорости». (12+)
- 23.35 «Магия большого спорта». (12+)
- 00.05 Что по спорту? (12+)
- 01.05 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Эстафета. Женщины. (0+)
- 02.00 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Эстафета. Мужчины. Трансляция из Тюмени. (0+)
- 03.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 06.00 10.55 Волейбол. Чемпионат России. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
- 07.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
- 09.15 12.45 13.35 15.35 20.50 03.50 Спецрепортаж. (12+)
- 09.30 «Большой хоккей». (12+)
- 10.05 Бокс. Чемпионат мира. (0+)
- 13.05 «Магия большого спорта». (12+)
- 13.55 16.30 Лыжные гонки. Чемпионат России. (0+)
- 16.00 22.10 Страна смотрит спорт. (12+)
- 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига
- 21.10 Что по спорту? (12+)
- 21.40 Здоровый образ. (12+)
- 22.40 «Есть тема!» (16+)
- 23.50 Баскетбол ЗХЗ. (0+)
- 02.25 «бхб». Волейбольное обозрение. (0+)
- 02.55 «Ты в бане!» (12+)
- 03.20 География спорта. (12+)
- 04.10 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40, 08.40, 15.00, 18.00 PRO-новости. (16+)
- 07.00 Teen чарт. (16+)
- 07.25 Каждое утро. (16+)
- 08.30 МузГорДвиж. (16+)
- 09.00 Русский чарт. (16+)
- 10.00 Отпирь меня. (16+)
- 11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Top-15 Like FM. (16+)
- 13.00 10 самых! (16+)
- 13.30 Приехали! (16+)
- 14.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 17.00 Лайкер. (16+)
- 18.20 Плейлист. Весна. (16+)
- 19.00 День рождения МУЗ-ТВ в Кремле. (16+)
- 21.10 Танцпол. (16+)
- 23.15 МузГорДвиж. (16+)
- 23.30 Dance chart. (16+)
- 00.35 Танцпол. (16+)
- 01.00 Ловец слов. (16+)
- 02.00 Муз'итив. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VU TV1000 VU TV1000 VU TV1000 РУССКОЕ VU TV1000 РУССКОЕ ДОМ КИНО ДОМ КИНО СУББОТА! СУББОТА!
- 05.30 «Готовим с Бубой». Мультсериал. (6+)
- 05.50 «Тоботы». Мультсериал. (6+)
- 06.45 «Дикие скричеры». Мультсериал. (6+)
- 08.20 «МАСКА ЗОРРО». (12+)
- 10.45 «ЛЕГЕНДА ЗОРРО». (16+)
- 13.05 «ПОМНИ МЕНЯ». (16+)
- 15.05 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)
- 17.05, 18.00 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (18+)
- 19.00 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
- 21.25 «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
- 23.30 «БАГРОВЫЙ ПИК». (18+)
- 01.25 «МАСКА ЗОРРО». (12+)
- 03.30 «ЛЕГЕНДА ЗОРРО». (16+)
- 05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 06.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 07.35 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
- 08.50 «РУБЕЖ». (12+)
- 10.30 «ТЕНЬ ЗВЕЗДЫ». (16+)
- 12.05 «МАЖОР. ФИЛЬМ». (16+)
- 13.45 «ГОРЬКО!» (16+)
- 15.35 «ГОРЬКО!-2». (16+)
- 17.15, 18.05 «ГУРЗУФ». (12+)
- 19.00 «ДОМОВОЙ». (6+)
- Россия, 2019 г.
- 20.50 «ХОТЯБЫЧ». (16+)
- 22.35 «(НЕ)ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)
- 00.05 «ДЖУНГЛИ». (12+)
- 01.30 «БАТЯ». (16+)
- 02.45 «БАБКИ». (16+)
- 03.40 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)
- 06.50 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 08.20 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
- 09.45 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 11.00 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 12.20 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 13.55 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 15.20 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «БАЛАБОЛ-6». (16+)
- 01.45 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
- 03.10 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ». (16+)
- 04.30 «ГОРОСКОП НА УДАЧУ». (16+)
- 05.00 «Маша и Медведь». Машинки Песенки». «Машинки сказки». «Машинки страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 18.00, 18.50, 19.40 «ДИКИЙ АНГЕЛ» (субтитры). (16+)
- 20.20, 21.30 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 22.20 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 23.15 Суббота News 2023. (16+)
- 23.30 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 00.20 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
- 01.30, 02.20, 03.00 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
- 03.35 «Буба-3», «Буба», «Маша и Медведь». Мультсериалы. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ФЕНИКС ПЛЮС КИНО СТС LOVE СТС LOVE
- 00.35 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (12+)
- 02.45 «ДЕВУШКА МОИХ КОШМАРОВ». (16+)
- 04.50 «ЕВРОТУР». (16+)
- 06.25 «ОДНОКЛАССНИКИ». (12+)
- 08.20 «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+)
- 10.10 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
- 11.45 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (12+)
- 13.35 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (6+)
- 15.40 «ХЭППИ-ЭНД». (12+)
- 17.35 «КОНВОИРЫ». (16+)
- 19.30 «РЫЦАРИ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (18+)
- 21.40 «НЕИСТРЕБИМЫЙ ШПИОН». (16+)
- 23.10 «МОЙ ПАРЕНЬ ИЗ 300-ПАРКА». (12+)
- 06.45 «ОСТАНОВИЛСЯ ПОЕЗД». (12+)
- 08.30, 09.30, 09.15 Мультфильм. (6+)
- 09.50 «МУЖИКИ!». (12+)
- 11.35 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (12+)
- 12.55 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (12+)
- 14.25 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ СЛЕГКИМ ПАРОМ!» (12+)
- 00.30 «СТАРШАЯ СЕСТРА». (12+)
- 02.10 «ВЕЧЕРНИЙ ЛАБИРИНТ». (12+)
- 03.20 «ЧУЧЕЛО». (12+)
- 05.20 «ПЯТЬ ВЕЧЕРОВ». (12+)
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00 «ЗА ВСЕ ЗАПЛАЧЕНО». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕУЖИВЧИВЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
- 14.00, 22.00 «МОЙ ГЕНЕРАЛ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-5». (16+)
- 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА». (16+)
- 04.00 «ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ». (16+)
- 06.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 07.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
- 12.25 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
- 16.00 «КУХНЯ». (12+)
- 23.00 «МАМОЧКИ». (16+)
- 01.05 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
- «Бурье Медведи» играют решающий матч с «Арматой». Катя объясняется с Никитиным. Пономарев дерётся с Бushmanовым. План Казанцева снова оборачивается против него.
- 02.40 «РАНЕТКИ». (16+)
- 04.15 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 05.05 «Царевны». (0+)
- 05.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «РАДУГА». (12+)
- 06.55 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Византия. Жизнь после смерти. Удар в спину: смертельный рейд крестоносцев. XII-XIII века. 16 серия. (0+)
- 11.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 11.55 В поисках Бога. (6+)
- 12.25 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 13.00 Профессор Осипов. (0+)
- 13.35, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Храм. (0+)
- 15.55 «МАМА ВЫШЛА ЗАМУЖ». (12+)
- 17.35 «ДНЕВНЫЕ ЗВЕЗДЫ». (0+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30, 22.20, 23.10, 23.55 Византия. Жизнь после смерти. 13-16 серии. (0+)
- 00.40 День Патриарха. (0+)
- 00.55 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 01.35 Простые чудеса. (12+)
- 02.20 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпцев. (6+)
- 02.50 Зимний дворец (Храм Спаса Нерукотворного). Цикл: Путешествие к сердцу дворцов. (0+)
- 03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

24 марта
Седмица 4-я Великого поста, Крестопоклонная. Велик 7. Свт. Софрония, патриарха Иерусалимского.



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

Постный день.
«Как глаза телесные видят солнце, так и озаренные Божиим светом видят образ души; но не многие христиане достигают сего видения».
Прп. Макарий Великий

ПЕРВЫЙ



23.50 «ГНЕЗДО». (18+)

- 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. «ПроУют». (0+)
- 11.10 Премьера. «Поехали!». (12+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15** «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-2». (12+)
- 17.25 «Михаил Задорнов. От первого лица». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 «Михаил Задорнов. От первого лица». (16+)
- 19.20 «Сегодня вечером». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.35 «КВН». Высшая лига. (16+)
- 23.50 «ГНЕЗДО». (18+)
- 01.50 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ



09.00 «Формула еды». (12+)

- 05.00 Утро России. Суббота
- 08.00 Вести. Местное время
- 08.20 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
- 12.00 «Доктор Мясников». (12+)
- 13.05** «ПАРОМ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)
Богатую жизнь красавицы Анны разрушает страшная автомобильная авария, в результате которой погибает её супруг Алексей, а сама Анна оказывается в коме.
- 17.00 Вести
- 18.00 «Привет, Андрей!». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.00** «ВРЕМЯ НАДЕЖДЫ». (12+)
- 00.35** «СИНЕЕ ОЗЕРО». (12+)
- 04.15** «ЛЮБОВЬ И РОМАН». (12+)

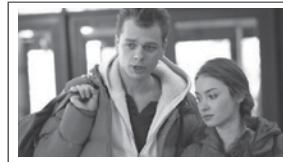
НТВ



05.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)

- 05.00 «Жди меня». (12+)
- 05.50** «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)
- 07.25 «Смотр». (0+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.20 «Поедем, поедим!» (0+)
- 09.20 «Едим дома». (0+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.20 «Главная дорога». (16+)
- 11.00 «Живая еда». (12+)
- 12.00 «Квартирный вопрос»
- 13.00 «Модный vs Народный». (12+)
- 14.20 «Своя игра». (0+)
- 15.20 «Игры разумов». (0+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 ЧП. Расследование. (16+)
- 17.00 Следствие вели... (16+)
- 19.00 «Центральное телевидение»
- 20.20 «Страна талантов» (12+)
- 23.00 «Ты не поверишь!» (16+)
- 00.00 «Международная пилорама». (18+)
- 00.50 Квартирник НТВ. (16+)
- 02.15 «Дачный ответ». (0+)
- 03.05** «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ». (16+)

СТС



01.55 «МОЛОДЁЖКА». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Три кота». (0+)
- 07.30 «Отель «У овечек». (0+)
- 08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
- 08.25 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.00 ПроСТО кухня. (12+)
- 09.30 Премьера! ПроСТО кухня. (12+)
- 10.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 10.10 Суперниндзя. (16+)
- 13.20** «ОТЧАЯННЫЕ АФЕРИСТКИ». (16+)
- 15.35** «НЯНЬКИ». (12+)
- 17.25 «Кунг-фу Панда». (0+)
- 19.15 «Кунг-фу Панда-2». (0+)
- 21.00 Премьера! «Пёссамурай и город кошек». (6+)
- 22.50** «БАХУБАЛИ: НАЧАЛО». (16+)
- 01.55** «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- 04.55 «б кадров». (16+)
- 05.20 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



13.00 «ЧЕРНОБЫЛЬ: ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 09.00 «Бьюти баттл». (16+)
- 09.30 «Модные игры». (16+)
- 10.00 «Однажды в России». (16+)
- 13.00** «ЧЕРНОБЫЛЬ: ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ». (16+)
Однажды в Нью-Йорке пересекаются судьбы двух молодых людей. Они пользовались не одним приложением для знакомств, ходили на кучу свиданий и смотрели все романтические комедии, поэтому думают, что знают об отношениях всё.
- 21.00 «Музыкальная интуиция». (12+)
- 23.00 «Женский стендап». (18+)
- 00.00** «ЛЮБОВЬ, СВИДАНИЯ, НЬЮ-ЙОРК». (16+)
- 01.50 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.30 «Шоу «Студия Союз». (16+)
- 05.00 «Открытый микрофон». (16+)

REN



11.00 «Военная тайна». (16+)

- 05.00 03.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 07.00 «С бодрим утром!». (16+)
- 08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Минтранс». (16+)
- 10.00 Самая полезная программа. (16+)
- 11.00 13.00 «Военная тайна». (16+)
- 14.20 «СОВБЕЗ». (16+)
- 15.30 «Документальный спецпроект». (16+)
- 17.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 18.00** «ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ». (16+)
- 20.10** «ДОКТОР СТРАНДЖ». (16+)
- 22.25** «ЛИГА ВЫДАЮЩИХСЯ ДЖЕНТЛЬМЕНОВ». (12+)
- 00.30** «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
- 02.10** «БИБЛИОТЕКАРЬ-3». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 06.05 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)
- 06.10 «Тайны Медовой долины». (12+)
- 07.10 «Простоквашино». (0+)
- 07.25 «Простоквашино». (12+)
- 08.30 Мамы Пятницы-5. (16+)
- 09.00 Четыре свадьбы. (16+)
- 11.10 Тревел-баттл. (16+)
- 12.10 Четыре свадьбы. (16+)
- 22.10 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
- 01.10 «УБИЙСТВО». (18+)
- 03.20 Пятница News. (16+)
- 05.15** «Маша и Медведь». (0+)
- 10.00 «Гуру кухни». (16+)
Семейное кулинарное шоу, объединяющее целые семьи, которые очень любят готовить. Герои будут бороться за приз и почетное звание «Гуру кухни». А зрители узнают новые, простые и вкусные рецепты, которые смогут повторить у себя дома.
- 11.00 «Будни роддома». (16+)
- 12.00 «Беременная в 16». (16+)
- 19.00 «Беременная в 45». (16+)
- 20.20 «Ждули». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.00 «Измены». (18+)

ЧЕ!

