

№12
(541)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 23 по 29 марта 2026 года

ТЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

**ПОДРУГА ИЛИ
ПСИХОЛОГ:
КТО ПОДДЕРЖИТ
ЛУЧШЕ?**

стр. 4

**СЕМ
ОДНОЛЕТНИКИ
НА РАССАДУ**

стр. 29

**МАРИНА
ФЕДУНКИВ**

**УМЕНИЕ БЫТЬ СМЕШНОЙ –
ЭТО МОЯ СУПЕРСИЛА**

стр. 2

**ПРОСТО,
ВКУСНО
И ПОСТНО**

стр. 25

**ЧТО
ВКЛЮЧИТЬ
В «СЕРДЕЧНЫЙ»
РАЦИОН**

стр. 8

**КАК ВЫБРАТЬ
ПИДЖАК
ДЛЯ ТЁПЛОЙ
ВЕСНЫ**

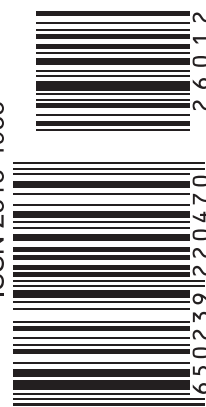
стр. 30

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото из личного архива Марины Федункив
Фотограф: Владислав Воронцов

ISSN 2313-4933



4 1650239 122047 01 26012

Актриса и телеведущая рассказала нам о своей новой героине – майоре Елизавете Петровне Кивер в сериале «Гуляй, шальная!» на ТНТ, о «царских» задумках режиссёра, о юморе, который помогает жить, и проектах, которые вдохновляют.

Комедия о сильной женщине

– Марина, и снова в вашей фильмографии комедия. Не наскучило работать в одном амплу, или это со стороны кажется, что вы всё время снимаетесь в комедиях?

– Не наскучила ли мне моя работа? Конечно, нет (смеется). Да, в основном я снимаюсь в комедиях, это мой самый любимый жанр. А роли-то все разные! Если предложат драматическую роль, с удовольствием снимусь. Только недавно причем такой опыт был, в художественном фильме «Шаман».

– Чем привлек сюжет комедии «Гуляй, шальная!»?

– Это история о сильной женщине, которая меняет все. Люблю такие сюжеты. Причем действие происходит в небольшом городе, такие места часто остаются незаметными, а мне хотелось показать, что там тоже живут люди со своими переживаниями, буднями и проблемами. Моя героиня – майор Елизавета Петровна Кивер – приезжает в маленький город и наводит порядок в местном отделении полиции и в мужском коллективе. И, конечно, было приятно узнать, что в роли главной героини режиссер сериала Руслан Данилевич видел меня.

Волевая, упёртая и ранимая

– Насколько интересна и не похожа ваша героиня на предыдущих персонажей, которых вам довелось сыграть?

– Все мои героини из народа – это их объединяет. У каждой своя история и судьба. Елизавета Петровна – женщина волевая. Добиться звания майора и возглавить мужской коллектив – это настоящий вызов, тут нужен авторитет. Лично у меня такого опыта не было, пришлось максимально вживаться в роль, чтобы понять мою Елизавету Петровну.

Марина ФЕДУНКИВ:

Умение быть смешной – это моя суперсила



– А вы на Елизавету похожи? Или вы другая? Какая?

– Думаю, что какие-то черты Елизаветы есть и у меня, но все же мы разные. Какая я? Волевая, упёртая – да, ранимая – как и любая женщина. Но все же я более мягкая, я умею уступать – я замужем и могу себе это позволить, доверяя важные вопросы и решения мужу.

Почти по учебнику

– Вы снимали картину в Плесе. Расскажите о впечатлениях, вызванных пребыванием в этом знакомом месте. В какое время года снимали?

– Впечатления прекрасные! Если вы ни разу не были в этих краях, рекомендую – места очень живописные и поэтичные, заряженные на творчество. Очень хочется туда вернуться. Снимали летом и осенью – это мое самое любимое время, когда наслаждаешься каждым днем.

– Съёмки также проходили в исторической усадьбе в Подмосковье. В какой именно и почему выбрали под отделение милиции исторический особняк?

– Снимали в Дубровицах под Подольском – это потрясающее место,

как будто переносишься на несколько веков назад. «Гуляй, шальная!» – история, основанная на реальных событиях. В городе Белёве есть отдел полиции, который находится в историческом здании, где умерла императрица Елизавета Алексеевна. Так что у нас все практически по учебнику, только в других декорациях (смеется).

«Мы проживали историю сердцем»

– Фильм «Гуляй, шальная!» представлен как «честная комедия с сердцем». Прокомментируйте эту фразу, пожалуйста.

– Нам создали идеальные условия на съемочной площадке, чтобы мы могли творить. Да, у нас был сценарий, но импровизация приветствовалась – именно в этом и есть настоящий творческий процесс. Мы не просто играли, мы проживали нашу комедию. И, конечно, моя героиня – начальница и в то же время человек с большим сердцем. Уверена, что зрители это разглядят, и наша история им понравится.

– «Юмор помогает выжить», – сказал продюсер и сценарист Иван Новиков. У вас были случаи в жизни, когда юмор действительно выручал?

– Юмор выручает меня всю жизнь. Мне кажется, что умение быть смешной – это моя суперсила. Даже в самые сложные моменты жизни я искала хоть что-то, за что можно было бы зацепиться юмористке.

«Ваш юмор заставлял жить» – так однажды сказала мне одна женщина после концерта. Она смотрела мои выступления, когда боролась с онкологией, – это не давало ей скатиться в тотальную депрессию. Не передать словами, как важно слышать это от зрителей, значит, все, что я делаю, имеет ценность не только для меня.

«По сцене скачу»

– Какие сегодня у вас проекты на ТВ, где выступаете в качестве ведущей?

– Мне так нравится, что ранее я снялась в великом множестве проектов, которые постоянно идут в эфире ТВ – есть ощущение, что я веду все и вся non-stop (смеется).

Наверное, самый заметный проект – это «Теория» на RUTUBE, где мы с Марком Бартоном и Наташей Красновой обсуждаем самые острые моменты, которые касаются отношений мужчины и женщины.

– А на театральной сцене и в интернет-проектах над чем работаете?

– Сейчас фокус на съемках в кино и шоу. По сцене скачу невероятно, надеюсь, что в ближайшее время вернусь. В интернете появляюсь не так часто, как хотелось бы, но комментарию в своих соцсетях читаю все (смеется).

– Есть ли сейчас сценарий, который хотели бы видеть на экране/сцене?

– Если вы говорите о сценарии, который я хотела бы написать для какого-то из своих проектов, – в планах это есть. Как только появится идея, с радостью ее реализую.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

ДЕТАЛИ

Отдых – сон и путешествия

– Что у вас на музыкальном олимпе? Новые песни?

– Песня «Я все равно круче» вышла почти год назад, а до сих пор в радиоротации и прослушивания отличные показывает! Я не певица в классическом смысле изначально, мои песни скорее для поднятия настроения, поэтому и выпускаю я их не регулярно. Но они заходят людям, и меня это очень радует. Сейчас есть две уже готовые финально. Ждут своего часа!

– Вы ещё успешный интернет-блогер, у которого более 2 млн подписчиков. Как держите обратную связь? И что вам даёт блогерство?

– Да, нахожу время на комментарии – обратная связь очень важна. Сейчас делаю это реже, но раньше активно вступала в переписку, особенно с хейтерами – ну как откажешь им во внимании? Блог – возможность быть на связи со своими зри-

телями, узнать, как реагируют на моих героинь, на проекты с моим участием – честно и без цензуры.

– В вашей суперактивной жизни есть время для отдыха? И как предпочитаете отдыхать?

– Идеальный отдых – сон (смеется). Если могу провести день дома – невероятно счастлива. И, конечно, путешествия – уже планируем новую поездку.



Фото телеканала ТНТ и из личного архива Марины Федункиной (фотограф Владислав Воронцов)

Кристина Казинская представила героиню

Телеканал «Домашний» завершил съёмки мелодрамы «Это не мой муж». Главные роли исполнили: Кристина Казинская, Пётр Рыков, Дмитрий Бедерин, Карина Балашова, Маргарита Белова и другие. Режиссер-постановщик – Руслан Паушу. Производством киноленты занималась «Кинокомпания Гамма».

Рита (Кристина Казинская) работает врачом, помогает другим женщинам стать матерями. Но в ее жизни счастья нет: после пятнадцати лет брака муж Павел (Дмитрий Бедерин) охладел к ней. И совсем скоро ей придется сделать выбор, который навсегда изменит ее жизнь...

– В моей героине мне нравится ее честность и трогательная ранимость, – рассказывает Кристина Казинская. – Несмотря на сложности в отношениях с мужем и душевную отстраненность, она остается искренним, верным и глубоко порядочным человеком. Это история о выборе, и мне особенно дорого, что в ней есть надежда: в какой-то момент Рита начинает «оттаивать», оживать. Путь ее непростой, но настоящий.

Фото пресс-службы телеканала «Домашний»



Новая «Граница миров» готовится к премьере

На телеканале СТС 23 марта – премьера второго сезона фантастической многосерийной комедии «Граница миров» (производство «Арт Пикчерс Вижн» и Black Box Production). Режиссером второго сезона стал Алексей Зотов. Роли в фильме исполнили Николай Добрынин, Даня Киселёв, Денис Нурулин, Илья Любимов, Ангелина Поплавская, Маргарита Дьяченко-ва, Иван Зайцев, Анна Глаубэ, Ольга Кабо и другие артисты.

В новых сериях герои секретной службы «Граница миров» – специалисты, которые защищают людей от сверхъестественных существ. Действие нового сезона начинается спустя полгода после событий первого. Герои сериала столкнутся с новыми испытаниями и вызовами. Специалисты секретной службы встретятся с банным духом, домовым, великаном, эльфом с лисой-оборотнем, болотницей, рыцарем, безголовой нечистью и другими существами из Тёмного мира.

– Думаю, сказочность должна присутствовать в каждой истории, а «Граница миров» еще и добрая история, – рассказывает Ольга Кабо. – Хочется жить с позитивом и смотреть такое же кино.

В новом сезоне создатели сериала обещают еще больше экшена и динамики.

Фото телеканала СТС

У Карины Андоленко – главная роль

В эфире телеканала НТВ – премьера остросюжетного детектива «Мёртвая точка» (производство компании «Драйф»). Роли в фильме исполнили Карина Андоленко, Алексей Матошин, Иван Колесников, Илья Ильиных, Андрей Ильин, Ксения Лукьянчикова, Иван Шабалта, Светлана Смирнова-Марцинкевич и другие артисты. Режиссер-постановщик – Сергей Краснов.

В центре сюжета – история Риты Галич (Карина Андоленко). Однажды ей сообщают, что ее отца, преподавателя университета, обвиняют в убийстве. Галич не верит, что отец причастен к произошедшему, и решает самостоятельно докопаться до истины. Рита начинает собственное расследование, к которому привлекает известного адвоката Козака (Иван Колесников) и бывшего опера Одинцова (Алексей Матошин). Вскоре они выходят на крупный рейдерский синдикат...

– Основная изюминка проекта – это главная героиня Рита, – рассказывает Сергей Краснов. – Она живая, трудолюбивая, напористая и всегда искренняя в своих поступках. Хотя, конечно, со своими недостатками, как и все мы. Рита в одиночку воспитывает дочь, работает социальным юристом и помогает людям разбираться с простыми бытовыми вещами, но в один момент все меняется: ее отца арестовывают...

Фото PR НТВ



Инфарма ВЕСНА – ВРЕМЯ КРАСОТЫ

КРАСИВЫЕ ГУБЫ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ



Холод, солнце, ветер провоцируют образование трещин, сухости, корок на губах, крыльях носа, трещины в углах рта, сухость,

«обветренность губ», сильнейший дискомфорт. В этот период приходится мириться с косметическими дефектами, отложить запланированные встречи. «ВИРОСЕПТ» – косметическое, очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица, справиться с дискомфортом. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, носогубного треугольника, предупредить повторение проблемы.



От 3+ От 160 руб.

КРАСИВАЯ КОЖА – ПРИЗНАК ЗДОРОВЬЯ И ЗАЛОГ БЛАГОПОЛУЧИЯ



Сохранить и поддержать такую красоту бывает не просто. Использование декоративной косметики может маскировать дефекты, но и усугубить проблемы кожи. Сухость, покраснение, шелушение, пигментация, стянутость и раздражение кожи могут быть вызваны различными факторами, в основе которых лежит

воспаление. В этом случае не достаточно просто увлажнить или питать кожу. Отечественными учеными разработан инновационный препарат «ГЛУТАМОЛ®» Гамма – L – глутамилгистамин, входящий в состав крема, блокирует выброс гистамина тучными клетками в ходе реакции воспаления, что помогает бороться с ее проявлениями, устранить зуд, шелушение, покраснение. Витамины А, Е – оптимальный витаминный комплекс, обладает антиоксидантным и регенерирующим действием, способствует быстрому обновлению клеток кожи, приданию ей естественного здорового вида и мягкости. Масло чайного дерева обла-

дает антисептическим действием. Пиритионат цинка – подсушивающий, противомикробный эффект.



От 250 руб. Для взрослых и детей с 0.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ И ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ

8 (800) 700-88-88, 8 (800) 500-92-62, 8 (800) 555-62-65, 8 (800) 555-11-15, 8 (800) 755-05-00 (звонок бесплатный)

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

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

СУСТАВЫ ЛЮБЯТ ГЕЛАДРИНК!



ГЕЛАДРИНК ФОРТЕ ГИАЛ Порошок для напитка в трех вкусах на 30 дней приема.

Усиленная формула Геладринок Форте Гиал дополнена гиалуроновой кислотой, которая способствует:

- упругости и эластичности тканей суставно-связочного аппарата,
- гибкости и прочности суставов и позвоночника.

ГЕЛАДРИНК ФАСТ Порошок, капсулы на 30 дней приема.
ГЕЛАДРИНК ФАСТ ЭКСТРА

При активных нагрузках – активное питание суставов и позвоночника. Когда «ни согнуться – ни разогнуться».



Информация по тел.: 8 (800) 30-20-561 и на сайте: www.geladrink.ru

Продается в аптеках: eapteka.ru arteka.ru здравсити

БАД. СОГР: RU.77.99.88.003.R.003194.11.24; RU.77.99.19.003.E.000002.01.15; RU.77.99.11.003.E.004151.09.18. ООО «АПТЕКА» ОГРН 1147746631988. г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. эт., пом. 1, ком. 2. Лиц.: ЛО-82-02-000978 от 09.12.2020 г. ООО «Здравсити» 1127282, г. Москва, Чермянская ул., д. 2 стр. 1, эт. 8, пом. 1, ком. 9. ОГРН: 1217700264561 ЛО42-01148-78/00140062 от 06.04.2022 г. АО НПК «Катрен» 630559, Новосибирская обл., р.п. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, 11. ОГРН 1025403638875 Лиц. № ФС-99-02-007598 от 26.12.19 г. ООО «СОГЕР», 115280, г. Москва, ул. Ленинская Слобода, д. 9, эт. 1, пом. 37, оф. 37-2, ОГРН 5137746095966.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СЕКРЕТ УСПЕХА

Курсы: и корочка, и знания

Как среди предложений на рынке дополнительного образования найти программу, которая действительно повысит вашу стоимость как специалиста, а не просто пополнит папку с дипломами? Вот 5 критериев выбора.

Чего вам не хватает?

- Актуализация знаний: вы хороший специалист, но индустрия ушла вперед. Вам нужны точечные модули, новые инструменты, разбор изменений в законодательстве.
- Смена специализации: вы хотите освоить смежную профессию. Здесь нужна длительная программа с обратной связью и наставником.
- Карьерный рост: вам нужны не только профессиональные, но и управленческие навыки. Если курс обещает «все и сразу» за две недели – это маркетинговая ловушка.

Спикер-практик

Идеальный преподаватель на курсах повышения квалификации – это действующий эксперт. Проверьте: есть ли у спикера реальное портфолио, кейсы, упоминания в профессиональной среде? Если преподаватель – только теоретик, вы получите учебник, а не навыки.

«Сделал – применил»

Взрослые люди лучше всего усваивают информацию через практику. Полезный курс всегда содержит:

- Разбор реальных кейсов из индустрии.
- Домашние задания, которые нужно сдавать куратору.
- Итоговую работу, которую можно положить в портфолио.

Обратная связь

Возможность задать вопрос эксперту, получить разбор своей ошибки, пообщаться с коллегами из других компаний – это бесценно. Уточните, предусмотрено ли общение с преподавателем, общие чаты.

Диплом, который котируется

Убедитесь, что у организации есть лицензия на образовательную деятельность. Тогда выданное удостоверение о повышении квалификации будет учитываться аттестационной комиссией на вашей работе.

«Зачем мне платить психологу, если у меня есть подруга?» – эту фразу можно услышать довольно часто.

В ней скрыты сразу два важных факта: глубокая ценность женской дружбы и некоторое недопонимание задач психотерапии. Давайте честно разберемся, почему разговоры с подругой обладают настоящей целеделительной силой, но в определенных ситуациях все же не могут заменить визита в кабинет специалиста.

Дружба: бесплатно, но бесценно

Общение с близкой подругой – это не просто приятное времяпрепровождение. С точки зрения физиологии и психологии, это мощный терапевтический фактор.

«Гормон объятий»

Когда мы встречаемся с подругой, наш мозг получает награду. Тактильный контакт (объятия), смех и даже просто доверительный разговор запускают выработку окситоцина – нейромедиатора, который снижает уровень кортизола (гормона стресса) и укрепляет иммунитет. Исследования подтверждают: пациенты, ведущие активную социальную жизнь, на 35 % реже сталкиваются с осложнениями при хронических заболеваниях и быстрее проходят реабилитацию. Дружба в прямом смысле слова лечит тело.

Обратно к норме

Оказавшись в сложной ситуации, мы часто думаем, что с нами «что-то не так». Подруга, пережившая нечто подобное или просто внимательно слушающая, возвращает нам ощущение нормальности. Когда мы слышим: «Со мной было такое же!», уровень тревоги резко падает.

Подруга или психолог?

или О пользе душевных разговоров

Настоящей женской дружбы не бывает. Дружбы между мужчиной и женщиной тоже не существует. Возникает вопрос: с кем же в таком случае дружить женщине?



Когда подруга заменит психолога?

В некоторых ситуациях дружеского плеча действительно достаточно. Это работает, если вам нужно:

- «Выпустить пар»: у вас был тяжелый день, вы поругались с начальником или просто устали.
- Получить бытовой совет: вы не знаете, как поговорить с учителем ребенка или куда съездить в отпуск.
- Почувствовать себя нужной. Дружба – это «улица с двусторонним движением». Возможность поддержать подругу в ответ повышает нашу самооценку и дает ощущение собственной значимости.

Идеальная формула

Звучит она так: дружить и ходить к психологу. На самом деле здесь нет противоречия.

Подруга – это плед и чай, принятие, тепло, ощущение «мы вместе против мира». Это база, на которой держится наше ментальное здоровье в бытовом смысле.

Психолог – это навигатор и зеркало. Это анализ, движение вперед, вскрытие глубинных сценариев, которые разрушают вашу жизнь.

Берегите своих подруг, не взваливайте на них непосильную ношу круглосуточной терапии и помните: обратиться к специалисту – это не предательство дружбы, а проявление зрелости и заботы о себе.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Лучше обратиться к специалисту

Специалисты единокорны: друг не может быть психологом, и вот почему.

Во-первых, у подруги есть свой жизненный опыт, травмы, страхи и убеждения. Она будет смотреть на вашу ситуацию через их призму.

Во-вторых, подруга не может быть контейнером для ваших тяжелых эмоций 24 на 7. У нее своя жизнь, работа, семья и проблемы. Когда вы в пятый раз за месяц плачете ей в трубку по одному и тому же поводу, но ничего не меняете в своей жизни, подруга устает сочувствовать.

В-третьих, подруга всегда пристрастна. К примеру, психологу все равно, переедете вы в другой город или нет. Его жизнь от этого не изменится. Подруга же, даже самая лучшая, может подсознательно желать, чтобы вы остались на месте, потому что она будет скучать или ей нужна ваша помощь с детьми.

В-четвертых, друг не обучен работать с тяжелыми состояниями. Психолог же не просто слушает, он использует научные методики, чтобы помочь вам услышать себя и найти выход.

Из истории фар

У водителей самых первых автомобилей не было потребности в фарах. Состояние дорог, да и самих агрегатов было настолько далеким от совершенства, что по ночам никто и не думал отправляться в путь. Затем в качестве светильников использовались керосинки. И наконец в 1896 году француз Луи Брелио предложил конструкцию ацетиленовой фары. Карбид кальция и вода смешивались в специальном отсеке прямо во время движения, выделялся ацетиленовый газ, который поджигали спичками. Правда, каждые 5 часов конструкцию нужно было чистить от нагара, но это мелочи!



«Дорогой, послушай меня»

Именно так сказала бы наша соотечественница, стараясь привлечь внимание мужа. Или назвала бы своего благоверного по имени. Но если бы дело происходило в Индии, такое поведение считалось бы недопустимым.

Там во многих традиционных семьях жене запрещено называть мужа по имени. Зато можно сказать ему «отец моего ребенка». Для нас звучит странно, но зато как церемонно: «Отец моего ребенка, помой, пожалуйста, посуду!»

Рыба мечты

Пожалуй, трудно найти более приспособленную к обитанию в морской среде рыбу, чем скумбрия. Этот неутомимый хищник наделен способностью мигрировать на огромные расстояния в поисках подходящих условий существования. Для пущей маневренности скумбрия наделена двумя отдельными плавниками на спине, а кислород она получает не только с помощью жабр, но и через кожу. Вдобавок эта рыба умеет регулировать температуру собственного тела. Ну разве это не рыба мечты?



Удивительный Куприн

Современники высоко ценили литературный талант Александра Ивановича Куприна – прежде всего Иван Алексеевич Бунин и Антон Павлович Чехов. При поддержке первого он начал писать и публиковаться всерьез, а второго считал своим наставником. А между тем мы могли бы не увидеть таких замечательных произведений Куприна, как «Олеся» или «Гранатовый браслет», если бы их автор увлекся какой-то другой профессией. За свою жизнь Александр Иванович освоил их около двадцати – не ради денег, а из любопытства. Среди его увлечений были авиация, водолазание, цирк и даже... парфюмерия.

Светлана СИДОРЧУК

ДОКТОРА СКАЗАЛИ: ХОДИТЬ НЕ БУДЕТ!

БОЛИ В СПИНЕ. ЧТО ПОМОГЛО МНЕ ВСТАТЬ НА НОГИ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛОЙ АВАРИИ?

-Привет, Андрей, как дела?
-Здравствуй, а я уже дома.
-Как дома?
-Хожу уже без костылей. Все в порядке.

Мне чуть за 60. По нынешним меркам, можно сказать, молодой. До сих пор ещё работаю. И про дачу, конечно же, не забываю. А уж на рыбалку или в лес за грибами — это вообще святое. Но всего бы этого могло не быть. Я мог навсегда остаться инвалидом, прикованным к коляске. Если бы на моём пути не встретился молодой доктор. Который буквально поставил меня на ноги. Я и сегодня пользуюсь его советами. Но обо всём по порядку.

АВАРИЯ

Шёл 1990 год. Тот день должен был стать для меня самым счастливым. Я ехал в райцентр забирать из роддома жену с новорождённым сыном. И так торопился, что не сразу заметил автомобиль, выехавший мне навстречу. От столкновения мне удалось уйти. Но машина улетела в кювет. Очнулся я уже в больнице. Вердикт врачей: «Ходить не будет». Травма позвоночника, повреждены коленные суставы. Надо сказать, в 90-х медицина находилась в полном упадке. Мною просто не хотели заниматься. Все, кроме одного доктора. Только после института, молодой, амбициозный. Он, что называется, горел своей профессией. Именно тот врач сказал: «А давай попробуем новый аппарат!» Мы решили рискнуть: терять-то нечего...И начали заниматься.

ВОЛШЕБНЫЙ КАБИНЕТ

В волшебный кабинет моего лечащего врача люди заходили на костылях или с палочкой. А после курса процедуры выходили без. Своими ногами. Кто-то лечил спину, кто-то поясницу, тазобедренный сустав; был пациент и с невралгическими болями. Кого только не встретишь в очереди. Но, по признанию доктора, я был самым тяжёлым. В кабинете стоял большой аппарат с электродами. «Это аппарат для нейромиостимуляции нервов и мышц. Будем восстанавливать твою спину и ноги», — объяснил доктор. И лечение началось. Аппарат то сокращал, то расслаблял мои мышцы, заставляя их работать. Причём именно те, которые успели атрофироваться. Очень скоро я стал ощущать, что ноги стали потихоньку слушаться. И даже спина стала болеть значительно меньше. Не буду лукавить, процесс восстановления был небыстрым. Мне понадобилось больше времени, чем остальным. Но результат того стоил — из больницы я вышел, как говорят, на своих двоих. С тех пор прошло уже более тридцати лет. К сожалению, ничто в этой жизни не проходит бесследно. И с возрастом стали беспокоить старые травмы: заклинивает спину, ноют колени, простреливает поясницу.

И я снова обратился к своему доктору. И вот какой совет он мне дал.

ЧЕСТНЫЙ ОТВЕТ. ЧЕМ ЛЕЧАТСЯ ПРОФЕССИОНАЛЫ.

— Того аппарата, которым Вы лечились давно уже нет в поликлинике, 30 лет прошло, сами понимаете. Он устарел, и его списали. А новый, к сожалению, так и не установили. Но, я могу Вам посоветовать другой — точный аналог, только уже современный и компактный. Таким уже можно лечиться дома самому, — сказал доктор.

— Отлично, это даже удобнее. Как называется аппарат?

— Тренажёр Маркелова. С его создателем Маркеловым Вадимом Евгеньевичем я знаком лично. Поэтому могу с уверенностью сказать: вещь рабочая! Вадим Евгеньевич уникальный человек, почётный гражданин Республики Карелия. Будучи спортсменом, он долгое время занимался восстановлением и реабилитацией после травм. Опираясь на свой опыт и знания, он избрал аппарат, лучше которого не придумали ещё во всём мире! Боль снимает практически мгновенно — проверено на себе!

— Как такое возможно?

— Его принцип работы в корне отличается от всех известных электромиостимуляторов. Он заставляет работать мышцы, которые трудно прокачать обычными физическими упражнениями. При остеохондрозе, грыжах, протрузии это ошущимаемая помощь. Тренажёр Маркелова также используется в период реабилитации после травм, ушибов и переломов. А ещё в восстановительной терапии после инсультов, при нарушении обмена веществ и решении проблем мочеполовой системы у мужчин и женщин.

— Так много показаний для применения?!