- 06.00 Утилизатор. (12+)
- 08.10 Утилизатор. (16+)
- 09.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
Эта история началась еще в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных телефонов.
- 20.00 «+100500». (16+)
- 23.00 «+100500». (18+)
- 23.30 Большой кэш. (16+)
- 01.30 Анекдоты. (16+)
- 03.10 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- 05.00, 06.15** Мультфильмы. (6+)
- 06.00 Всё, как у людей. (6+)
- 08.40 Исторический детектив. (12+)
- 09.05 Слабое звено. (12+)
- 10.00 Погода в мире
- 10.10 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (0+)
- 12.10 «ТРИ ЛАНИ НА АЛМАЗНОЙ ТРОПЕ». (12+)
Четвертый фильм из серии «Приключения трех подруг».
- 15.45, 16.15 «ТРОЕ В ЛИФТЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ». (12+)
- 16.00, 18.30 Новости
- 17.50, 18.45 «МЫШЕЛОВКА НА ТРИ ПЕРСОНА». (12+)
- 19.50 «ЗАХВАТ». (12+)
- 03.10 «ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ». (0+)
- 04.40 «БЕЛЫЙ КЛЫК». (0+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.00 Отражение
- 11.45 «Коллеги». (12+)
- 12.25 16.00 «Конструкторы будущего». (12+)
- 12.35 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (6+)
- 17.00 «День вместе». (12+)
- 17.30 «Точка.ру». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 19.05 «Очень личное». (12+)
- 19.45 «Ректорат». (12+)
- 20.25 «ОЧИ ЧЕРНЫЕ». (12+)
- 22.20 «СЛОНЫ МОГУТ ИГРАТЬ В ФУТБОЛ». (16+)
- 00.05 «НАВАЖДЕНИЕ». (16+)
- 03.00 «Потомки». (12+)
- 06.00 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)
- 07.30 «ТАНКИСТ». (16+)
История советских «танковых асов», которые во время Великой Отечественной войны встали на пути у лучших немецких генералов-стратегов.
- 10.30 «ТАНКИ». (16+)
- 12.10 «ОФИЦЕРЫ». (12+)
Они прошли через войну, но сохранили дружбу, честь и верность долгу...
- 13.50 «КРЕПКАЯ БРОНЯ». (16+)
- 21.00 «ОФИЦЕРЫ». (12+)
- 22.40 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
- 00.10 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+)
- 02.30 «РУБЕЖ». (16+)
- 04.00 «Я ПОДАРИЛ ТЕБЕ ПОБЕДУ». (16+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00 «Смешарики». (0+)
- 06.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 07.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Черепашки. Правильные гости». (0+)
- 10.00 «Моррики Дорики». (0+)
- 10.15 «Геройчики». (0+)
- 12.00 «Геройчики. Одиночество Бублика». (0+)
- 12.10 «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Ворожея». (0+)
- 12.15 «Кошечки-собачки. Розыгрыш». (0+)
- 13.15 Друзья на все времена. «Закладочный мальчик». (0+)
- 14.00, 22.00 Мультсюрприз. (0+)
- 18.00 «Музыкальный патруль. Сказочные песни». (0+)
- 19.00, 02.05 Мультпремьера! «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Ворожея». «Геройчики. Одиночество Бублика». «Простоквашино. Заснеженный человек». «Волшебная кухня. Банница». «Умка: Лучшая игра, Плавающее мороженое». «Черепашки. Правильные гости». «Кошечки-собачки. Розыгрыш». (0+)
- 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)
- 21.25 «Простоквашино. Заснеженный человек». (0+)
- 03.25 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
- 04.25 «Кошечки-собачки». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Умка». (0+)
Вы услышите сказки шамана, который рассказывает о тех временах, когда он был тем самым маленьким мальчиком и дружил с белым медвежонком Умкой.
- 09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)
Сегодня на кухне - повара-путешественники Коля! Что такое шерри, как отличить настоящий помидор от искусственного, и зачем кошке хвост? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное!»
- 09.25 «Смешарики. Спорт». (0+)
- 11.00 «Семья на ура!» (0+)
Неунывающая активная семья Тутты Ларсен и Валеры Колосова встретит утро субботы вместе с нашими телезрителями!
- 11.30 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 13.55 «Буба». (6+)
- 15.30 «Ералаш». (6+)
- 16.50 «Мойдодыр». (0+)
- 17.10 «Вовка в тридевятом царстве». (0+)
- 17.30 «Дед Мороз и лето». (0+)
- 17.50 «Три кота». (0+)
- 19.20 «Принцесса и дракон». (6+)
Про принцессу Барвару, оказавшуюся в настоящей сказке.
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Геройчики». (0+)
- 23.00 «Ералаш». (6+)
- 01.05 «Тот самый Джи!» (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
- 01.00, 05.20 Российские военные в начале XX века. (12+)
- 01.30, 05.50 Революция 1917 года. (12+)
- 01.55, 04.40 Историограф. (12+)
- 02.40 Музей изобразительных искусств имени Пушкина. (6+)
- 03.05 Тайное становится явным. (12+)
- 03.20, 06.15, 12.00 Историада. (12+)
- 04.15, 07.10 Книжные аллеи. (12+)
- 07.35 История одной фотографии. (6+)
- 08.00 Франц Лефорт: танцующий адмирал. (12+)
- 08.40 Пешком в историю. (12+)
- 09.05 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
- 09.50, 22.55 Хроники общественного быта. (12+)
- 10.05, 11.05 Великие живописцы. (12+)
- 12.55 Освободители. (12+)
- 13.35 Народовласти. (12+)
- 14.05 Пешком по Москве. (6+)
- 14.20 Гитлер против Пикассо и других. (16+)
- 16.00, 16.45, 17.40, 18.30 «ОБГОНЯЯ ВРЕМЯ». (12+)
- 19.15 Николай Некрасов. Тайна парадного портрета. (12+)
- 19.50 Обыкновенная история: Кости. (6+)
- 20.00, 20.41, 21.25, 21.10 «ИСАЕВ: ПАРОЛЬ НЕ НУЖЕН». (16+)
- 23.10 Опасный фарватер. (12+)

VJU HISTORY

- 06.25 Мифы и тайны королевской истории: Мария-Антуанетта: обреченная королева. (16+)
- 07.20 Салемские ведьмы: Грядущая буря. (12+)
- 08.15 Салемские ведьмы: Марш Сатаны. (12+)
- 09.10 Тутанхамон: последняя выставка. (12+)
- 10.35, 11.35 Иудея и Рим: фатальный конфликт. (6+)
- 12.35, 13.30 Затерянный мир Анкор-Вата. (12+)
- 14.30 15.20 Сокровища Инда. (12+)
- 16.10 Сокровища Инда: Земля и люди. (12+)
- 17.00 Выдающиеся женщины: Мадам Чан Кайши. (12+)
- 17.55 Выдающиеся женщины: Коко Шанель. (12+)
- 18.50 Выдающиеся женщины: Хеди Ламарр. (12+)
- 19.50 Выдающиеся женщины: Одри Хепберн. (12+)
- 20.45 Выдающиеся женщины: Грейс Келли. (12+)
- 21.45 Выдающиеся женщины: Марта Геллхорн. (12+)
- 22.40 Охотники на нацистов: Клаус Барби. (12+)
- 23.30 Охотники на нацистов: Эрих Прибке. (16+)
- 00.20 Охотники на нацистов: Йозеф Менгеле. (16+)
- 01.05 Охотники на нацистов: Курт Лешка. (12+)
- 01.50, 02.40, 03.30 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)
- 04.20 Затерянная пирамида Египта. (6+)

ДОКТОР

- 06.00, 21.45, 05.15 Фактор эволюции. Еда. (12+)
- 06.45, 13.00, 20.45, 02.00 На приеме у доктора Куцева. О чём расскажут наши гены. (12+)
- 07.15, 13.25, 21.15, 02.30 Это лечится. Диабет. (12+)
Как заподозрить у себя диабет? Чем опасен сахарный диабет во время беременности? Какие препараты сейчас используют врачи для лечения диабета 1-го и 2-го типа?
- 07.40, 15.30, 23.20, 03.40 Основной элемент. НЛП. Как подвигать волю. (12+)
- 08.10, 15.55, 23.45, 04.05 Основной элемент. НЛП. Искусство подчинять. (12+)
- 08.35, 16.25, 00.15 InVivo. Наркология. (12+)
- 09.05, 16.55, 00.40 Клинический случай. Спасти Толстого. (12+)
- 09.35, 17.20, 01.10 Теледоктор. (12+)
- 10.30, 22.30, 04.30 Великая тайна ДНК. (12+)
- 11.15, 19.05, 02.55 Научные сенсации. ГМО-революция - суперпродукты. (12+)
- 12.05, 19.50 Истории болезней. Чума. (16+)
- 13.55 Лекарство от глупости. (12+)
- 14.40 Крик души. Депрессия. (12+)
- 18.15 Страшная сила смеха. (12+)

РОССИЯ К
Культура



22.00 «Агора»

06.30 «Библейский сюжет»
07.05 «Мультфильмы»
08.25 «ТАЙНА ЗОЛОТОЙ ГОРЫ»
09.35 «Мы - грамотеи!»
10.20 «ОБЪЯСНЕНИЕ В ЛЮБВИ»
12.30 «Земля людей»
13.00 Черные дыры. Белые пятна
13.40 «Посланник»
14.15 01.15 «Острова»
15.05 «Рассказы из русской истории»
16.25 «ПОДРАНКИ»
18.00 «Возвращение в Ивановку». К 150-летию со дня рождения Сергея Рахманинова
18.55 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ»
21.05 «Другой Говорухин»
22.00 «Агора»
23.00 Клуб «Шаболовка, 37»
00.05 «ТАЙНА ЗОЛОТОЙ ГОРЫ»
02.05 «Искатели»
02.50 «Великая битва Слона с Китом»
03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым

05.30 «ВАЛЬС-БОСТОН». (12+)
07.00 «Православная энциклопедия». (6+)
07.30 «Унесённые праздниками». (12+)
08.15 «ДУЭЛЬ КОРОЛЕВ». (12+)
10.00 «УЛИЦА ПОЛНА НЕОЖИДАННОСТЕЙ». (12+)
11.30 События
11.45 «Петровка, 38». (16+)
11.55 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+)
13.40 14.45 «ДЬЯВОЛ КРОЕТСЯ В МЕЛОЧАХ». (12+)
14.30 События
17.35 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (12+)
21.00 «Постскриптум»
22.05 «Право знать!» (16+)
23.20 События
23.30 «Тайная комната. Хантер Байден». (16+)
00.10 «90-е». (16+)
00.50 Спецрепортаж. (16+)
01.20 «Хватит слухов!» (16+)

ТВ-3



04.45 Охотники за привидениями. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 Вкусно с Ляйсан. (16+)
10.00 Гадалка. (16+)
12.00 «ПОСЛЕДНИЙ ДРАКОН: В ПОИСКАХ МАГИЧЕСКОЙ ЖЕМЧУЖИНЫ». (6+)
14.00 «ЗОЛОТО ФЛИННА». (16+)
16.00 «НОЙ». (16+)
19.00 «ГЕРАКЛ». (16+)
Совершивший 12 подвигов, великий герой Эллады - Геракл, чьим отцом был сам Зевс, а мать - смертная, скитается по земле.
21.00 «ОХОТНИКИ НА ВЕДЬМ». (16+)
22.45 «НЕКРОМАНТ». (16+)
00.45 «ПОСЛЕДНИЙ ДРАКОН: В ПОИСКАХ МАГИЧЕСКОЙ ЖЕМЧУЖИНЫ». (6+)
02.15 «Далеко и ещё дальше с Михаилом Кожуховым». (16+)
04.45 Охотники за привидениями. (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



18.45 Скажи, подруга. (16+)

06.30 «6 кадров». (16+)
06.50 «ВЕЧЕРНЯЯ СКАЗКА». (16+)
08.40 «ПРИЛЕТИТ ВДРУГ ВОЛШЕБНИК!» (16+)
История молодой женщины Веры, которая не может найти себе подходящую работу. Причина парадоксальна - девушка вызывающе красива.
10.45 Пять ужинов. (16+)
11.00 «ПРОВИНЦИАЛКА». (16+)
Лиза приезжает в Москву из провинциального городка в надежде добиться освобождения из тюрьмы своей сестры, несправедливо осуждённой за убийство бизнесмена Горина. Лиза устраивается домработницей к его вдове Светлане.
18.45 Скажи, подруга. (16+)
19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
00.55 «ИРОНИЯ ЛЮБВИ». (16+)
04.05 «ИСЧЕЗНУВАШАЯ». (16+)
06.20 «6 кадров». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 «ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ: ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)
08.10 «ФИЛИН-2». (16+)
09.45 «Светская хроника». (16+)
10.55 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)
Андрей Фролов после того, как обезвредил преступника, который оказался внуком влиятельного лица, вынужден оставить работу опера.
18.25 «СЛЕД». (16+)
00.00 «Известия. Главное». (16+)
★ ЗВЕЗДА
06.05 03.40 «ДРАЙВ». (16+)
08.00 13.00 18.00 Новости дня. (16+)
08.15 «Морской бой». (6+)
09.15 «Победоносцы». (16+)
09.45 «ТРЕМБИТА». (12+)
13.15 «Время героев». (16+)
13.35 «Война миров». (16+)
15.10 «Не факт!» (12+)
15.35 «Главный день». (16+)
18.30 «ФАРТОВЫЙ». (16+)
20.45 «Легендарные матчи». (12+)
23.45 «ТИХОЕ СЛЕДСТВИЕ». (16+)
00.55 «ДОЧКИ-МАТЕРИ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Джинглики». (0+)
11.00 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
12.00 «Специальный репортаж». (12+)
12.15 19.00 «Территория успеха». (12+)
12.45 «Адрес истории». (12+)
13.15 «Актуальное интервью». (12+)
13.30 «Здоровый интерес». (12+)
13.45 «НЯНЬКИ». (16+)
15.30 «Просто жизнь». (12+)
16.00 «Компас потребителя». (12+)
16.15 «ДЕВУШКА СРЕДНИХ ЛЕТ». (12+)
18.00 00.30 «Марафон». (12+)
19.30 «Губернские новости». (12+)
19.45 «Арт-Проспект». (12+)
20.15 «В тени чемпионов». (12+)
20.30 «Понятная политика». (12+)
20.45 «ЧАРОДЕЙКА». (12+)
12-летняя Клара - самая обыкновенная девочка, которую однажды царапает загадочная кошка.
22.30 «Такие разные». (12+)
23.30 «Здоровая среда». (12+)
01.30 «Малая сцена». (12+)
03.30 «ВУЛКАН СТРАСТЕЙ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 Смешанные единоборства. (16+)
06.30 «Всё о главном». (12+)
07.00 08.35 12.55 22.30 Новости
07.05 13.00 16.00 19.15 22.35 Все на Матч!
08.40 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Женщины
10.55 Мини-футбол. «Синара» (Екатеринбург) - КПРО (Москва). Чемпионат России. Суперлига
13.55 Футбол. «Алания Владикавказ» - «Рубин» (Казань). Первая Лига
16.45 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала конференции
20.00 Смешанные единоборства. (16+)
23.30 Бокс. Чемпионат мира. Женщины. Финалы. (0+)
00.35 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Женщины. 30 км. (0+)
02.00 Смешанные единоборства. (16+)
06.00 10.45 Волейбол. Чемпионат России. (0+)
07.50 10.00 13.00 Новости
07.55 Человек из футбола
08.25 Лыжная игра с мячом. (12+)
09.15 10.30 14.00 Спецрепортаж. (12+)
09.30 17.25 Страна смотрит спорт. (12+)
10.05 17.00 Здоровый образ. (12+)
12.30 Что по спорту? (12+)
13.05 «Магия большого спорта». (12+)
13.35 03.10 «Мир бильярда». (12+)
14.15 14.55 15.35 16.15 Волейбол на снегу. Кубок России
17.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига
20.00 «Ты в бане!» (12+)
20.30 Лыжные гонки. Чемпионат России. (0+)
22.20 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
00.10 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)
02.00 Бокс. Чемпионат мира. Финалы. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Золотая лихорадка. (16+)
06.20 PRO-новости. (16+)
06.40 Плейлист. Весна. (16+)
07.30 Ждите ответа. (16+)
08.30 PRO-новости. (16+)
08.50 МузГорДвиж. (16+)
09.00 Звезды о звездах (16+)
10.00 Моя волна. (16+)
11.00 WEB чарт. (16+)
12.00 PRO-новости. (16+)
12.30 Хит-сториз. (16+)
13.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
15.00 10 самых! (16+)
15.30 Приехали! Бангкок. (16+)
16.00 Смотрите это немедленно: стиль звезд. (16+)
17.00 DFM - Dance chart. (16+)
18.00 Плейлист. Весна. (16+)
19.00 Новая песня года-2022. (16+)
21.40 Танцпол. (16+)
01.00 Лайкер. (16+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Говорящий Том и друзья», «Буба», «Готовим с Бубой», «Роботы-поезда». Мультсериалы. (6+)
08.20 «Шрек Третий». Мультфильм. (6+)
09.55 «Шрек навсегда». Мультфильм. (6+)
11.30 «ПРЕЖДЕ ЧЕМ Я УСНУ». (16+)
13.10 «НЕВИДИМЫЙ ГОСТЬ». (16+)
15.05 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+)
17.00 «ЧУДО». (12+)
19.00 «ЛЮБИМЦЫ АМЕРИКИ». (16+)
20.45 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)
22.35 «НЕСПЯЩИЕ В СИЭТЛЕ». (6+)
00.25 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)
02.10 «ОДИН ДЕНЬ». (16+)
03.45 «ПОМНИ МЕНЯ». (16+)
05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
07.05 «Три кота». Мультсериал. (6+)
08.30 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
10.00, 10.55, 11.50 «НЮХАЧ». (16+)
12.55 «НЕИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)
14.25 «ХОТТАБЫЧ». (16+)
16.10 «ДОМОВОЙ». (6+)
17.55 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+)
19.25 «ЛЁД». (12+)
21.25 «ЛЁД-2». (6+)
23.40 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (12+)
01.30 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)
02.40 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)
03.50 «ДОМОВОЙ». (6+)
ДОМ КИНО ДОМ КИНО
06.00 «Ералаш». (6+)
07.00 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
08.35 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
10.00 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
11.25 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
13.00 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
Россия, 2020 г.
14.40 «ХОЛОП». (16+)
Россия, 2019 г.
16.40 «СВАТЫ». (16+)
23.20 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
01.20 «СУПЕРБОБРОВЫ». (16+)
02.50 «СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
04.15 «СТОРЕЖЕВА ЗАСТАВА». (12+)
СУББОТА! СУББОТА!
05.05 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшлики». Мультсериалы. (0+)
16.00, 17.20, 18.40 Здравствуй, сладкий! (16+)
Певица Клава Кока и профессиональный кондитер Нина Тарасова пробуют десерты участников, которые соревнуются за заказ от звездного гостя.
19.30, 20.40, 21.40 Кулинарные детективы. (16+)
22.40, 00.00 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
01.00, 02.00, 02.40, 03.20 «СВЕРХЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
03.55 «Буба», «Маша и Медведь». Мультсериалы. (0+)
КИНОКОМЕДИЯ
03.05 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ». (16+)
05.00 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (12+)
06.35 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
08.45 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)
10.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)
12.10 «МИЛЛИАРД». (12+)
14.00 «СЕМЕЙКА АДДАМС». (12+)
15.55 «ЦЕННОСТИ СЕМЕЙКИ АДДАМС». (12+)
17.35 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДРУГ». (16+)
19.30 «ШЕСТЬ ДНЕЙ, СЕМЬ НОЧЕЙ». (16+)
21.20 «КОНВОИРЫ». (16+)
23.15 «ДЕВУШКА МОИХ КОШМАРОВ». (16+)
МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.45 «ПРО КРАСНУЮ ШАПОЧКУ». (12+)
09.15 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ» (12+)
10.55 «СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФРЕЙТОРА ЗБРУЕВА». (12+)
12.40 «ВИЙ». (12+)
14.00 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (12+)
15.50 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
18.20 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)
21.00 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)
23.35 «АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ». (12+)
01.15 «ВЫСТРЕЛ». (12+)
02.30 «ЗАСТАВА В ГОРАХ». (12+)
04.05 «ХОЛОДНОЕ ЛЕТО ПЯТИДЕСЯТИ ТРЕТЬЕГО». (16+)
ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА». (16+)
Сернал. Иронический детектив, Россия, 2003 г. В ролях: Лариса Удовиченко, Владимир Стержаков, Вера Сотникова
12.00, 20.00, 04.00 «ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГДА»-5». (16+)
00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (16+)
СТС LOVE СТС LOVE
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.00 «КУХНЯ. ВОЙНА ЗА ОТЕЛЬ». (16+)
Сернал. Комедия, Россия
Война за отель между Нагиевым и Элеонорой продолжается. На этот раз главная мишень - Баринов...
00.00 Сердца за любовь. (16+)
«Сердца за любовь» - это шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней на необычном аукционе. Главная цель очаровательных участниц аукциона - найти свою вторую половинку. Чувствуем, борьба будет жаркой!

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Святыхи России. (6+)
06.05 «ТОЧКА, ТОЧКА, ЗАПЯТАЯ...» (0+)
07.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
08.30 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
08.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
09.25 Простые чудеса. (12+)
10.15 В поисках Бога. (6+)
10.50 Расскажи мне о Боге. (6+)
11.20 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпевцев. (6+)
11.55, 12.45, 13.35, 14.25 Византия. Жизнь после смерти. 13-16 серии. (0+)
15.15 «БЕРЕМ ВСЕ НА СЕБЯ». (6+)
СССР, 1980 г.
16.50 «ОЧЕРЕДНОЙ РЕЙС». (0+)
СССР, 1958 г. В ролях: Станислав Чекан, Изольда Извицкая, Георгий Юматов
18.55, 20.00 Святыхи России. (6+)
21.00 Русский мир. (12+)
22.00 Простые чудеса. (12+)
22.50 Профессор Осипов. (0+)
23.25 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
00.25 Война и Библия. (16+)
00.50 День Патриарха. (0+)
01.05, 01.35, 02.05, 02.35, 03.05, 03.30, 04.00, 04.30 Лестница. (6+)

Православный календарь

25 марта
Седмица 4-я Великого поста, Крестопоклонная. Поминование усопших.
Глас 7. Свт. Григория Двоеслова, папы Римского.

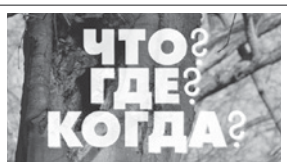


Прп. Феофана исп., Сигрианского. Прав. Финеса. Прп. Симеона Нового Богослова. Св. Александра исп., пресвитера. Сщмчч. Иоанна, Константина пресвитеров, прмч. Владимира. Сщмч. Сергия пресвитера. Лидской-нерукотворной (на столпе) иконы Божией Матери.

Постный день.

«Четыре добродетели очищают душу: молчаливость, соблюдение заповедей, нищета и смиренномудрие». Прп. Авва Исайя (Скитский)

ПЕРВЫЙ



22.35 «Что? Где? Когда?» (16+)

- 06.00 Новости
06.10 Подкаст.Лаб. (16+)
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.40 «Часовой». (12+)
08.15 «Здоровье». (16+)
09.20 «Мечталион». (12+)
09.40 «Непутевые заметки». (12+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь других». (12+)
11.10 Премьера. «Повара на колесах». (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Видели видео?» (0+)
14.00 «Кто из вас без греха?» (12+)
15.05 «Век СССР». «Юг». (16+)
17.00 «Штурмовики». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «Три аккорда». (16+)
21.00 «Время»
22.35 «Что? Где? Когда?» (16+)
23.45 «На футболе. (18+)
00.15 Подкаст.Лаб. (16+)

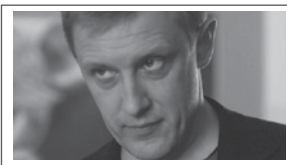
РОССИЯ



11.30 Большие перемены

- 06.10 «СЧАСТЛИВЫЙ МАРШРУТ». (12+)
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома»
09.25 Утренняя почта
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 Большие перемены
12.15 «ТОТ МУЖЧИНА, ТА ЖЕНЩИНА». (12+)
Дмитрий и Дарья и представить себе не могли, что мимолётное знакомство перевернёт их жизни навсегда...
16.00 Вести
16.30 «Песни от всей души». (12+)
17.30 «Синяя Птица и друзья». Посвящается мамам и бабушкам
19.00 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.30 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (12+)

НТВ



05.00 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)

- 05.00 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)
06.30 «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+)
11.55 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
14.05 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 Человек в праве. (16+)
17.00 «Следствие вели...» (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели»
20.20 «Маска». (12+)
23.40 «Звезды сошлись». (16+)
01.15 «Основано на реальных событиях». (16+)
04.05 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)

СТС



17.00 «Райя и последний дракон». (6+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
07.00 «Три кота». (0+)
07.30 «Царевны». (0+)
07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.00 Премьера! Рогов в деле. (16+)
10.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
11.20 «Пёс-самурай и город кошек». (6+)
13.05 «ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ». (6+)
14.55 «ЗОЛУШКА». (6+)
17.00 «Райя и последний дракон». (6+)
19.00 «Душа». (6+)
21.00 «Король Лев». (6+)
23.20 «БАХУБАЛИ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (16+)
Принца спасли от преследования и воспитали простые люди. Достигнув расцвета сил, он узнал о своём происхождении.
02.20 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
04.40 «б кадров». (16+)
05.20 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



19.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
10.00 «Хочу перемен». (16+)
10.30 «КАФЕ «КУБА». (16+)
14.50 «ХОЛОП». (12+)
17.00 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
19.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+)
21.00 «Концерты». (16+)
21.45 «Концерты». (16+)
22.50 «МАЖОРЫ НА МЕЛИ». (16+)
Миллиардер в Монако устал от капризов собственных детей и решает преподать им урок. Он объявляет, что стал банкротом. Теперь избалованным отпрыскам придётся делать то, что они никогда не делали: пойти работать...
00.40 «Импровизация». (16+)
01.40 «Импровизация. Команды». (16+)
03.10 «Шоу «Студия Союз». (16+)
04.40 «Открытый микрофон». (16+)

РЕН



11.30 «Неизвестная история». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости». (16+)
09.00 «Самая народная программа». (16+)
09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
10.30 «Наука и техника». (16+)
11.30 «Неизвестная история». (16+)
12.30 «Новости». (16+)
13.00 «ДОМ СТРАННЫХ ДЕТЕЙ МИСС ПЕРГРИН». (16+)
15.30 «ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ». (16+)
17.45 «ДОКТОР СТРАНДЖ». (16+)
20.05 «МСТИТЕЛИ: ВОЙНА БЕСКОНЕЧНОСТИ». (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)
23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)
05.40 Пятница News. (16+)
06.05 «Тайны Медовой долины». (12+)
06.45 «Простоквашино». (12+)
08.30 Мамы Пятницы-5. (16+)
09.00 На ножах. (16+)
10.00 Гастротур-3. (16+)
11.00 На ножах. (16+)
23.00 Теперь я Босс! (16+)
00.10 «РОБОКОП». (16+)
02.30 Пятница News. (16+)
02.50 Инсайдеры. (16+)
04.40 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.35 «Маша и Медведь». (0+)
10.00 «Беременная в 16». (16+)
14.50 «Беременная в 45». (16+)
16.05 «Ждули». (16+)
17.35 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)
03.00 «Дорогая, я забил». (12+)
Мужья страдают, жены отдыхают. Теперь папе нужно не только сделать ремонт и справиться с детьми, но и прожить эти три дня по графику мамы. Все невообразимые женские дела ложатся на хрупкие мужские плечи.

ЧЕ!

- 06.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
20.00 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
23.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
05.30 Анекдоты. (16+)
Герои скетч-шоу - как родные: гламурная блондинка, «саблезубая» теща, Вовочка, люди с полосатыми палочками и Казанова в шкафу. В главных ролях - матерые юмористы: Юрий Гальцев, Андрей Федорцов, Семен Стругачев, Наталья Унгард, Антон Юрьев и другие прикольные актеры.

МИР

- 06.00 Мультфильмы. (6+)
06.30 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)
09.00 Наше кино. (12+)
09.30 ФазендаЛайф. (6+)
10.00, 16.00 Новости
10.10 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (6+)
11.30 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (6+)
13.05 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (6+)
15.30, 16.15, 19.30 «ТРИ ЛАНИ НА АЛМАЗНОЙ ТРОПЕ». (12+)
18.30, 00.00 «Вместе»
20.20 «ТРОЕ В ЛИФТЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ». (12+)
22.10 «МЫШЕЛОВКА НА ТРИ ПЕРСОНЫ». (12+)
01.00 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА». (12+)
02.40 «ЗАХВАТ». (12+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 ОТРАЖЕНИЕ
12.25 «Отчий дом». (12+)
12.40 «ПЕРЕД РАССВЕТОМ». (16+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Неделя». (12+)
18.00 «Территория успеха». (12+)
19.05 «Клуб главных редакторов». (12+)
19.45 «Игра в классики». (12+)
20.25 «РИОРИТА». (16+)
22.05 «СМЕШНАЯ ДЕВЧОНКА». (12+)
00.30 «Последний рыцарь империи». (12+)
01.55 «ОЧИ ЧЕРНЫЕ». (12+)

ПОБЕДА

- 05.50 «28 ПАНОФИЛОВЦЕВ». (12+)
07.40 «ПАУК». (16+)
15.00 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
Опальный маршал Жуков отправлен в Одессу, где нет житья от воров, убийц и вымогателей, а дерзкая безжалостная банда по-прежнему грабит военные склады. И всем заправляет неуловимый немецкий шпион по кличке Академик, которого никто не знает в лицо. И только начальник отдела по борьбе с бандитизмом, Давид Маркович Гоцман может навести порядок и разоблачить Академика, который подобрался слишком близко...
01.00 «ЗОЯ». (16+)
02.40 «КРА.И». (16+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00 «Смешарики». (0+)
06.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.00 «Время малышей». (0+)
08.00, 16.00, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Кошечки-собачки. Розыгрыш». (0+)
10.00 «Морики Дорики». (0+)
10.15, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
13.50 «Простоквашино. Заснеженный человек». (0+)
14.00 «Волшебная кухня. Баннича». (0+)
15.00 «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Врожай». (0+)
17.00 «Умка: Лучшая игра, Плавающее мороженое». (0+)
18.00 «Геройчики. Одиночество Бублика». (0+)
19.00 МУЛЬТпреьера! «Сказочный патруль. Хроники чудес. Лучший учитель», «Ник-изобретатель. Звёздная болезнь», «Монсики», «Фиксики. Дай пять! Роботпылесос», «Кошечки-собачки. Милые песни. Яркий мир», «Ми-Ми-Мишки. Яркие моменты», «Малышарики идут в детский сад». (0+)
20.05, 03.00 «Лунтик». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.00, 04.00 «Барbosкины». (0+)
21.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
02.00, 05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
02.30 МУЛЬТпреьера! (0+)
03.25 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
04.25 «Кошечки-собачки». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Панда и петушок Лука». (0+)
09.00 «Еда на ура!» (0+)
09.25 «Лео и Тиг». (0+)
11.00 «Живая вода». (0+)
Новый проект театра на воде Марии Киселевой - спектакль на воде «Живая вода» познакомит зрителей с культурными традициями народов России, очарует красотой и разнообразием различных видов спорта и искусства, позволит насладиться мастерством сильнейших синхронисток мира. Вместе с маленькой девочкой по имени Капа, Водяным и главными героями спектакля зрители отправятся в путешествие по рекам и озерам России, познакомятся с населяющими их берега народами и заново откроют для себя уникальность их истории, самобытность культуры и национальных характеров.
11.30 «Команда Флоры». (0+)
12.55 «Барbosкины». (0+)
15.00 «У меня лапки». (0+)
15.30 «Ералаш». (6+)
16.50 «Летучий корабль». (0+)
17.05 «Трое из Простоквашино». (0+)
17.25 «Каникулы в Простоквашино». (0+)
17.45 «Маша и Медведь». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Царевны». (0+)
23.00 «Ералаш». (6+)
01.05 «Алиса и Льюис». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
01.00 Российские военные в начале XX века. (12+)
01.30 Революция 1917 года. (12+)
01.55, 04.40 Историограф. (12+)
02.40 Музей изобразительных искусств имени Пушкина. (6+)
03.05 Тайное становится явным. (12+)
03.20, 06.20, 08.00 Историада. (12+)
04.15, 07.15 Книжные аллеи. (12+)
05.25 Из истории советского периода. (6+)
05.55 Петергоф - жемчужина России. (6+)
07.40 История одной фотографии. (6+)
08.55 Освободители. (12+)
09.35 Народовластие. (12+)
10.00 Пешком по Москве. (6+)
10.15 Гитлер против Пикассо и других. (16+)
12.00, 12.50, 13.40, 14.30 «ОБГОНЯЯ ВРЕМЯ». (12+)
15.15 Тайна парадного портрета. (12+)
15.50 Обыкновенная история. (6+)
16.00, 16.45, 17.30, 18.10 «ИСАЕВ: ПАРОЛЬ НЕ НУЖЕН!». (16+)
18.55 Хроники общественно-го быта. (12+)
19.10 Опасный фарватер. (12+)
20.00 Народный фронт Победы. (12+)
20.25 Петербург космический. (12+)
21.10 Карл Булла - Первый. (12+)
21.50 Ограбление века. (12+)
22.40 Сыны России. (12+)