— Да. Эксклюзивная технология лечения позволяет эффективно и безболезненно лечить детей и взрослых без применения медикаментов. Представляете какая это экономия?! И, что важно, никаких тебе побочных эффектов. Аппарат не только мягко воздействует, но и в дальнейшем позволяет жить без боли!

— Я уже хочу попробовать!

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

В народе говорят: «Встречают по одежке, а провожают по уму». Это выражение можно точно применить к тренажёру Маркелова.

На первый взгляд невзрачная коробка.



ТОЛЬКО ДО 15 АПРЕЛЯ 2026 ГОДА ПРИ ЗАКАЗЕ АППАРАТА
«ТЕНАЖЕР МАРКЕЛОВА» - ТУРМАЛИНОВЫЕ СТЕЛКИ В ПОДАРОК!*

1 790 РУБ.
БЕСПЛАТНО

- Улучшение кровообращения
- Снятие дискомфорта и усталости в стопах
- Профилактика проблем с ногами



Всё по-простому: только пульт и электрод. Сразу скажу по секрету, даже моя теща разобралась. А ведь ей уже под 90!

А всё потому, что производители вложились в качество, а не рекламу! Поэтому и цена, по сравнению с аналогами, ниже. Не надо переплачивать. Кроме того, в инструкции написано, что аппарат уже зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения. И рекомендован к применению на территории Российской Федерации. А клинические исследования его проходили в самом «Университете имени академика И.П. Павлова» в Санкт-Петербурге. Согласитесь, внушает доверие! И пользоваться не страшно: контроль на самом высоком уровне. Я выбрал нужную программу, нажал кнопку, и лечение началось!

АППАРАТ №1 ПРОТИВ БОЛИ²



Тренажёр
МАРКЕЛОВА

Prodex

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 18.03.2026г по 15.04.2026г Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. *ООО «Тоток» ОГРН 1211660004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Перевод на упаковке: продекс, селфдокс, здравоохранение, турмалин. ²Среди продукции продекс. Реклама.

НА ЗДОРОВЬЕ НЕ ЭКОНОМЯТ?

Так ли это на самом деле? У тренера Маркелова 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 у аппарата есть функция ионофореза. Эта дополнительная функция помогает вводить лекарства и обезболивающие непосредственно в проблемную зону. Как это работает? Под действием электрических импульсов 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 электрических импульсов 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.

КОНЕЦ ВАШИМ СТРАДАНИЯМ!

Испробовав на себе тренажёр Маркелова, знаете, что я Вам скажу? Это настоящее спасение для людей,

ВРЕМЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРОЦЕДУРЫ

- 30 МИНУТ

ВАМ ТАКОЕ ДАЖЕ НЕ СНИЛОСЬ?!

Во время процедуры электрические импульсы аппарата преодолевают сопротивление слоев мышц. Разжимают зажатые мышцы и снимают спазм. Ощущение непередаваемое! Как будто тысячи невидимых мягких пальцев массируют Ваши мышцы снаружи и изнутри. Это потрясающее чувство комфорта. Хочется, чтоб не прекращалось. Происходит полное расслабление. Боль отступает, появляется сила, энергия. Кажется, что каждый орган, каждая клетка твоего организма начинают работать с новой силой.

Как будто внутри тебя какая-то невидимая сила запустила двигатель, как мотор в машине. Спина, поясница — всё становится гибкими, как будто только и делал, что всю жизнь занимался спортом. И даже самому не верить, что ещё вчера стонал от боли и не мог даже на бок перевернуться.

Поверьте моему опыту: после курса процедур Вы себя просто не узнаете. Как будто скинули десяток-другой! И вот Вы снова молоды и активны. А главное — ничего не болит!

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

ВОРОНЕЖ 24 МАРТА
Аптека «Фармаимплекс», ул. Плехановская, д. 33 9.00-10.30
Аптека «Фармаимплекс», Ленинский просп., д. 117 11.00-12.00

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!



БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
для консултации и оформления заказа:

8 (800) 511-25-87



ВЫБИРАЙТЕ УДОБНУЮ ДОСТАВКУ:
ПОЧТОЙ РОССИИ ИЛИ КУРЬЕРОМ ДО ДВЕРИ,
А МЫ ОПЛАТИМ ЕЁ ЗА СВОЙ СЧЁТ!

WWW.PRODEX.RU¹

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

В эфире телеканала «Россия» – премьера исторической драмы «Князь Андрей».

Сериал переносит зрителя в XII век, эпоху Древней Руси. Андрей Боголюбский (Александр Голубев) возвращается из Византии. Его отец Юрий Долгорукий (Александр Балуйев) не желает терять власть и готов мириться с тем, чтобы одно из княжеств действовало независимо. Он отправляет сына править в Суздаль, где молодой князь планирует создать новый центр Руси. Однако осуществление задуманного оказывается не так просто... В сериале собран звездный актерский состав: Александр Устюгов, Сергей Безруков, Аглая Шилова, Артём Ткаченко и Артур Сопельник, рассказавший нашему корреспонденту о том, как проходили съемки и почему ему нравится возвращаться в прошлое.

Самое трудное – работа с животными

– Артур, в одном из интервью вы сказали: «Обожаю всё, что связано с историей. Хотелось бы что-то подобное сделать в жизни. Понимаю, что это безумно сложно, но я не привык отступать». И вот в вашей биографии появилась картина, связанная с историей, да ещё такой древней. И вы – участник тех событий...

– Когда погрузился в атмосферу этого фильма, сложно передать словами мои ощущения. В «Князе Андрее» я играю Афрема Кучку, сына суздальского боярина, роль которого исполняет Сергей Безруков. Было ответственно и очень интересно работать. Безусловно, были трудности, больше связанные с тем, что надо было сидеть на лошади по шесть часов. А лошадь – это живое существо с характером. У меня оказался конь один из самых спесивых, к тому же бывалый, не одну съемочную площадку видел, поэтому вел себя довольно вальяжно, прекрасно понимая, что управляет им человек, не шибко уверенный в седле. Но если первые съемочные дни я как-то еще поддавался и коня меня крутил, вертел, как хотел, то под конец проекта он понял, что придется все-таки уступить и подчиниться. Чтобы создать внешний образ, я отпустил еще бороду и усы. Если кто-то скажет, что у меня плешивая борода, мол, такой не бывает, знайте – это моя борода! (Смеется).

Артур СОПЕЛЬНИК:

Мне нравится пробовать всё новое



ДЕТАЛИ

История – не в новинку

– Вы не только снялись в историческом кино, но уже сняли и свой исторический фильм...

– Да, есть у меня, слава Богу, в запасе короткометражка про Смутное время под названием «Пора». Фильм снимали для Московского исторического музея. Если говорить вообще, экскурсии в историю для меня не новы. Потому что я увлекаюсь исторической реконструкцией, и что такое жить в палатке, спать под войлочным одеялом на шкурах и так далее, я прекрасно знаю (улыбается).

Вот и сказке конец

– В картине снималась такая мощная актёрская команда, что дай Бог каждому. Приходилось с кем-то из артистов работать раньше?

– С Сашей Голубевым у нас не первый совместный проект. Мы с ним даже шутим, что сына его я играл, напарника играл, врага тоже. Теперь новая встреча в историческом фильме. Вообще, режиссер Давид Ткебучава подобрал такой

актерский ансамбль, где все находились на своих местах. Поэтому получилась прямо какая-то сказка, в которую бы хотелось погрузиться снова. Жалко, что она так быстро закончилась, хотя снимали картину достаточно долго и серьезно.

– Где снимали «Князя Андрея»? Много было натурных съёмок?

– Съёмки проходили в тех местах, где жил и правил князь Андрей: в Суздале, Владимире, Юрьеве-Польском и Тверской области. Возле стен хра-

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Отдых зависит от настроения

– Напряжённая работа должна сменяться релаксом. Как отдыхаете?

– Ой, я нашел абсолютно разные способы разгрузки, как эмоциональные, так и физические. У меня много хобби – от исторической реконструкции, сноуборда до страйкбола. Могу, например, в страйкболе сутки провести на броне, откататься пять часов на сноуборде, да так, чтобы ноги гудели, или поселиться на неделю в деревне, где нет связи и нужно чистить снег. Все зависит от настроения.

ма Покрова на Нерли, введенного Андреем Боголюбским, художники воссоздали древнерусскую пристань, а по водам Нерли, как и в XII столетии, запустили ладьи. Завершили съемочный период в Кинопарке Москино в специально построенных для этого фильма декорациях.

Фильм на народные деньги

– «Князь Андрей» уже вышел на экраны. Какие новые проекты с вашим участием на подходе?

– Совсем скоро в кинотеатрах выйдет фильм «Литвяк». Это военная картина, которую снимала та же команда, что и «28 героев-панфиловцев». У нее, к сожалению, долгая история создания, деньги собирали с миру по нитке. Фамилии тех, кто помог финансово, указаны в титрах, которые идут на протяжении 10 (!) минут. Представляете, сколько людей было заинтересовано в том, чтобы этот фильм состоялся? На продакшн картины ушло примерно шесть лет. То есть зритель уви-

дит фильм, который прошел долгий путь до выхода на экраны. И я безумно рад, что наконец-то эта картина дойдет до людей. Еще я сейчас работаю креативным директором медиаиздания «Игромания», так что развиваюсь со всех сторон.

Свобода или дисциплина?

– Часто в детстве мальчики активно занимаются спортом, но потом, попав в школьный театр, меняют вектор своих интересов. Почему?

– Спорт – это изначально про дисциплину, про постоянство, систематический подход. А театр – это про свободу, про волю и непредсказуемость, несмотря на то, что в театре тоже есть строгие регламенты, которые надо выполнять. Тем не менее свобода в приоритете.

– Получив диплом артиста, вы сразу поступили в магистратуру и получили образование педагога. Неожиданно...

– Мне очень хотелось поделиться своими знаниями с другими. И я два



Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Самое главное – во всем искать позитив, что бы ни случилось. Как показывает жизнь, у всех одни и те же проблемы. Поэтому ищите во всем хорошее, чаще улыбайтесь. Вы улыбнетесь одному человеку, тот – другому, и станет на земле чуточку теплее и добрее.

года преподавал. Это оказалось очень затратно в плане энергии и времени. Искусство безгранично, и невозможно уложиться в отведенные тебе час или два занятий. Когда ты ведешь каких-то ребят, ты должен быть с ними 24 на 7, а у меня появилось много актерской работы, я перестал успевать. Убежден, что нельзя набирать курс, не посвящая ему времени по максимуму. Поэтому пока приостановил педагогическую деятельность.

Мария СУХАНОВА



Сенсация!

Ученым удалось победить болезнь Альцгеймера!



Чем старше мы становимся, тем больше боимся различных патологий мозга, среди которых, пожалуй, самая страшная – болезнь Альцгеймера. Человек становится буквально сумасшедшим: не может себя контролировать, обслуживать, не узнает близких, проявляет агрессию, его нельзя оставить самого. Больше 100 лет считалось, что данная патология необратима. Что ее можно только предотвратить или замедлить, но никак не лечить.

Все изменилось совсем недавно

Ученым удалось открыть ключевую молекулу в формировании болезни – NAD+. Эта молекула отвечает за клеточную энергию. У людей с болезнью Альцгеймера ее уровень резко снижен и этот энергетический коллапс является одной из главных движущих сил болезни.

Ученые разработали препарат

Этот комплекс позволяет достичь идеального баланса NAD+, даже в условиях постоянного стресса. В эксперименте с запущенной болезнью Альцгеймера комплекс показал потрясающие результаты: исчезли ключевые повреждения мозга, возобновился процесс образования новых нервных клеток, восстановились связи между нейронами, наладилась передача сигналов, ушло хроническое воспаление мозга, память и мышление полностью вернулись.

Все новое – хорошо забытое старое

Зарубежные ученые совершили прорыв, проведя масштабное исследование и популяризовав комплекс. Однако не стоит забывать, что схожая формула

была разработана еще во времена СССР для помощи советским шахматистам. Не зря наши гроссмейстеры были лучшими в мире! Многие из них принимали специальный комплекс, который нормализовал уровень NAD+ и активировал работу мозга. Хотя советский продукт разрабатывался совершенно для других целей – покорения спортивных вершин – его уже тогда использовали люди старшего возраста и отмечали положительные результаты.

Улучшить работу мозга можно прямо сейчас

Вдохновившись исследованиями иностранных коллег и советских ученых, группа ученых создала натуральный комплекс, способствующий нормализации уровня NAD+. Они назвали данный продукт «Мозгофлекс». Его могут использовать все, кто желает улучшить когнитивные функции,

а также память, внимание, настроение и сон. Кроме того, «Мозгофлекс» будет полезно принимать людям, которые часто мучаются от скачков давления, головных болей, головокружений, чувства «ватной головы», а также тем, кто хочет сохранить трезвый ум и ясный рассудок до глубокой старости.

Льготная партия «Мозгофлекса» распространится на первых 200 позвонивших. Для получения позвоните по номеру 8-800-303-05-55 и запишитесь в реестр № 3613*, чтобы успеть заказать «Мозгофлекс» по льготе, которая действует с 18 марта до 14 апреля 2026 года. Количество продукции ограничено.

ВНИМАНИЕ! Программа действует только для граждан, рожденных в СССР (до 1960 года). При получении необходимо предъявить паспорт!



ХВАТИТ МАЗАТЬ! ГРИБОК ПРЯЧЕТСЯ ГЛУБЖЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ

«Скромно признаться, но шена совершенно излужила грибок. Я раньше думала, что он только ногти уродует, но специалист сказал, что перхоть, зуд на коже и белый азид у шены тоже из-за него. Я уже тем только грибок этот ни шазала – ничего не пошло. Денег потратила прорву, нервов тоже. Может, есть какое-то средство, чтоб избавило от напасти?»»

Надежда Семеновна, и. Юбшейний

Проблема, описанная в этом письме, знакома многим. С грибком не справиться, просто «помазав» его. Наружные средства работают лишь на поверхности – на коже или ногтях, убирая то, что видно глазу. Но грибок живет внутри человека. А значит, и уничтожить его нужно именно там.

Поражения ногтей и кожи, перхоть, белый налет – это сигналы о СИГР (синдроме избыточного грибкового роста). Грибок убивает полезные бактерии, укрепляющие иммунитет, и размножает вредные. Состояние кишечника напрямую отражается на коже и ногтях. Когда снижена кислотность желудка, пища не дезинфицируется. Споры грибов расселяются по

организму – ослабленный микробиом не может дать отпор. Так появляются грибок, перхоть, проблемы с кожей. Борьбу надо изнутри.

Натуральное решение

Синдром повышенного грибкового роста можно остановить. Для этого был создан натуральный сироп «Грибоктокс» – средство, которое работает не снаружи,

а внутри организма, где и прячется настоящая проблема.

В его составе – мощные природные антимикотики: дерево ним, кордицепс и кошачий коготь. Эти растения проникают в кровоток, разносятся по организму и уничтожают грибок там, где он гнездится, блокируя его размножение на клеточном уровне. Они действуют системно, в отличие от наружных средств, которые лишь «подстригают» видимые проявления. Алоэ вера бережно успокаивает воспаленные слизистые кишечника, заживляет микротрещины и снимает раздражение, через которое грибок атакует организм. Душица и лесные ягоды-дикоросы создают в кишечнике кислую среду, в кото-

рой грибок теряет способность выживать и размножаться. Одновременно они служат питательной средой для полезной микробиоты – тех самых бактерий, которые вырабатывают витамины и укрепляют ваш иммунитет.

Получая мощную поддержку «Грибоктокса», микрофлора пробуждается и активно восстанавливается, вытесняя грибок естественным путем. Внутренняя среда очищается, баланс микроорганизмов приходит в норму, и СИГР отступает. Ногти отрастают здоровыми и крепкими, уходит перхоть, кожа перестает зудеть, исчезает белый налет. Организм справляется с грибком сам – это настоящая работа изнутри.

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ

«Каждому пенсионеру – здоровые ногти»

Беспокоит грибок?

Тогда вы имеете право на программу по приобретению сиропа «Грибоктокс». Скидка действует только с 18 марта по 14 апреля 2026 года



Чтобы воспользоваться скидкой:

1. Позвоните по телефону
8-800-303-05-55

2. Продиктуйте код **7983**
и получите сироп «Грибоктокс»

ВСЕГО ЗА 14 РУБЛЕЙ!

Связь между питанием и здоровьем давно доказана и неоспорима.

Здоровые пищевые привычки особенно значимы для сердца – единственной мышцы нашего организма, работающей непрерывно. Сердечно-сосудистая система снабжает кислородом и питательными веществами весь наш организм. Но для долгой и качественной работы ей и самой требуется хорошее питание. Качественное, с соблюдением режима питания – один из залогов здоровья сердечно-сосудистой системы. Медики считают, что более половины случаев сердечно-сосудистых заболеваний можно было бы предотвратить, всего лишь перейдя к здоровому образу жизни и как обязательной части такого образа жизни – к здоровым пищевым привычкам.

Принципы питания

Основные принципы правильного питания для сердечно-сосудистой системы:

- соблюдение режима приема пищи;
- достаточное количество белка и полезных жиров в употребляемых продуктах;
- увеличенное количество омега-3 жирных кислот, клетчатки, антиоксидантов в употребляемых продуктах;
- постоянное употребление продуктов, богатых полезными микроэлементами и минералами, особенно калием и магнием;
- минимальное употребление соли и сахара.



Составляем МЕНЮ для сердца и сосудов



Детали

Что называли грудной жабой

С давних времен многие болезни сердца называли грудной жабой. К грудной жабе относили учащение сердцебиения, предобморочные состояния, значительную одышку после физической нагрузки.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ В «СЕРДЕЧНОМ» РАЦИОНЕ

Овощи

Овощи содержат и витамины, и минералы, и необходимую клетчатку. Перечислим лишь некоторые из них, которые следует включить в «сердечное» меню. Так, капуста – это отличный источник кальция и магния. Причем не только белокочанная, но и брюссельская, и кольраби, и



особенно брокколи. Сюда же запишем зеленые листовые овощи и разнообразные салаты. Микроэлементы, содержащиеся в томатах, препятствуют образованию тромбов. Картофель, особенно молодой, отваренный в мундире или запеченный, – это природный источник полезного для сердца калия, а также витаминов группы В. Тыква содержит кератин и много витамина С. Чеснок помогает нормализовать давление, позитивно влияет на процессы кровообращения.



Фрукты и ягоды

Из фруктов в повседневное меню для сердца и сосудов можно включить:

- бананы (высокое содержание калия);
- цитрусовые (источник витамина С, предотвращают образование атеросклеротических бляшек на стенках сосудов);
- яблоки (высокое содержание витаминов, антиоксидантов, снижают плохой холестерин);
- авокадо (высокое содержание ликопина, бета-каротина, снижает плохой холестерин). Хорошим дополнением к выше названному будут гранат, ананас и манго. Не следует забывать и о сухофруктах. Весной обязательно введите в свое повседневное меню курагу, чернослив, изюм, инжир. Кстати, ягоды – это прекрасный источник витаминов и других веществ, которым не стоит пренебрегать. Отличным дополнением станут калина, клюква, смородина, черника, ежевика, виноград, клубника. Ягоды используйте как в свежем, так и в сушеном и замороженном виде.



КСТАТИ

Выстраивая режим питания и составляя свое индивидуальное меню, не забывайте о мясе. Мясо содержит белок, который необходим для нормального функционирования организма, в том числе для работы сердечно-сосудистой системы. Кроме того, в нем присутствует гемовое железо, которое поддерживает уровень гемоглобина в крови. Отдавайте предпочтение нежирному мясу и птице.



Орехи

Орехи весьма полезны для сердечно-сосудистой системы, особенно грецкие, миндаль, фисташки. Систематическое употребление орехов (25-30 г) в течение дня позитивно влияет на сердечно-сосудистую систему, поддерживает ее здоровье, снижает риски заболеваний.

Крупы

Не забудьте в свой ежедневный рацион включать крупы, особенно овсянку. Этот продукт полезен для всего организма. Именно овсянка способствует поддержанию стабильного уровня сахара в крови, снижает плохой холестерин, содержит клетчатку.



Морепродукты и рыба

Рыба и морепродукты – незаменимый источник витаминов, микроэлементов (в частности, фосфора и йода) и омега-3 жирных кислот. Рыбу, особенно жирную, например, лосось, желателно включать в меню как минимум два раза в неделю.

Шоколад

Шоколад содержит катехины – это вещества, предотвращающие преобразование плохого холестерина в атеросклеротические бляшки. Чем темнее шоколад, тем выше содержание катехинов и, соответственно, тем больше пользы для сосудов. Кроме того, в шоколаде содержатся в большом количестве антиоксиданты, которые существенно снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



Сделайте основой ежедневного рациона продукты, полезные для сердца и сосудов, и это станет хорошей профилактикой их заболеваний.



Растительное масло

Богато антиоксидантами кунжутное, облепиховое, тыквенное, льняное, оливковое, миндальное масло первого отжима. Добавляйте растительные масла в салаты, ешьте с овощами или цельнозерновым хлебом.

Парень – девушке: – Вы такая красивая, наверняка сердцеедка! – Я предпочитаю мозги...



Я сидела у экрана, смотрела сериал и вытирала слёзы.

Главные герои мелодрамы встретились после разлуки, движение вокруг них замерло, и полилась чудесная музыка. Истории любви рождаются при разных, порой странных обстоятельствах, когда меньше всего ждешь. И пример этому – моя история.

Наступил на мизинец

– Танюшка, завтра мы с тобой идем на презентацию в Книжный дом, – как всегда утвердительно тоном заявила мне подруга Людмила.

– Ты даже не спрашиваешь, смогу ли я?

– Конечно, сможешь, будет очень интересно.

В назначенный час мы с Людой пришли на презентацию поэтического сборника. Атмосфера соответствовала мероприятию. Зал наполнялся людьми. Я решила не задерживаться, нашла местечко недалеко от выхода и стала слушать автора.

Только я погрузилась в историю создания книги, как внимание было прервано самым бесовским образом – на свободное место в моем ряду стал пробираться длинноногий лохматый парень и с силой всей своей массы наступил мне на ногу.

– Ой! – вскрикнула я.

– Извините, случайно. Надеюсь, вам не очень больно?

– Не очень, – буркнула я.

Наш диалог привлек внимание, и с разных сторон посыпались замечания. Настроение резко упало. Мизинец на правой ноге тупо ныл. Вскоре я тихонечко вышла из зала. Примостившись в углу, сняла туфлю и стала растирать припухший палец.

– Еще раз прошу прощения, – длинноногий хиппи

Увидеть Париж и улететь

Только через страдание можно познать истинную глубину любви». Фёдор Достоевский

виновато смотрел на меня. – Вы ушли из зала, я подумал, что из-за меня. Готов загладить свою вину.

– Каким же образом?

– Могу донести вас на руках до ближайшей кофейни.

– Идет, – улыбнулась я. Мне вдруг очень захотелось познакомиться с ним.

После пары часов разговоров с Валерием мы обнаружили, что у нас много общего: любимые книги, фильмы и даже музыкальные предпочтения. Время пролетело незаметно.

Прощаясь, Валерий попросил мой номер телефона. Не раздумывая, я написала его на салфетке.

Через полгода после той судьбоносной встречи мы поженились.

Путешествие с подругой

На пятую годовщину свадьбы муж пригласил меня в Париж. (Надо сказать, что те события случились в самом конце 90-х). Я прыгала от счастья, предвкушая незабываемые дни: будем гулять с Валерой по набережной Сены, обязательно посетим Лувр, заберемся на Эйфелеву башню... Когда о предстоящей поездке узнала Людмила, с которой я всегда делилась даже самыми сокровенными секретами, она ахнула:

– Ну надо же! Вот удивил так удивил твой благоверный.

И неожиданно добавила:



– Я всегда мечтала увидеть Париж. А давайте поедем вместе?

Я опешила. Это же наша годовщина, только я и он в самом романтическом городе. Зачем нам Людмила? Но подруга была настроена решительно.

– У нас будет прекрасный двухкомнатный номер, и я вам совершенно не помешаю, – утверждала Людмила, показывая красивые картинки в буклете. – К тому же я намерена облазить все улочки-закоулки, буду уходить рано утром и возвращаться поздно вечером.

В итоге в путешествие мы отправились втроем.

Первое разочарование наступило сразу по приезде в отель: на троих нам дали однокомнатный номер с одной большой кроватью и кушеткой. Я переводила взгляд с Валеры на Люду в полном недоумении. Разбирательства с администратором ни к чему не привели. Что оплатили в своем турагентстве, то и получили на месте.

– И как мы будем тут размещаться? – чуть не плача спрашивала я.

– В тесноте, да не в обиде, – стала успокаивать меня Люда.

Валера, который все это время молчал, наконец, выдал:

– Что ж, будем приспосабливаться к обстоятельствам. Главное – мы в Париже!

Уже вскоре стало понятно, что наше романтическое путешествие оказалось совсем не таким, каким я его себе представляла. С нами повсюду была Людмила. Не зная языка, она заблудилась в городе в первый же вечер, и с той минуты не отходила от нас ни шаг. Валера злился, я с трудом сдерживала раздражение.

В турпрограмме нашего пребывания было обязательное посещение знаменитой башни. На смотровой площадке у подруги внезапно закружилась голова, и она почти упала на моего мужа. Валера галантно стал поддерживать ее...

– Ребята, надо так запечатлеться здесь, – объявила нам Люда и махнула ждущему своего часа фотографу. – Таня, ты же не против?

Когда Людмила отошла в сторону, я не выдержала:

– Валера, мне кажется, что это уже перебор...

– Но мы не можем бросить ее одну в чужой стране. Это всего лишь несколько дней. Давай попробуем просто наслаждаться моментом.

Я была в шоке! Почему Валера так легко мог игно-

рировать мои чувства и позволять Люде вмешиваться в наше пространство? Выход из ситуации для меня был один – улететь домой. Я поднялась в номер, собрала вещи и уехала на такси в аэропорт.

Любовь надо беречь

Еще никогда мне не было так грустно и одиноко. Я тупо смотрела в иллюминатор, а по щекам катились слезы. Все могло быть иначе, если бы Валера просто уделил мне больше внимания. И что теперь? Ответа у меня не было.

Домой добралась глубокой ночью, рухнула в постель и сразу провалилась в сон. Проснувшись от запаха свежесваренного кофе и яичницы. Кто здесь? Мама? Но она не собиралась приезжать сюда. Я медленно пошла на кухню.

– С добрым утром, любимая, и с нашей годовщиной! – Валера обнял меня. – Прости, что романтическое путешествие не получилось, но мы все исправим.

– Как ты здесь оказался?

– Полетел за тобой следующим рейсом.

– А где Людмила?

– Наверное, осматривает достопримечательности. Она осталась там.

Не стоит считать себя одиноким, если ваше отсутствие заметил хотя бы один человек. Это не одиночество, а лишь временные проблемы с общением. А когда в центре всего – любовь, все временное непременно проходит.