VIIU HISTORY

- 06.00 Мифы и тайны королевской истории: Георг IV и Регентство. (16+)
06.55 Салемские ведьмы: Ведьмовская чума. (12+)
07.45 Салемские ведьмы: Гиблое лето. (12+)
08.35, 09.30, 10.25 Тутанхамон. (12+)
11.20 Затерянная пирамида Египта. (6+)
12.10 Древние конструкторы: Дороги, которые изменили мир. (12+)
13.10 Древние конструкторы: Великая китайская стена. (12+)
14.05 Древние конструкторы: Тайны пирамид. (12+)
15.05 Древние конструкторы: Возведение суперзамка. (12+)
16.00 Новые тайны терракотовых воинов. (12+)
17.00 Настоящая история викингов: Рассвет викингов. (12+)
17.50 Настоящая история викингов: Работорговля викингов. (12+)
18.45 Боевые корабли: Драккары викингов. (12+)
19.35 Великие воевательницы викингов. (16+)
20.35 Забытая армия викингов. (12+)
21.30 Жертвы викингов. (16+)
22.30, 23.30, 00.25, 01.20 Война в Корее. (12+)
02.15 Тутанхамон: последняя выставка. (12+)
03.30 Ганнибал: новые данные. (12+)
04.20 Загадка троянского коня. (12+)

ДОКТОР

- 06.00, 18.55 Лекарство от глупости. (12+)
06.45, 12.50, 20.40, 02.30 InVivo. Нарколепсия. (12+)
07.15, 13.20, 21.05, 02.55 Клинический случай. Спастический паралич. (12+)
07.40, 16.15, 00.05, 05.05 Истории болезней. Чума. (16+)
08.10, 16.45, 00.30, 05.30 Истории болезней. Малярия. (16+)
08.35, 15.30, 23.15 Научные сенсации. (12+)
09.25, 17.10, 04.10 На приёме у доктора Куцева. О чём расскажут наши гены. (12+)
09.50, 17.40, 04.40 Это лечится. Диабет. (12+)
10.20, 22.30 Крик души. Депрессия. (12+)
11.05, 01.00 Страшная сила смеха. (12+)
11.55, 19.40 Основной элемент. Как подавить волю. (12+)
Нейролингвистическое программирование - самая демонизированная область человеческого знания. Она включает в себя ряд техник из психотерапии, психофизиологии, лингвистики, которые позволяют воздействовать на подсознание человека.
12.20, 20.10 Основной элемент. НЛП. (12+)
13.45, 21.35 Теледоктор (12+)
14.40, 01.45 Фактор эволюции. Еда. (12+)
18.05, 03.25 Великая тайна ДНК. (12+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



09.30 Диалоги о животных

- 06.30 Мультфильмы
08.00 «ПОДРАНКИ»
09.30 01.00 Диалоги о животных
«ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ»
12.25 «Невский ковчег»
12.50 «Игра в бисер»
13.35 «Коллекция»
14.05 К 85-летию Виктора Захарченко
14.55 Концерт Государственного академического Кубанского казачьего хора
16.30 «Картина мира»
17.10 «Первые в мире»
17.30 «Пешком...»
18.00 К 150-летию со дня рождения Сергея Рахманинова
19.00 «Рассекреченная история»
19.30 Новости культуры
20.10 «ОБЪЯСНЕНИЕ В ЛЮБВИ»
22.20 «Я не актёра зрю, а бытия черты»
22.50 Венский оркестр Иоганна Штрауса

ТВЦ ТВЦ



14.30 Московская неделя

- 05.50 «БОБРЫ». (12+)
07.20 «В ожидании весны». (12+)
09.00 «Здоровый смысл». (16+)
09.30 «ЭКСКЛЮЗИВ». (12+)
11.30 События
11.50 «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ». (12+)
14.30 Московская неделя
15.00 «Смешите меня семейно». Юмористический концерт. (16+)
16.05 «ВАЛЬС-БОСТОН». (12+)
18.00 «ЕЛЕНА И КАПИТАН». (12+)
21.30 «ПРИЗРАКИ ЗАМОСКВОРЕЧЬЯ». (12+)
00.00 События
00.15 «ПРИЗРАКИ ЗАМОСКВОРЕЧЬЯ». (12+)
01.05 «Петровка, 38». (16+)
01.15 «ВЕРОНИКА НЕ ХОЧЕТ УМИРАТЬ». (12+)
04.10 «Шуранова и Хочинский. Леди и бродяга». (12+)
05.00 «10 самых...» (16+)

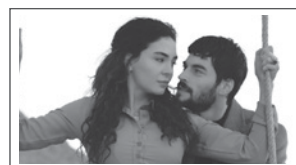
ТВ-3 ТВ-3



08.30 Новый день. (12+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.00 Вкусно с Ляйсан. (16+)
08.30 Новый день. (12+)
09.00 Секреты здоровья. (16+)
09.30 «Слепая». (16+)
12.00 «НЕВОЗМОЖНОЕ». (16+)
14.15 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+)
23.00 «ИСЧЕЗНУВАША». (18+)
Ник и Эми вместе уже пять лет. Но накануне празднования этой замечательной даты Эми исчезает. Все улики в доме указывают на то, что девушка была похищена и, скорее всего, убита. Расследование начинает детектив Ронда Бони. И первым подозреваемым становится муж Эми - Ник. Дело приобретает огромный общественный резонанс.
01.45 Мистические истории. (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ



19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)

- 06.30 «ГОД ЗОЛОТОЙ РЫБКИ». (16+)
08.30 «ИСЧЕЗНОВЕНИЕ». (16+)
Совладельцы успешной фирмы супруги Катя и Сергей собираются ехать на работу. Жена уже села за руль, но муж вспоминает, что забыл дома мобильный телефон, возвращается... и исчезает.
10.30 «ОДИНОЧЕСТВА. НЕТ». (16+)
Таня Лейкина живёт по инструкциям и расписанию, она уверена, что в её жизни всё прекрасно - перспективная работа, красавец жених и свадьба не за горами... И вдруг в один день всё рушится.
14.45 «ЖЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССОРИТЬ». (16+)
19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
00.55 «ОДНО ТЁПЛОЕ СЛОВО». (16+)
04.05 «ИСЧЕЗНУВАША». (16+)
06.25 «6 кадров». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 06.15 «ОТДЕЛЬНОЕ ПОРУЧЕНИЕ». (16+)
07.55 «ПОДОЗРЕНИЕ». (16+)
11.35 «СТРЕЛЯЮЩИЕ ГОРЫ». (16+)
15.25 «ОТПУСК ПО РАНЕНИЮ». (16+)
19.15 «СЛЕД». (16+)
00.00 «Лучшие сериалы России. X церемония награждения Премии АПКит». (12+)
00.50 «ОТДЕЛЬНОЕ ПОРУЧЕНИЕ». (16+)
02.15 «ОПЕРА: ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
★ ЗВЕЗДА
05.15 «ДРАЙВ». (16+)
07.00 «ФАРТОВЫЙ». (16+)
09.00 «Новости недели». (16+)
09.25 «Служу России». (12+)
09.55 «Военная приемка». (12+)
11.30 «Код доступа». (12+)
13.45 03.40 «СТАРОЕ РУЖЬЕ». (16+)
18.00 «Главное». (16+)
19.40 «Легенды советского сыска». (16+)
23.00 «Фетисов». (12+)
23.45 «ЧАСОВЩИК». (16+)
01.20 «ЧУЖИЕ ЗДЕСЬ НЕ ХОДЯТ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Джинглики». (0+)
11.00 «Такие разные». (12+)
12.00 19.30 «Неделя». (12+)
12.30 21.45 «Марафон». (12+)
13.30 «Территория успеха». (12+)
14.00 «Понятная политика». (12+)
14.15 «ЧАРОДЕЙКА». (12+)
16.00 23.15 «Просто жизнь». (12+)
16.30 «Адрес истории». (12+)
17.00 «Компас потребителя». (12+)
17.15 01.00 «Точка.ру». (12+)
17.45 «ДЕВУШКА СРЕДНИХ ЛЕТ». (12+)
20.00 03.30 «ВУЛКАН СТРАСТЕЙ». (16+)
Где бы вы не хотели встретиться со своим бывшим? Только не в соседнем кресле самолета, чтобы пережить вместе длинный перелет. И уж точно не в одной машине, чтобы вопреки исландскому вулкану с непризнанным названием, пересечь всю Европу...
22.45 «Арт-Проспект». (12+)
23.45 «Футбол губернии». (12+)
00.15 «Открываем Воронеж». (12+)
00.30 «От 7 до 17». (12+)
01.30 «Малая сцена». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 «Спортивный век» (12+)
06.30 Что по спорту? (12+)
07.00 08.35 12.55 16.00 22.00 Новости
07.05 13.00 16.05 19.15 22.05 Все на Матч!
08.40 Лыжные гонки. Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины. 50 км
11.40 «Король ринга». (12+)
13.55 Баскетбол. ЦСКА - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Единая лига ВТБ
16.45 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала конференции
19.55 Футбол. «Балтика» (Калининградская область) - «КАМАЗ» (Набережные Челны). Первая Лига
23.00 Бокс. Чемпионат мира. Женщины. Финалы. (0+)
00.05 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (0+)
00.35 Лыжные гонки. Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины. 50 км. (0+)
02.00 Баскетбол. «Зенит» - УНИКС. Единая лига ВТБ. (0+)
06.00 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
07.50 10.00 13.00 15.50 Новости
07.55 08.35 Волейбол на снегу. Кубок России. (0+)
09.15 17.50 23.15 Спецрепортаж. (12+)
09.30 «Мир бильярда». (12+)
10.05 01.20 Бокс. Чемпионат мира. Финалы. (12+)
11.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
13.05 Ride The Planet. (12+)
13.30 20.40 Пара на дистанции. (12+)
13.45 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
14.15 02.15 Смешанные единоборства. (16+)
15.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ
18.10 Лыжные гонки. Чемпионат России. (0+)
20.55 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
21.25 23.30 04.10 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)
03.45 Здоровый образ. (12+)

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
05.00, 03.00 Караокинг. (16+)
07.15 Муз'итив. (16+)
07.45 МузГорДвиж. (16+)
08.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
08.30 Тееп чарт. (16+)
09.00 Муз'итив. (16+)
09.30 Перемотка. (16+)
10.00 DFM - Dance chart. (16+)
11.00 Юмор FM чарт. (16+)
12.00 Хит-сториз. (16+)
12.30 Лига клипов. (16+)
13.00 Снимите это немедленно: стиль звезд. (16+)
14.00 Моя волна. (16+)
15.00 10 самых! (16+)
15.30 Приехали! (16+)
16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
17.00 Top-30. Русский плейлист недели. (16+)
19.00 День рождения МУЗ-ТВ в Кремле. (16+)
21.15 Новая песня года-2022. (16+)
23.50 Ловец слов. (16+)
01.00 Муз'итив. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

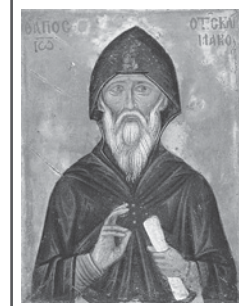
- TVU TV1000 VIJU TV1000 TVU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ ДОМ КИНО ДОМ КИНО СУББОТА! СУББОТА!
05.30 «Говорящий Том и друзья», «Готовим с Бубой», «Буба». Мультсериалы. (6+)
06.50 «Роботы-поезда. Теневая энергия». Мультсериал. (6+)
08.10, 00.40 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ». (12+)
09.45, 02.05 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (12+)
11.40 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)
13.25 «ЧУДО». (12+)
15.25 «ЛЮБИМЦЫ АМЕРИКИ». (16+)
17.15, 03.45 «0з: Возвращение в изумрудный город». Мультфильм. (6+)
19.00 «АЛЕКС И ЭММА». (12+)
20.45 «КЛЮЧ ОТ ВСЕХ ДВЕРЕЙ». (16+)
22.40 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)
05.30 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
07.00 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
08.45 «Три кота». Мультсериал. (6+)
10.00, 10.55, 11.55 «НЮХАЧ». (16+)
12.55 «О ЧЁМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+)
14.20 «ЛЁД». (12+)
16.20 «ЛЁД-2». (6+)
18.35 «Я ХУДЕЮ». (16+)
20.20 «УМНАЯ МАША». (12+)
Россия, 2021 г.
22.15 «РАСОТКА В УДАРЕ». (12+)
Россия, 2020 г.
00.05 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)
01.40 «МАЖОР. ФИЛЬМ». (16+)
03.20 «ТЕНЬ ЗВЕЗДЫ». (16+)
06.00 «Ералаш». (6+)
06.35 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
07.50 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
09.10 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
10.30 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
11.55 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
13.35 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
15.00 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)
17.10 «СВАТЫ». (16+)
23.50 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
01.40 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
03.15 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (16+)
04.55 «ДОМ СОЛНЦА». (16+)
05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
18.00 «Буба-3». Мультсериал. (0+)
20.30 «Буба». Мультсериал. (0+)
21.00, 22.10, 23.20 Богиня. (16+)
В модной битве участницы за три часа и 15 тысяч рублей должны собрать образ, который покориет фэшн-эксперта Даниила Грачева и блогеров Романа Каграманова и Машу Миногарову.
00.30, 01.30, 02.10, 02.50 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
03.30 «Буба», «Буба-2», «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.05 «КУХНЯ». (12+)
Сериал. Комедия, Россия, 2012-2016 гг.
Виктора Барина уволят... Максим всеми силами старается помочь Денису удержаться на работе...
00.00 Сердца за любовь (16+)
«Сердца за любовь» - это шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней на необычном аукционе. Главная цель очаровательных участниц аукциона - найти свою вторую половинку. Чувствуем, борьба будет жаркой!
06.50 «АЙБОЛИТ-66». (12+)
08.35 «СТАРЫЕ КЛЯЧИ». (16+)
11.00 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)
12.25 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (12+)
14.00 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (12+)
16.00 «КАЛИНА КРАСНАЯ». (12+)
17.55 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (12+)
19.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
21.10 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
23.00 «ОСТРОВ КОЛДУН». (12+)
00.10 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ». (12+)
01.55 «АГОНИЯ». (16+)
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)
Сериал. Детектив, Россия, 2005 г. В ролях: Ярослав Бойко, Светлана Крючкова
15.00, 23.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-5». (16+)
00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
07.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-6». (16+)
20.00 Тайна бессмертия. (0+)
Документальный фильм о святой преподобномученице Великой княгине Елисавете Феодоровне.
21.30 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
22.30 Щипков. (12+)
23.05 День Патриарха. (0+)
23.15 Лики Богородицы. Феодоровская икона Божией Матери. (0+)
23.45 Русский мир. (12+)
00.40 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
02.20 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
03.15 Святыни России. (6+)
04.05 В поисках Бога. (6+)
04.30 Щипков. (12+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10, 05.40, 06.10, 06.40, 07.15 Лествица. (6+)
08.05 Профессор Осипов. (0+)
08.40 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпцев. (6+)
09.10 Простые чудеса. (12+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция.
12.45 Завет. (6+)
13.50 Русский мир. (12+)
14.55 Святыни России. (6+)
15.55 «АЛЬПИЙСКАЯ СКАЗКА». (0+)
18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
20.00 Тайна бессмертия. (0+)
Документальный фильм о святой преподобномученице Великой княгине Елисавете Феодоровне.
21.30 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
22.30 Щипков. (12+)
23.05 День Патриарха. (0+)
23.15 Лики Богородицы. Феодоровская икона Божией Матери. (0+)
23.45 Русский мир. (12+)
00.40 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
02.20 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
03.15 Святыни России. (6+)
04.05 В поисках Бога. (6+)
04.30 Щипков. (12+)

Православный календарь

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



Перенесение мощей свт. Никифора, патриарха Константинопольского. Мч. Савина. Мчч. Африкана, Публия и Терентия. Мч. Александра. Мц. Христины Персидской. Прп. Анина пресвитера. Сщмч. Никола пресвитера. Сщмч. Григория пресвитера.