Истории любви рождаются при разных, порой странных обстоятельствах, когда меньше всего ждешь. И пример этому – моя история.

ТАТЬЯНА

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

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

1 ★★★★★

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

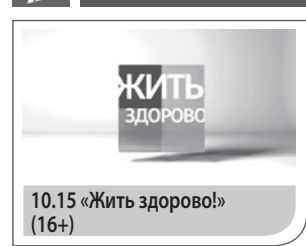
2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

ПЕРВЫЙ



10.15 «Жить здорово!» (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»

09.00 Новости (с субтитрами)

09.25 «Модный приговор». (0+)

10.15 «Жить здорово!» (16+)

11.00 «Время покажет». (16+)

12.00 Новости (с субтитрами)

12.15 «Время покажет». (16+)

14.00 «Большая игра». (16+)

15.00 Новости (с субтитрами)

15.15 «Давай поженимся!» (16+)

16.05 «Мужское / Женское». (16+)

17.00 «Большая игра». (16+)

18.00 Вечерние новости (с субтитрами)

18.30 «Время покажет». (16+)

19.50 «Пусть говорят». (16+)

21.00 «Время»

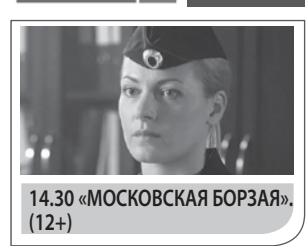
22.00 «ПАВЕЛ: ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ». (16+)

23.00 «Большая игра». (16+)

00.05 «Время героев». (16+)

01.05 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



14.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)

05.00 Утро России

09.00 Вести

09.30 Местное время

09.55 О самом главном. (12+)

11.00 Вести

11.30 Вести. Местное время

12.00 «60 минут». (12+)

14.00 Вести

14.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)

16.30 Вести

17.00 «Малахов». (16+)

18.00 «60 минут». (12+)

20.00 Вести

21.10 Вести. Местное время

21.30 «АЛЛА-ТАКСИ». (12+)

Алла живёт в небольшом посёлке с мужем Васей и сыном Юрой. Работает в местном магазинчике под руководством Валентины. Однажды Валентина отправляет Аллу в районный центр за товаром.

23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)

02.15 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)

03.00 Вести

03.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)

НТВ



08.25 «ПЁС». (16+)

04.45 «ПЁС». (16+)

06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

08.00 «Сегодня»

08.25 «ПЁС». (16+)

10.00 «Сегодня»

10.35 «ПЁС». (16+)

13.00 «Сегодня»

13.25 «Чрезвычайное происшествие»

14.00 «Место встречи»

16.00 «Сегодня»

16.45 «За гранью». (16+)

17.50 «ДНК». (16+)

19.00 «Сегодня»

20.00 «МЁРТВАЯ ТОЧКА». (16+)

Одинцов пытается спровоцировать Мазура на признание, но его план проваливается. Люди Мазура похищают Одинцова и увозят в неизвестном направлении.

22.10 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА: БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ». (16+)

00.15 «Сегодня»

00.35 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян. (16+)

01.10 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+)

СТС



06.00 «Рок Дог-2». (6+)

06.35 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)

06.45 «100 мест, где поесть». (16+)

07.35 Тайный миллионер. (16+)

10.00 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+)

После встречи с вампиром братья Шиловы открывают в себе суперсилы. Серёга и Лёха узнают, что в городском здании НИИ расположен портал между мирами людей и нечисти.

21.00 «МАСТЕР». (16+)

23.25 «КРУШЕНИЕ». (16+)

Пилот Броуди Торранс во время ужасного шторма вынужден посадить свой коммерческий самолёт на затерянном острове, где он, вместе с пассажирами, неожиданно оказывается в зоне боевых действий.

01.30 «ЧУЖАК». (18+)

03.00 «ТАНЦУЙ ОТСЮДА!». (16+)

04.30 «Рок Дог-3: Битва за бит». (6+)

ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

08.55 «Выжить в Стамбуле». (16+)

11.30 «САШАТАНЯ». (16+)

16.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)

19.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». (16+)

21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)

23.00 «БЫТЬ». (12+)

Молодой циничный блогер внезапно переносится в теле собственного отца в юности. Чтобы вернуться обратно, ему придётся прожить чужую жизнь, столкнуться с реалиями 90-х и пересмотреть своё отношение к семье...

01.10 «ТАИНСТВЕННЫЙ САД». (6+)

Внезапно осиротевшая Мэри вынуждена переехать в окутанный тайнами особняк своего дяди в Англии.

02.45 «Однажды в России». (16+)

05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)

05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



06.00 «С бодрым утром!» (16+)

05.00 18.00 00.55 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

06.00 «С бодрым утром!» (16+)

08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)

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

11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)

12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)

13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)

14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)

15.00 20.00 «Безумные факты». (16+)

17.00 01.50 «Тайны Чапман». (16+)

20.25 «ПЕРЕКРЕСТОК». (16+)

22.35 23.25 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ГОРОД: ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)

В этом выпуске программы «Секреты на кухне» Вадим Абрамов расскажет, как делается паста карбонара.

05.50 Пятница News. (16+)

06.10 Гастротур. (16+)

07.00 Битва шефов. (16+)

09.00 Гастротур. (16+)

10.00 Адский шеф. (16+)

12.50 Битва шефов. (16+)

22.50 Выживалити. Миссия Альфа. (16+)

01.20 Пятница News. (16+)

01.50 Черный список. (16+)

04.00 Секреты на кухне. (16+)

ЧЕ!

06.10 Улётное видео. (16+)

Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроеного зрителя.

14.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+)

18.00 Опасные войны. (16+)

19.30 Улётное видео. (16+)

21.00 Охотники. (16+)

23.00 Опасные связи. (18+)

00.00 Заступницы. (16+)

02.15 Опасные связи. (18+)

03.50 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)

09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение

11.00 00.10 «В поисках утраченного искусства». (16+)

15.15 «ОХОТА НА ЛИС». (16+)

16.45 «Новости Совета Федерации». (12+)

17.00 «Здоровая среда». (12+)

18.00 «Губернские новости». (12+)

20.45 04.10 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)

22.35 «ПЛЮМБУМ, ИЛИ ОПАСНАЯ ИГРА». (16+)

00.55 «Моя история». (12+)

01.35 Отражение. Итоги. (12+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)

06.35 «Званый ужин». (16+)

08.30 «Муж напрокат». (16+)

09.30 «Доктор-Ревизор». (16+)

09.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)

12.40 «Супермама». (16+)

14.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)

16.35 «Беременная в 45». (16+)

21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)

00.00 «Измены». (18+)

01.45 «Неотложка». (16+)

03.30 «Моя-твоя еда». (0+)

03.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

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

06.10, 10.20 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)

10.10 Белорусский стандарт. (12+)

13.15 Мировое соглашение. (16+)

14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)

20.25, 21.10 Миллион за 5 минут. (16+)

21.50, 22.35, 23.20 Игра в кино. (16+)

00.05 Наше кино. История большой любви. К 100-летию А. Гомишвили. (16+)

00.55 Первый Евразийский канал. (12+)

ПОБЕДА

04.40 «Путь к Победе». (16+)

05.40 «БРАТ ВО ВСЁМ». (16+)

07.00 «ОСЕНЬЮ 41-ГО». (12+)

08.50 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)

19.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ. ПОБЕДА!» (16+)

Сериал. Россия, 2020 г. После 9 мая 1945 года у военной прокуратуры не стало меньше дел - в городе всё ещё работает немецкая агентура...

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

00.50 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)

02.45 «СУДЬБА ДИВЕРСАНТА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Фиксики». (0+)

07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)

07.30 «Маша и Медведь». (0+)

09.05 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)

09.20 «Роботар Поли и его друзья». (0+)

09.35 «Беби Борн». (0+)

09.40 «Барбоскины». (0+)

11.00 «Диностер». (6+)

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

11.30 «Три кота». (0+)

13.15 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)

13.45 «Карбот». (6+)

14.20 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)

14.30 «Навигатор. Новости». (0+)

Программа «Навигатор. Новости» - это путеводитель по самым интересным событиям!

14.40 «Бубаб». (6+)

16.40 «Край Бебис». (0+)

16.45 «Ум и Хрум». (0+)

19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)

20.45 «Кот Басик». (0+)

21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)

21.15 «Лунтик». (0+)

22.15 «Инфинити Над». (6+)

22.45 «Фьюжен Макс. Новая эра». (6+)

23.00 «Метал Кард Бот». (6+)

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

01.00 «Маша и Медведь». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (6+)

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

07.15 «Маша и Медведь». (0+)

08.10 «Бумажки». (0+)

08.30 «Барбоскины». (0+)

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

09.30 «Фиксики. Самое время!» (0+)

10.50 «Геройчики». (0+)

12.00 Время малышей. (0+)

12.55 «Жила-была Царевна». (0+)

13.15 «Простоквашино». (0+)

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

14.15 «Простоквашино». (0+)

15.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)

15.30 Время малышей. (0+)

17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)

17.25 «Дракоша Тоша». (0+)

18.20 «Лунтик». (0+)

18.55 «Кот Басик». (0+)

19.25 «Маша и Медведь». (0+)

20.30 «Бумажки». (0+)

21.00 «Барбоскины». (0+)

21.30 «Буба». (6+)

22.15 «Поленки». (0+)

22.30 «Фиксики. Самое время!» (0+)

23.30 «Простоквашино». (0+)

00.15 «Смешарики». (0+)

01.05 «Барбоскины». (0+)

01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)

02.30 «Бодо Бородо. Бокварь». (0+)

03.00 «Маша и Медведь». «Машины страшилки». «Машины сказки». (0+)

04.05 «Фиксики. Новенькие». (0+)

05.30 «Барбоскины». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Кровавое правление Стюартов: Яков II 1685-1688. (16+)

00.50, 05.30, 09.05, 12.55 Восточный фронт. (12+)

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

02.30, 03.40, 06.45, 10.55, 11.40, 14.40, 18.20, 23.25 Русская история. (12+)

03.00 На пути к Великой Победе: Крушение Восточного вала. (12+)

03.30 Семь дней истории. (12+)

04.30 Это подкаст. История. (12+)

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

08.20, 12.10 Освобождение: решающие битвы. (12+)

09.50 Уроки Нюрнберга: Нацизм против культуры. (12+)

10.20 Сквозь времена: Лионский зал Екатерининского дворца. (12+)

13.45 Уроки Нюрнберга: Советские трибуналы. (12+)

14.05 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)

16.05 Нобелевские лауреаты: Бунин: лауреат без гражданства. (16+)

16.50 Нобелевские лауреаты: Мечников: повелитель иммунитета. (16+)

17.40 Сквозь времена: Фрески Великого Новгорода. (12+)

20.00 Святой Архипелаг. (12+)

20.55 Земля: Союз нерушимый. (12+)

21.50 Карим Хакимов: Миссия выполнена. (12+)

22.35 День Памяти. (12+)

ИСТОРИЯ

06.00, 06.45, 15.35, 16.25, 01.05, 01.50 Настоящая война престолов. (12+)

07.35, 02.40 Демоны Рейха. (12+)

08.25, 04.20 Судьбы. Лоренцо Великолепный. Повелитель Флоренции. (16+)

09.20, 05.15 Вторая мировая война. Герои против изменников. Китай. (12+)

10.10 Франция. Путешествие во времени. (12+)

11.10 Разбитое сердце. Евгений Евстигнев. (16+)

11.55 Последние часы Помпей. Новые загадки. (12+)

12.55 Человек без маски. Георг Отс. (12+)

13.45 Индокитай. Забытая война. (12+)

14.45 Вильям Похлёбкин. Рецепты нашей жизни. (16+)

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

18.05 Судьбы. История любви Жозефины де Богарне и Наполеона. (12+)

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

19.55, 03.25 Ледяные гробницы Монголии. (16+)

20.55, 21.45 Без обид. Александр Ширвиндт. Композитор Зацепин. (16+)

23.15 Испанский грипп. Великий убийца. (12+)

00.15 Последняя роль. Георгий Юматов. (12+)

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

РОССИЯ К
Культура



21.30 Сати. Нескучная классика...

- 07.35 Черные дыры. Белые пятна
- 08.15 «Невский ковчег.»
- 08.45 «ПРИЕХАЛИ НА КОНКУРС ПОВАРА...»
- 10.15 Наблюдатель
- 11.15 00.55 «XX век»
- 11.45 01.20 «ЦВЕТ БЕЛОГО СНЕГА»
- 13.00 «Дмитрий Блохинцев»
- 14.00 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА»
- 15.05 «Дмитрий Кузнецов»
- 15.55 Агора
- 17.15 Линия жизни
- 18.05 «Роман в камне»
- 18.35 Рассказы из русской истории
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Монолог в 4-х частях
- 20.35 Спокойной ночи, малыши!
- 20.50 «Не забудьте наши голоса»
- 21.30 Сати. Нескучная классика..
- 22.15 «ПАССАЖИРКА»
- 00.10 «Дубна. Рождение мира»

ТВЦ



08.45 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)
- 08.45 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)
- 10.40 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 10.50 «Городское собрание». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 02.50 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «КОЧЕВНИЦА». (12+)
- 16.55 «Легенды эстрады. Размер имеет значение». (16+)
- 18.10 «ЧЁРНЫЕ НАЧИНАЮТ- БЕЛЫЕ ВЫИГРЫВАЮТ: СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА». (16+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.50 «Тайная комната». (16+)
- 01.30 «Погасить звезду» (16+)

ТВ-3



01.00 Кадони шоу. (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 09.00 «Слепая». (16+)
- 10.00 Гадалка. (16+)
- 15.30 «Слепая». (16+)
- 18.00 «ЛИСА». (16+)
- Закинутая удочка, тлеющие угли и недопитая бутылка водки... Труп Сергея Николаевича находят на берегу живописного озера. То, что на первый взгляд выглядит, как сердечный приступ, на самом деле отравление сильнодействующим ядом.
- 20.00 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- К Глухарёву пришел водитель, подвозивший пьяного пассажира и обнаруживший забытую им сумку с деньгами.
- 23.00 «НЕЧИСТЬ». (18+)
- 01.00 Кадони шоу. (16+)
- 01.45 Экстра такси. (16+)
- 02.15 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)

ДОМАШНИЙ



14.20 «Голоса ушедших душ». (16+)

- 06.30 Одна за всех. (16+)
- 06.55 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.00 Давай разведёмся! (16+)
- 09.00 Тест на отцовство. (16+)
- 11.05 «Понять. Простить». (16+)
- 12.05 «Порча». (16+)
- 13.10 «Знахарка». (16+)
- 13.45 «Верну любимого». (16+)
- 14.20 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.55 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ». (16+)
- 19.00 «ПОМОГИ СЕБЕ САМА». (16+)
- 23.05 «Понять. Простить». (16+)
- 00.15 «Порча». (16+)
- 01.10 «Знахарка». (16+)
- 01.35 «Верну любимого». (16+)
- 02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.30 Тест на отцовство. (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)

05.30 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)

08.05 Фирменный рецепт. (12+)

08.40 Знание - сила. (12+)

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

17.30 02.05 «СЛЕД». (16+)

22.20 01.15 «СВОИ-7». (16+)

23.05 00.30 «СВОИ-5». (16+)

00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)

04.30 «КЛАССИК». (16+)

ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром». (12+)

09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)

11.00 «Тайны военной разведки». (16+)

11.50 13.25 01.20 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ». (12+)

14.20 15.05 17.15 04.05 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ». (16+)

18.50 «Специальный репортаж». (16+)

20.10 «Скрытые угрозы». (16+)

22.45 «Между тем». (12+)

23.15 «КАТЯ И БЛЭК». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

11.00 «Марафон». (12+)

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

12.00 «Неделя». (12+)

12.30 «Просто жизнь». (12+)

13.00 «ПУЛЯ». (16+)

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

14.30 «День вместе». (12+)

15.00 «ТРИОКАЧ». (16+)

16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)

17.10 «Специальный репортаж». (12+)

17.30 «Фолиант». (12+)

17.45 «Территория успеха». (12+)

18.15 «Безопасная дорога». (12+)

18.30 «Новости Культуры». (12+)

18.45 22.45 01.15 «Полицейский вестник». (12+)

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

20.00 04.00 «Такие разные». (12+)

22.00 01.00 «Чемпионы. История воронежского спорта». (12+)

22.15 03.00 «Адрес истории». (12+)

23.00 «МУСОРГСКИЙ». (12+)

01.30 «Точка.ру». (12+)

СПОРТ

- 06.00 «Непобедимый». (12+)
- 06.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
- 07.00 09.00 Новости
- 07.05 11.45 15.05 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция
- 09.05 Бокс. Кубок России. Мужчины. Финалы. Трансляция из Самары. (16+)
- 09.55 17.15 Футбол. МИР Росийская Премьер-Лига. Обзор тура. (6+)
- 10.55 12.10, 14.25 15.30 Скелетон. Чемпионат России. (6+)
- 13.00 Есть тема! Прямая трансляция
- 16.15 «Неймар. Номер один в Бразилии». (12+)
- 18.15 Бромко. Прямая трансляция
- 19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала. Прямая трансляция
- 22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы
- 00.30 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура. (6+)
- 01.30 «Вопреки всему». (12+)
- 06.00 07.50 Биатлон. Чемпионат России. (6+)
- 07.20 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
- 08.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 10.45 Небесная грация. (6+)
- 11.00 13.10 16.15 18.50 Новости. (0+)
- 11.05 16.20 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
- 12.55 18.10 «Страна спортивная». (12+)
- 13.15 18.25 03.55 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 13.45 Футзал. Суперлига. (6+)
- 15.30 Спорт, который есть. (12+)
- 15.45 Спецрепортаж. (12+)
- 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 20.55 Скелетон. Чемпионат России. (6+)
- 22.40 Есть тема! (16+)
- 23.55 Бобслей. Чемпионат России. (6+)
- 01.20 Бокс. Кубок России. Финалы. (16+)
- 03.30 Что за спорт?». (12+)

МУЗЫКА

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Короли чартов. (16+)
- 07.00, 07.30 10 самых! (16+)
- 08.00 Хиты по-русски. (16+)
- 08.25, 15.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
- 09.00 Звезды о звездах (16+)
- 10.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 11.00 Без курюр. (16+)
- 11.30 Топ-30. Народный хит. (16+)
- 14.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 15.30 Лига клипов. (16+)
- 16.00 Звезды с приветом. (16+)
- 17.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 10 самых! (16+)
- 18.55 Плейлист | Весна. (16+)
- 19.45 Кто следующий? (16+)
- 20.40 От пленки до нейронки: мутация клипов. (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 Топ-30. (16+)
- 00.25 Плейлист | Весна. (16+)
- 01.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 06.05 «НЕВИДИМЫЙ ГОСТЬ». (16+)
- 07.50 «ЕРЕТИК». (16+)
- 09.55, 11.30 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 13.15 «СВИДАНИЕ С МОНСТРОМ». (18+)
- 15.00 «КРАСИВЫЙ, ПЛОХОЙ, ЗЛОЙ». (16+)
- 17.00 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (16+)
- 18.20 «СВИДАНИЕ С МОНСТРОМ». Романтическая комедия, США, 2000 г.
- 20.35 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (12+)
- 22.05, 23.55 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 01.35 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (16+)
- 02.45 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (16+)
- 04.55 «ОХОТНИК С УОЛЛ-СТРИТ». (16+)
- 05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Маша и Медведь (клипы)», «Три кота», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
- 08.15 «Три богатыря: Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 09.40, 10.25, 22.30, 23.20 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
- 11.20 «КОМА». (16+)
- 13.15 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ». (16+)
- 15.20 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ: СХВАТКА». (16+)
- 17.10, 18.05 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)
- 19.00 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)
- 20.40 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
- 00.10 «МОНАХ И БЕС». (16+)
- 02.05 «БЕС ПОПУТАЛ». (16+)
- 03.25 «Я БОГИНЯ». (16+)
- 05.00 Мультфильмы. (6+)
- 06.30 «ЦАРСТВО». (16+)
- 08.40 «СОЛОМОН КЕЙН». (16+)
- 10.25 «ПОЕЗД НА ЮМУ». (16+)
- 12.30 «ГОРИЗОНТ: АМЕРИКАНСКАЯ САГА: ЧАСТЬ 1». (18+)
- 15.35 «ВОДОПАД АНГЕЛА». (16+)
- 17.25 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ». (16+)
- 19.00 «ДОЧЬ БОЛОТНОГО ЦАРЯ». (16+)
- 20.45 «НЕМАЯ ЯРОСТЬ». (16+)
- 22.25 «ПЕКАРЬ». (16+)
- Боевик, Канада, США, 2022 г.
- 00.15 «УЦЕЛЕВШИЙ». (16+)
- 02.20 «НЕ БРАТЬ ЖИВЫМ». (16+)
- 04.10 «ТЕРРИТОРИЯ ЗЛА». (16+)
- 05.00, 07.30 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 07.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
- 15.10, 16.50 Новые Четыре свадьбы. (16+)
- 18.50 Четыре жены. (16+)
- 21.20, 22.30 Богиня шопинга. (16+)
- 23.30 «КЛОН». (16+)
- 00.25 Суббота News 2026. (16+)
- 00.40 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
- Сериал. Драма, мелодрама, Мексика, 1989 г.
- 01.30, 02.20 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 03.00, 03.50 «Ты - моя жизнь». (16+)
- 04.30 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
- 07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 09.40 «РАНЕТКИ». (16+)
- 13.55 «МАМОЧКИ». (16+)
- 17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
- Полина организывает персональную выставку своих гончарных работ. Данила узнаёт, что в него влюблена ещё одна девушка...
- 22.10 «ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- Дедушка Кати подозревает, что за ним следят. Катя решила обратиться к детективу...
- 01.00 «МАРГОША». (16+)
- 04.00 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 Встреча. (12+)
- 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Белоруссия: дорога к свободе. (16+)
- 11.45 День Патриарха. (0+)
- 11.55, 12.25, 12.50 Монастырская кухня. (0+)
- 13.20 «ЧУЖОЙ ЗВОНОК». (0+)
- 14.35 «ЧЕЛОВЕК НА СВОЕМ МЕСТЕ». (0+)
- 16.35 «ВЫЗЫВАЕМ ОГОНЬ НА СЕБЯ». 1 серия. (0+)
- СССР, 1964 г.
- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 19.30 «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА». 1 серия. (6+)
- Сериал. Греция, 2022 г.
- 20.20, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 21.20 Поле битвы. (16+)
- 22.10 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (12+)
- 23.00 Прямая линия жизни. (16+)
- 00.00 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 00.50 День Патриарха. (0+)
- 01.00 Обитель святого Евфимия. Николо-Вязицкий монастырь. (0+)
- 01.40 По ком не звонит колокол. (12+)
- 02.25 Поле битвы. (16+)
- 03.10 В поисках Бога. (12+)
- 03.40 Профессор Осипов. (0+)

Православный календарь

23 марта
Седмица 5-я Великого поста. Глас 8.
Прп. Анастасии Патрикии.



Мчч. Кодрата и иже с ним: Киприана, Дионисия, Анекта, Павла, Крискента, Дионисия, Викторинна, Виктора, Никифора, Клавдия, Диодора, Серафимона, Папия, Леониди и мцч. Хариссы, Нунехии, Василиссы, Ники, Гали, Галины, Федоры и иных многих. Прп. Павла Таганрогского. Мчч. Кодрата Никомидийского, Саторина, Руфина и прочих. Сщмч. Димитрия пресвитера.
Постный день.
«Непрестанно пребывая в покаянии, которое является основанием нашего спасения, так как мы не знаем ни дня, ни часа, в который придет Господь».
Прп. Нил Синайский

7 ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

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

РОССИЯ 1 РОССИЯ



18.00 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «АЛЛА-ТАКСИ». (12+)
Новый день в таксопарке начинается со скандала: таксисты не смогли поделить очередь на мойку. Во время потасовки они случайно ломают стену, за которой обнаруживается ещё один бокс.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.15 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
03.00 Вести
03.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)

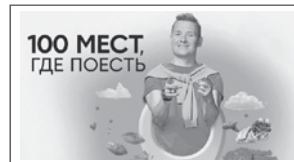
НТВ



08.25 «ПЁС». (16+)

- 04.40 «ПЁС». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «МЁРТВАЯ ТОЧКА». (16+)
Рита узнает об убийстве Александра Бокарева, мужа-тирана ее бывшей клиентки Веры, задержанной на месте преступления и обвиняемой в его смерти.
22.10 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА: БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ». (16+)
00.15 «Сегодня»
00.35 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
01.05 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+)

СТС СТС



06.00 «100 мест, где поесть». (16+)

- 06.00 «100 мест, где поесть». (16+)
08.35 «МАЛЫДЫВЫ ПОДОЖДУТ». (16+)
Ева и Денис понимают, что настало время кризиса отношений. Надо бы разобраться со своими обоюдными обидами, но они попадают в паутину невероятных приключений.
10.25 «СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТВОЛА». (16+)
16.55 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+)
21.00 «ГНЕВ». (16+)
00.05 «ПЕРЕГОВОРЩИК». (16+)
Чикаго. Дэнни Роумэн - один из лучших переговорщиков с преступниками. Оказавшись втянутым в историю с коррумпированным полицейским, Дэнни попадает в очень сложную ситуацию.
02.30 «БЕЛЫЙ СЛОН». (18+)
03.55 «ПРИ ЧЁМ ТУТ ЛЮБОВЬ?». (16+)
05.35 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)

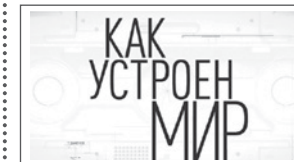
ТНТ ТНТ



21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
16.20 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
19.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». (16+)
21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)
23.00 «ГОРЬКО!» (16+)
Наташа и Рома решают провести сразу две свадьбы: одну в русской традиции - для консервативных родителей и родных, а вторую в европейском стиле - для себя и друзей. Но по нелепой случайности оба торжества сливаются воедино...
00.55 «НЕ ОДНА ДОМА». (6+)
Ученица 5 класса Маша Хаметова остаётся дома одна, потому что родители уезжают в срочную командировку. Присмотреть за Машей вызвали няню, которую нашли через модный онлайн-сервис.
02.15 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

REN



11.00 «Как устроен мир». (16+)

- 05.00 18.00 01.05 04.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 20.00 «100 вопросов обо всем». (16+)
17.00 02.00 «Тайны Чапман». (16+)
20.25 «ОПЕРАЦИЯ «НАПОЛЕОН». (16+)
22.45 23.25 «КРОВЬ ЗА КРОВЬ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.10 Гастротур. (16+)
06.50 Битва шефов. (16+)
09.10 Молодые ножи. (16+)
10.30 Русский шеф. (16+)
13.20 Черный список. (16+)
14.20 Черный список. На кухне. (16+)
20.00 Черный список. (16+)
21.00 Черный список. На кухне. (16+)
21.50 Что я наделала?! (16+)
22.50 Выживалити. Миссия Альфа. (16+)
01.50 Пятница News. (16+)
02.20 Черный список. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
06.35 «Званый ужин». (16+)
08.30 «Муж напрокат». (16+)
10.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)
12.25 «Супермама». (16+)
14.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.30 «Чудо из ада. Предки». (16+)
Подrostков перевоспитали - берёмся за их родителей! Встречайте премьеру на телеканале «Ю».
19.45 «Чудо из ада». (12+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.00 «Измены». (18+)
01.50 «Неотложка». (16+)
03.30 «Моя-твоя еда». (0+)
03.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

- 06.10 Улётное видео. (16+)
14.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+)
Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях.
18.00 Дорожные войны. (16+)
19.30 Улётное видео. (16+)
21.00 Охотники. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
03.00 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
04.30 Дорожные драмы. (16+)

МИР

- 05.00, 03.00 Понять. Простить. (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
06.15, 10.10 «ОДНОЛЮБЬ». (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)
20.25, 21.10 Миллион за 5 минут. (16+)
21.50, 22.35 Игра в кино. (16+)
23.20 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
00.05 Наше кино. История большой любви. (16+)
00.55 Первый Евразийский канал. (12+)
01.35 «ОСТРОВ СОКРОВИЩ». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
11.00 23.55 «В поисках утраченного искусства». (16+)
15.15 «ПЛЮМБУМ, ИЛИ ОПАСНАЯ ИГРА». (16+)
17.00 «Такие разные». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
18.15 «Вечер вместе». (12+)
20.45 04.25 «ДЖЕФФ». (16+)
22.15 «СТАРШАЯ СЕСТРА». (16+)
00.40 «Очень личное». (12+)
01.20 «Конструкторы будущего». (12+)
01.35 Отражение. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

- 04.45 «Путь к Победе». (16+)
05.45 «ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)
07.30 «СТАРОЕ РУЖЬЁ». (16+)
11.10 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+)
15.00, 19.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ. ПОБЕДА!» (16+)
22.50 «ВИВАТ, ГАРДЕМАРИНЫ!» (16+)
В основе приключенческого фильма лежит исторический факт - в 1744 году в Россию приехала принцесса Софья Фредерика Ангальт-Цербстская, будущая императрица Екатерина II.
01.10 «ПАПА». (16+)
02.45 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Фиксики». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.05 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
09.20 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
09.35 «Беби Борн». (0+)
09.40 «Барбоскины». (0+)
10.45 «Парк Турум-Бурум». (0+)
11.00 «Династия». (6+)
11.20 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
11.30 «Три кота». (0+)
13.15 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
13.45 «Карбот». (6+)
14.20 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Буба». (6+)
16.40 «Край Бебис». (0+)
16.45 «Ум и Хрум». (0+)
19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.45 «Кот Басик». (0+)
У самого обычного молодого программиста живет совершенно необычный кот по имени Басик. Он наделен сверхъестественным интеллектом.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Лунтик». (0+)
22.15 «Инфинити Надо». (6+)
22.45 «Фьюжен Макс. Новая эра». (6+)
23.00 «Метал Кард Бот». (6+)
23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.00 «Маша и Медведь». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 Время малышей. (6+)
07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
07.15 «Маша и Медведь». (0+)
08.10 «Бумажки». (0+)
08.30 «Барбоскины». (0+)
09.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
09.30 «Фиксики. Самое время!» (0+)
11.00 «Сказочный патруль». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
12.55 «Жила-была Царевна». (0+)
13.15 «Простоквашино». (0+)
14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
14.15 «Простоквашино». (0+)
15.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
15.30 Время малышей. (0+)
17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)
17.25 «Дракоша Тоша». (0+)
18.20 «Лунтик». (0+)
18.55 «Кот Басик». (0+)
19.25 «Маша и Медведь». (0+)
20.30 «Бумажки». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Буба». (6+)
22.15 «Поленьки». (0+)
22.30 «Фиксики. Самое время!» (0+)
23.30 «Простоквашино». (0+)
00.15 «Смешарики». (0+)
01.05 «Барбоскины». (0+)
01.30 «Мини-Мишки». (0+)
02.30 «Бодо Бородо. Бокварь». (0+)
03.00 «Маша и Медведь». «Машины страшилки». «Машины сказки». (0+)
04.05 «Фиксики. Новенькие». (0+)
05.30 «Барбоскины». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Это подкаст. История: Роль болотных преград в сражениях Великой Отечественной войны. (12+)
00.55, 05.05, 08.55 Восточный фронт. (12+)
01.40 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)
02.15 На пути к Великой Победе. (12+)
02.45, 06.55, 07.40, 10.40, 14.20, 19.25, 23.25 Русская история. (12+)
04.20, 08.10 Освобождение: решающие битвы. (12+)
05.50, 09.45 Уроки Нью-Йорка. (12+)
06.20 Сквозь времена: Лионский зал Екатерининского дворца. (12+)
10.05 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
12.05 Нобелевские лауреаты: Бунин: лауреат без гражданства. (16+)
12.50 Нобелевские лауреаты: Мечников: повелитель иммунитета. (16+)
13.40 Сквозь времена: Фрески Великого Новгорода. (12+)
16.00 Святой Архипелаг. (12+)
16.55 Земля: Союз нерушимый. (12+)
17.50 Карим Хакимов: Миссия выполнена. (12+)
18.35 День Памяти. (12+)
20.00 Всемирное наследие. Россия: Ростов Великий. (12+)
20.50 Грустное детство Алины Веселовой. (12+)
21.55 Крепости России. Зарайск. (12+)
22.25 Георгий - Победоносец. (16+)
23.15 Обыкновенная История. (6+)

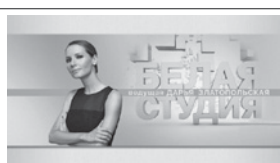
VJU HISTORY

- 06.00 Женщины на фронте. (16+)
06.55 История вещей. (16+)
07.15 Путеводитель Путифара. (16+)
08.15 Империи серебра. (16+)
09.20 Кем они были до коронации: Филипп до Елизаветы. (16+)
10.10 Удивительные открытия. Великая пирамида. (12+)
11.10, 02.25 Саккара: тайные иероглифы пирамид. (6+)
12.10 Карты убийств. (16+)
12.55 Зловещие тайны Элвиса. (16+)
14.25 Империи серебра. (16+)
15.30 Эдвардианская Британия в цвете. (16+)
16.15 Путеводитель Путифара. (16+)
17.15 Чудеса ЮНЕСКО: Испания. (12+)
18.15, 19.05 Разгадка тайны пирамид. (12+)
20.00, 20.50 Карты убийств. (16+)
21.40 Женщины на фронте: Женщины в строю. (16+)
22.30 Боевые корабли: 400 лет истории. (16+)
23.40 Империи серебра. (16+)
00.45 Эдвардианская Британия в цвете. (16+)
01.30 Удивительные открытия. Великая пирамида. (12+)
03.20 Карты убийств. (16+)
04.05 Очень странные экспонаты. (16+)
04.50 История вещей. (16+)
05.10 Женщины на фронте. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 01.05 Франция. Путешествие во времени. (12+)
06.55, 02.00 Разбитое сердце. Евгений Евстигнеев. (16+)
07.45, 02.45 Последние часы Помпеи. Новые загадки. (12+)
08.45, 03.40 Человек без маски. Георг Отс. (12+)
09.35 Индокитай. Забытая война. (12+)
10.30 Вильям Похлбквин. Рецепты нашей жизни. (16+)
11.20, 12.10, 20.50, 21.40 Настоящая война престолов. (12+)
13.00 СССР. Империя наоборот. Средняя Азия. (12+)
13.50 Судьбы. История любви Жозефины де Богарне и Наполеона. (12+)
14.50 Вторая мировая война. Герои против изменников. Франция. (12+)
15.40 Ледяные гробницы Монголии. (16+)
16.40, 17.25, 04.30, 05.15 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
18.15 Гуд бай, Америка. Композитор Зацепин. (16+)
19.00 Испанский грипп. Великий убийца. (12+)
19.55 Последняя роль. Георгий Юматов. (12+)
22.30 Судьбы. Лоренцо Великолепный. Повелитель Флоренции. (16+)
23.25 Демоны Рейха. (12+)
00.15 Вторая мировая война. Герои против изменников. Китай. (12+)

РОССИЯ К
Культура



21.30 Белая студия

- 07.15 Театральная летопись
- 07.45 18.45 00.15 «Дубна. Рождение мира»
- 08.25 «ПАССАЖИРКА»
- 10.00 12.30 17.00 19.30 00.00 Новости культуры
- 10.15 Наблюдатель
- 11.15 00.55 «XX век»
- 13.00 «Николай Боголюбов»
- 13.45 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА»
- 14.50 Линия жизни
- 15.45 Сати. Нескучная классика..
- 16.30 «Эрмитаж»
- 17.15 02.00 Музыка эпохи барокко
- 18.05 «Алексей Бартошевич. Сладкий яд театра»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Монолог в 4-х частях
- 20.35 Спокойной ночи, малыши!
- 20.50 Искусственный отбор
- 21.30 Белая студия
- 22.15 «ДЕНЬ АНГЕЛА»
- 23.30 «Расскрепченная история»
- 03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



08.40 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)
- 10.35 «Актёрские драмы. Неравный брак». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 02.50 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ: ТАЙНА ЧЁРНОГО БОЛОТА». (12+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «КОЧЕВНИЦА». (12+)
- 16.55 «Легенды эстрады. В кругу измен». (16+)
- 18.10 «ЧЁРНЫЕ НАЧИНАЮТ - БЕЛЫЕ ВЫИГРЫВАЮТ: ПОКЕРФЕЙС». (16+)
- 22.35 «Закон и порядок». (16+)
- 23.05 «Плохие парни». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Следствие ведёт КГБ». (16+)
- 01.30 «90-е». (16+)

ТВ-3



20.00 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 09.00 «Слепая». (16+)
- 10.00 Гадалка. (16+)
- 15.30 «Слепая». (16+)
- 18.00 «ЛИСА». (16+)
- В гостиничном номере выстрелами в упор убиты бизнесмен и судья. Единственная подозреваемая, на которую указывают все улики, вопреки логике и фактам отрицает свою вину и рассказывает версию, которая заставляет усомниться в ее вменяемости.
- 20.00 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- По просьбе своего бывшего коллеги, спасателя МЧС, Антошин соглашается подменить его на работе. На протяжении целого дня он вскрывает двери квартир.
- 23.00 «НЕКРОМАНТ». (18+)
- 01.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)

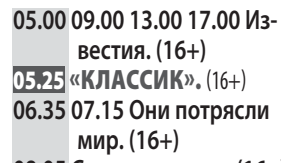
ДОМАШНИЙ



13.30 «Верну любимого». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.40 Давай разведёмся! (16+)
- 08.40 Тест на отцовство. (16+)
- 10.45 «Понять. Простить». (16+)
- 11.50 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «ОДНОКЛАССНИКИ СМЕРТИ». (16+)
- 19.00 «ПОМОГИ СЕБЕ САМА». (16+)
- 23.00 «Понять. Простить». (16+)
- 00.05 «Порча». (16+)
- 01.05 «Знахарка». (16+)
- 01.30 «Верну любимого». (16+)
- 02.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.25 Тест на отцовство. (16+)
- 04.05 Одна за всех. (16+)

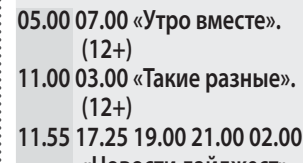
5-й КАНАЛ



13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)

- 05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)
- 05.25 «КЛАССИК». (16+)
- 06.35 07.15 Они потрясли мир. (16+)
- 08.05 Страна советов. (16+)
- 08.40 Знание - сила. (12+)
- 09.30 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 «СВОИ-7». (16+)
- 23.05 00.30 «СВОИ-5». (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 01.15 «СВОИ-7». (16+)
- 02.00 «СЛЕД». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 «Тайны военной разведки». (16+)
- 12.00 13.25 01.20 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». (12+)
- 14.20 15.05 17.15 04.05 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»». (16+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 20.10 «Улика из прошлого». (16+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 «КАТЯ И БЛЭК». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 03.00 «Такие разные». (12+)
- 11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 12.00 «Полицейский вестник». (12+)
- 12.15 00.30 «Точка.ру». (12+)
- 12.45 «Безопасная дорога». (12+)
- 13.00 «ПУЛЯ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «ТРОУКАЧ». (16+)
- 16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)
- 17.10 «Чемпионы. История воронежского спорта». (12+)
- 17.30 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 «Новости Культуры». (12+)
- 18.15 «Эксперт». (12+)
- 18.30 01.30 «Документальное кино». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 04.30 «От 7 до 17». (12+)
- 20.30 22.30 04.00 «Футбол губернии». (12+)
- 23.00 «ДЖУЛС». (16+)
- 01.00 «Адрес истории». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ
- 06.00 «Непобедимый». (12+)
- 06.30 «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)
- 07.00 09.00 Новости
- 07.05 11.35 15.05 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция
- 09.05 Специальный репортаж. (12+)
- 09.25 География спорта. (12+)
- 09.55 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура. (6+)
- 10.55 12.20 Скелетон. Чемпионат России. Женщины. Прямая трансляция
- 13.00 Есть тема! Прямая трансляция
- 14.25 15.30 Бобслей. Чемпионат России. Женщины. Прямая трансляция
- 16.15 «Пеле. Король футбола». (12+)
- 17.15 Мир РПЛ. Прямая трансляция
- 19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала. Прямая трансляция
- 22.00 Бильярд. Лига чемпионов. Прямая трансляция
- 00.30 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура. (6+)
- МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
- 07.50 Спорт, который есть. (12+)
- 08.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 09.50 «Страна спортивная». (12+)
- 10.05 Громко. (12+)
- 11.00 13.10 16.55 18.50 Новости. (0+)
- 11.05 04.25 Бильярд. Лига чемпионов. (6+)
- 12.40 14.05 22.20 03.55 Спецрепортаж. (12+)
- 13.15 01.50 «Один за пятарьку». (12+)
- 14.25 18.20 «бхб». (12+)
- 14.55 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 17.00 Что за спорт?». (12+)
- 17.25 География спорта. (12+)
- 17.50 Династия. (12+)
- 20.55 Скелетон. Чемпионат России. (6+)
- 22.40 Есть тема! (16+)
- 23.55 Бобслей. Чемпионат России. (6+)
- 01.20 «Человек из футбола». (12+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.10 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 07.00 Звезды на утро. (16+)
- 08.00 Хиты по-русски. (16+)
- 09.00 Top-15 Like FM. (16+)
- 10.00 ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 11.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 11.30 10 самых! (16+)
- 12.00 Хиты по-русски. (16+)
- 13.00 Прогноз по году. (16+)
- 14.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Моя волна. (16+)
- 17.00 Русский чарт. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 10 самых! (16+)
- 18.55 Плейлист | Весна. (16+)
- 19.45 Кто следующий? (16+)
- 20.40 Шоубиз по-братски! (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 Короли чартов. (16+)
- 23.00 Лихие хиты. (16+)
- 00.00 Наше. (16+)
- 01.00 Хиты по-русски. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VJU TV1000 VJU TV1000 РУССКОЕ
- 06.35 «ДЬЯВОЛ И ДЭНИЭЛ УЭБСТЕР». (16+)
- 08.25 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (12+)
- 10.00, 11.45 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 13.40 «МАКС СТИЛ». (16+)
- 15.15 «БОРДЕРЛЕНДС». (16+)
- 17.00 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (16+)
- 18.20 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)
- 20.25 «МОЙ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВНИК». (16+)
- Романтическая комедия, США, 2005 г.
- 22.20, 00.05 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 01.45 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (16+)
- 02.55 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (16+)
- 04.25 «ДЕДУШКА НЕЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
- VJU TV1000 VJU TV1000 РУССКОЕ
- 05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Маша и Медведь (клипы)». «Три кота». «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
- 09.00 «Три богатыря и Морской царь». Мультфильм. (6+)
- 10.20, 11.10, 22.15, 23.05 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
- 12.00 «КРАСНАЯ ШАПОЧКА». (12+)
- 13.45 «ТЁМНЫЙ МИР». (16+)
- 15.30 «ТЁМНЫЙ МИР: РАВНО-ВЕСИЕ». (16+)
- 17.10, 18.05 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)
- 19.00 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (16+)
- 20.30 «ХОТТАБЫЧ». (16+)
- 23.55 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ». (12+)
- 01.45 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ 2». (12+)
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 07.10 Мультфильмы. (0+)
- 09.05 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (16+)
- 10.50 «СЕРЕЖА». (16+)
- 12.15 «ЦВЕТЫ ЗАПОЗДАЛЫЕ». (16+)
- 14.05 «ДУШЕЧКА». (16+)
- 15.30 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (16+)
- 17.05 «ОТСТАВНОЙ КОЗЫ БАРАБАНЩИК». (16+)
- 18.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)
- 20.20 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+)
- 22.00 «ВОКАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)
- 19.30 «БАТЯ 2. ДЕД». (12+)
- 21.10 «РАЗБОРКИ В ДОМЕ ПАПАШИ». (18+)
- 22.40 «КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ 2». (16+)
- Комедия, приключения, 1998 г.
- ДОМ КИНО ДОМ КИНО
- 05.50 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.15 «Чудо-Юдо». Мультфильм. (6+)
- 07.30 «Смешарики. Пинкод». Мультсериал. (6+)
- 08.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
- 10.10 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 22.30 Вечер вместе. «БАТЯ». (16+)
- Россия, 2020 г.
- 23.50 Вечер вместе. «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИНОВНИК». (16+)
- Россия, 2021 г.
- 01.20 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 03.00 «УЧЕНОСТИ ПЛОДЫ». (16+)
- СУББОТА! СУББОТА!
- 05.00, 10.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 09.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
- 15.00, 17.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
- 19.00 Четыре жены. (16+)
- 21.30, 22.50 Богиня сыска. (16+)
- «Богиня сыска» - романтический эксперимент про обывок и свидание.
- 00.10 «КЛОН». (16+)
- 01.00 Суббота News 2026. (16+)
- 01.10 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
- 02.10, 02.50 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 03.40, 04.20 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- СПАС СПАС
- 05.00 Встреча. (12+)
- 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Обитель святого Евфимия. Николо-Вяжицкий монастырь. (0+)
- 11.50 День Патриарха. (0+)
- 12.00, 12.30, 12.55, 13.25 Монастырская кухня. (0+)
- 13.45 «ЗВЕЗДОЧЕТ». 1 серия. (12+)
- СССР, 1986 г.
- 15.00, 16.55 «ВЫЗЫВАЕМ ОГОНЬ НА СЕБЯ». 1-2 серии. (0+)
- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 19.30 «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА». 2 серия. (6+)
- 20.20 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 21.20 Поле битвы. (16+)
- 22.10 «Бесого». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 23.25 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 00.20 День Патриарха. (0+)
- 00.30 Россия и Сербия. Испытание Евросоюзом. (16+)
- 01.00 Сила. (16+)
- 02.00 Культура наций. Россия и мир: Россия - Кыргызстан. (0+)
- 02.35 Поле битвы. (16+)
- 03.15 Русский мир. (12+)
- 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 Встреча. (12+)
- 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Обитель святого Евфимия. Николо-Вяжицкий монастырь. (0+)
- 11.50 День Патриарха. (0+)
- 12.00, 12.30, 12.55, 13.25 Монастырская кухня. (0+)
- 13.45 «ЗВЕЗДОЧЕТ». 1 серия. (12+)
- СССР, 1986 г.
- 15.00, 16.55 «ВЫЗЫВАЕМ ОГОНЬ НА СЕБЯ». 1-2 серии. (0+)
- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 19.30 «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА». 2 серия. (6+)
- 20.20 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 21.20 Поле битвы. (16+)
- 22.10 «Бесого». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 23.25 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 00.20 День Патриарха. (0+)
- 00.30 Россия и Сербия. Испытание Евросоюзом. (16+)
- 01.00 Сила. (16+)
- 02.00 Культура наций. Россия и мир: Россия - Кыргызстан. (0+)
- 02.35 Поле битвы. (16+)
- 03.15 Русский мир. (12+)
- 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)

Православный календарь

24 марта
Седмица 5-я Великого поста. Глас 8.
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.

« Покаянию нет определенного времени, нет и предела его продолжению; потому что нет такого времени, которое бы не было годно для покаяния». Прп. Ефрем Сирин

ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

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

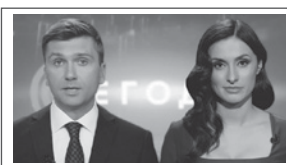
РОССИЯ



17.00 «Малахов». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное время
- 12.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
- 16.30 Вести
- 17.00 «Малахов». (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 «АЛЛА-ТАКСИ». (12+)
- Алла настаивает, чтобы Наташка вернулась домой к отцу. Но девушка мечтает стать актрисой и возвращается в город, где у неё назначена встреча с продюсерами.
- 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.15 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)

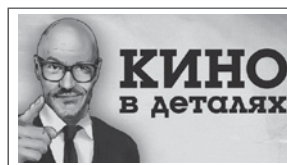
НТВ



08.00 «Сегодня»

- 04.30 «ПЁС». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ПЁС». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «МЁРТВАЯ ТОЧКА». (16+)
- Одинцов показывает коллегам архивные фотографии преступной группировки, где опознает Бондаря - инвестора, члена банды Ахмета.
- 22.10 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА: БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ». (16+)
- 00.15 «Сегодня»
- 00.35 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
- 01.35 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+)

СТС



02.45 «Кино в деталях». (18+)

- 06.00 «100 мест, где поесть». (16+)
- 09.40 «МИТРИЧ». (16+)
- На космодроме проводят эксперимент: сможет ли команда космонавтов справиться с двухлетним полётом на Марс. Участники эксперимента даже не догадываются, что два года проведут не в космосе, а в павильоне. В павильон случайно попадает электрик Митрич.
- 14.50 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+)
- 21.00 «СТУКАЧ». (16+)
- 23.20 «72 ЧАСА». (16+)
- 01.05 «88 МИНУТ». (16+)
- Профессор колледжа Джек Грэм сотрудничает с ФБР, составляя психологические портреты убийц. Однажды Грэм помогает посадить за решётку серийного убийцу.
- 02.45 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
- 03.35 «СЛОН ПО ИМЕНИ БЕНДЖАМИН». (12+)

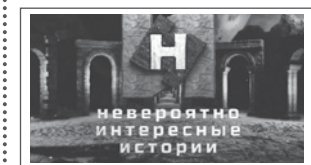
ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 16.20 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
- 19.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». (16+)
- Рецидивист Пухов угрожает Лизе, Кольбан берет её под охрану, а Максик помогает брату скрыться с украденным мотоциклом. В конце Лиза и Кольбан сблизятся, заканчивая караоке поцелуем.
- 21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)
- 23.00 «ГОРЬКО-2». (16+)
- Сиквел культовой комедии. Наташин отчим Борис перешел дорогу серьезным людям и теперь безопасности ради вынужден инсценировать свою смерть. Однако вмешательство армейского товарища «папы Бори» грозит превратить поминки в фарс...
- 00.55 «ГОРЬКО!» (16+)
- 02.30 «Однажды в России». (16+)
- 05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
- 05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)

- 05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 01.10 «С бодрым утром!» (16+)
- 04.35 «Новости». (16+)
- 06.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 08.30 «Засекреченные списки». (16+)
- 12.30 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 16.30 «Информационная программа 112». (16+)
- 19.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 23.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 11.00 «Момент в истории». (16+)
- 13.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 16.00 «Безумные факты». (16+)
- 19.00 «АВТОБАН». (16+)
- 20.00 «ФЕРРАРИ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
- 05.30 Пятница News. (16+)
- 06.00 Гастротур. (16+)
- 06.40 Битва шефов. (16+)
- 08.50 Молодые ножи. (16+)
- 10.20 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
- 13.00 Битва шефов. (16+)
- 19.00 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
- 21.40 Черный список. На кухне. (16+)
- 22.40 Выжили. Миссия Альфа. (16+)
- 01.40 Пятница News. (16+)
- 02.10 Черный список. (16+)
- 04.10 Секреты на кухне. (16+)

ЧЕ!