Постный день.
«Как ты можешь желать, чтобы Бог был кроток и милостив к тебе, когда сам ты остаешься жесток и безжалостен к собрату?»
Свт. Иоанн Златоуст

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

Петрович разбудил шум на лестничной клетке. «Что за люди? В законный выходной поспать не дадут», – подумал он, перевернулся на другой бок и решил еще подремать.

Но шум не утихал, а наоборот, становился все громче. Среди общего ропота стали выделяться отдельные голоса. Петрович даже начал различать слова.

Смирившись с тем, что подремать не получится, он вышел в кухню и включил чайник. За окном лениво кружились отдельные снежинки. За ночь снег ровным ковром покрыл двор, ветви деревьев, машины на стоянке. «Март уже скоро кончится, – подумал Петрович, – а снег все не кончается. Как же надоела зима!»

В этот момент голоса за дверью перешли на ультразвук, и прозвучало со-

Куда исчезли банки с грибами



всем уж необычное для их консервативного дома: «Ворюга!» Петрович узнал голос соседки Анны Сергеевны – тихой, благообразной и вовсе не скандальной старушки. «Пожалуй, пора вмешаться», – подумал он и направился к входной двери.

Дом, в котором жил Петрович, был старой постройкой. Двери квартир выходили прямо на лестничную клетку, и потому все происходящее там известно всему подъезду. Однако

чужие здесь не ходили – сидевший внизу бдительный консьерж был очень строг – и потому у дверей часто стояли полочки с уличной обувью, велосипеды, коляски и другие вещи.

На лестничной клетке Петрович обнаружил небольшую толпу, окружившую живущего этажом выше сына Лёши-слесаря. Сам Лёша был любим всем домом, потому что был безотказен, имел золотые руки и брал за работу недорого.

А вот сынок его, великовозрастный балбес Славик, уважением среди жильцов не пользовался и даже наоборот, считался субъектом очень сомнительным. То он приставал к молоденьким девушкам и не давал им прохода, то задибался к школьникам, стариков не уважал... Автолюбители Славика и все терпеть не могли, потому что он имел обыкновенные занимать чужие места на более чем скромной придомовой парковке.

– Что за шум, а драки нет? – спросил Петрович, выйдя на лестничную клетку.

– Вот он! – заверещала Анна Сергеевна, показывая на Славика. – Он стащил мои грибы!

– Грибы? – удивился Петрович.

– Грибы! – с вызовом ответила старушка. – Грибочки у меня возле двери стояли маринованные, а теперь нету их. И ведь какой негодяй – исподнизу взял, думал, я не замечу. А я заметила: вчера еще грибочки здесь стояли, а сегодня как корова слезала. Мои-то грибочки все знают, вкуснее не найти!

Этот прохиндей и стащил, больше некому.

Эта была правда – Анна Сергеевна часто угощала соседей своими маринованными грибочками, которые заготавливала в огромных количествах. Но к весне их, как и других заготовок, оставалось мало, каждая банка на счету.

Банки с заготовками Анна Сергеевна хранила в ящике, который каждую осень ставила недалеко от своей двери. Подвала у нее не было, а в квартире хранить заготовки она боялась – считала, что там слишком тепло.

Петрович заглянул в ящик: пара банок помидоров, банка огурчиков, четыре маленьких баночки с чем-то непонятным – грибов действительно не было.

– А вчера точно были грибы? – спросил он у Анны Сергеевны.

Точно! Две банки! Я вчера икры взяла баночку кабачковой, и точно видела две банки грибов.

– Да я-то при чем? – вяло отбивался Славик. – Я вообще только что приехал, у подружки ночевал.

– Только что? – засомневался Петрович. – А ну-ка, покажи, где стоит твоя машина?

– Да вон она, третья слева, – ответил Славик.

– А может, вторая справа? – съязвил Петрович. – Вот что, Славик,

признавайся-ка ты похорошему, не то составлю на тебя протокол. Кража хоть и мелкая, а след в твоей биографии оставит очень неприятный.

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович не поверил Славiku?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 10: если бы вор действительно влез в окно, он бы обязательно задел и сбросил на пол цветочные горшки, стоящие на подоконнике.

Рис. Ирина Светлова

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

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

Убывающая Луна в знаке Рыб

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

Новолуние, Луна в знаке Овна

22 марта Восход: 6 ч. 21 м. Заход: 18 ч. 38 м. Долгота дня: 12 ч. 17 мин.

Растущая Луна в знаке Овна

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

Растущая Луна в знаке Тельца

24 марта Восход: 6 ч. 17 м. Заход: 18 ч. 42 м. Долгота дня: 12 ч. 25 мин.

Растущая Луна в знаке Тельца

25 марта Восход: 6 ч. 14 м. Заход: 18 ч. 43 м. Долгота дня: 12 ч. 29 мин.

Растущая Луна в знаке Тельца

26 марта Восход: 6 ч. 12 м. Заход: 18 ч. 45 м. Долгота дня: 12 ч. 33 мин.

Растущая Луна в знаке Близнецов

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 20 ПО 26 МАРТА

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

20 МАРТА

В 1535 году в России проведена первая централизованная денежная реформа.

В 1792 году Национальная Ассамблея Франции одобрила применение гильотины.

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 1874 году впервые проведена игра в большой теннис.

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

В 1904 году впервые в мире опубликована цветная фотография.

23 МАРТА В 1876 году Павел Яблочков получил патент на изобретенную им «электрическую свечу».

В 1900 году археологи обнаружили на Крите остатки легендарного Лабиринта – дворца Минотавра.

24 МАРТА

В 1882 году Роберт Кох выделил бактерию, вызывающую туберкулез.

25 МАРТА

В 1938 году начато регулярное вещание Московского телецентра.

26 МАРТА

В 1851 году в Костроме состоялось открытие памятника Ивану Сусанину. В 2003 году на Марсе было найдено замерзшее море.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

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

21 МАРТА. Владимир, Иоанн.

22 МАРТА. Александра, Илия, Кирилл, Михаил, Наталья.

23 МАРТА. Анастасия, Виктор, Димитрий, Леонид.

24 МАРТА. Алексей, Василий.

25 МАРТА. Григорий, Константин, Сергей, Феофан.

26 МАРТА. Александр, Николай.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

20 МАРТА ■ Международный день счастья

■ День Земли ■ День весеннего равноденствия

21 МАРТА ■ Всемирный день социальной работы

■ Международный день кукольника

■ Всемирный день поэзии

■ Всемирный день домашнего хозяйства

22 МАРТА ■ Международный день таксиста

23 МАРТА ■ День работников гидрометеорологической службы России

■ Всемирный день метеоролога

24 МАРТА ■ День штурманской службы ВВС России

■ День врача-фтизиатра

25 МАРТА ■ День работника культуры России

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Василиса туманит – снег тает

20 марта по народному календарю считали днем Павла Капельника. В этот день следили за погодой. Обильная капель сулила 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.

22 марта отмечали день Сороки, или Сорока сороков. Теплая и ясная погода в этот день говорила о том, что в следующие 40 дней погода будет такая же. Теплый ветер предвещал дождливое лето.

Про **23 марта**, день Василисы (вешней воды указательницы), говорили: «Василиса туманит – снег тает». В этот день было

принято наблюдать за туманом: утренний густой туман сулил перемену погоды, дневной туман – дожди и ненастье.

24 марта, в Ефимов день, следили за поведением ворон: птицы стаями на земле сидят – к холодам, сидят посередине деревьев – к дождю, на верхушках – к потеплению.

Если в Феофанов день, **25 марта**, снег начал таять с южной стороны муравейника, то лето будет коротким и холодным.

В Никифоров день, **26 марта**, наблюдали за птицами: если первым зяблик прилетел – к стуже, жаворонок – к теплу.

Две подружки.
– Чем вчера занималась?
– Общественно-полезным трудом.
– Каким?
– Никому не мешала.



ТЕЛЕК Черноземье

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



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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.
Тел. 8-495-580-95-77

Зам. главного редактора
ЯШКОВА А.А.

Региональный редактор
ЖУЧКОВА С.С.

Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220,

e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

Тел. (495) 937-95-77, доб. 237,

e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.

Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В.

Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер: Немыкин Н.Н.

Телефон департамента рекламы:

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

№ 11 (384).

Дата подписания в печать: 01.00 час. 14.03.2023 г. **Дата производства:** 14.03.2023 г. **Дата выхода в свет:** 15.03.2023 г. Тираж 44 810 экз.

Отпечатано в ООО «Прайм Принт Воронеж» (АО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48А. Тел.: +7(473) 246-52-70

Заказ 2131. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 893 525 экз.

Рекомендованная цена в розницу 27 рублей. Еженедельная семейная газета для читателей 12+

Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Копирование без указания источника запрещено.

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

Решили похудеть, начиная с завтра? Или с понедельника?

А сколько раз вы уже планировали этот великий поход за стройностью, но в результате откладывали свои намерения? Все дело в том, что вы наверняка плохо готовились к этому ответственному первому шагу в светлое будущее. Прислушайтесь к нашим советам, и похудение начнется легко и приятно.

С чего начать подготовку к стройности?

Установим приложение

Для начала можно установить на смартфон приложение, которое поможет подсчитать пройденные шаги, калорийность съеденных блюд, их состав БЖУ, предложить комплексы упражнений для дома и улицы. Составьте план тренировок на неделю или установите минимум шагов в день. Не забудьте заранее прикинуть калорийность продуктов.

Главное – это сила воли! Я твердо решила не есть после 18.00, точно не есть после 21.00 и уж совсем ни крошки после 23.00.



Закупим продукты

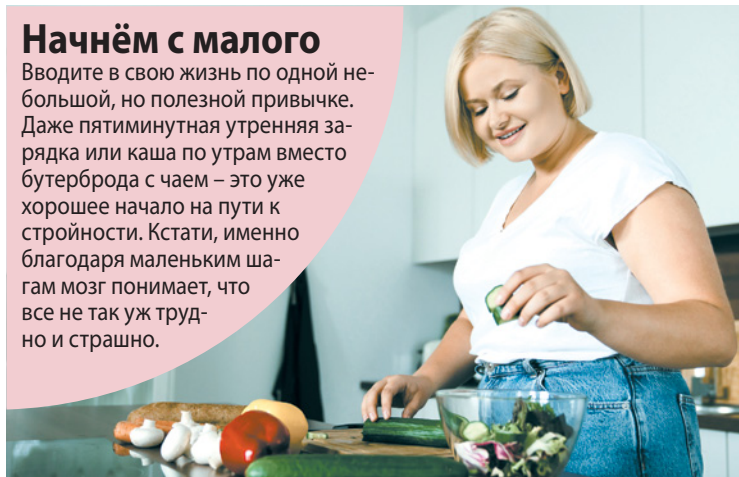
Чтобы завтра не сообразиться с неправильными блюдами, закупите правильные продукты сегодня и приготовьте из них разные полезные блюда на 1-2 дня. Причем вы можете сразу разложить их по контейнерам на каждый прием пищи. Заодно и время себе завтра сэкономите, и не будете размышлять над тем, что приготовить на ужин или захватить с собой на работу.

Выберем вдохновляющий пример

Наверняка кто-то среди ваших знакомых уже прошел подобный путь, или же есть примеры из кино или интернета. Что вдохновляло этого человека, помогло двигаться к намеченной цели? Возьмите себе на заметку близкие для вас вещи. Например, вам могут понравиться примеры завтраков или неспешные пробежки под аудиокниги.

Начнём с малого

Вводите в свою жизнь по одной небольшой, но полезной привычке. Даже пятиминутная утренняя зарядка или каша по утрам вместо бутерброда с чаем – это уже хорошее начало на пути к стройности. Кстати, именно благодаря маленьким шагам мозг понимает, что все не так уж трудно и страшно.



Мнение специалиста

Путь – это динамика

Какие подводные камни могут подстеречь на пути к стройности? Нам расскажет клинический психолог, психолог-консультант Анна Попович.



– Говорят, что нужно концентрироваться на пути, а не на цели. И всё же, как часто нужно вспоминать про цель, чтобы проверить, сколько ещё до неё осталось?

– Я бы сказала, что человек, проходящий путь для достижения цели, в принципе о ней не забывает. Продвигаясь шаг за шагом в собственном успехе, он будет ориентироваться именно на свою цель, а значит, и забыть о ней не сможет.

Главное – помнить о другом. О том, что путь – это динамический процесс. В нем могут быть взлеты и падения, победы и поражения, монотонность и динамика. Очень часто бывает, что человек, слишком концентрируясь на своей цели, полностью или частично игнорирует свой путь (уже пройденный или еще проходящий), а также часто обесценивает его. И вот тогда появляется проблема. Ведь каждый маленький этап этого пути – это очень важные победы (и даже поражения – это тоже победы относительно пути к цели). Вот об этом точно важно не забывать.

– Если близкие не поддерживают, да ещё и отговаривают – как правильно донести до них своё желание похудеть?

– Разумеется, делать это следует деликатно и уважительно, через «я-сообщения», от первого лица (я, мне, для меня и т.д.). Так вы расскажете другому человеку о себе, о своих чувствах и переживаниях без обвинений. Например: «Как ты можешь не поддерживать меня в моих стремлениях?» и «Для меня очень важна твоя поддержка, и мне грустно, когда я ее не получаю» – чувствуете разницу? В первом случае – это вызов, нападение. Во втором случае нападения нет. Есть конкретное сообщение о себе, без обвинений и конфликта.

Татьяна МИХАЛЁВА

НА ЗАМЕТКУ

В межсезонье больные суставы – настоящее испытание для организма. Они легко подвержены травмам, реагируют на перемену погоды и вообще ведут себя отвратительно: ноют, гудят, «стреляют». Конечно, привести их в порядок нужно, следуя рекомендациям врача. Но некоторые шаги можно предпринять самостоятельно.

Помощь «разгулявшимся» суставам

Снизить лишний вес

В первую очередь таким образом можно помочь коленным суставам. Считается, что при лишнем весе они выдерживают нагрузку в четыре раза больше запланированной Матушкой-природой. Другими словами, если вы сбросите 8 кг лишнего веса, ваши колени почув-

ствуют облегчение, будто на них перестали давить аж 32 кг.

Выполнять гимнастику лёжа

Если каждый шаг сопровождается болью, хочется сидеть на диване и двигаться как можно меньше. Но полная неподвижность для суставов в прямом смысле губительна. Чтобы они работали, но при этом не испытыва-

ли нагрузку, можно выполнять упражнения лежа. Подобрать их поможет лечащий врач-ортопед или реабилитолог, потому что многие нюансы зависят от конкретного диагноза.

Использовать природные анальгетики

Среди продуктов, способных снизить болевой синдром в суставах, можно назвать такие:
♥ зеленые салаты (содержащийся в них метилсульфанилметан тормозит воспалительные

процессы и способствует поддержанию упругости тканей);
♥ оливковое масло холодного отжима (содержит биологический аналог ибупрофена);

♥ куркума (помогает снять воспаление, особенно при ревматоидном артрите).



Ольга БЕЛЬСКАЯ

КСТАТИ
Чем ближе индекс массы тела человека к норме, тем ниже риск возникновения воспалительных процессов в организме.

СОПР.РУ.77.99.88.003.E.004444.03.15 от 04.03.2015 г. Реклама.



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Здоровье ваших суставов и позвоночника

Картила Геленк-МСМ

- Способствует уменьшению дискомфорта и скованности в суставах и позвоночнике.
- Снижает мышечное напряжение.
- Ускоряет регенерацию хрящевой ткани.