- 06.10 Улётное видео. (16+)
- 14.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+)
- 18.00 Дорожные войны. (16+)
- Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны»! Делайте выводы! Лучше быть зрителем, чем участником!
- 19.30 Улётное видео. (16+)
- 21.00 Охотники. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 03.00 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
- 04.30 Дорожные драмы. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 10.05 ОТРАЖЕНИЕ
- 11.00 23.50 «В поисках утраченного искусства». (16+)
- 12.05 13.10 18.20 ОТРАЖЕНИЕ. Иркутская область
- 15.15 «СТАРШАЯ СЕСТРА». (16+)
- 17.00 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 20.45 04.20 «БАНДА». (16+)
- 22.30 «ЛЕДИ МАКБЕТ МЦЕНСКОГО УЕЗДА». (16+)
- 00.35 «Преодоление». (12+)
- 01.15 «Один день из жизни врача». (12+)
- 01.35 ОТРАЖЕНИЕ. Итоги. (12+)

Ю

- 05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 06.35 «Званый ужин». (16+)
- 08.30 «Муж напрокат». (16+)
- 10.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 12.25 «Супермама». (16+)
- 14.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 16.30 «Мама в 16». (16+)
- 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.00 «Измены». (18+)
- 01.50 «Неотложка». (16+)
- Чудовищные травмы, редкие диагнозы и врачи, которые борются за каждую жизнь - добро пожаловать в настоящее отделение скорой помощи.
- 03.30 «Моя-твоя еда». (0+)
- 03.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

- 05.00, 01.45 Понять. Простить. (16+)
- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
- 06.15 Наше кино. История большой любви. (16+)
- 07.05 «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ». (16+)
- 09.05, 10.10 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (16+)
- 11.05 «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА». (16+)
- 13.15 Мировое соглашение. (16+)
- 14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)
- 20.25, 21.10 Миллион за 5 минут. (16+)
- 21.50, 22.35, 23.20 Игра в кино. (16+)
- 00.05 Наше кино. (16+)
- 00.55 Первый Евразийский канал. (12+)

ПОБЕДА

- 04.40 «Путь к Победе». (16+)
- 05.40 «БАТАЛЬОН». (16+)
- 07.40 «СНЕГ И ПЕПЕЛ». (16+)
- 11.20 «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ». (16+)
- 15.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ. ПОБЕДА!» (16+)
- 19.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-5». (16+)
- Светлана Елагина и Иван Рокотов собираются переехать в Минск и зажечь мирной жизнью, однако этим планам не суждено осуществиться...
- 22.50 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
- 00.35 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (16+)
- 02.45 «ПРО ПЕТРА И ПАВЛА». (12+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Фиксики». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.05 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
- 09.20 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
- 09.35 «Беби Борн». (0+)
- 09.40 «Барбоскины». (0+)
- 10.45 «Всё, что вы хотели знать!» (6+)
- Хотите знать обо всём на свете? Эта интерактивная развлекательная программа весело и доступно расскажет юным зрителям о многих интересных событиях и вещах.
- 11.10 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
- 11.20 «Три кота». (0+)
- 13.15 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
- 13.45 «Карбот». (6+)
- 14.20 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)
- 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.40 «Буба». (6+)
- 16.40 «Край Бебис». (0+)
- 16.45 «Царевны». (0+)
- 19.00 «Мини-Мишки». (0+)
- 20.45 «Кот Басик». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.15 «Лунтик». (0+)
- 22.15 «Инфинити Надо». (6+)
- 22.45 «Фьюжен Макс. Новая эра». (6+)
- 23.00 «Метал Кард Бот». (6+)
- 23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 01.00 «Маша и Медведь». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 Время малышей. (6+)
- 07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
- 07.15 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.10 «Бумажки». (0+)
- 08.30 «Барбоскины». (0+)
- 09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
- 09.30 «Фиксики. Самое время!» (0+)
- 11.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 12.00 Время малышей. (0+)
- 12.55 «Жила-была Царевна». (0+)
- 13.15 «Простоквашино». (0+)
- 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
- 14.15 «Простоквашино». (0+)
- 15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 15.30 Время малышей. (0+)
- 17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)
- 17.25 «Дракоша Тоша». (0+)
- 18.20 «Лунтик». (0+)
- 18.55 «Кот Басик». (0+)
- 19.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 20.30 «Бумажки». (0+)
- 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 21.30 «Буба». (6+)
- 22.15 «Тюленьки». (0+)
- 22.30 «Фиксики. Самое время!» (0+)
- 23.30 «Простоквашино». (0+)
- 00.15 «Смешарики». (0+)
- 01.05 «Барбоскины». (0+)
- 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 02.30 «Бодо Борода. Боксёр». (0+)
- 03.00 «Маша и Медведь». «Машины страшилки». «Машины сказки». (0+)
- 04.05 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
- 05.30 «Барбоскины». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00, 04.10 Освобождение: решающие битвы. (12+)
- 00.45, 04.55 Восточный фронт. (12+)
- 01.30, 05.40 Уроки Нюрнберга. (12+)
- 02.00 Сквозь времена: Лионский зал Екатерининского дворца. (12+)
- 02.30 Россия научная. Великие имена. (12+)
- 02.50, 03.35, 06.35, 10.20, 15.25, 19.25, 21.55 Русская история. (12+)
- 06.05 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
- 08.05 Нобелевские лауреаты: Бунин: лауреат без гражданства. (16+)
- 08.50 Нобелевские лауреаты: Мечников: повелитель иммунитета. (16+)
- 09.40 Сквозь времена: Фреки Великого Новгорода. (12+)
- 12.00 Святой Архипелаг. (12+)
- 12.55 Земля: Союз нерушимый. (12+)
- 13.50 Карим Хакимов: Миссия выполнима. (12+)
- 14.35 День Памяти. (12+)
- 16.00 Всемирное наследие. Россия: Ростов Великий. (12+)
- 16.50 Грустное детство Алины Веселовой. (12+)
- 17.50 Крепости России. Зарайск. (12+)
- 18.25 Георгий - Победоносец. (16+)
- 19.15 Обыкновенная История. (6+)
- 20.00 Римские инженеры: Акведук в Ниме. (12+)
- 20.50 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+)
- 21.40 Боевые знамена Отечества: Северная война. (12+)

VJU HISTORY

- 06.00 Война во Вьетнаме. (16+)
- 06.45 История вещей. (16+)
- 07.10 Путеводитель Путифара: Барселона: Каталония. (16+)
- 08.05 Чудеса ЮНЕСКО: Испания. (12+)
- 09.05 Империя серебра. (16+)
- 10.10 Кем они были до коронации. (16+)
- 11.00, 11.55 Разгадка тайны пирамид. (12+)
- 12.45, 13.35 Карты убийств. (16+)
- 14.25 Империя серебра. (16+)
- 15.30 Эдвардианская Британия в цвете. (16+)
- 16.20 Путеводитель Путифара: Константинополь: на пересечении востока и запада. (16+)
- 17.15 Чудеса ЮНЕСКО: Франция. (12+)
- 18.10 Разгадка тайны пирамид: Медум и тайна фальшивой пирамиды. (12+)
- 19.05 Разгадка тайны пирамид: Дашур - невероятное открытие. (12+)
- 20.00, 20.50 Карты убийств: Джон Кристи: серийный убийца. (16+)
- 21.40, 22.25 Война во Вьетнаме. (16+)
- 23.15 Империя серебра. (16+)
- 00.20 Эдвардианская Британия в цвете. (16+)
- 01.10, 01.55 Разгадка тайны пирамид. (12+)
- 02.45 Карты убийств. (16+)
- 03.30 Зловещие тайны Элвиса. (16+)
- 04.45 История вещей. (16+)
- 05.15 Война во Вьетнаме. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 01.05 Индокитай. Забытая война. (12+)
- 06.55, 02.00 Вильям Похлбэкин. Рецепты нашей жизни. (16+)
- 07.45, 08.35, 17.10, 18.00, 02.45, 03.30 Настоящая война престолов. (12+)
- 09.25 СССР. Империя наоборот. (12+)
- 10.15 Судьбы. История любви Жозефины де Богарне и Наполеона. (12+)
- 11.15 Вторая мировая война. Герои против изменников. Франция. (12+)
- 12.05 Ледяные гробницы Монголии. (16+)
- 13.00, 13.50 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
- 14.40 Гуд бай, Америка. Композитор Зацепин. (16+)
- 15.20, 04.20 Испанский грипп. Великий убийца. (12+)
- 16.20, 05.15 Последняя роль. Георгий Юматов. (12+)
- 18.50 Демоны Рейха. Йозеф Геббельс. (12+)
- 19.40 Судьбы. Лоренцо Великолепный. Повелитель Флоренции. (16+)
- 20.40 Вторая мировая война. Герои против изменников. Китай. (12+)
- 21.30 Франция. Путешествие во времени. (12+)
- 22.25 Разбитое сердце. Евгений Евстигнеев. (16+)
- 23.15 Последние часы Помпей. Новые загадки. (12+)
- 00.15 Человек без маски. Георг Отс. (12+)

РОССИЯ К
Культура



10.15
Наблюдатель

- 07.15 Театральная летопись
- 07.45 18.45 00.15 «Дубна. Рождение мира»
- 08.30 «ДЕНЬ АНГЕЛА»
- 09.40 Кристальные истории
- 10.00 12.30 17.00 19.30 00.00 Новости культуры
- 10.15 Наблюдатель
- 11.15 00.55 «XX век»
- 13.00 «Михаил Мещеряков»
- 13.55 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА»
- 15.05 Эпизоды
- 15.45 Белая студия
- 16.30 Библейский сюжет
- 17.15 02.00 Музыка эпохи барокко
- 18.00 «Давид Смелянский»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Монолог в 4-х частях
- 20.35 Спокойной ночи, малыши!
- 20.50 Абсолютный слух
- 21.30 Власть факта
- 22.15 «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО»
- 03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



08.40 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)
- 10.35 «Актёрские драмы. Предательское лицо». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 02.50 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ: ОХОТА НА МАМОНТА». (16+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «КОЧЕВНИЦА: ОРФЕЙ ИЗ РЫБИНСКА». (16+)
- 16.55 «Легенды эстрады. Хит по наследству». (16+)
- 18.10 «ЧЁРНЫЕ НАЧИНАЮТ: МАСТЕР ИГРЫ В ГО». (16+)
- 22.35 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.05 Хроники московского быта. (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Русские тайны». (16+)
- 01.30 «Знак качества». (16+)

ТВ-3



10.00 Гадалка. (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.30 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
- 09.00 15.30 «Слепая». (16+)
- 10.00 Гадалка. (16+)
- 18.00 «ЛИСА». (16+)
- Случайно встреченный Лисой русский испанец Гера таинственным образом оказывается связан с несколькими преступлениями в прошлом. Он указывает на такие детали, которые могут быть известны лишь тому, кто совершил эти преступления или присутствовал при их совершении.
- 20.00 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- На Тарасова вновь напали. Задержав нападавшего, Николай лично доставил его в «Пятницкий». На допросе у Глухарёва и Антошина он отказался назвать свою фамилию
- 23.00 «МАЖОР». (18+)
- 01.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)

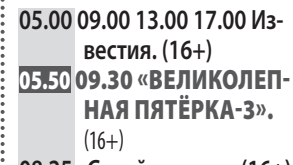
ДОМАШНИЙ



12.40 «Знахарка». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.30 Давай разведёмся! (16+)
- 08.30 Тест на отцовство. (16+)
- 10.30 «Понять. Простить». (16+)
- 11.35 00.05 «Порча». (16+)
- 12.40 «Знахарка». (16+)
- 13.15 «Верну любимого». (16+)
- 13.50 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.25 Красивая и счастливая 45+. (16+)
- 14.40 «ТОТ, КТО РЯДОМ». (16+)
- 19.00 «ИЗ СЕРДЦА ПРОЧЬ». (16+)
- 22.55 «Понять. Простить». (16+)
- 01.05 «Знахарка». (16+)
- 01.30 «Верну любимого». (16+)
- 02.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.25 Тест на отцовство. (16+)

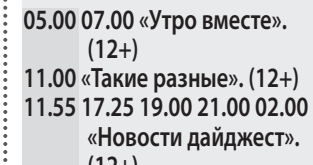
5-й КАНАЛ



05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)

- 05.50 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
- 08.25 «Стройнадзор». (16+)
- 09.55 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 01.20 «СВОИ-7». (16+)
- 23.05 00.30 «СВОИ-5». (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 02.05 «СЛЕД». (16+)
- 04.40 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 «Тайны военной разведки». (16+)
- 11.55 13.25 01.20 «КУРЬЕР». (12+)
- 14.15 15.05 17.15 04.00 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». (16+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 20.10 «Секретные материалы». (16+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 «КАТЯ И БЛЭК». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 12.00 04.00 «От 7 до 17». (12+)
- 12.30 03.00 «Футбол губернии». (12+)
- 13.00 «ПУЛЯ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «ТРИОКАЧ». (16+)
- 16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)
- 17.10 «Новости Культуры». (12+)
- 17.30 03.30 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 «Документальное кино». (12+)
- 18.45 22.00 «Воронежские спасатели». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.30 01.30 04.30 «Формула здоровья». (12+)
- 20.30 «Территория успеха». (12+)
- 22.15 «Чемпионы. История воронежского спорта». (12+)
- 23.00 «ЦОЙ». (16+)
- 00.45 «Полицейский вестник». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

- 06.00 «Непобедимый». (12+)
- 06.30 География спорта. (12+)
- 07.00 09.00 Новости
- 07.05 10.55 15.05 16.10 17.20 18.30 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция
- 09.05 Спецрепортаж. (12+)
- 09.25 «Вид сверху». (12+)
- 09.55 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура. (6+)
- 11.45 Скелетон. Чемпионат России. Смешанные команды. Прямая трансляция из Сочи
- 13.00 Есть тема! Прямая трансляция
- 14.25, 15.30, 16.35 17.45 Бобслей. Чемпионат России. (6+)
- 19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала. Прямая трансляция
- 22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы
- 00.30 «Неймар. Номер один в Бразилии». (12+)
- 01.30 «Вопреки всему». (12+)
- 02.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. 1/4 финала. (6+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

- 06.00 08.20 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 07.50 20.25 «6х6». (12+)
- 10.10 Спорт, который есть. (12+)
- 10.30 Что за спорт?». (12+)
- 11.00 13.10 16.20 Новости. (0+)
- 11.05 04.25 Бильярд. Лига чемпионов. (6+)
- 12.40 Династия. (12+)
- 13.15 02.45 Самбо. Кубок Основоположников. (12+)
- 14.25 Небесная грация. (6+)
- 14.45 «Человек из футбола». (12+)
- 15.35 19.55 «Вид сверху». (12+)
- 16.00 17.25 22.20 Спецрепортаж. (12+)
- 16.25 «Один за пятерых». (12+)
- 17.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Прямая трансляция
- 20.55 Скелетон. Чемпионат России. (6+)
- 22.40 Есть тема! (16+)
- 23.55 01.20 Бобслей. Чемпионат России. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000

- 06.10 «ВСЁ МОГУ!» (16+)
- 07.45 «ТИПА КРУТЫЕ ЛЕГА-ВЫ!» (16+)
- 10.00, 11.40 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 13.30 «ЭКСТРАСЕНСЫ». (16+)
- 15.15 «БУНКЕР». (16+)
- 17.00 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (16+)
- 18.20 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (16+)
- 20.00 «АГЕНТ НА УИКЕНД». (16+)
- 21.45, 23.35 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 01.15 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (16+)
- 02.25 «ДЕТИ ШПИОНОВ В 4D». (12+)
- 03.45 «БОРДЕРЛЕНДС». (16+)
- 05.10 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТЕД-ДИ». (6+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Даревны», «Простоквашино», «Маша и Медведь (клипы)», «Три кота», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
- 08.25 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 09.40, 10.30 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
- 11.20 «ЧЁРНАЯ МОЛНИЯ». (12+)
- 13.10 «АВАНПОСТ». (16+)
- 15.25 «ПОСЛЕДНИЙ РОНИН». (16+)
- 17.10, 18.05 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)
- 19.00 «СНЕГУРОЧКА ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
- 20.20 «ДРАКУЛОВ». (16+)
- 21.55, 22.45 «ВОЛФ МЕССИНГ: ВИДЕВШИЙ СКВОЗЬ ВРЕМЯ». (16+)
- 23.40 «ГОГОЛЬ. НАЧАЛО». (16+)
- 01.30 «ГОГОЛЬ. ВИЙ». (16+)
- 03.05 «ГОГОЛЬ. СТРАШНАЯ МЕСТЬ». (16+)

VIJU TV1000 ACTION VIJU TV1000 ACTION

- 05.55 «БРАТСТВО ВОЛКА». (16+)
- 08.15 «ДРУГОЙ МИР: ГОД ВОЛКА». (16+)
- 09.50 «СОБИРАТЕЛЬ ДУШ». (16+)
- 11.30 «ОБЕЗЬЯНА». (16+)
- 13.10 «ЦАРСТВО». (16+)
- 15.25 «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)
- 17.00 «ДРУГОЙ МИР». (16+)
- 19.00 «ДРУГОЙ МИР II: ЭВОЛЮЦИЯ». (16+)
- 20.40 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)
- Мистический триллер, США, Китай, Канада, 2015 г.
- 22.25 «НЕЧИСТЬ». (18+)
- Фильм ужасов, Великобритания, 2023 г.
- 23.55 «ОДНИМ МЕНЬШЕ». (16+)
- 01.45 «БАРРАКУДА». (16+)
- 03.05 «ЗАКАТАТЬ В АСФАЛЬТ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

- 05.00, 12.30 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 12.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
- 15.00, 17.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
- 19.00 Четыре жены. (16+)
- 21.30, 22.40 Богиня свиданий. (16+)
- 00.00 «КЛОН». (16+)
- 00.50 Суббота News 2026. (16+)
- 01.00 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
- 01.50, 02.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- Сериал. Драма, мелодрама, Турция, 2019 г.
- 03.10, 04.00 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 04.45 «Фиксики». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

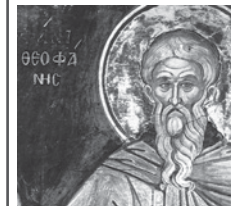
- 05.00 Встреча. (12+)
- 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Восхождение в Иерусалим. (6+)
- 11.50 День Патриарха. (0+)
- 12.00, 12.30, 12.55, 13.25 Монастырская кухня. (0+)
- 13.55 «ЗВЕЗДОЧЕТ». 2 серия. (12+)
- 15.10, 16.45 «ВЫЗЫВАЕМ ОГОНЬ НА СЕБЯ». 2-3 серии. (0+)
- 00.00 «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА». 3 серия. (6+)
- Сериал. Греция, 2022 г.

СПАС

- 20.20 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)
- 21.20 Поле битвы. (16+)
- 22.10 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкина. (18+)
- 23.25 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 00.20 День Патриарха. (0+)
- 00.30 Русские. (0+)
- Герои фильма - потомки эмигрантов первой волны.
- 01.15 Бог на войне. (12+)
- 02.00 Культура наций. Россия и мир: Россия - Казахстан. (0+)
- 02.35 Поле битвы. (16+)
- 03.20 Простые чудеса. (12+)
- 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)

Православный календарь

25 марта
Седмица 5-я Великого поста. Глас 8.
Прп. Феодана исп., Сигрианского.



Прав. Финнееса. Свт. Григория Двоеслова, папы Римского. Прп. Симона Нового Богослова. Св. Александра исп., пресвитера. Сщмчч. Иоанна, Константина пресвитеров, прмч. Владимира. Сщмчч. Сергия пресвитера. Лиддской-нерукотворной (на столпе) иконы Божией Матери.

Постный день.

«Если уничижишь себя, то найдешь покой, потому что укоряющий себя сохраняет терпение во всех случаях».

Прп. Пимен Великий

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

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

- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Народный микрофон. (16+)
- 17.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 10 самых! (16+)
- 18.55 Плейлист | Весна. (16+)
- 19.45 Кто следующий? (16+)
- 20.40 Страшно? Интересно! Как нами рулит мистика. (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 Топ-3. (16+)
- 00.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 01.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.00 «ТОПОЛИНЫЙ ПУХ». (16+)
- 02.30 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)
- 04.15 «КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ». (16+)
- 06.15 «БЕЗУМНЫЙ ДЕВИЧНИК». (16+)
- 08.05 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (18+)
- 09.55 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
- 12.10 «ДМБ». (16+)
- 13.50 «МОЯ КУЗЕН». (18+)
- 15.50 «БАТЯ 2. ДЕД». (12+)
- 17.30 «ЛЮБВИ НЕ БЫВАЕТ?» (16+)
- 19.30 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (12+)
- 21.35 «БРОМЛЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (6+)
- 23.45 «ПРИШЕЛЦЫ В АМЕРИКЕ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 08.55 «В гостях у гномов». Мультфильм. (0+)
- 09.15 «ПЕНА». (16+)
- 10.45 «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (16+)
- 12.05 «ДУЛЬСИНЕЯ ТОБОССКАЯ». (6+)
- 14.35 «ВЫ МНЕ ПИСАЛИ». (16+)
- СССР, 1976 г.
- 16.20 «МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ». (16+)
- СССР, ОРГ, 1978 г.
- 18.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)
- 20.00 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ СЛЕГКИМ ПАРОМ!» (16+)
- 23.30 «ЗОЛОТОЙ ТЕЛЁНОК». (16+)
- 02.30 «КАТАЛА». (18+)
- 03.50 «ПОД КРЫШАМИ МОНМАРТРА». (16+)

ДОМ КИНО

- 05.40 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.10 «Кощей. Похититель невест». Мультфильм. (6+)
- 07.30 «Смешарики. ПинКод». Мультсериал. (6+)
- 08.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
- 10.10 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 22.30 «ЭКИПАЖ». (16+)
- Россия, 2016 г. В ролях: Данила Козловский, Владимир Машков
- 00.50 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 02.25 «МАМА, НЕ ГОРИЮ!» (16+)
- 04.05 «ДЕТКИ НАПРОКАТ». (16+)

СТС LOVE

- 06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
- 07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 09.45 «РАНЕТКИ». (16+)
- 14.00 «МАМОЧКИ». (16+)
- Ревность бывает разной. На Рому как гром с ясного неба падают подозрения в измене. Костя хочет, чтобы Вика удалила из телефона номера всех бывших. А Аня узнаёт, что её сына на прогулке тискала и целовала новая подруга Вани!
- 17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
- 22.05 «ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 00.50 «МАРГОША». (16+)
- 03.55 Даёшь молодёжь! (16+)

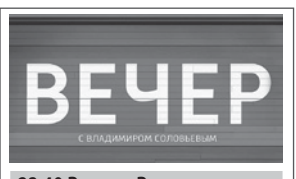
ПЕРВЫЙ



14.00 «Большая игра». (16+)

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

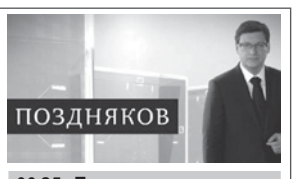
РОССИЯ 1



23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное время
- 12.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
- 16.30 Вести
- 17.00 «Малахов». (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 «АЛЛА-ТАКСИ». (12+)
- В таксопарк не вышли на работу из-за болезни два таксиста, и Алла решает сама сесть за руль. Во время очередного заказа в её машину садится молодой человек из Владивостока – Игнат.
- 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.15 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)

НТВ



00.35 «Поздняков». (16+)

- 04.50 «ПЁС». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ПЁС». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «МЁРТВАЯ ТОЧКА». (16+)
- Жена бизнесмена Ильи Зобнина вместе с любовником найдены убитыми в номере отеля. Муж погибшей обращается к Козаку за помощью...
- 22.10 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА: БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ». (16+)
- 00.15 «Сегодня»
- 00.35 «Поздняков». (16+)
- 00.50 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+)
- 04.15 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

СТС



21.00 «ДОСПЕХИ БОГА-3. МИССИЯ ЗОДИАК». (16+)

- 06.00 «ЛЮБОВЬ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ». (16+)
- 06.40 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
- 06.50 «100 мест, где поесть». (16+)
- 09.40 «МИТРИЧ». (16+)
- 12.40 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+)
- 21.00 «ДОСПЕХИ БОГА-3: МИССИЯ ЗОДИАК». (16+)
- 23.35 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (18+)
- 01.25 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)
- 03.10 «НЕПОТОПЛЯЕМЫЕ». (16+)
- Восемь немолодых мужчин сбиваются в маленькую компанию в муниципальном бассейне, где они могут заниматься бесплатно только мужским синхронным плаванием. Чтобы сохранить финансирование, группе нужен хоть какой-нибудь формальный результат.
- 05.00 «СЛОН ПО ИМЕНИ БЕНДЖАМИН». (12+)

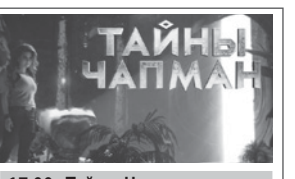
ТНТ



21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 16.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
- 19.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». (16+)
- 21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)
- 23.00 «ШПИОНСКАЯ СВАДЬБА». (18+)
- Говорят, лучшие спец-агенты просились на эту свадьбу придумать остров, лучшие блюда от знаменитых шефов, подвенечное платье...
- 01.00 «РУБЕЖ ВЫЖИВАНИЯ». (18+)
- Четверо специалистов на изолированной океанской станции теряют связь с внешним миром. На фоне надвигающегося шторма и таинственного корабля без сигналов они понимают: всё происходящее - не случайность.
- 02.50 «Однажды в России». (16+)
- 05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
- 05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



17.00 «Тайны Чапман». (16+)

- 05.00 18.00 01.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 16.00 Информационная программа 112. (16+)
- 17.00 02.15 «Тайны Чапман». (16+)
- 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 20.00 «100 вопросов обо всем». (16+)
- 20.25 «ПЫЛАЮЩЕЕ МОРЕ». (16+)
- 22.30 23.25 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+)
- 23.00 «Новости». (16+)
- 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
- 05.50 Пятница News. (16+)
- 06.20 Битва шефов. (16+)
- 08.30 Молодые ножи. (16+)
- 09.50 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
- 12.50 Новые Четыре свадьбы. (16+)
- 19.00 Новые пацанки. (16+)
- 22.00 Умнее всех. (12+)
- 23.40 Новые пацанки. (16+)
- 02.20 Пятница News. (16+)
- 02.50 Черный список. (16+)
- 04.00 Секреты на кухне. (16+)
- 04.30 Пятница News. (16+)

ЧЕ

- 06.10 Улётное видео. (16+)
- 14.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+)
- 16.00 «СОЛДАТЫ-7». (16+)
- 18.00 Дорожные войны. (16+)
- 19.30 Улётное видео. (16+)
- 21.00 Охотники. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- Люди встречаются, влюбляются, женятся. А потом приходят сомнения. Он задержался на работе? Она спрятала телефон? Что это: усталость и недопонимание или... измена?
- 03.00 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
- 11.00 23.55 «В поисках утраченного искусства». (16+)
- 15.25 «ЛЕДИ МАКБЕТ МЦЕНСКОГО УЕЗДА». (16+)
- 17.00 «Формула здоровья». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 20.45 04.25 «ТРОИХ НАДО УБРАТЬ». (16+)
- 22.20 «БРЮДЯЧИЙ АВТОБУС». (16+)
- 00.40 «Очевидно. Вероятно». (12+)
- 01.35 Отражение. Итоги. (12+)

Ю

- 05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 06.35 «Званый ужин». (16+)
- 08.30 «Муж напрокат». (16+)
- 10.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 12.25 «Супермама». (16+)
- 14.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 16.30 «Ждули». (16+)
- Реалити о девушках, которые состоят в отношениях по переписке с мужчинами, находящимися в местах лишения свободы.
- 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «Измены». (18+)
- 01.50 «Неотложка». (16+)
- 03.30 «Моя-твоя еда». (0+)
- 03.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

- 05.00, 06.15, 10.10, 04.40 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)
- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
- 13.15 Мировое соглашение блогеров. (16+)
- 14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)
- 16.15 Обману. Нет. (16+)
- 20.25, 21.10 Миллион за 5 минут. (16+)
- 21.50 Игра в кино. Битва блогеров. (16+)
- 22.35 Игра в кино. (16+)
- 23.20 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
- 00.05 Быть Большим. 250 сезонов главного театра России. (12+)
- 00.30 Наше кино. История большой любви. (16+)
- 00.55 Первый Евразийский канал. (12+)