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:
8-800-333-06-07 (Звонок бесплатный), Москва 8 (495) 220-76-76
БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. www.provista-ag.ru

НЕ ВРАЧЕВА ЛЕКАРСТВОМ

Там, где вода, там и жизнь. Не зря наши предки связывали с реками многие поверья. Нам в наследство остались легенды о том, как рекам давали человеческие имена. 14 марта отмечается Международный день рек. Наша викторина – о реках, их открытии и названиях.

Великие реки России: легенды и были



1 Вольные люди, входившие в вооружённые дружины, которые снаряжались новгородскими купцами и боярами, занимались торговым промыслом и назывались по используемому ими парусно-гребному судну: укшуй. Укшуй длиной был 12-14 метров, шириной – 2,5 метра, вмещал около 30 человек и изготавливался для сплава по реке или морю. Укшуйники – воеводы Александр Абакунович и Степан Ляпа открыли во время похода в 1363 году эту крупнейшую реку в Западной Сибири. Длина реки составляет 5410 км, тысячу километров из которых от ее устья укшуйники и обследовали, они же основали первое русское поселение в Сибири – Ляпин-городок. Какую реку исследовали воеводы?

- а) Иртыш. б) Лена.
- в) Обь.

2 Эту реку называли разными именами. О её возникновении ходили легенды, одна из которых звучит так. Давным-давно жили два неразлучных брата: Сокол и Жигуль. И полюбилась им прекрасная колдунья. Хоть и не подпускали к ней никого, но думала дева только о далёком Капсии. Однажды ночью, усыпив братьев своей песней, решила красавица убежать к любимому. Но сторожевой пес дремал – проснулись братья. Бросилась колдунья между братьями и превратилась в реку, а Жигуль и Сокол стали по её течению высокими горами. Как называется река?

- а) Волга.
- б) Сура.
- в) Кама.

3 Эта река – четвёртая по протяжённости в Волгоградской области, и о её названии есть легенда, которую рассказывают местные жители. Жил в Попереченской степи один старик. Забрёл он как-то на холм, из подножия которого било множество ключей. Водичка из них вытекала студёная и прозрачная. Соединил старик те ручейки в один, построил мельницу и стал молоть зерно для окрестных жителей. Хлеб из молотого на его мельнице зерна был очень вкусным. Люди, полюбив старика, и реку стали называть его именем. О какой реке идёт речь?

- а) Двина.
- б) Днепр.
- в) Хопёр.

4 Эта река протекает по европейской части России. Древние греки называли её Танаис, по имени одного юноши. По преданию, на берегах реки жили амазонки. Юноша Танаис, который был сыном амазонки Лизиппы и Бероса, решил посмеяться над военными талантами амазонак, однако был наказан богами: богиня Афродита внушила Танаису порочную страсть. Чтобы не поддаться пороку, бедный юноша кинулся в воды реки и утонул. Какую реку древние греки называли Танаис?

- а) Дон.
- б) Днестр.
- в) Ока.

5 Русский землепроходец Иван Иванович Ребров – первооткрыватель земель Северной Якутии, во время экспедиции в 1633-1636 гг. спустился на кочках (русское морское парусно-гребное судно поморов и сибирских промышленников в XI-XIX вв.) до устья этой реки, открытой в 1623 году казаком Пяндой. (Кстати, сегодня документально доказано, что таким прозвищем в Якутии именновалось два человека: Пянда Софонов по имени Демид (1637) и Пантелей Демидович Пянда (1643). Предполагается, что великого землепроходца, скорее всего, звали Демидом Софоновичем). Как называется река, по которой Пянда с товарищами преодолел более 8 тысяч километров, в том числе в зоне вечной мерзлоты, и нашёл удобные пути к ней?

- а) Лена.
- б) Енисей.
- в) Тунгуска.

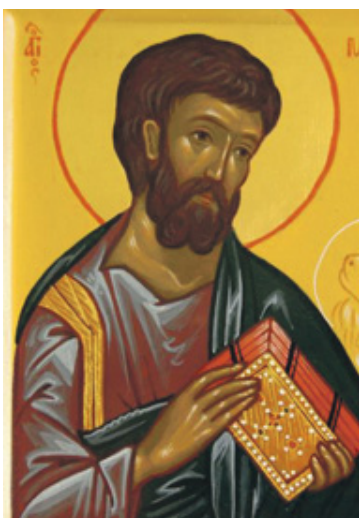


ОТВЕТЫ

1-в. Обь. 2-а. Волга. 3-в. Хопёр. 4-а. Дон. 5-а. Лена.

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 случилось с ним? Он сказал: с детства; и многократно дух бросал его и в огонь, и в воду, чтобы погубить его; но, если что можешь, сжался над нами и помоги нам. Иисус сказал ему: если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему. И тотчас отец отрока воскликнул со слезами: верую, Господи! помоги моему неверию. Иисус, видя, что сбегается народ, запретил духу нечистому, сказав ему: дух немой и глухой! Я повелеваю тебе, выйди из него и впредь не входи в него. И, вскрикнув и сильно сотрясши его, вышел; и он сделался, как мертвый, так что многие говорили, что он умер. Но Иисус, взяв его за руку, поднял его; и он встал. И как вошел Иисус в дом, ученики Его спрашивали Его наедине: почему мы не могли изгнать его? И сказал им: сей род не может выйти иначе, как от молитвы и поста. Выйди отсюда, проходи 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.

Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 26 марта, в воскресенье.

Первое, что обращает на себя внимание, – немощ апостолов. Они не могут исцелить ребенка. Это вызывает недоумение. Ведь все описанное произошло сразу же после Преображения Христа на горе Фавор. Почему же они не могут совершить чудо? Дело в том, что та благодать, которую они испытали наверху, пока им не принадлежит. Их души еще не готовы. Для того, чтобы сердце человека наполнила божественная сила, нужно придать ему соответствующую форму. Упорным трудом, постом и молитвой необходимо сделать из него сосуд, в котором будет постоянно обитать Дух Божий. ... Спаситель словно говорит им: возможно, вы еще не скоро испытаете тот подъем, который испытали на горе. Но если хотите его пережить, вы должны терпеливо и упорно подвизаться.

Своеобразной иллюстрацией этих слов Христа становится ступок отца одержимого мальчика. Он так надеялся на учеников Спасителя и они так его разочаровали, что даже ко Христу он обращается с недоверием. Его мучит сознание собственного маловерия. Однако даже в этом состоянии он продолжает упорно требовать чуда. Единственно за это упорство Господь возвращает радость в его дом, умножает его веру, исцеляет его ребенка. Обе эти истории являются своеобразным напоминанием одной важной истины. Даже если нам кажется, что благодать, которую мы только недавно пережили, отступила от нас, мы опустошены, все валится из рук, разочаровали люди, куда-то пропадает вера, это далеко не



Комментирует священник Дмитрий Барицкий

означает, что от нас отвернулся Бог. Именно Он попускает нам пережить эти моменты. Именно тогда нужно проявить упорство, из последних сил хранить Ему верность: терпением, молитвой и постом усердно готовить себя к Его возвращению. Поверьте, Он не разочарует. Но однажды, возможно даже в последний момент, видя нашу настойчивость, войдет в нашу жизнь с новой силой, неся с Собой пасхальную радость.



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

Редкий человек не знаком с «простудой» на губах. На самом деле редкий – ведь с вирусом герпеса живёт более 90 процентов населения планеты.

К счастью, проявляется он в большинстве случаев нечасто и достаточно эффективные лекарства для ликвидации таких проявлений уже изобретены. Поговорим сегодня об этом коварном вирусе.

Как происходит заражение

Считается, что вирус герпеса чаще попадает к нам еще в детстве. Он быстро внедряется в организм человека, где годами и даже десятилетиями может спать и никак не проявляться. Но стоит вирусу проснуться, и он немедленно направляется наружу, к коже, где и «расцветает» пышным цветом, причиняя человеку массу неприятностей.

Что будит вирус

Вирус герпеса пробуждается на фоне ослабления организма, снижения его защитных функций. Стоит иммунитету, играющему роль основного сдерживающего фактора, слегка ослабнуть, как вирус герпеса немедленно активизируется.

ЭТОТ КОВАРНЫЙ ГЕРПЕС

ВАЖНО!

Таблетки от проявлений герпеса может прописать только врач, самолечение исключено.

Причиной ослабления иммунитета могут стать хронические заболевания, вредные привычки, общая интоксикация организма, переохлаждение или перегрев, гормональные сбои, истощение или переизбыток, проблемы ЖКТ, переутомление, стресс и некоторые другие, сугубо индивидуальные факторы.

Как проявляется герпес

Как правило, герпес проявляется на губах, но может возникнуть и в любом другом месте – например, в области ушей

или в полости рта. Его атака начинается с легкого недомогания, которое далеко не всегда заметно. Затем в месте, где вылез герпес, возникает припухлость, покраснение, появляется зуд, могут появиться болезненные ощущения. Следующая стадия – воспаление: образуется заполненный жидкостью пузырек (или несколько пузырьков), очень болезненный. Со временем пузырек лопается, жидкость вытекает, образуется язвочка, которая затем покрывается корочкой. Жидкость, вытекающая из герпесного пузырька, содержит миллиарды крайне заразных частиц вируса, поэтому до этой стадии лучше не доводить.

Что делать

На начальной стадии необходимо использовать специальные лекарственные средства, которые, конечно, герпес не вылечат, но и не дадут

Кстати

Герпес-рецидивист

Если герпес возникает очень часто, обращение к врачу просто необходимо. Ведь частые проявления герпеса говорят о серьезных проблемах в организме, критическом ослаблении его иммунной системы. Невинная «простуда» на губе вполне может быть симптомом серьезного и опасного заболевания. Только врач может определить, что именно является причиной часто возникающего герпеса, и подобрать адекватную программу профилактики. В этом случае хорошо пройти комплексное обследование у иммунолога и инфекциониста.



Вирус герпеса пробуждается на фоне ослабления организма, снижения его защитных функций.

ТРИ МИФА О ГЕРПЕСЕ

Герпес – это проявление простуды.

1 Нет, это самостоятельное заболевание, которое предопределяет вирус герпеса. Обычно активируется вирус при переохлаждении, обострении хронических заболеваний, снижении общего иммунитета и даже при переутомлении.

Можно избавиться от герпеса прижиганием.

2 Прижигание не влияет на вирус и его активность, а вот об-

жечь поврежденную кожу или слизистую оболочку можно запросто. Не экспериментируйте.

Если есть высыпания на губах, то простуда пошла на убыль, а если сыпь прошла, то и болезнь с ней исчезла.

3 Появление сыпи означает, что перенесенная респираторная инфекция ослабила иммунитет и вирус герпеса начал свое действие. Вирус остается с человеком, но можно заставить его находиться в спящем состоянии.

довести дело до стадии воспаления. Использовать такие средства необходимо сразу же, как только появились первые признаки грядущего воспаления. Это могут быть таблетки или мази для наружного применения. Мази лучше наносить с помощью ватной палочки, чтобы не до-

пустить попадания вируса на пальцы.

Если же всё-таки дошло до пузырей, необходимо придерживаться следующих правил:

● строго соблюдать личную гигиену: пользоваться отдельной посудой и полотенцем, чаще мыть руки с мылом;

ДЕТАЛИ

Вирус ветрянки – это тоже вирус герпеса, так называемый герпес Зостера.

- не подносить руки к глазам, не увлажнять слюной контактные линзы;
- не целоваться;
- не дотрагиваться до герпесных пузырей – вирус может распространиться на другие части тела.

ВАЖНО!
Никогда не пользуйтесь чужой губной помадой и не позволяйте пользоваться своей губной помадой другим людям.

Светлана ИВАНОВА. Редакция благодарит за помощь в подготовке материала врача-инфекциониста Елену ЖУЧКОВУ

НОВАЯ ДЕШЁВАЯ ГАЗЕТА СО СКАНВОРДАМИ



ЗЕБРА

РАЗВЕКАТЕЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ
№1
ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ
ААВА PRESSA.RU СПОДВИНУСК

Газета «Зебра» — это 8 полос весёлых и увлекательных заданий, которые не дадут вам скучать ни при каких обстоятельствах. Сканворды, sudoku, головоломки, «Найди отличия» помогут с пользой провести несколько свободных минут, а саму газету при желании всегда можно взять с собой.

Главная «фишка» нашего издания — это кодовая фраза, которая объединяет большую часть размещённых в номере заданий. Соединяем разбросанные по страницам слова — и получаем мудрое высказывание известного философа, писателя или художника.

Занимательные головоломки дополняет подборка свежих анекдотов, которые поднимут настроение даже в самый непростой рабочий день.

Выходит два раза в месяц. Спрашивайте в киосках, супермаркетах и отделениях почтовой связи.

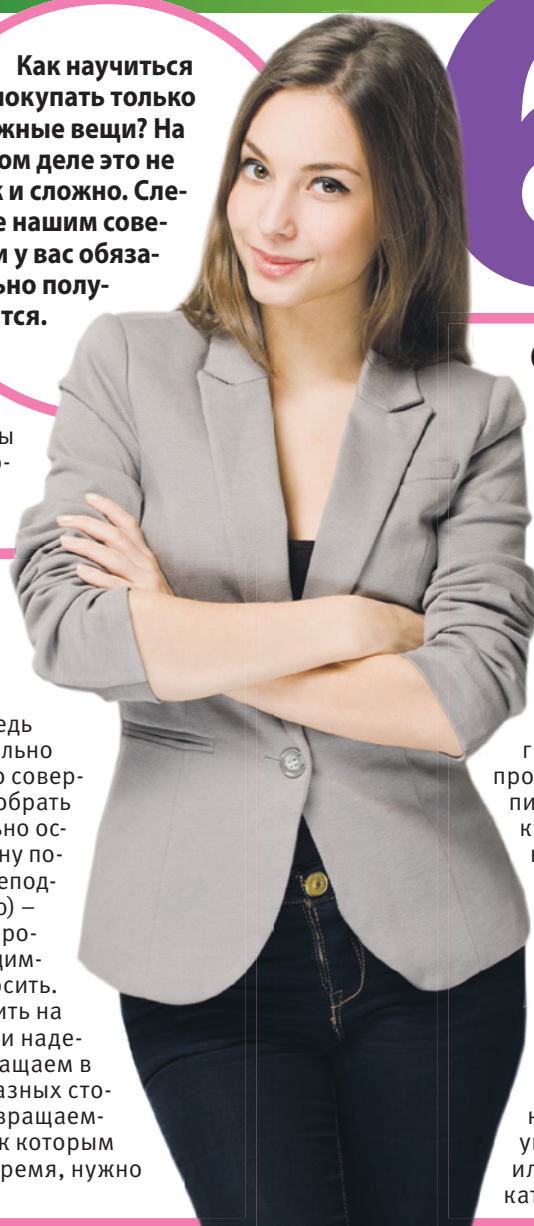
Проблема «вешать некуда, а надеть нечего» знакома очень многим. Мы предлагаем разобраться с ней раз и навсегда.

Главный принцип правильного шопинга – покупать исключительно то, что действительно будет носиться. Причем не один-два раза, а постоянно. Купленные вещи должны отрабатывать свою цену на 100 процентов, а не лежать (или висеть) в шкафу мертвым грузом.

Разберитесь с тем, что имеете

1 Перед тем, как отправиться за покупками, необходимо в первую очередь определиться, а что же действительно вам нужно? Для этого лучше всего совершить одно простое действие: разобрать шкаф. Все вещи нужно внимательно осмотреть и сразу отложить в сторону поношенные, вышедшие из моды, неподходящие по размеру (цвету, стилю) – это вам больше не пригодится. Хорошие вещи можно отдать нуждающимся, все остальные – просто выбросить. То, что останется, нужно разложить на две кучки: «любимое» и «может, и надежду пару раз». Все эти вещи возвращаем в шкаф, но вешаем отдельно, с разных сторон вешалки. Через полгода возвращаемся и смотрим: со всеми вещами, к которым мы так и не прикоснемся за это время, нужно расстаться.

Как научиться покупать только нужные вещи? На самом деле это не так уж и сложно. Следуйте нашим советам, и у вас обязательно получится.



Стоп-лист

2 Очень полезное дело – стоп-лист вещей, которые вы точно больше не будете покупать. Это могут быть вещи из жидкого трикотажа, туфли на высоком каблуке, обтягивающие штаны, прозрачные платья, пиджак в клеточку – да что угодно, но именно то, что вам не нравится, что вы не будете и не планируете носить. Стоп-лист гарантирует, что вы не купите ненужную вещь, даже поддавшись внезапному импульсу, уговорам подруги или увидев привлекательную цену.

6 советов для правильной покупки

Не выходите за рамки базового гардероба

3 Если базовый гардероб у вас уже имеется, старайтесь не выходить за его рамки. Вещи, которые не вписываются в ваш базовый гардероб, станут тем самым мертвым грузом, захламляющим ваш шкаф. Если же база еще не создана, займитесь ее созданием – базовый гардероб очень облегчает и шкаф, и жизнь в целом. Напоминаем: базовый гардероб состоит в основном из вещей классического стиля и кроя.

Выбирайте удобное

4 Самый модный тренд сегодня – это удобство и комфорт. Поэтому покупайте удобные вещи – которые не жмут, не трут, не сковывают движений. Не надейтесь, что жесткая ткань станет мягче после стирки, – не станет. Выбирайте вещи, в которых удобно двигаться, которые не задираются и не слишком мнутся.

Примеряйте соседние размеры

5 Даже если вы совершенно точно знаете свой размер, возьмите в примерочную два соседних. Очень часто разные производители по-разному понимают размерную сетку, да и в части кроя имеет значение буквально каждый миллиметр.

Не срезайте бирки раньше времени

6 Вернувшись домой, примерьте все еще раз, не срезая бирок. Лучше даже сделать это на следующий день. Другое освещение, другое настроение покажут вам «истинное лицо» купленной вещи. А сохраненные бирки и чеки позволят вернуть вещь в магазин.

Светлана ИВАНОВА

СТРАНА СОВЕТОВ

Насколько хозяйка опрятная и аккуратная, можно легко определить, оглядев раковину на её кухне.

Как же быть чистой и при этом максимально облегчить себе работу по уходу за раковиной? Тем более что материалов для изготовления этого предмета существует несколько и подход к каждому нужен особый.

Обеспечим чистоту любой раковине

Прихожу как-то домой раньше жены. В раковине гора посуды. Решил сделать любимой подарок и всё перемыл. Сел на диван телевизор смотреть и уснул... Проснулся от крика жены: «У нас посуду украли из раковины!»



Нержавеющая сталь

Каждый день

Важно учитывать, насколько жесткая у вас вода. При наличии жесткой воды к ежедневным мероприятиям по уходу относятся ополаскивание поверхности мойки и применение гелеобразного моющего средства с помощью губки. Гель можно заменить на мыло или уксус в небольшой концентрации. Сильного физического воздействия не требуется, увлекаться не стоит. Затем смойте с раковины пену и вытрите остат-

ки воды губкой из микрофибры или полотенцем.

Генеральная уборка

Периодически нужно очищать раковину более основательно. Для этого раз в месяц можно воспользоваться полировальной пастой. После нее раковина заблестит, словно она только что из магазина. В качестве альтернативы можно использовать пасту из уксуса и соды. После реакции (появления пены) распределите пасту на очищаемой поверхности, а затем смойте. Также можно воспользоваться мукой, которую наносят на сухую



поверхность мойки и полируют, а затем смывают.

От чего лучше отказаться

А вот от металлических мочалок, скребков и абразивных средств для мытья

раковины из нержавеющей стали стоит отказаться, так как они могут поцарапать поверхность. Эти царапины со временем начнут ржаветь, поэтому лучше прислушаться к рекомендациям производителя.

Раковины из искусственного и натурального камня

- использовать моющие средства, в составе которых нет щелочей и кислот;
- регулярно протирать поверхность раковины сухой салфеткой, чтобы избежать появления известкового налета;
- ополаскивать раковину проточной водой после слива пигментированных жидкостей (сок, кофе, чай, вино).

Использование народных средств для очищения такой раковины будет, к сожалению, малоэффективным.

Керамические раковины

Такие кухонные помощники тоже довольно популярны. Уход за ними, пожалуй, самый простой. Благодаря тому, что эмаль не боится хлора, при уходе можно воспользоваться большинством магазинных гелей. Для борьбы со ржавчиной, налетом и жиром также можно воспользоваться большинством средств с прилавков магазина.

Благодаря соблюдению этих несложных правил ваша раковина всегда будет блестеть и долгие годы радовать вас своим прекрасным внешним видом и функциональностью.

Светлана СИДОРЧУК

Ещё полвека назад источником сведений о новинках и направлениях развития для дачников было преимущественно сарафанное радио.

Сегодня оформление дачного пространства – модное и престижное хобби. И у дачников есть масса источников актуальной информации: выставки, форумы, передачи, печатные издания, каналы блогеров и агрофирм в соцсетях... Чтобы вы не утонули в море информации, мы выделили основные садовые тренды сезона 2023 и готовы представить их на ваш суд.

Малоуходный сад

Тенденция к созданию малоуходных садов набирает обороты. Хочется больше наслаждаться красотой сада и меньше труда вкладывать в ее поддержание.

Но основные тезисы таковы: сокращение площади газонов, использование растений, нетребовательных к поливу, выбор морозостойких растений, которым не нужны (уход от нерайонированных капризных сортов, которые требуют особых условий), сокращение ассортимента растений – упор на местные виды и сорта. Сокращению ухода способствует использование капельного автоматизированного полива, мульчирование, системы освещения с датчиками движения и другие полезные новинки. Но важно помнить, что совсем обойтись без ухода не получится: сад – это живой организм, и он требует внимания.

7 садовых трендов 2023 года

Возвращение огородов

Огороды снова в моде! Но не тривиальные грядки, а красиво оформленные зоны, которые созданы так, чтобы ими можно было любоваться: грядки-короба, грядки с пряными травами, смешанные посадки цветов и овощей, гравийные дорожки между грядками... Современный огород – красивый огород!



– А вдоль дорог мёртвые с косами стоят...

– А вы точно ландшафтный дизайнер?

Луга вместо газонов

В домашних садах Европы давно отказались от больших по площади, требующих тщательного ухода газонов. Газонную траву советуют заменять на смеси с клевером, делать естественные лужайки и в целом избегать необходимости каждые выходные что-то косить, полоть, поливать...

Естественность

Сады в природном стиле на пике популярности. Естественный или природный сад – это сад, созданный на основе местных деревьев, кустарников и растений. В таких садах акцент делается не на вычурных цветущих растениях, а на скромных злаках и многолетниках. Яркий пример садов в природном стиле – традиционные английские коттеджные сады, спокойные и безмятежные, к которым всегда можно обратиться за вдохновением.

Разные текстуры и расцветки листьев

Для ландшафтных дизайнеров не ново создавать объемные и эффектные садовые композиции при помощи декоративных качеств листьев разных оттенков цвета и фактуры. В этом сезоне внимание к использованию этого приема велико и у непрофессионалов. Например, несколько папоротников среди групп хост дают глазу повод остановиться и посмотреть. Листья папоротников резные и объемные, они хорошо подчеркивают простоту и однородную гладкость листьев хосты. Сажая рядом растения, деревья или кустарники с изумрудной, желтоватой, красной или вариативной (то есть пестрой) листвой, мы позволяем саду заиграть новыми красками, не используя капризные цветущие виды.



Вертикальное озеленение

Экраны-шпалеры и перголы, увитые лианами (девичьим виноградом, плетистыми розами, ипомеей, клематисом), – популярными элементами, благодаря которым сад растет не только в ширину, но и в высоту. Очень полезный тренд для владельцев небольших участков! Если у вас нет места, чтобы посадить все, что хочется, прикрепите к стене или забору ящики и разместите в них часть растений. И выглядит стильно, и пространство экономит!

Использование натуральных материалов

Стремление к естественности определяет повышенный интерес к использованию натуральных материалов. Дорожки из натурального камня, керамические кашпо вместо пластиковых, прудик не из пластикового поддона, а из камня, выложенного на специальном текстиле, декор из дерева и металла вместо экологически небезопасных полипропиленовых изделий.

Подготовила Валерия ПАШЕЧКИНА

НА ЗАМЕТКУ

Что такое яровизация картофеля и когда её проводить?

Яровизация картофеля – это комплекс мероприятий, который позволяет получить более ранний урожай и повысить его качество. Выполнять 100% агротехнических приёмов хлопотно, но программа-минимум доступна каждому!

Осмотр и переборка

Считается, что оптимальная масса семенного картофеля – 40-80 г (это размер среднего куриного яйца). Слишком большой клубень не даст хорошего урожая, так как будет расти только ботва, а корневая система будет отставать в росте. Все больные или просто вызывающие у вас подозрение клубни важно сразу отбраковать!

Прогревание клубней

Прогреть картофель нужно при температуре 15-20



градусов в течение 20-30 дней перед посадкой. Важно поддерживать влажность в районе 80-90%. Для этого можно регулярно опрыскивать клубни водой из пульверизатора.

Проращивание на свету

Те же 20-30 дней, что происходит прогревание, проводится и проращивание. Специалисты советуют проращивать клубни на свету,

так как ростки, полученные в темноте, очень ломкие. Для этого лучше поместить клубни в мелкие ящики, чтобы свет попадал на каждый клубень.

Дезинфекция и обработка стимуляторами


Дезинфицирующее опрыскивание для защиты от болезней проводят непосредственно перед высадкой.

Опрыскать клубни можно препаратами типа «Престиж» или «Максим».

Внимание! Если вы планируете употреблять в пищу молодую картошку, то использовать эти протравители нельзя!

Если вместе с дезинфекцией обработать клубни регуляторами роста («Фумар», «Иммуноцитопит», «Эпин», микроэлементы и т.п.), урожай увеличится на 20-50%.

Исправляет дефекты речи	Саяны, Хибины	Поэт без способностей (разг.)	Новшество с претензией	"Оружие" лежащей кобылки	Плуг	Норма "не более чем"	Ступеньки на борт	Груша на этикетке лимонада	Клоун итальянского театра	Свой дипломат на чужбине	Жил-площадь эскимоса	Там ма-неж под куполом	Малютка, охраняющий золото Альп	Их точить - болтать впустую		
Выгода, польза	К банкету скатертью накрыт	Голубая полосочка на блюдечке	Участок пути ссыльных арестантов	Метла, с которой язык сравнивают	Обозрение	Зубчатое колесо	Триумфальные ворота	Литовка на лугу	Клин берега, залезший в море	На обоях с давних пор	Кончил ... - гулять смело	"Шкура" тротуара				
Быльем поросший пласт почвы	Кусок ткани для шитья	Ковродел	Родовая принадлежность явора	См. фото	Потенциал богатыря, поднявшего коня	Судьби-нушка	В кладке под наседкой	"Компонент" букета	Горная порода, содержащая металл	Морской "макраме шедевр"	Чем бочку окольцо-вывают?	Фильтрующая мучку посуда	Нога волка	В Кузбассе его добывают	... до ушей	
"Широкоформатный" вид с башни	Похвала артисту	Кеды или туфли	Актёр, доводящий зрителей до слез	Море народа на площади	Садик для ползающих	Трофей в "ягдташе" тихого охотника	Бог-бык египтян	Друг Шрека	Палка игрока в лапту	Атом с лишними нейтронами	Снежная киса	Мастак				
От нее, по поговорке, можно и лопнуть	Например, "Стрекоза и Муравей"	Инвентарь в скелетоне	"Расплав" для леденца на палочке	Атом с лишними нейтронами												
"Сменная обувь" для посетитель катка	Полимер пластинок и обоев															



ТЕЛЕК	У	Ж	О	Ц	С	И	Ч	Р	И	И	К	Ч	Н	О	Ж
	Ш	О	Т	О	Е	И	И	Ш	И	Н	И	В	В		
	У	Т	И	Ч	О	В	А	Л	С	В	Л	К	Т	В	Н
	Т	О	В	А	Л	С	В	Л	К	Т	В	Н	О	Ж	У
	Ч	И	О	У	Ж	О	Ц	С	И	Ч	Р	И	И	К	Ч
	У	Ж	О	Ц	С	И	Ч	Р	И	И	К	Ч	Н	О	Ж
	У	Ж	О	Ц	С	И	Ч	Р	И	И	К	Ч	Н	О	Ж
	У	Ж	О	Ц	С	И	Ч	Р	И	И	К	Ч	Н	О	Ж
	У	Ж	О	Ц	С	И	Ч	Р	И	И	К	Ч	Н	О	Ж
	У	Ж	О	Ц	С	И	Ч	Р	И	И	К	Ч	Н	О	Ж



Дорогие друзья!

Блюда из рубленого мяса или мясного фарша занимают особое место в записной книжке каждой хозяйки. Котлеты и биточки, тефтели и митболы, голубцы и долма, люля и зразы – не перечислить всех возможных вариантов, среди которых один другого вкуснее.

В нашем журнале вы найдете рецепты на любой вкус, с подробным описанием технологии приготовления из рубленого мяса:

- первых блюд;
- горячих блюд;
- блюд на пару;
- блюд национальных кухонь мира;
- блюд, которые понравятся даже детям.

Кроме того, на страницах журнала вы найдете:

- советы по выбору и обработке мяса;
- информацию о времени приготовления блюд, их калорийности, количестве порций;
- поварские хитрости и полезные советы.

Номер в продаже с 10 марта!


СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>




Реклама 12+




ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ


- ✓ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✓ Все блюда можно приготовить из **доступных продуктов**, купленных в обычном магазине
- ✓ Каждый рецепт имеет **информацию** о калорийности, количестве персон и времени приготовления блюда
- ✓ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



ozon.ru¹





wildberries.ru²



ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 10 МАРТА!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Реклама. 12+

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: **Журнал Домашний повар**

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741. ² ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 20 ПО 26 МАРТА

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 20 ПО 26 МАРТА

ОВЕН (21.03 – 20.04)
На предстоящей неделе Овнам стоит уделить внимание своему здоровью. Чрезмерная активность может привести к переутомлению. Будьте внимательны к своему рациону, постарайтесь включить в него больше овощей и фруктов. В общении придерживайтесь умеренности.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Звезды подарят Тельцам заряд бодрости. Самое время заняться тем, о чем давно мечтали, но никак не могли решиться. Ваша целеустремленность и настойчивость помогут вам достичь желаемого. Общение с близкими людьми в этот период также может стать ярким и интересным.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецам стоит задуматься о чувствах. Старайтесь следить за тем, чтобы в жизни любовь занимала достойное место. Обратите внимание на то, какие чувства вызывает у близких ваше отношение к делу. Хорошее время строить планы, но не ставьте себе нерешаемых задач.

РАК (22.06 – 22.07)
Для Раков благоприятным окажется общение с природой. Постарайтесь найти время для прогулки в парке, поездки с друзьями за город. Не забывайте об отдыхе. Но и особо расслабляться не следует. В своих делах и заботах по-прежнему проявляйте старание, усердие и трудолюбие.