ПОБЕДА

- 04.20 «Путь к Победе». (16+)
- 05.20 «СМОТРИ НА МЕНЯ!» (16+)
- 07.20 «МЯТЕЖ». (16+)
- 15.00, 19.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-5». (16+)
- 22.50 «ВОРЫ В ЗАКОНЕ». (16+)
- СССР, 1980-е годы. Красавица Рита, дочь крестьянина из дальнего кавказского села, в поисках более интересной жизни сбегала из дома и приблизилась к преступной группировке, контролирующей небольшой приморский городок.
- 00.25 «КЛАССИК». (16+)
- 02.10 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (16+)
- 03.25 «ДВА ФЁДОРА». (12+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Фиксики». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.05 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
- 09.20 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
- 09.35 «Беби Борн». (0+)
- 09.40 «Барбоскины». (0+)
- 10.45 «Мастерская «Умелые ручки». (0+)
- Кинотеатральный сезон в разгаре! Криворучка снимает короткометражный фильм, главным героем которого будет фокусник! А какой же фокусник без цилиндра и палочки? Только вот как их сделать?
- 11.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
- 11.15 «Три кота». (0+)
- 13.15 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
- 13.45 «Карбот». (6+)
- 14.20 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)
- 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.40 «Буба». (6+)
- 16.40 «Край Бебис». (0+)
- 16.45 «Царевны». (0+)
- 19.00 «Мини-Мишки». (0+)
- 20.45 «Кот Басик». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.15 «Лунтик». (0+)
- 22.15 «Инфинити Надо». (6+)
- 22.45 «Фьюжн Макс. Новая эра». (6+)
- 23.00 «Метал Кард Бот». (6+)
- 23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 01.00 «Маша и Медведь». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 Время малышей. (6+)
- 07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
- 07.15 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.10 «Бумажки». (0+)
- 08.30 «Барбоскины». (0+)
- 09.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
- 09.30 «Фиксики. Самое время!» (0+)
- 11.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 12.00 Время малышей. (0+)
- 12.55 «Жила-была Царевна». (0+)
- 13.20 «Простоквашино». (0+)
- 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
- 14.15 «Простоквашино». (0+)
- 15.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
- 15.30 Время малышей. (0+)
- 17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)
- 17.25 «Дракоша Тоша». (0+)
- 18.20 «Лунтик». (0+)
- 18.55 «Кот Басик». (0+)
- 19.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 20.30 «Бумажки». (0+)
- 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 21.30 «Буба». (6+)
- 22.15 «Тюльчики». (0+)
- 22.30 «Фиксики. Самое время!» (0+)
- 23.30 «Простоквашино». (0+)
- 00.15 «Смешарики». (0+)
- 01.05 «Барбоскины». (0+)
- 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 02.30 «Бодо Бородо. Бокс-варь». (0+)
- 03.00 «Маша и Медведь». «Машины страшилки». «Машины сказки». (0+)
- 04.05 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
- 05.30 «Барбоскины». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Освобождение: решающие битвы. (12+)
- 00.40 Восточный фронт. (12+)
- 01.30 Уроки Нюрнберга. (12+)
- 01.55 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
- 02.25 Тайное становится явным. (12+)
- 02.40, 06.35, 11.35, 15.30, 17.55, 23.15 Русская история. (12+)
- 04.10, 04.55 Нобелевские лауреаты. (16+)
- 05.45 Обыкновенная История. (12+)
- 05.55, 22.20 Сквозь времена. (12+)
- 08.15 Святой Архипелаг. (12+)
- 09.10 Земля. (12+)
- 10.05 Карим Хакимов. (12+)
- 10.50 День Памяти. (12+)
- 12.10 Всемирное наследие. Россия. (12+)
- 13.00 Грустное детство Алины Веселовой. (12+)
- 14.05 Крепости России. Зарайск. (12+)
- 14.35 Георгий - Победоносец. (16+)
- 16.00 Римские инженеры. (12+)
- 16.50 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+)
- 17.40 Боевые знамена Отечества. (12+)
- 20.00 Это подкаст. История: Гуманитарные проекты Анатолия Демидова в годы Крымской войны. (12+)
- 20.55 Великие битвы России: Ледовое побоище. (12+)
- 21.50 Крыжине аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)
- 23.05 Семь дней истории. (12+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 02.00 СССР. Империя на оборот. Средняя Азия. (12+)
- 06.45, 01.05 Судьбы. История любви Жозефины де Богарне и Наполеона. (12+)
- 07.45, 02.45 Вторая мировая война. Герои против изменников. Франция. (12+)
- 08.35, 03.35 Ледяные гробницы Монголии. (16+)
- 09.35, 10.20 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
- 11.10, 04.30 Гуд бай, Америка. Композитор Зацепин. (16+)
- 11.50 Испанский грипп. Великий убийца. (12+)
- 12.50 Последняя роль. Георгий Юматов. (12+)
- 13.45, 14.35, 23.20, 00.15 Настоящая война престолов. (12+)
- 15.25 Демоны Рейха. (12+)
- 16.15, 05.10 Судьбы. Лоренцо Великолепный. Повелитель Флоренции. (16+)
- 17.10 Вторая мировая война. Герои против изменников. Китай. (12+)
- 17.55 Франция. Путешествие во времени. (12+)
- 18.55 Разбитое сердце. Евгений Евстигнеев. (16+)
- 19.45 Последние часы Помпеи. Новые загадки. (12+)
- 20.45 Человек без маски. Георг Отс. (12+)
- 21.35 Индокитай. Забытая война. (12+)
- 22.35 Вильям Похлебкин. Рецепты нашей жизни. (16+)

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

РОССИЯ К
Культура



14.55 «Роман в камне»

- 07.45 00.15 «Дубна»
- 08.30 «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО»
- 10.15 Наблюдатель
- 11.15 00.55 «XX век»
- 13.00 «Илья Франк»
- 13.45 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА»
- 14.55 «Роман в камне»
- 15.25 «2 Верник 2»
- 16.30 Моя любовь - Россия!
- 17.15 Музыка эпохи барокко
- 18.05 «Борис Любимов»
- 18.45 70 лет со дня создания Объединенного института ядерных исследований
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Монолог в 4-х частях
- 20.35 Спокойной ночи, малыши!
- 20.50 «Место встречи изменить нельзя»
- 21.30 Энигма
- 22.15 «ВЕРТИКАЛЬ»
- 23.30 «Рассекреченная история»

ТВЦ



08.40 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)
- 10.35 «Актёрские драмы. Обманутые жёны». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 02.50 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ: ОХОТА НА МАМОНТА». (16+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «КОЧЕВНИЦА: ПРЕДСКАЗАНИЯ ПЕРЕСЛАВЛЯ». (16+)
- 16.55 «Легенды эстрады. Битва за хит». (16+)
- 18.10 «ЧЁРНЫЕ НАЧИНАЮТ - БЕЛЫЕ ВЫИГРЫВАЮТ: ЖРЕБИЙ БРОШЕН». (16+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 «Русские тайны. Кремлёвские жёны». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Настоящий детектив. След зверобоя». (16+)

ТВ-3



20.00 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.30 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
- 09.00 «Слепая». (16+)
- 10.00 Гадалка. (16+)
- 15.30 «Слепая». (16+)
- 18.00 «ЛИСА». (16+)
- Лиса и Максим вместе опаздывают на работу по одной и той же причине - их часы на мобильниках показали неправильное время. И это только начала потока необъяснимых событий, которые обрушатся на Лису.
- 20.00 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 23.00 «ПАТХАН: СХВАТКА СО СМЕРТЬЮ». (18+)
- В Индии готовится масштабный теракт, причастен к которому опытный наёмник Джим. Спецагент Патхан получает информацию о готовящейся угрозе. Он идет по следу безжалостного наемника.
- 01.45 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)

ДОМАШНИЙ



12.15 «Порча». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.10 Давай разведёмся! (16+)
- 09.10 Тест на отцовство. (16+)
- 11.15 «Понять. Простить». (16+)
- 12.15 «Порча». (16+)
- 13.20 «Знахарка». (16+)
- 13.55 «Верну любимого». (16+)
- 14.30 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 15.05 «БАРЫШНЯ И ХУЛИГАН». (16+)
- 19.00 «ИЗ СЕРДЦА ПРОЧЬ». (16+)
- 23.15 «Понять. Простить». (16+)
- 00.20 «Порча». (16+)
- 01.15 «Знахарка». (16+)
- 01.40 «Верну любимого». (16+)
- 02.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.35 Тест на отцовство. (16+)
- 04.15 Одна за всех. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)
- 05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
- 08.25 Ваше здоровье! (12+)
- 09.45 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 «СВОИ-7». (16+)
- 23.05 00.55 «СВОИ-5». (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 00.30 День ангела. (6+)
- 01.40 «СВОИ-7». (16+)
- 02.25 «СЛЕД». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 «Тайны военной разведки». (16+)
- 11.55 13.25 01.20 «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!» (12+)
- 14.15 15.05 17.15 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». (16+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 20.10 «Код доступа». (12+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 «КАТЯ И БЛЭК». (16+)
- 02.40 «ДОБРОЕ УТРО». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 «Азбука Православия». (12+)
- 11.30 04.30 «Формула здоровья». (12+)
- 11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 12.00 «Футбол губернии». (12+)
- 12.30 «От 7 до 17». (12+)
- 13.00 «ПУЛЯ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «ТРОУКАЧ». (16+)
- 16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)
- 17.30 01.00 «Дискуссионный клуб TV Губернии». (12+)
- 18.30 «Чемпионы. История воронежского спорта». (12+)
- 18.45 00.45 «Специальный репортаж». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 03.00 «Современники». (12+)
- 20.20 22.20 «Общее дело». (12+)
- 20.30 22.30 04.00 «Мастерская спорта». (12+)
- 23.00 «МЕЧТА С ПОДВОХОМ». (16+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ
- 06.00 «Непобедимый». (12+)
- 06.30 «Вид сверху». (12+)
- 07.00 09.05 Новости
- 07.05 10.50 14.55 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция
- 09.10 Специальный репортаж. (12+)
- 09.30 11.30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперперсют. Мужчины. Прямая трансляция из Увата
- 13.00 Есть тема! Прямая трансляция
- 14.25 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)
- 16.10 «Конор Макгрегор. Ирландец». (16+)
- 17.15 Смешанные единоборства. (16+)
- 19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала. Прямая трансляция
- 22.00 Бильярд. Лига чемпионов. Прямая трансляция
- 00.30 «Пеле. Король футбола». (12+)
- 01.30 «Вопреки всему». (12+)
- 02.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
- 03.55 Новости. (0+)
- МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 02.15 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 08.05 Небесная грация. (6+)
- 08.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
- 10.15 15.15 18.35 20.35 «Страна спортивная». (12+)
- 10.30 01.45 «Вид сверху». (12+)
- 11.00 13.10 16.20 Новости. (0+)
- 11.05 04.25 Бильярд. Лига чемпионов. (6+)
- 12.40 География спорта. (12+)
- 13.15 Самбо. Кубок Основополжников. (12+)
- 14.45 «Это футбол!» (12+)
- 15.35 Династия. (12+)
- 16.00 22.20 Спецрепортаж. (12+)
- 16.25 Бокс. Кубок России. Финалы. (16+)
- 18.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 20.55 Биатлон. Чемпионат России. (6+)
- 22.40 Есть тема! (16+)
- 23.55 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

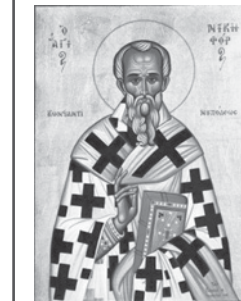
- VU TV1000 RUSSKOE
- 06.25 «РАЙСКИЕ ХОЛМЫ». (16+)
- 08.10 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (16+)
- 09.55, 11.40 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 13.25 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (16+)
- Триллер, Франция, 2010 г.
- 15.00 «СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО СЛЕВИНА». (16+)
- 17.00 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)
- 18.15 «ИСЧЕЗНУВАША». (16+)
- Детективный триллер, США, 2014 г.
- 21.00 «ЕРЕТИК». (16+)
- Триллер, США, Канада, 2024 г.
- 23.00, 00.45 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 02.20 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)
- 03.25 «ИСЧЕЗНУВАША». (16+)
- VU TV1000 RUSSKOE
- 05.30 «Царевны», «Простоквашино», «Три кота», «Смешарики». (6+)
- 09.05 «Три богатыря и Конь на троне». (6+)
- 10.40 «НЕВЕСТА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ». (16+)
- 12.20 «СНЕГУРОЧКА ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
- 13.40 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
- 15.30 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)
- 17.10, 18.05 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)
- 19.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
- 20.45 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
- 22.30, 23.25 «ВОЛЬФ МЕССИНГ: ВИДЕВШИЙ СКВОЗЬ ВРЕМЯ». (16+)
- 00.15 «НЕ ЛЕЧИ МЕНЯ». (16+)
- 01.45 «ВОЛШЕБНИК». (16+)
- VU TV1000 ACTION
- 05.40 «ВАЛЬДО». (16+)
- 07.25 «ВРЕМЯ ВЕДЬМ». (16+)
- 09.00 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)
- 10.40 «НЕЧИСТЬ». (18+)
- 12.10 «ДРУГОЙ МИР». (16+)
- 14.15 «ДРУГОЙ МИР II: ЭВОЛЮЦИЯ». (16+)
- 15.55 «ГОРИЗОНТ: АМЕРИКАНСКАЯ САГА: ЧАСТЬ 1». (18+)
- 19.00 «ВОДОПАД АНГЕЛА». (16+)
- 20.50 «ПОЕЗД НА ЮМУ». (16+)
- Вестерн, США, 2007 г.
- 22.55 «БРАТЯ СИСТЕРС». (16+)
- Вестерн, США, Франция, Бельгия, Испания
- 00.55 «МАЛЫШ КИД». (16+)
- 02.25 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+)
- 04.25 «ПЕС-ПРИЗРАК: ПУТЬ САМУРАЯ». (16+)
- СУББОТА! СУББОТА!
- 05.00, 06.20 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 06.00 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
- 15.00, 17.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
- 19.00 Четыре жены. (16+)
- 21.30 Богиня свиданий. (16+)
- Три девушки и три свидания, которые они устроят потенциальному жениху.
- 22.50 Богиня сыска. (16+)
- 00.10 «КЛОН». (16+)
- 01.00 Суббота News 2026. (16+)
- 01.10 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
- 02.10, 02.50 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 03.40, 04.20 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- ДОМ КИНО ДОМ КИНО
- 05.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.05 «Смешарики. Легенда о золотом драконе». Мультфильм. (6+)
- 07.35 «Смешарики. ПинКод». Мультсериал. (6+)
- 08.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
- 10.10 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 22.30 Вечер вместе. «ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА». (16+)
- В ролях: Джеки Чан, Арнольд Шварценеггер
- 00.50 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 02.20 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (16+)
- 03.55 «ТОЛЬКО НЕ ОНИ» (16+)
- СТС LOVE СТС LOVE
- 06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
- 07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 09.45 «РАНЕТКИ». (16+)
- 14.00 «МАМОЧКИ». (16+)
- 17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
- Из-за конфликта с Полиной, Лида решает переждать обратно в старый дом. Эта новость, мягко говоря, шокирует Лёшу, так как переждать давно некуда...
- 22.00 «ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ» (16+)
- Девушка обращается к детективам с просьбой найти её пропавшую породистую собаку.
- 00.45 «МАРГОША». (16+)
- 03.40 Даёшь молодёжь! (16+)
- КИНОКОМЕДИЯ
- 01.20 «АФЕРА ВЕКА». (16+)
- 04.05 «КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ 2». (16+)
- 06.15 «ТОПОЛИНЫЙ ПУХ». (16+)
- 07.55 «ЗАМЕРЗШАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
- 09.45 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». (16+)
- 11.25 «1+1». (16+)
- 13.30 «СУПЕРБАТЯ МАРИО». (18+)
- 15.25 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (12+)
- 17.30 «Я ХУДЕЮ». (16+)
- 19.30 «МЭР ПОНЕВОЛЕ». (16+)
- 21.10 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (18+)
- 23.00 «БЫВШИЙ В ПОМОЩЬ». (16+)
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 06.10 «КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗ». (16+)
- 07.55 Мультфильмы. (0+, 16+)
- 09.30 «СЛУГА». (18+)
- 12.05 «АГОНИЯ». (18+)
- 14.50 Парадоксы Алексея Петренко. (16+)
- 15.40 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (16+)
- 18.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)
- 20.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
- Россия, 1995 г.
- 21.50 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
- 23.35 «ПРИВЕТ, ДУРАЛЕИ!» (18+)
- 01.40 «ШИРЛИ-МЫРЛИ». (18+)
- 03.55 «НЕЙЛОН 100%». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00 Встреча. (12+)
- 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Тайна Ноева Ковчега. (0+)
- 11.55 День Патриарха. (0+)
- 12.05, 12.35, 13.00, 13.30 Монастырская кухня. (0+)
- 14.00 «ЗВЕЗДОЧЕ». 3 серия. СССР, 1986 г.
- 15.20, 17.05 «ВЫЗЫВАЕМ ОГОНЬ НА СЕБЯ». 3-4 серии. (0+)
- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 19.30 «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА». 4 серия. (6+)
- Сериал. Греция, 2022 г.
- 20.20, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 21.20 Поле битвы. (16+)
- 22.10 «БЕСОГОИ». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 23.25 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 00.20 День Патриарха. (0+)
- 00.30 Лики Богородицы: Феодоровская икона Божией Матери. (0+)
- 01.00 Царица Небесная: Икона Феодоровской Божией Матери. (0+)
- 01.25 Жёны. (16+)
- 02.00 Культура наций. Россия и мир: Россия - Беларусь. (0+)
- 02.35 Поле битвы. (16+)
- 03.20 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)

Православный календарь

26 марта
Седмица 5-я Великого поста. Глас 8.
Четверток Великого канона.
Перенесение мощей свт. Никифора, патриарха Константинопольского.



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

Постный день.
«Пока несчастье перед глазами, всякий готов исправиться; но миновало устрашающее зрелище, и он тотчас забывает о своем решении».
Свт. Иоанн Златоуст

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.10 Яндекс.Музыка. (16+)
- 07.00, 07.30 10 самых! (16+)
- 08.00 Хиты по-русски. (16+)
- 08.40, 15.00, 18.00, 21.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Русский чарт. (16+)
- 10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 11.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 12.00 Хиты по-русски. (16+)
- 13.00 Ждите ответа. (16+)
- 14.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Love Radio чат. (16+)
- 17.00 Короли чартов. (16+)
- 18.20 Хит-Сториз. (16+)
- 18.55 Плейлист | Весна. (16+)
- 19.45 Кто следующий? (16+)
- 20.40 Тайны непопулярной субкультуры. (16+)
- 21.05 Султаны нашего сердца. (16+)
- 22.00 Прогноз по году. (16+)
- 23.00 Фан-зона. (16+)
- 00.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 01.00 Хиты по-русски. (16+)

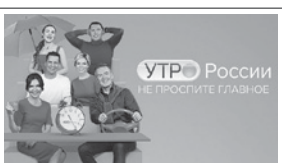
ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!» (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон». (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Голос». (12+)
23.30 «АНАТОМИЯ ПАДЕНИЯ». (18+)
02.05 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



05.00 Утро России

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЬБА». (12+)
16.30 Вести
17.00 Прямой эфир. (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 Ну-ка, все вместе! Хором! Финал. (12+)
01.35 «СКАЗКИ МАЧЕХИ». (12+)
Безмятежное счастье Елены рушится, когда она узнаёт, что не сможет иметь детей. Поддержка мужа Сергея помогает героине оправиться от потрясения, и постепенно жизнь супругов налаживается. Несколько лет спустя на Елену обрушивается страшная весть: муж попал в катастрофу.

НТВ



00.20 «Своя правда» с Романом Бабаяном. (16+)

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

СТС



10.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

- 06.00 «СЛОН ПО ИМЕНИ БЕНДЖАМИН». (12+)
Среди других животных в зоопарке Ньютауна живёт большой, сильный и добродушный слон Бенджамин. Однажды в городе появляется бизнес-леди, которая хочет построить роскошный жилой комплекс прямо на месте зоопарка.
06.30 Уральские пельмени. (16+)
Смешные и смелые, забавные и непредсказуемые, всегда разные, но неизменно яркие! Они не актеры, они - мастера перевоплощения. В их богатом арсенале - убойные шутки, искромётные песни.
10.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
19.30 Премьера! Шоу «Уральские пельмени». (16+)
21.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
20.00 «Комеди Клуб». (16+)
Это не просто шоу - это культурный маркер. Смелые шутки, точные попадания в актуальные темы и разнос звёзд без пощады. Не важно, кто ты - артист, блогер или политик - если ты стал героем Comedy Club, тебя точно заметили.
22.00 «Комеди Клуб-2025. Лучшее». (16+)
23.00 «Stand up». (18+)
Культовое шоу, в котором комики делятся своими мыслями, и делают это невероятно смешно. Зрителей ждёт куча сюрпризов: новые лица со свежими шутками и возвращение культовых героев жанра, которых многие зрители ждали уже давно. И всё это, конечно, под изящный и стильный конферанс Евгения Чебаткова.
00.00 «Женский стендап». (18+)
03.30 «Однажды в России». (16+)

РЕН



18.00 «Главные тайны мира». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 17.00 04.30 «Тайны Чапман». (16+)
16.00 Информационная программа 112. (16+)
18.00 «Главные тайны мира». (16+)
19.00 Информационная программа 112. (16+)
20.00 «ОХРАННИК». (16+)
21.45 «СТРАХОВЩИК». (16+)
23.55 «БЕГИ БЕЗ ОГЛЯДКИ». (18+)
02.05 «БЛИЗНЕЦЫ». (18+)
03.45 «Главные тайны мира». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.40 Пятница News. (16+)
06.10 Гастротур. (16+)
06.50 Битва шефов. (16+)
09.00 Умнее всех. (12+)
10.10 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
13.00 Черный список. На кухне. (16+)
15.50 Новые пацанки. (16+)
19.00 Выживальщи. Миссия Альфа. (16+)
00.20 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
02.00 Пятница News. (16+)
02.30 Черный список. (16+)
04.15 Секреты на кухне. (16+)

Ю

- 05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
07.20 «Муж напрокат». (16+)
Вы устали от собственного мужа, а он от вас? Вам надоли ежедневные скандалы? Тогда попробуйте расстаться и провести несколько дней с партнерами, которые вам кажутся идеальными!
09.20 «Моя свекровь - монстр». (16+)
14.05 «Мама в 16». (16+)
17.30 «Селянка-горожанка». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.00 «Измены». (18+)
01.45 «Неотложка». (16+)
03.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

- 06.10 Дорожные войны. (16+)
07.45 Улетное видео. (16+)
12.30 Улетные животные. (16+)
17.00 «+100500». (16+)
«+100500» - это самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополосов находит в интернете самые безумные видео и комментирует их специально для «ЧЕ!».
23.00 «+100500». (18+)
00.00 Опасные связи. (18+)
02.15 «+100500». (18+)
03.30 «+100500». (16+)

МИР

- 05.00, 06.15, 10.10 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)
16.15 Обману. Нет. (16+)
19.30 «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ!». (16+)
Лирическая комедия
21.30 «БЕЛЫЙ ТИГР». (16+)
Военная фантастика, Россия, 2012 г.
23.40 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80». (16+)
00.55 «ПОДКИДЫШ». (16+)
02.05 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+)
03.30 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10
18.20 Отражение
11.25 «Почитаем!». (16+)
11.45 «Нескучное дело». (12+)
15.15 03.55 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ». (16+)
17.00 «Новости культуры». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «БОРСАЛИНО И КОМПАНИЯ». (16+)
22.30 «Я ХУДЕЮ». (16+)
00.10 «БЕЗ КРЫШИ, ВНЕ ЗАКОНА». (18+)
01.55 «ГОЛЛИВУДСКИЙ ФИНАЛ». (16+)

ПОБЕДА

- 04.50 «Путь к Победе». (16+)
05.50 «СОЛДАТИК». (12+)
07.20 «УБИТЬ СТАЛИНА». (16+)
15.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-5». (16+)
19.00 «ТРИ ДНЯ ЛЕЙТЕНАНТА КРАВЦОВА». (16+)
Командир взвода лейтенант Кравцов прибывает в действующую армию. Военная судьба, в среднем, отмеряла таким лейтенантам всего три дня жизни...
22.35 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (16+)
00.40 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (16+)
02.20 «РУБЕЖ». (16+)
03.55 «ЯБИНОВЫЙ ВАЛЬС». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Смешарики». (0+)
09.20 «Горошек и компания». (6+)
10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
11.10 «Три кота». (0+)
Увлекательные истории из жизни трех маленьких любознательных котят: Коржика, Компота и их младшей сестренки Карамельки.
13.15 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
13.45 «Карбот». (6+)
14.20 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)
14.30 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
Лауреат Международного конкурса-фестиваля исполнителей на музыкальных инструментах и вокального искусства! Обладательница двух почетных дипломов II Фестиваля джазовой музыки «Джаз на Поварской»! Флейтистка и балерина! В гостях у Марка и Марии-Марии Маранова!
14.40 «Геройчики». (0+)
16.40 «Барбоскины». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Ералаш». (6+)
23.00 «Дикие скричеры!» (6+)
«Дикие скричеры» приглашают зрителей в мир головокружительных баттлов, смелых героев и невероятных превращений!
23.30 «Простоквашино». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 Время малышей. (6+)
07.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
07.15 «Маша и Медведь». (0+)
08.10 «Бумажки». (0+)
08.30 «Барбоскины». (0+)
09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.30 «Фиксики. Самое время!» (0+)
11.00 «Сказочный патруль». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
12.55 «Жила-была Царевна». (0+)
13.15 «Простоквашино». (0+)
14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
14.15 «Простоквашино». (0+)
15.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
15.30 Время малышей. (0+)
17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)
17.25 «Дракоша Тоша». (0+)
18.25 «Лунтик». (0+)
18.55 «Кот Басик». (0+)
19.25 «Маша и Медведь». (0+)
20.30 «Бумажки». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Буба». (6+)
22.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
22.30 «Фиксики. Самое время!» (0+)
23.30 «Простоквашино». (0+)
00.15 «Смешарики». (0+)
01.05 «Барбоскины». (0+)
01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
02.30 «Бодо Борода. Бокварь». (0+)
03.00 «Маша и Медведь». «Машины страшилки». «Машины сказки». (0+)
04.05 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
05.30 «Барбоскины». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00, 00.45 Нобелевские лауреаты. (16+)
01.30 Россия научная. Великие имена. (12+)
01.55, 18.25 Сквозь времена. (12+)
02.35, 07.35, 11.30, 13.55, 19.15, 23.25 Русская история. (12+)
04.15 Святой Архипелаг. (12+)
05.10 Земля. (12+)
06.05 Карим Хакимов. (12+)
06.50 День Памяти. (12+)
08.10 Всемирное наследие. Россия. (12+)
09.00 Грустное детство Алины Веселовой. (12+)
10.05 Крепости России. Зарайск. (12+)
10.35 Георгий - Победоносец. (16+)
12.00 Римские инженеры. (12+)
12.50 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+)
13.40 Боевые знамена Отечества. (12+)
16.00 Это подкаст. История: Гуманитарные проекты Анатолия Демидова в годы Крымской войны. (12+)
16.55, 20.45 Великие битвы России. (12+)
17.50 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)
19.05 Обыкновенная История: Полоска. История вторая. (6+)
20.00 Освобождение: решающие битвы: Черняховский против Буша. Освободить Минск. (12+)
21.35 Уроки Нюрнберга: Виртус нацизма. (12+)
22.00 Коктейль Молотова. (16+)
22.50 Крепости России. Звенигород. (12+)