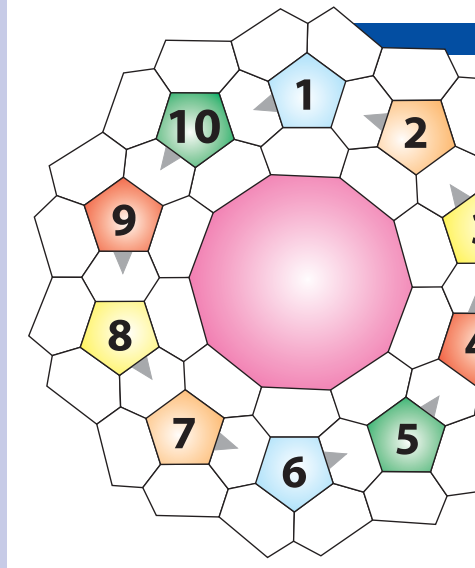
ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Львам предстоит налаживание жизни в разных сферах. Помните, успех требует регулярных усилий. В течение недели старайтесь поддерживать порядок как на работе, так и во взаимоотношениях со своими близкими.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
У Дев наступает активный период. Прилив сил и эмоций будет вашим частым спутником на этой неделе. Их можно использовать для реализации собственных планов или для помощи близким людям в их устремлениях. Трудолюбие и внимание принесут свои плоды в будущем.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Весам рекомендуется в большей степени проявлять внимательность. Особенно это касается работы с информацией. В общении с посторонними и малознакомыми людьми проявляйте осмотрительность. И не давайте невыполнимых обещаний.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Наступающая неделя обещает Скорпионам сюрпризы. Хотя сюрпризы могут оказаться как со знаком плюс, так и со знаком минус. Ситуация может развиваться стремительно. Поэтому больше хладнокровия и продуманных, взвешенных поступков.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
В целом неделя пройдет спокойно. Однако Стрельцы с повышенным уровнем тревожности все же найдут причины для волнения. Не стоит переживать из-за мелочей. Звезды улыбаются вам, настраиваются на позитив. Любимый человек вас всегда поймет.



КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

- Бычок рогат, в руках зажат, еду хватает, а сам голодает. Ответьте, что за вещь чугунок ставила в русскую печь?
- Ценная бумага.
- Частная транспортная работа век назад на лошадях.
- В каком музыкальном инструменте труб больше, чем во всем симфоническом оркестре?
- «У всякого свой вкус: один любит ..., другой свиной хрящик» (Паратов в «Бесприданнице» Островского).
- Разбитной мужичок, бойкий человек.
- Сувенир, врученный шведскому послу Жоржем Милославским.
- Ребенок в стихе Маяковского, мучавший вопросом: «Что такое хорошо и что такое плохо?»
- Восточная сладость.
- Вид программы, характеризующихся способностью скрытого от пользователя саморазмножения.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Звезды советуют Козерогам расслабиться и получать удовольствие от жизни. Не перегружайте себя на работе и в домашних делах, обязательно выделите время на досуг и хобби. Постарайтесь избегать конфликтных ситуаций с родственниками, друзьями и коллегами.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Водолеи могут стать душой компании. Ваше остроумие и чувство юмора помогут завести новые полезные знакомства. Активность и целеустремленность станут настоящим спасением от любого негатива. Больше искренности в отношениях с близкими.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Организованность и трудолюбие станут главными попутчиками Рыб. Старайтесь правильно оценивать свои возможности и шансы на успех. Советы близких могут помочь вам в сложной ситуации. Не пренебрегайте ими, но помните, что окончательное решение остается за вами.

Ответы: 1. Ухват. 2. Акция. 3. Извоз. 4. Орган. 5. Арбуз. 6. Ухарь. 7. Рычка. 8. Кроха. 9. Капва. 10. Вирус.

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ **8 (903) 792-47-73**

ПО ПОЧТЕ **reklama@kardos.ru**

ЦЕНА
Стоимость срочного объявления от **250** рублей за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

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

Скидки уточняйте у менеджера

ВСЁ ОБО ВСЁМ
Все объявления на правах рекламы

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
Выполняем все виды работ из нашего материала:

- кровля > заборы > фасады,
- дорожки > отмостки,
- фундаменты и т.д.

Скидка пенсионерам.
Выезд бесплатно.
Звоните: **8-903-420-72-52, 8-960-136-70-16 Григорий**
Михай Григораш Червонцевич ИНН 362504255819

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ **8 (903) 792-47-73**

ПО ПОЧТЕ **reklama@kardos.ru**

ЦЕНА
Стоимость срочного объявления от **250** рублей за 1 выход

КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Студент. Писец. Дриблинг. Ноктюрн. Орбита. Оригами. Анчар. Чин. Невод. Аванпорт. Осетр. Аллергия. Ярмарка. Овчар.

По вертикали: Киноархив. Чертоги. Терн. Доберман. Наитие. Ягуар. Драма. Инерция. Реостат. Контакт. Чабан. Наплав. Спаржа. Ярд.

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

КУПЛЮ: книги, часы, статуэтки, медали и ордена, ёлочные игрушки, документы, грамоты, благодарности, янтарные бусы, броши, фарфор, монеты, самовары, игрушки, иконы, картины, военную атрибутику, значки, знаки, жетоны, открытки, мебель и многое другое до 1917 и советского периода. Покупаю ДОРОГО! Выезд в любой район города и области бесплатно 24 ч. Покупка, оценка по фото (ватсап, телеграмм, вайбер), помощь при продаже, комиссия. Выкуплю коллекции значков, монет, фарфора, открыток и т.д., очень ДОРОГО!!! Тел.: **8 (951) 869-75-55, Игорь Иванович.**

Телефон отдела рекламы газеты «ТЕЛЕК»
8 (903) 792-47-73

КАК ОПЛАТИТЬ

- Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте *kardos.media*, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
- В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 8 (324) 550-58-93, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 8 (010) 181-04-00000000225, р/с 8 (070) 281-00-38000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки уточняйте у менеджера

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Матрас-топпер с анатомическим эффектом

Размеры: 70x200 см, 80x200 см, 90x200 см, 120x200 см, 140x200 см, 160x200 см



СУПЕРЦЕНА
от 1690 руб.

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разглаживает ямки и перепады.

«Чудо-шланг» + ПОДАРОК!

30 м 1390 руб.
45 м 1690 руб.
60 м 1990 руб.



Шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет шлангу под напором воды увеличиваться в размерах до трех раз от изначального размера. Благодаря этой конструкции вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Компактный, занимает мало места при хранении и перевозке. При покупке «Чудо-шланга» – садовый разнорезимный пистолет в подарок!

Культиватор «Торнадо»

2390 руб. 1690 руб.

Культиватор «Торнадо» – это ручной садово-огородный инструмент для рыхления (перекопки) почвы на глубину 20 см под посадку, удаление сорняков, разработки целинных участков, обработки пристовольных участков деревьев и кустарников. По сравнению с обычной лопатой «Торнадо» позволяет работать гораздо эффективнее. При работе с культиватором нагрузка равномерно распределится по рукам, ногам, прессу и спине. Благодаря удобной высокой ручке вам не нужно пригибаться к земле. Обрабатывать почву будет очень легко, им могут пользоваться дети и люди пожилого возраста.



Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно

1490 руб. 990 руб.

Щетка не представляет собой сложного устройства, но как мы знаем, это гениальное просто! Ее конструкция – это просто 2 щетки с магнитами. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. Вы не будете балансировать на краю открытого окна на любом этаже, попольку человек, производящий уборку, находится внутри помещения. Вы легко поможете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. Она одновременно моет водой и сразу вытирает насухо. Чистые окна, без разводов вам гарантированы!



Светильник «Чемпион – солнечная батарея»

990 руб.

Отличная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа с ярким маг-ким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство power bank. Создает круговое освещение на 360° и видимость даже с расстояния 3 км. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, и при обычном использовании светодиодником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, в кемпинге на природе и т.д., вам не придется переживать, что в ответственный момент вы останетесь без источника света. т.к. кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечную батарею и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы не останетесь без связи и сможете позвонить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь.



Набор кружевных бюстгалтеров «Ажур Бра», 3 штуки

в комплекте: белый, черный, бордовый
2300 руб. 1690 руб.



«Ажур Бра» – это изумительное бесшовное, кружевное белье, которое отлично поддерживает спину и грудь, но при этом не давит и не натирает. Белье поднимает бюст и сглаживает неровности, придает округлые формы. Специальное усиленное плетение посередине для создания красивого декольте. Можно носить как нижнее белье, как топ под жакет и как спортивное белье. Для увеличения объема есть потайные кармашки под поролоновые вкладыши. S-M (42-46), L-XL (48-50), 2XL-3XL (52-56), 4XL (58-60).

Бюстгалтер корректирующий «Ах Бра»

1710 руб. 990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и косточек, не собирается складками и не сдавливает по бокам, делает декольте соблазнительным. Эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размер «Ах Бра» совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки): S 40-42, M 42-44, L 46-48, XL 50-52, XXL 52-54, XXXL 54-56.

Корректор осанки

S-M талия 60-85 см

L-XL талия 86-125 см

Знакомые всем боли в пояснице, шее, грудном отделе – все это чаще всего следствие неправильной осанки. Неправильная осанка, постоянно опущенные плечи создают излишнее давление на грудную клетку, диафрагму и могут вызвать остеохондроз, сколиоз и далее всем знакомые боли в спине. Представляем универсальное средство для профилактики сколиоза, исправления дефектов осанки, облегчения боли в поясничном, грудном, шейном отделе, плечах, спине. Корректор поможет выпрямить вашу спину и научит мышцы держать правильное положение.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Массажная подушка с функцией обогрева

3890 руб. 1690 руб.

Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка – ваше спасение! Нефритовые камни, словно опытные руки специалиста, промассируют ваши проблемные зоны, и вы ощутите приятное тепло и легкость. Массаж-шиацу + разогрев. Поможет убрать спазмы мышц, согревает и расслабляет. Используйте дома, в офисе, в автомобиле. Не является медицинским прибором.

Отпугиватель-фонарь

1690 руб. 1290 руб.

Защитит вас от любых нежданных животных или уличных хулиганов, напугает и прогонит даже большую стаю собак. Действует на расстоянии 100 м. Имитирует треск и вспышки шокера. Имеет мощный встроенный фонарик.

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт. 990 руб.

Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте отпугиватель в розетку. Можно использовать, если в доме дети, собаки и кошки. Безопасен для ваших домашних. И в него встроен уютный ночник.

Говорящий хомяк

1790 руб. 990 руб.

Уникальные развивающие игрушки способны рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ними. Повторяют все произнесенные слова и звуки на любом языке мира, очень забавно получается, когда игрушка повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуете, она жует с вами и имитирует хотит!! Эти игрушки поднимут настроение и помогут развеселить друзей! Покорят сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Кукла-повторяшка

1790 руб. 1190 руб.

Уникальные развивающие игрушки способны рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ними. Повторяют все произнесенные слова и звуки на любом языке мира, очень забавно получается, когда игрушка повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуете, она жует с вами и имитирует хотит!! Эти игрушки поднимут настроение и помогут развеселить друзей! Покорят сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Тонومتر

1990 руб. 1290 руб.

В любой момент вы можете измерить давление самому себе без посторонней помощи. Прибор имеет специально разработанную манжету, которая гарантирует надежное считывание пульса и высокую точность измерений. Интеллектуальная система запоминает последние 60 измерений и имеет индикатор аритмии. На крупном LCD дисплее отображаются дата и время измерения, систолическое давление (верхнее), диастолическое (нижнее), пульс. В комплекте с тонометром вы получите пластиковый кейс с защелкой для хранения и переноски устройства.

Усилитель звука

990 руб.

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Подходит для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома. Не является медицинским изделием.

Электрический измельчитель «Молния»

2190 руб. 1590 руб.

«Молния» – незаменимый помощник на кухне. Он один заменит несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). Компактный размер. В нем 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пюрирования и нарезки кубиками, вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. «Молния» справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи), помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и пр.).

Проточный кран-водонагреватель

1990 руб.

Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. Экономит электроэнергию! Устанавливается всего за пару минут.

С дисплеем + ДУШ

2490 руб.

Автоматический веник необходим любой хозяйке на каждый день. По бокам прибора размещены щетки, которые вращаются и собирают мусор. Работает без батареек и электричества. Соприкасаясь с поверхностью, щетки начинают двигаться. Боковые щетины веника собирают мусор и подметают его к центральному валу. Пыль и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360° и облегчает работу.

Новейший автоматический веник

1890 руб. 990 руб.

Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт – нервущиеся японские колготки (черные или телесные). Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт – нервущиеся японские колготки! Представляют собой переплетения миллионов мелких ниток в жгуты, отличаются повышенной эластичностью, это позволяет им быть устойчивыми к внешним воздействиям. Держат свою форму, не теряют своих качеств и после 2 тыс. стирок. Благодаря высокой плотности и эластичности отлично скрывают недостатки фигуры, особенно «апельсиновую корку» в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Не сковывают движения и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищены вены и сосуды.

Лента «Супер Фикс»

2 шт. по суперцене 990 руб.

«Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволит ей моментально приклеиться к поверхности и образовать герметичное соединение, закрывая трещины, порезы, разрывы и т.д. Легко зафиксировать на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и т.д.). Заклеит влажную поверхность даже под водой!

ТЕРМОКЕРАМИЧЕСКИЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ

1990 руб. 1490 руб.

Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую t от 15 до 32°C. Система климатроник-термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер, дисплей и система защиты от перегрева. Потребляет мало электроэнергии, способен легко согреть помещение площадью 20 кв.м!



Швейная МИНИ-машинка

1990 руб. 1490 руб.

С этой мини-машинкой вы подошьете брюки или юбку, вставите молнию. Подарите любимым вещам вторую жизнь. С ней легко пришить заплатку, красивый декоративный элемент. Вы сошьете красивую одежду, используя ножную педаль, это сделает процесс шитья быстрым и удобным.



Точилка «Мастер»

1190 руб. 690 руб.

Уникальный прибор с запатентованной технологией подходит для заточки любых ножей, ножниц, отверток, лезвий садового инвентаря. Точилка имеет два независимых зажимных рычага, выполненных из сверхтвердого карбида вольфрама, которые гибко подстраиваются к форме любого лезвия.



Стул для ванной и душевой с регулируемыми ножками

2990 руб. 2690 руб.

Предназначен для проведения гигиенических процедур в ванной комнате или душевой. Обеспечивает безопасность и комфорт, особенно пожилым людям. Ножки стула не скользят по мокрому полу, рама не подвержена коррозии благодаря специальному покрытию. Позаботьтесь о себе и своих близких!



Бесконтактный инфракрасный термометр

1990 руб. 990 руб.

Вы можете легко измерить температуру на любом участке кожи всего за несколько секунд, не прикасаясь к телу. Это очень удобно, если важно узнать температуру спящего малыша, не потревожив его сон. В инфракрасном градуснике нет стекла и ртути, поэтому им нельзя пораниться или отравиться его содержимым. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ



Чудо-пленка «Надежная защита»

3 м x 60 см 2 шт. 990 руб.

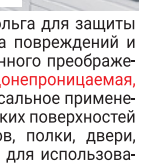
Самоклеящаяся алюминиевая фольга для защиты поверхностей от различного рода повреждений и загрязнений, а также для мгновенного преобразования интерьера. Легко клеится, водонепроницаемая, жаростойкая, легко мыть. Универсальное применение – для оклеивания любых гладких поверхностей (столешницы, фасады шкафчиков, полки, двери, стены и т.д.). Идеально подходит для использования на кухне, в ванной и жилых комнатах. Приклеивается сама к любой поверхности.



Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Вижн)

2 шт. 990 руб.

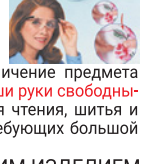
Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 160% и при этом оставляют ваши руки свободными. Очки прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения различных работ, требующих большой точности! НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ



Наколенник «Двигайся легко»

2 шт. по суперцене 990 руб.

Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав, не нарушает кровоток, незаметен под одеждой. Универсальный размер. Максимальный обхват ноги – 50 см. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ



Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ИП Елкин Иван Юрьевич ОГРН 321774600271012. С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 09.03.2023 г. по 31.03.2023 г. *По итогам продаж 2022 г. РЕКЛАМА.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ
8 499 213-03-16 Работаем без выходных с 9:00 до 20:00.