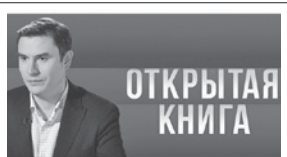
VJU HISTORY

- 06.00 48 часов до победы. (16+)
06.55 История вещей. (16+)
07.20 Путеводитель Путифара. (16+)
08.20 Чудеса ЮНЕСКО: Греция. (12+)
09.15, 10.05 Эдвардианская Британия в цвете. (16+)
10.55, 11.50 Разгадка тайны пирамид. (12+)
12.40, 13.30 Охотники за утраченным искусством. (16+)
14.20 Кем они были до коронации: Принцесса Алиса: величайший секрет монархии. (16+)
15.15 Сканируя прошлое. (16+)
16.05 Путеводитель Путифара: Лиссабон: король Тежу. (16+)
17.05 Чудеса ЮНЕСКО: Италия. (12+)
18.00, 19.00 Египетские гробницы. Имхотеп - создатель пирамид. (12+)
20.00, 20.50 Охотники за утраченным искусством. (16+)
21.40, 22.30 48 часов до победы. (16+)
23.25 Кем они были до коронации: Принцесса Алиса: величайший секрет монархии. (16+)
00.20 Сканируя прошлое: Тайна серебряного свитка. (16+)
01.05, 01.55 Разгадка тайны пирамид. (12+)
02.45, 03.30 Охотники за утраченным искусством. (16+)
04.15, 04.35 История вещей. (16+)
05.10 48 часов до победы. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 06.45, 00.20, 01.10 Без обид, Александр Ширвиндт. (12+)
07.35, 02.35 Испанский грипп. Великий убийца. (12+)
08.30, 03.30 Последняя роль. Георгий Юматов. (12+)
09.20, 10.10, 19.00, 19.50 Настоящая война престолов. (12+)
11.05 Демоны Рейха. Йозеф Геббельс. (12+)
11.50 Судьбы. Лоренцо Великолепный. Повелитель Флоренции. (16+)
12.45 Вторая мировая война. Герои против изменников. Китай. (12+)
13.40 Франция. Путешествие во времени. (12+)
14.40 Разбитое сердце. Евгений Евстигнев. (16+)
15.30 Последние часы Помпей. Новые загадки. (12+)
16.25 Человек без маски. Георг Отс. (12+)
17.15 Индокитай. Забытая война. (12+)
18.15 Вильям Похлбквин. Рецепты нашей жизни. (16+)
20.45, 04.20 Судьбы. История любви Жозефины де Богарне и Наполеона. (12+)
21.45, 05.15 Вторая мировая война. Герои против изменников. Франция. (12+)
22.35 Ледяные гробницы Монголии. (16+)
23.30 СССР. Империя наоборот. Средняя Азия. (12+)
01.55 Гуд бай, Америка. Композитор Зацепин. (16+)

РОССИЯ К
Культура



12.45 Открытая книга

- 07.15 Театральная летопись
- 07.45 18.45 «Дубна»
- 08.30 «ВЕРТИКАЛЬ»
- 09.45 Кристальные истории
- 10.00 12.30 17.00 19.30 23.25
Новости культуры
- 10.15 Фильм-спектакль
«Дом окнами в поле»
- 10.45 «XX век»
- 12.00 «Роман в камне»
- 12.45 Открытая книга
- 13.15 «Георгий Флёров»
- 13.45 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА»
- 15.05 «Мой ГИТИС»
- 15.50 Энигма
- 16.30 Письма из провинции
- 17.15 01.50 Музыка эпохи барокко
- 18.05 «Царские забавы»
- 19.45 «Искатели»
- 20.35 Линия жизни
- 21.35 Телеспектакль «Пьеса для мужчины»
- 22.35 «2 Верник 2»
- 23.40 «МАЯК НА КРАЮ СВЕТА»
- 02.35 «Мультфильмы для взрослых»

ТВЦ



14.50 Город новостей

- 06.00 «Настроение»
- 08.05 11.50 «ЖЕНЩИНА ЕГО МЧТЫ». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 События
- 12.30 15.05 «ВЕРНИКА НЕ ХОЧЕТ УМИРАТЬ». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 16.55 «Легенды эстрады. Спеть по-русски». (16+)
- 18.10 «ПОЙМАЙ МЕНЯ». (16+)
- 20.05 «ТАЙНА СТАРОГО ПОРТРЕТА». (16+)
- 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
- 23.05 «Приговор». (18+)
- 00.00 «Следствие ведёт КГБ. Привет из Непала». (16+)
- 00.40 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА». (0+)
- 02.20 «Петровка, 38». (16+)
- 02.35 «Закон и порядок». (16+)
- 03.05 «САДОВНИК». (16+)
- 06.00 «Актёрские драмы. Предательское лицо». (16+)

ТВ-3



15.15 «Слепая». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.30 Новый день. (16+)
- 09.30 «Порча». (16+)
- 15.15 «Слепая». (16+)
- 19.30 «РЕМНАНТ: ВСЁ ЕЩЁ ВИЖУ ТЕБЯ». (16+)
Десять лет назад, в результате техногенной катастрофы, произошедшей в правительственной лаборатории штата Иллинойс, погибли десятки тысяч людей. Спустя десятилетие они по-прежнему среди живых: ремнанты – так стали называть этих призраков.
- 21.30 «КОМНАТА ЖЕЛАНИЙ». (16+)
Кейт и Мэтт переезжают в свой собственный дом. Дом довольно старый. Перед началом ремонта Мэтт решает избавиться от рухляди и разбирая завалы, находит тайную комнату.
- 23.30 «КУКУШКА». (18+)
- 01.30 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)

ДОМАШНИЙ



07.55 Давай разведёмся! (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.55 Давай разведёмся! (16+)
- 08.55 Тест на отцовство. (16+)
- 11.00 «Понять. Простить». (16+)
- 12.00 «Порча». (16+)
- 13.10 «Знахарка». (16+)
- 13.45 «Верну любимого». (16+)
- 14.20 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.55 «ЖЕНЩИНА В ЗЕРКАЛЕ». (16+)
- 19.00 «ЛЮБОВЬ ПО ПАМЯТИ». (16+)
- 23.00 Уютное утро. (16+)
- 23.35 Красивая и счастливая 45+. (16+)
- 23.50 «Понять. Простить». (16+)
- 00.55 «Порча». (16+)
- 01.45 «Знахарка». (16+)
- 02.10 «Верну любимого». (16+)
- 02.40 «Голоса ушедших душ». (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)
 - 05.50 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
 - 08.30 Ваше здоровье! (12+)
 - 09.45 13.30 16.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
 - 15.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)
 - 17.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
 - 18.20 «ЧЕРНЫЙ ПЕС». (16+)
 - 23.10 Светская хроника. (16+)
 - 00.10 Они потрясли мир. (16+)
- ★ ЗВЕЗДА**
- 05.05 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». (16+)
 - 09.20 «Ищу своих». (12+)
 - 10.10 13.25 15.05 17.15 «БАТЯ». (16+)
 - 19.40 «Загадки века». (12+)
 - 20.30 «Война миров». (16+)
 - 21.20 «Специальный репортаж». (16+)
 - 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
 - 23.30 «Музыка+». (12+)
 - 00.55 «ССОРА В ЛУКАШАХ». (12+)
 - 02.25 «СЕЛЬСКИЙ ВРАЧ». (12+)
 - 04.10 «Подпольщики». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 «Дискуссионный клуб ТВ Губернии». (12+)
- 11.55 17.25 19.00 «Новости дайджест». (12+)
- 12.00 18.45 «Специальный репортаж. Безопасность». (12+)
- 12.15 17.45 03.00 «Современники». (12+)
- 13.00 «Формула здоровья». (12+)
- 13.30 02.00 «Мастерская спорта». (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 «Футбол губернии». (12+)
- 16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)
- 17.10 «Азбука Православия». (12+)
- 18.15 «Содружество «Дон-басс». (12+)
- 18.30 23.15 «Новости Культуры». (12+)
- 19.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 01.00 «Живет Россия». (12+)
- 20.30 «Просто жизнь». (12+)
- 21.00 01.30 «Точка.ру». (12+)
- 22.00 «Малая сцена». (12+)
- 23.30 «ИНСАЙТ». (16+)
- 03.30 «МОЖЕТЕ ЗВАТЬ МЕНЯ ПАПОЙ». (16+)

СПОРТ

- 06.00 «Непобедимый». (12+)
- 06.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)
- 07.00 09.05 Новости
- 07.05 10.50 14.55 23.55 Все на Матч! Прямая трансляция
- 09.10 «Небесная грация». (6+)
- 09.30 11.30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперперсют. Женщины. Прямая трансляция
- 13.00 Есть тема! Прямая трансляция
- 14.25 01.30 «Дело №». (16+)
- 16.30 Смешанные единоборства. Опе FC. Прямая трансляция из Таиланда
- 18.30 Футбол. Россия - Никарагуа. VetBoom матч сборной. Прямая трансляция
- 22.00 Смешанные единоборства. А. Подлесный - Ж. Силва. АСА. Прямая трансляция из Белоруссии
- 02.00 Баскетбол. УНИКС (Казань) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Winline Basket Cup. (6+)
- 03.55 Новости. (0+)

- 06.00 20.55 Биатлон. Чемпионат России. (6+)
- 07.25 «Один за пятерых». (12+)
- 08.15 География спорта. (12+)
- 09.00 00.25 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 10.30 16.25 01.55 «Это футбол» (12+)
- 11.00 13.10 16.20 18.50 Новости. (0+)
- 11.05 Бильярд. Лига чемпионов. (6+)
- 12.40 «Вид сверху». (12+)
- 13.15 Баскетбол. Winline Basket Cup. (6+)
- 15.05 Что за спорт?». (12+)
- 15.35 23.55 Страна смотрит спорт. (12+)
- 16.00 22.20 Небесная грация. (6+)
- 16.55 Футзал. Суперлига. Прямая трансляция
- 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 22.40 Есть тема! (16+)
- 02.20 Футзал. Суперлига. (6+)
- 04.05 Хоккей с мячом. Чемпионат России. Суперлига. Финал. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.45 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
Мистический триллер, США, 2006 г.
- 07.45 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР». (16+)
- 09.25, 11.15 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 13.05 «ВАВИЛОН Н. Э.» (16+)
- 14.50 «РИДДИК». (16+)
- 17.00 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)
- 18.10 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
- 20.30 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)
Кинокомикс, Франция, Китай, Бельгия, 2017 г.
- 22.55, 00.45 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 02.20 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)
- 03.20 «БУНКЕР». (16+)
- 04.45 «СВИДАНИЕ С МОНСТРОМ». (18+)

- 05.30 «Царевны», «Простоквашино», «Три кота», «Смешарики». (6+)
- 08.05 «Бука. Моё любимое чудуше». (6+)
- 09.45 «Три богатыря и Пуп Земли». (12+)
- 11.15 «ПОЛНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 12.40 «БЕС ПОПУТАЛ». (16+)
- 14.10 «ДРАКУЛОВ». (16+)
- 15.40 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (16+)
- 17.15, 18.05 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)
- 19.00 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ». (16+)
- 21.05 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ: СХВАТКА». (16+)
- 22.55, 23.50 «ВОЛЬФ МЕССИНГ: ВИДЕВАШИ СВОЗЬ ВРЕМЯ». (16+)
- 00.45 «ПОСЛЕДНИЙ РОНИН». (16+)

- 06.15 «АПАЧИ-ДЖАНКШЕН». (16+)
- 07.45 «БРАТЯ СИСТЕРС». (16+)
- 09.45 «ПОЛНОЧЬ НА ЗЛАКОВОМ ПОЛЕ». (16+)
- 11.20 «БАНДИТЫ». (16+)
- 13.30 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)
- 15.10 «ОТПЕТЫЕ НАПАРНИКИ». (16+)
- 17.05 «ШУТКИ В СТОРОНУ 2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)
- 19.00 «13-Й РАЙОН». (16+)
- 20.20 «13-Й РАЙОН: УЛЬТИМАТУМ». (16+)
- 22.00 «ЯМАКАСИ: СВОБОДА В ДВИЖЕНИИ». (16+)
- 23.25 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ». (16+)
- 01.00 «ДОЧЬ БОЛОТНОГО ЦАРЯ». (16+)
- 02.40 «НЕМАЯ ЯРОСТЬ» (16+)
- 04.10 «ЗАСТУПНИК». (16+)

- 05.00 Встреча. (12+)
- 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Лики Богородицы: Феодоровская икона Божией Матери. (0+)
- 11.35 Раненная обитель: хроника. (6+)
- 12.00 День Патриарха. (0+)
- 12.10, 12.40 Монастырская кухня. (0+)
- 22.20 Богиня свиданий. (16+)
- 23.40 «КЛОН». (16+)
Сериал. Драма, мелодрама, фантастика, Бразилия, 2001 г.
- 00.30 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
- 01.20, 02.20 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 03.00, 03.40 «Ты - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 04.25 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 04.45 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

МУЗЫКА

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.10 Русский чарт. (16+)
- 07.00 #НАМУЗТВ. (16+)
- 08.10 Тееп чарт. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Love Radio чат. (16+)
- 10.00 Народный микрофон. (16+)
- 11.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 11.30 Без кутюр. (16+)
- 12.00 Top-15 Like FM. (16+)
- 13.00 Хиты по-русски. (16+)

- 14.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Самый лучший день. (16+)
- 17.00 Новое Радио. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Звезды Востока-2025. (16+)
- 20.30 Народное диско. (16+)
- 21.30 Танцпол. (16+)
- 23.00 Данс чарт. (16+)
- 00.00 Танцпол. (16+)
- 02.00 Караоке хит. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

- 07.45 Мультфильмы. (0+, 16+)
- 09.00 «ЖЕНИХ С ТОГО СВЕТА». (16+)
- 09.55 «ТРИДЦАТЬ ТРИ». (16+)
- 11.20 «РОЗЫГРЫШ». (16+)
- 13.00 «ХОРОШО СИДИМ!». (16+)
- 14.25 «РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ СТАРИЧКОВ». (16+)
- 15.50 «СОЛО ДЛЯ СЛОНА С ОРКЕСТРОМ». (16+)
- 18.15 «НЕВЕРоятные приключения итальянцев в России!». (16+)
- 20.05 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (16+)
- 21.45 «АЭЛИТА, НЕ ПРИСТАВАЙ К МУЖЧИНАМ!». (16+)
- 23.20 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА!». (16+)
- 01.05 «БЕГ». (18+)

- 05.25 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.05 «Снежная Королева: Зазеркалье». Мультфильм. (6+)
- 07.40 «Смешарики. ПинКод». Мультсериал. (6+)
- 08.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
- 10.10 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 22.30 «БЛИЗНЕЦ». (16+)
В ролях: Александр Устюгов, Ирина Легова
- 02.15 «ПОБЕГ». (16+)
Россия, 2005 г. В ролях: Евгений Миронов, Алексей Серебряков
- 04.10 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+)

- 06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
- 07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 09.45 «РАНЕТКИ». (16+)
Ларина рассказывает мужу о своем новом проекте. Фуцул пытается уговорить Романовского согласиться на предложение Лариной, тот обещает подумать. Папа Киры ухаживает за Светочкой, но переживает из-за бывшей жены. Пока Романовский пытается найти деньги, Савченко проводит педсовет...
- 14.00 «МАМОЧКИ». (16+)
- 17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
- 22.05 «ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ» (16+)
- 00.45 «МАРГОША». (16+)
- 03.40 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 19.30, 20.30, 21.25, 22.25 «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА». 1-4 серии. (6+)
Сериал. Греция, 2022 г. Сериал рассказывает о жизни преподобного Паисия и его семьи, описывает его путь к монашеству. Съёмки проходили там, где жил святой Паисий, в Конице и на Афоне.
- 23.25 Русский ковчег с Яном Таксатором. (12+)
- 00.20 День Патриарха. (0+)
- 00.30, 01.15, 02.00, 02.40 Поле битвы. (16+)
- 03.20 Американский след. Операция «Украина». (16+)
- 04.15 Русский ковчег с Яном Таксатором. (12+)

Православный календарь

27 марта
Седмица 5-я Великого поста. Глас 8.
Прп. Венедикта Нурсийского.



Свт. Евхимона исп., еп. Ламсакский. Блгв. вел. кн. Ростислав-Михаила. Свт. Феогноста, митр. Киевского и всея Руси. Феодоровской иконы Божией Матери.
Постный день.
Прп. Марк Подвижник

«Если хочешь приносить Богу неукоризненное исповедание, то, не воспомяная в подробностях прежних своих преткнений, терпи мужественно последствия их».

7 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	РЕН																																																																																														
 21.35 «Клуб Веселых и Находчивых». (16+)	 09.00 «Формула еды». (12+)	 19.00 «Центральное телевидение»	 08.50 ПроСТО кухня. (12+)	 21.00 «Музыкальная интуиция». (12+)	 19.00 «Добровзфире». (16+)	06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»	09.00 «Умницы и умники». (12+)	09.45 «Слово пастыря». (0+)	10.00 12.00 Новости (с субтитрами)	10.15 «Оставьте ненужные споры...». (12+)	11.10 «Щелкунчик. В ожидании чуда». (0+)	12.15 «Рокот космодрома». (12+)	13.10 «Ну вы, блин, даете!» (12+)	14.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД». (16+)	15.50 «Наше всё». (12+)	16.45 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)	18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	18.20 «Ледниковый период». (12+)	21.00 «Время»	21.35 «КВН». (16+)	23.55 «АССА». (16+)	02.30 Подкаст Лаб. (16+)	05.00 Утро России. Суббота	08.00 Местное время. Суббота	08.35 «По секрету всему свету»	09.00 «Формула еды». (12+)	09.25 «Пятеро на одного»	10.10 Сто к одному	11.00 Вести	11.30 «Наши. Военкоры». (12+)	12.00 «Доктор Мясников». (12+)	13.00 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (12+)	17.00 Вести	17.50 «Привет, Андрей!» (12+)	20.00 Вести	20.50 Вести. Местное время	21.00 «ОБЪЯВЛЯЮ ВАС МУЖЕМ И ЖЕНОЙ». (16+)	Продавщица магазина Марго и тракторист Максим живут вместе уже несколько лет, но до сих пор не поженились...	00.45 «СВАДЕБНЫЙ МАРШ». (16+)	04.40 «ЧУЖОЙ ДЕД». (16+)	06.20 «Жди меня». (12+)	07.20 «Смотр». (0+)	08.00 «Сегодня»	08.20 «Неограниченные возможности». (16+)	09.20 «Едим дома». (0+)	10.00 «Сегодня»	10.20 «Главная дорога». (16+)	11.00 «Живая еда». (12+)	12.00 «Квартирный вопрос». (0+)	13.00 «Сатья». (16+)	14.00 «Поедем, поедим!» (16+)	15.00 «Своя игра». (0+)	16.00 «Сегодня»	16.20 ЧП. Расследование. (16+)	17.00 «Следствие вели...» (16+)	19.00 «Центральное телевидение»	20.20 «Ты не поверишь!» (16+)	21.20 Суперстар!». (16+)	01.05 Квартирник НТВ. (16+)	02.25 «Дачный ответ». (0+)	03.15 «РОЗЫ ДЛЯ ЭЛЬЗЫ». (16+)	06.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)	08.50 ПроСТО кухня. (12+)	09.30 Премьера! ПроСТО кухня. (12+)	10.00 «100 мест, где поесть». (16+)	12.05 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ». (12+)	13.55 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ-2». (0+)	15.40 «МЛАДЕНЕЦ НА \$30 000 000». (16+)	18.15 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (16+)	20.10 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: КОРЕНЬ ЗЛА». (12+)	В Белогорье царят мир и спокойствие. Иван наслаждается заслуженной славой. У него есть отец, любимая, друзья и маленькие радости из параллельного мира.	22.40 «МАСТЕР». (16+)	01.00 «ГНЕВ». (16+)	03.20 «72 ЧАСА». (16+)	04.40 «ИЩУ ДРУГА НА КОНЕЦ СВЕТА». (16+)	07.00 «Однажды в России». (16+)	09.00 «Время завтрака». (16+)	Утреннее кулинарное шоу на ТНТ - это больше, чем просто готовка. Антон и Камилла Дмитриевы вместе с приглашённой звездой делятся любимыми рецептами, историями и секретами идеального утра.	09.30 «Битва экстрасенсов». (16+)	Повтор 14 сезона самого мистического шоу страны! Шаманы, колдуны, ведьмы, знахари и экстрасенсы со всей России снова в деле.	15.55 «Новая битва экстрасенсов». (16+)	21.00 «Музыкальная интуиция». (12+)	23.00 «Женский стендап». (18+)	00.00 «Конфетка». (16+)	02.20 «Женский стендап». (18+)	03.45 «Однажды в России». (16+)	05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	06.00 «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» с Игорем Прокопенко. (16+)	15.00 «СОВБЕЗ». (16+)	16.00 Информационная программа 112. (16+)	16.55 «Документальный спецпроект». (16+)	18.00 «Засекреченные списки». (16+)	19.00 «Добровзфире». (16+)	19.30 «Новости». (16+)	19.55 «СУМАСШЕДШАЯ ЕЗДА». (16+)	21.45 «ПЛЕТЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)	23.45 «СУДНАЯ НОЧЬ В АРКАДИИ». (18+)	01.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ОТР
05.00 Секреты на кухне. (16+)	06.00 Улётное видео. (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)
06.30 Пятница News. (16+)	08.40 Автоблог Че! (16+)	09.30 Всё по-взрослому
07.00 Умнее всех. (12+)	10.00 «СОЛДАТЫ-7». (16+)	10.30 «ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ!» (16+)
08.30 Мамы Пятницы. (16+)	18.30 «+100500». (16+)	15.20 «Песня остаётся с человеком». (12+)
09.00 Прекрасное далёко. (16+)	21.00 «Женский 100500». (16+)	17.00 «День вместе». (12+)
10.00 Как люди живут. (16+)	21.40 «+100500». (16+)	17.30 «Точка.ру». (12+)
14.50 Экспедиция с Алексеем Столяровым. (16+)	22.30 Офисные фениксы. (16+)	18.00 «Губернские новости». (12+)
16.00 Погонали! (16+)	Макс из отдела продаж вляпался по полной - теперь или всеофисная слава, или позорное увольнение!	17.25 «АВАРИЯ» - ДОЧЬ МЕНТА. (16+)
23.00 «КОМИССАР РЕКС». (16+)	22.35 «+100500». (16+)	20.20 «ГОЛЛИВУДСКИЙ ФИНАЛ». (16+)
01.50 Черный список. (16+)	23.00 «+100500». (18+)	22.10 «МУСЛЬМАНИН». (16+)
03.40 Пятница News. (16+)	00.20 Большой кэш. (16+)	23.55 «СУМАСШЕДШАЯ ПОМОЩЬ». (16+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)	01.50 Утилизатор. (16+)	01.50 «БОККАЧЧО 70». (16+)
04.30 Пятница News. (16+)		
Ю	МИР	ПОБЕДА
05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)	05.00, 03.40 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)	05.35 «АРТЕК. БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)
08.05 «Супермама». (16+)	05.45 Все, как у людей. (6+)	07.15 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
10.00 «Доктор-Ревизор». (16+)	06.10, 07.40 Мультфильмы. (12+)	09.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
Беспокоят хроническая усталость, лишний вес и тревожность? Превентивный врач Дмитрий Семирядов станет вашим «Доктором-Ревизором»: он найдёт корень проблемы прямо в вашем холодильнике.	06.40 Наше кино. (16+)	10.45 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
10.30 «Селянка-горожанка». (16+)	07.15 Исторический детектив с Николаем Валуевым. (16+)	09.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
12.05 «Чудо из ада. Предки». (16+)	08.15 Игра в кино. (16+)	10.45 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
15.05 «Беременная в 45». (16+)	09.00, 10.20, 13.15 «ГОСТЬЯ ИЗ БУДУЩЕГО». (6+)	12.25 «КАЛАЧИ». (16+)
17.55 «Мама в 16». (16+)	10.00, 13.00 Вместе каждый день	13.55 «КАНИКУЛЫ СТРОГО РЕЖИМА». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)	10.10 Предварительный диагноз. (12+)	16.00 «ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН». (16+)
00.00 «Измены». (18+)	16.20, 18.50 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА». (16+)	00.05 «ВЫКРУТАСЫ». (16+)
	18.00 Вместе. Ежедневный журнал. (16+)	01.45 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, УДАЧИ!» (16+)
	02.15 «БЕЛЫЙ КЛЫК». (16+)	03.20 «КАДИШ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ	МУЛЬТ
05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)	06.00 «Геройчики». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)	Мальчик Рома очень любит играть, поэтому в его комнате полным-полно разных игрушек. Кого здесь только нет: и загадочный пушистый инопланетянин Бублик, и отважный петух-танучка Ко-Ко, и благородная ящерница-самурай О-Раш, и милая куколка Пинки, и воинственный плюшевый заяц Генерал Де-Кроль со своими роботами, и, конечно, отважные супергерои Флай и Глория. Все эти игрушки обожают игры, веселье, соревнования, приключения и вечеринки.
07.35 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)	11.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
07.40 «Маша и Медведь». (0+)	11.30 «Геройчики». (0+)
08.40 «Бумажки». (0+)	18.00 «Геройчики». (0+)
09.10 «Маша и Медведь». (0+)	19.00 «Простоквашино». (0+)
10.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)	Дядя Фёдор продолжает жить в Простоквашино со своими друзьями. Теперь компания главных героев стала больше. Шарик, Матроскин, Хватайка, Печкин и родители Фёдора на месте. К ним прибавилась няня Маргарита Егоровна, младшая сестра Фёдора - Вера Павловна и её зверёк Тама-Тама.
На кухне - повар и артистка Света! Может ли передавать на расстоянии мысли Дед Мороз, улучшает ли музыка настроение и из чего сделан смычок скрипки?	00.00 «Простоквашино». (0+)
10.20 «Мастер Витя и Мотор». (0+)	03.00 «Простоквашино». (0+)
12.00 «Парк Турум-Бурум». (0+)	
12.20 «Ну, погоди!» (0+)	
13.30 «Простоквашино». (0+)	
16.00 «Большое Шоу». (6+)	
16.30 «Оранжевая корова». (0+)	
17.55 «Сказочный патруль. Дорога домой». (0+)	
19.30 «Два хвоста». (6+)	
20.35 «Фиксипелки». (0+)	
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)	
21.15 «Семь королевств». (0+)	
23.00 «Дикие скричеры!» (6+)	
23.30 «Возвращение блудного петуха». (0+)	
00.00 «Тайна третьей планеты». (0+)	
00.50 «Пёс в сапогах». (0+)	
01.10 «Волшебное кольцо». (0+)	
01.30 «Смешарики. Пин-код». (6+)	
02.45 «Смешарики». (0+)	

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	ИСТОРИЯ
00.00 Святой Архипелаг. (12+)	06.00 Чудеса ЮНЕСКО: Хорватия. (12+)	06.00, 14.45, 23.35 Судьбы. Мария-Антуанетта. Дружба и трагедия. (12+)
00.55 Земля. (12+)	07.10 Дворец Хишама, Палестина. (12+)	Жизнь и судьба Мари-Антуанетты, одной из самых скандально известных женщин в мировой истории.
01.50 Карим Хакимов. (12+)	07.40 Карты убийств: Убийства в «ревушие двадцатые». (16+)	06.50, 15.40, 00.30, 05.15 Вторая мировая война. Герои против изменников. Россия. (12+)
02.35 День Памяти. (12+)	08.30 Карты убийств: Ночной потрошитель. (16+)	07.40, 16.30, 01.20 Сен-Мало. Крепость у моря. (12+)
03.25 Россия научная. Великие имена. (12+)	09.15, 10.05 Охотники за утраченным искусством. (16+)	Сен-Мало - символ Бретани. Его воспитательная архитектура не может не восхищать. Но за этой красотой скрывается суровая реальность. Это неприступная крепость, цитадель у моря, уникальный пример фортификационного сооружения. Как же скала, омываемая волнами и овеваемая ветрами, превратилась в настоящую крепость?
03.50, 07.40, 10.10, 15.15, 19.25, 22.30 Русская история. (12+)	11.00 Зловещие тайны Элвиса. (16+)	08.40, 17.30, 02.10 Иннокентий Смоктуновский. Пророчество для гения. (12+)
04.25 Всемирное наследие. Россия. (12+)	12.25, 13.25 Египетские гробницы. Имхотеп - создатель пирамид. (12+)	09.35, 18.20 Призрак из каменного века. (12+)
05.15 Грустное детство Алины Веселовой. (12+)	14.25 Разгадка тайны пирамид: Пирамида Хеопса и гробница тайн. (12+)	10.30, 19.20, 02.55 Владимир Винокур. Своим голосом. (12+)
06.20 Крепости России. Зарайск. (12+)	15.15, 16.05 Разгадка тайны пирамид. (12+)	11.20, 20.10, 03.40 Индо-Китай. Забытая война. (12+)
06.50 Георгий - Победоносец. (16+)	17.00 Магнат: как разбогател Аристотель Онассис. (16+)	12.15, 21.05, 04.35 Валерий Золотухин. Я никогда ничего не пролил. (12+)
08.15 Римские инженеры. (12+)	18.00 Бернард Мейдофф, великий мошенник. (16+)	13.05, 21.50 Настоящая война престолов. Бурбоны против Габсбургов. (12+)
09.05 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+)	18.55 Чаплин против ФБР. (16+)	13.55, 22.45 Настоящая война престолов. Восход Короля - солнца. (12+)
09.55 Боевые знамёна Отечества: Северная война. (12+)	19.55 Последняя тайна Мэрилин. (12+)	
12.10 Это подкаст. История: Гуманитарные проекты Анатолия Демидова в годы Крымской войны. (12+)	20.50 Шарль Пате и Леон Гомон: первые гиганты кино. (12+)	
13.10, 16.45, 20.45 Великие битвы России. (12+)	21.50, 22.40, 23.35 Женщины на фронте. (16+)	
14.00 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)	00.25, 01.15 48 часов до победы. (16+)	
14.35 Сквозь времена: Фрески Великого Новгорода. (12+)	02.05 Удивительные открытия. Великая пирамида. (12+)	
16.00, 20.00 Освобождение: решающие битвы. (12+)	03.00 Саккара: тайные иероглифы пирамид. (6+)	
17.35 Уроки Нюрнберга: Вирсунцизм. (12+)	03.50, 04.40 Разгадка тайны пирамид. (12+)	
18.00 Коктейль Молотова. (16+)	05.25 История вещей. (16+)	
18.50 Крепости России. Звенигород. (12+)		
21.35 Уроки Нюрнберга: Чтобы помнить... (12+)		
22.00 Русский музей: увидеть невидимое: Тайна Летнего пейзажа. (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 лицам моложе 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.

РОССИЯ К
Культура



15.25 Рассказы из русской истории

- 06.30 Библиейский сюжет
- 07.05 «Царевна-лягушка»
- 07.50 «ОСЕННИЕ УТРЕННИКИ»
- 10.05 Мы - грамотеи!
- 10.45 Разные судьбы
- 11.25 «СТРАННАЯ ИСТОРИЯ ДОКТОРА ДЖЕКИЛА И МИСТЕРА ХАЙДА»
- 13.00 «Земля людей»
- 13.30 Черные дыры. Белые пятна
- 14.10 «Эрмитаж»
- 14.40 00.40 «Заповедное»
- 15.25 Рассказы из русской истории
- 16.35 Фильм-балет «Жизель». Запись 1975 года
- 18.00 «ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ»
- 19.30 Новости культуры
- 19.50 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ»
- 22.00 Агора
- 23.00 «Женитьба»
- 01.20 «Искатели»
- 02.05 «Очень синяя борода». «Обратная сторона луны»

ТВЦ



06.40 «Православная энциклопедия». (6+)

- 06.40 «Православная энциклопедия». (6+)
- 07.05 «ЧЁРНЫЕ НАЧИНАЮТ - БЕЛЫЕ ВЫИГРЫВАЮТ: МАСТЕР ИГРЫ В ГО». (16+)
- 10.55 «Просто & вкусно». (6+)
- 11.30 14.30 23.30 События
- 11.45 «Смешите меня семейно». (16+)
- 12.35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
- 13.10 14.45 «ЗАКОН СЛУЧАЙНЫХ СОВПАДЕНИЙ». (16+)
- 17.10 «СКАМЕЙКА ЗАПАСНЫХ». (16+)
- 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
- 22.10 «Право знать!». (16+)
- 23.45 «Обжалованию не подлежит. Ироды». (16+)
- 00.35 «90-е. Генералы». (16+)
- 01.15 «10 самых...» (16+)
- 01.40 «Хватит слухов!» (16+)
- 02.10 «Легенды эстрады. Хит по наследству». (16+)
- 02.50 «Легенды эстрады. В кругу измен». (16+)

ТВ-3



08.00 Новый день. (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 Новый день. (16+)
- 09.00 «МИЛЫЙ ДРУГ». (16+)
- 11.00 «СЕМЕЙКА ВАМПИРОВ». (12+)
- В один небольшой городок приезжает семья вампиров. Теперь сестрам Дакари и Сильвении необходимо жить обычной жизнью и быть осторожными, чтобы не выдать свою тайну.
- 13.00 «СЕМЕЙКА ВАМПИРОВ-2». (12+)
- 15.00 «СЕМЕЙКА ВАМПИРОВ-3». (12+)
- 17.00 «КОМНАТА ЖЕЛАНИЙ». (16+)
- 19.00 «ВЕДЬМИНА ДОСКА». (16+)
- 21.15 «СТРАШНЫЕ СКАЗКИ». (16+)
- 00.00 «ОХОТНИЦА ЗА ВРЕМЕНЕМ». (18+)
- 01.30 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



10.00 Уютное утро. (16+)

- 06.30 «ВЕРНУТЬ ЖИЗНЬ». (16+)
- 10.00 Уютное утро. (16+)
- 10.35 «МАРАФОН СЕРДЦА». (16+)
- 14.40 «ЗВОНОК ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- Спокойная, полная любви жизнь Кати и Вадима оказывается под угрозой: неожиданно объявляется Лина, бывшая Катиного мужа. Оказалось, она уже 16 лет воспитывает сына от Вадима.
- 19.00 «НЕВЕСТА ПОНЕВОЛЕ». (16+)
- 23.15 «ЛЮБОВЬ НАПРОКАТ». (16+)
- К преуспевающему бизнесмену Александру приезжает богатая родственница из Америки. 15 лет назад она дала ему начальный капитал.
- 01.15 «РОКОВОЕ SMS». (16+)
- 02.45 «БАРЫШНЯ И ХУЛИГАН». (16+)
- 05.30 «ОДНОКЛАССНИКИ: БЫВШИХ НЕ БЫВАЕТ». (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)
- 09.00 Страна советов. (16+)
- «Страна советов» - цикл программ о товарах народного потребления и услугах, которые жители нашей страны получают ежедневно.
- 09.30 «Стройнадзор». (16+)
- 10.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)
- 00.00 Известия. Главное. (16+)
- 01.05 Светская хроника. (16+)
- 02.05 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
- 04.15 «ЧЕРНЫЙ ПЕС». (16+)
- ЗВЕЗДА**
- 07.35 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)
- 09.15 «Второе мнение». (12+)
- 10.35 «Не факт!» (12+)
- 11.05 «Мужики». (16+)
- 12.00 «Народный ВПК». (12+)
- 12.30 «Любовь на линии огня». (16+)
- 13.20 19.25 «БИТВА ЗА МОСКВУ». (12+)
- 21.25 «СМЕРШ: ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПРЕДАТЕЛЯ». (16+)
- 01.20 «ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА». (12+)
- 02.50 «ОПАСНЫЕ ТРОПЫ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Кошечки-Собачки». (0+)
- 11.00 «Формула здоровья». (12+)
- 11.30 «Точка.ру». (12+)
- 12.00 «Спецрепортаж». (12+)
- 12.15 «От 7 до 17». (12+)
- 12.45 «Азбука Православия». (12+)
- 13.00 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.15 «ИНСАЙТ». (16+)
- 14.45 «Новости Культуры». (12+)
- 15.00 «Специальный репортаж». (12+)
- 15.15 «Живет Россия». (12+)
- 15.45 «Просто жизнь». (12+)
- 16.15 «ЛЮБОВЬ В РОЗЫСКЕ». (16+)
- 18.00 «Марафон». (12+)
- 19.00 «Территория успеха». (12+)
- 19.30 «Губернские новости». (12+)
- 19.45 «Современники». (12+)
- 20.15 «Чемпионы. История воронежского спорта». (12+)
- 20.30 «Понятная политика. Донбасс». (12+)
- 21.00 «МОЖЕТЕ ЗВАТЬ МЕНЯ Папой». (16+)
- 23.00 «НЕФТЬ». (16+)
- 23.45 «Марафон». (12+)
- 00.45 «Малая сцена». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ!** МАТЧ! ТВ
- 06.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 07.00 09.05 Новости
- 07.05 13.00 17.00 23.00 Все на Матч! Прямая трансляция
- 09.10 «Чемпионы». (6+)
- 09.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)
- 10.00 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Марафон. Мужчины. Прямая трансляция из Увата
- 14.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала. Прямая трансляция
- 18.55 Футбол. «Зенит» (Россия) - «Кайрат» (Казахстан). Товарищеский матч. Прямая трансляция
- 21.00 Смешанные единоборства. Бетсити. Fight Nights. Прямая трансляция из Элисты
- 01.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/2 финала. (6+)
- 03.00 Смешанные единоборства. И. Адесанья - Дж. Пайфер. UFC. Прямая трансляция из США
- МАТЧ! СТРАНА** МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 19.30 Биатлон. Чемпионат России. (6+)
- 07.10 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 09.00 Спорт, который есть. (12+)
- 09.20 00.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 11.00 16.20 19.25 Новости. (0+)
- 11.05 Небесная грация. (6+)
- 11.25 19.00 Страна смотрит спорт. (12+)
- 11.55 Футзал. Суперлига. Прямая трансляция
- 13.55 Баскетбол. Чемпионат России - Суперлига. Прямая трансляция
- 16.00 22.20 02.05 05.45 «Страна спортивная». (12+)
- 16.25 Сюрплас. (12+)
- 16.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 22.40 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
- 02.20 Футзал. Суперлига. (6+)
- 04.05 Бокс. Кубок России. Финалы. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VIJU TV1000** VIJU TV1000 РУССКОЕ
- 06.20 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)
- 08.45 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
- 11.00, 12.00, 12.55, 13.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 14.45 «СКВОЗЬ СНЕГ». (16+)
- 16.50 «ГРЕНЛАНДИЯ». (16+)
- 19.00 «НОЙ». (16+)
- Фильм-фэнтези, США, 2014 г.
- 21.25 «РУБЕЖ ВЫЖИВАНИЯ». (16+)
- Фантастический триллер, Великобритания, 2023 г.
- 23.35 «КАТАСТРОФА». (16+)
- Фантастический триллер, Франция, Бельгия, 2023 г.
- 01.20 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)
- 02.50 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)
- 04.40 «МОЙ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВНИК». (16+)
- VIJU TV1000** VIJU TV1000 РУССКОЕ
- 05.30 «Царевны», «Три кота», «Маша и Медведь (клипы)», «Простоквашино», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
- 10.00, 10.55 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ГОСТЬ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- 11.45, 12.40 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. СЕМЬ СЕСТЁР». (16+)
- 13.25 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
- 15.15 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
- 17.00 «СНЕГУРОЧКА ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
- 18.20 «ЕЛКИ 9». (16+)
- 20.10 «ЕЛКИ 10». (16+)
- 21.55 «ЕЛКИ 11». (6+)
- 23.30 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)
- 01.10 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
- 02.50 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
- VIJU TV1000** VIJU TV1000 АКТЮН
- 05.50 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
- 07.10 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (16+)
- 08.55 «ОТПЕТЫЕ НАПАРНИКИ». (16+)
- 10.45 «ЯМАКАСИ: СВОБОДА В ДВИЖЕНИИ». (16+)
- 12.15 «ШУТКИ В СТОРОНУ 2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)
- 14.15 «13-И РАЙОН». (16+)
- 15.35 «13-И РАЙОН: УЛЬТИМАТУМ». (16+)
- 17.10 «КОЛОМБИАНА». (16+)
- 19.00 «КОСТОЛОМ». (16+)
- 20.35 «ЗАЛОЖНИЦА 2». (16+)
- Боевик, Франция, 2012 г.
- 22.05 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)
- 00.05 «БРАТСТВО ВОЛКА». (16+)
- 02.35 «ДРУГОЙ МИР: ГОД ВОЛКА». (16+)
- 04.05 «ОБЕЗЬЯНА». (16+)
- суббота!** СУББОТА!
- 05.00, 08.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 07.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
- 15.00, 17.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
- 19.00 Четыре жены. (16+)
- 21.30, 22.50 Богиня сыска. (16+)
- «Богиня сыска» - романтический эксперимент про поиск и свидание.
- 00.00 «КЛОП». (16+)
- 01.00 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
- 02.00, 02.40 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 03.20, 04.00 «Ты - моя жизнь». (16+)
- 04.45 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ** **МОСФИЛЬМ.** ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 00.50 «БЫВШИЙ В ПОМОЩЬ». (16+)
- 02.25 «АФЕРА». (18+)
- 04.05 «ТОПОЛИНЫЙ ПУХ». (16+)
- 05.45 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
- 08.00 «БЕЗУМНЫЙ ДЕВИЧНИК». (16+)
- 09.50 «АФЕРА ВЕКА». (16+)
- 11.55 «РАЗБОРКИ В ДОМЕ ПАПАШИ». (18+)
- 13.30 «Я ХУДЕЮ». (16+)
- 15.25 «СУПЕРБАТЯТЬ МАРИО». (18+)
- 17.20 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (12+)
- Фэнтези, Австралия, 2022 г.
- 19.30 «1+1». (16+)
- 21.35 «МОЙ КУЗЕН». (18+)
- 23.35 «КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ». (16+)
- 07.25 «МАЙСКАЯ НОЧЬ, ИЛИ УТОПЛЕННИЦА». (16+)
- 08.25 «ВИТА ГЛУШАКОВ - ДРУГ АПАЧЕЙ». (16+)
- 09.50 «ПОСЛЕДНИЕ КАНИКУЛЫ». (12+)
- 11.25 «ДЕВЧАТА». (16+)
- 13.15 «ДЕНЬ ПОЛНОЛУНИЯ». (16+)
- 14.55 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (16+)
- 16.20 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)
- 21.20 Мосфильм. Золотой век. (16+)
- 21.30 «ЗА СПИЧКАМИ». (16+)
- 23.20 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН». (12+)
- 01.45 «ЧЕЛОВЕК-НЕВИДИМКА». (16+)
- 03.10 «ВИЙ». (16+)
- ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО**
- 05.55 «Как приручить монстров». Мультфильм. (6+)
- 07.05 «Белка и Стрелка. Звёздные собаки». Мультфильм. (6+)
- 08.50 «Три богатыря. Ни дня без подвига». Мультфильм. (6+)
- 10.00 Союзмультфильм представляет: «Каникулы Бонифация», «38 полугаев». (6+)
- 12.00 «УЧАСТОК». (16+)
- 00.00 «СПАСИТЕ КОЛЮ!» (16+)
- Россия, 2021 г. В ролях: Нонна Гришаева, Галина Польских, Владимир Сычёв
- 01.45 «НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ-2». (16+)
- Россия, 2020 г.
- 03.40 «БЕДНЫЕ РОДСТВЕННИКИ». (16+)
- СТС LOVE** **СТС LOVE**
- 06.00 6 кадров. (16+)
- 07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 10.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- Настя понимает, что Казанцев не хочет помогать Платонову, тогда она берёт дело в свои руки. Врачи говорят Кире, что из-за беременности у неё вновь начались проблемы со здоровьем. Точилину предлагают поработать главным тренером. Антипов слышит разговор Макеева и Каштановой...
- 22.30 Сердца за любовь. (16+)
- «Сердца за любовь» - это шоу знакомств и аукцион в одном лице.
- 01.30 Большой побег. (16+)
- 04.15 6 кадров. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00 Церковь и мир. (0+)
- 05.20 Завет. Жизнь Христа. (6+)
- 06.05 Рахминов. Колокольный звон русской души. (0+)
- Фильм о жизни и творчестве великого русского композитора.
- 06.55 Моя большая семья. (6+)
- 07.55 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 09.05 Простые чудеса. (12+)
- 10.05 Пилигрим. Великий северный путь. (6+)
- 10.55 Святыни России. (6+)
- 12.00 Глобус православия. (12+)
- 13.00 Свидетели Христа. Мученики первых веков. 3 серия. (6+)
- 14.15 В поисках Бога. (12+)
- 14.50 Профессор Осипов. (0+)
- 15.25, 16.30, 17.25, 18.25 «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА». 1-4 серии. (6+)
- 19.25 «ТРЕВОГА». (6+)
- 21.00 Простые чудеса. (12+)
- 22.00 Русский мир. (12+)
- 23.05 «Бесогол». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.20 Спас-стрим. (0+)
- 02.30 День Ангела: Мария Египетская. (0+)
- 03.00 Всех радостей радость. (0+)
- 04.05 Русский мир. (12+)

Православный календарь

28 марта
Седмица 5-я Великого поста. Похвала Пресвятой Богородицы (Суббота Акафиста). Глас 8. Мч. Агапия и с ним семи мучеников: Пуплия, Тимолая, Ромила, двух Александров и двух Дионисиев.



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

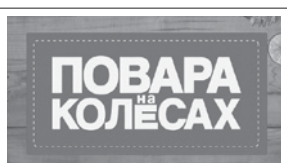
Постный день.

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 06.30 PRO-новости. (16+)
- 06.50 Плейлист | Весна. (16+)
- 07.40 Звёзды и звёзды. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Звёзды на утро. (16+)
- 10.00 У-Дачный чарт. (16+)
- 11.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
- 12.00 PRO-новости. (16+)
- 12.30 10 самых! (16+)
- 13.00 Топ-30. (16+)
- 15.00 Приехали! (16+)
- 15.30 Хит-Сториз. (16+)
- 16.00 От андеграунда до Оскара. (16+)
- 16.30 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Удачные песни. (16+)
- 19.25 Народное диско. (16+)
- 20.30 Танцпол. (16+)
- 22.30 Dance чарт. (16+)
- 23.30 Танцпол. (16+)
- 01.00 Карaoke хит. (16+)
- 02.00 Лайкер. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

«Покаяние же требует, чтобы человек сперва возопил в себе, и сокрушил сердце свое, потом стал добрым примером для других, а для этого соделал себя слышимым, и объявил образ покаяния». Свт. Василий Великий

ПЕРВЫЙ



11.10 «Повара на колесах». (12+)

- 06.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
06.55 «Часовой». (12+)
07.25 «Здоровье». (16+)
08.30 «Союзмультфильм». (0+)
09.10 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым. (12+)
09.30 «Мечталлион». (12+)
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь других». (12+)
11.10 «Повара на колесах». (12+)
12.15 «Будем жить!» (16+)
13.10 «Видели видео?» (0+)
14.30 «Оставьте ненужные споры...». (12+)
15.40 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 Праздничный концерт в Кремле. (12+)
21.00 «Время»
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 «Наше всё». (12+)
01.05 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



10.10 Сто к одному

- 05.25 «ЛЮБОВЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (12+)
07.20 «В кругу друзей»
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома»
09.25 Утренняя почта
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
12.00 «Далёкие близкие». К юбилею. (12+)
13.00 Вести
13.30 Вести. Местное время
14.00 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (12+)
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.40 «Белая студия»
02.20 «ЛЮБОВЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (12+)

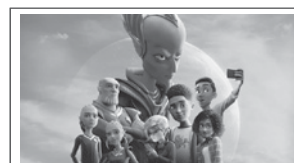
НТВ



13.00 «НашПотребНадзор». (16+)

- 05.00 «ЛОВУШКА». (16+)
06.40 «Центральное телевидение». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
12.00 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
14.00 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным. (16+)
17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования». (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели»
20.20 «Маска». Новый сезон. (12+)
00.00 «Звезды сошлись». (16+)
01.35 «Основано на реальных событиях». (16+)

СТС



08.00 «Супермозг». (12+)

- 06.00 «ИЩУ ДРУГА НА КОНЕЦ СВЕТА». (16+)
06.05 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
06.20 «Мастер Кид». (6+)
08.00 «Супермозг». (12+)
09.40 Впервые на СТС! «Ленивая семейка». (6+)
11.25 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ-3». (12+)
13.05 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ: ГРАНДИОЗНОЕ БУРУНДУКЛЮЧЕНИЕ». (12+)
15.00 Премьера! Тайный миллионер. (16+)
17.25 «НЯНЬКИ». (16+)
19.20 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: КОРЕНЬ ЗЛА». (12+)
21.50 «ДЕДУШКА НЕЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (6+)
23.40 «ДЕДУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)
01.30 «СТРАННЫЙ ЭЛ». (18+)
03.10 «КОРОЛЕВЫ ШКОЛЫ: МЮЗИКЛ». (16+)
05.05 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
05.45 «100 мест, где поесть». (16+)

ТНТ



09.35 «Битва экстрасенсов». (16+)

- 07.00 «Однажды в России». (16+)
09.35 «Битва экстрасенсов». (16+)
15.50 «Новая битва экстрасенсов». (16+)
18.30 «Выжить в Стамбуле». (16+)
Пятый сезон экстремального реалити ТНТ, где комфорт сталкивается с выживанием. За приз в 10 миллионов рублей сражаются две команды: звёзды шоу-бизнеса и обычные люди, впервые оказавшиеся за границей.
21.00 «Титаны». (16+)
Кто выдержит до конца? Шоу «Титаны. Битва сезонов» проходит свой экватор, и борьба становится всё жёстче. Каждый новый этап - проверка на прочность, где цена ошибки растёт.
23.00 «Шоу Воли». (16+)
00.20 «Титаны». (16+)
03.00 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



09.55 «Знаете ли вы, что?» (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
08.55 «Самая народная программа». (16+)
09.55 «Знаете ли вы, что?» (16+)
11.00 «Наука и техника». (16+)
12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)
12.55 «Неизвестная история». (16+)
13.55 «Легенды и мифы». (16+)
16.55 «НОКАУТ». (16+)
18.45 «ЧЕСТНЫЙ ВОР». (16+)
20.40 «УБИЙЦА-2: ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)
23.55 «Документальный спецпроект». (16+)
01.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
06.20 Пятница News. (16+)
06.50 Умнее всех. (12+)
08.30 Мамы Пятницы. (16+)
09.00 Гастротур. (16+)
10.00 Как люди живут. (16+)
13.00 Погнали! (16+)
14.40 Как люди живут. (16+)
15.40 Погнали! (16+)
23.00 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
01.50 Черный список. (16+)
03.30 Пятница News. (16+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
07.05 «Супермама». (16+)
09.00 «Мама в 16». (16+)
12.05 «Беременная в 45». (16+)
Вся наша жизнь - это борьба со стереотипами. Когда замуж? Когда станешь мамой? Преодоление, разочарование, радость и счастье - весь этот спектр человеческих эмоций увидят зрители в новом реалити о женщинах, которые решили стать мамами после 45.
14.55 «Мама в 16». (16+)
17.55 «Ждули». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.00 «Измени». (18+)
01.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

- 06.10 Утилизатор. (16+)
08.40 Автоблог Че! (16+)
10.00 «СОЛДАТЫ-7». (16+)
17.00 «СОЛДАТЫ-8». (16+)
19.00 «+100500». (16+)
21.00 «Женский 100500». (16+)
21.40 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
00.00 «ОПЕРАЦИЯ В КРАСНОМ МОРЕ». (18+)
2015 год. В арабском государстве Йевер вспыхивает гражданская война. Отряд китайского спецназа получает задание эвакуировать сотрудников посольства и граждан Китая.
02.00 Большой кэш. (16+)

МИР

- 05.00, 02.20 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
05.55 «САДКО». (12+)
07.30 Наше кино. Неувядающие. (16+)
08.00 Диктор делает. (16+)
08.30 ФанделаЛайф. (6+)
09.00, 10.10 «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ». (16+)
10.00, 13.00, 18.00 Вместе каждый день
11.05, 13.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
14.20 «БЕЛЫЙ ТИГР». (16+)
16.35, 18.15 «БИТВА ЗА МОСКВУ». (16+)
00.00 Вместе. (16+)
00.50 «БАЛЛАДА О ДОБЛЕСТНОМ РЫЦАРЕ АЙВЕНГО». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 16.00 «Календарь». (12+)
09.30 Всё по-взрослому
11.20 12.05 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (16+)
14.05 «Большая страна». (12+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Неделя». (12+)
18.00 «Территория успеха». (12+)
20.15 «БОККАЧЧО 70». (16+)
23.35 «Фильм Нуар». (16+)
00.20 «М, ИЛИ ГОРОД ИЩЕТ УБИЙЦУ». (16+)
02.10 «БОРСАЛИНО И КОМПАНИЯ». (16+)
03.55 «Почитаем!» (16+)

ПОБЕДА

- 04.50 «ПОРТНОЙ ИЗ БРУКЛИНА». (16+)
06.05 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)
Военная драма по мотивам одноименной повести Вениамина Каверина.
07.25 «МАРШ-БРОСОК». (16+)
09.30 «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА». (16+)
13.20 «КРЕПОСТЬ БАДАБЕР». (16+)
Драма, основанная на реальных событиях Афганской войны - востании советских военнопленных в лагере Бадабер.
17.00 «СПЕЦНАЗ». (16+)
00.00 «БРАТ». (16+)
01.35 «БРАТ ВО ВСЁМ». (16+)
03.00 «ЕДИНИЧКА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
07.40 «Барбоскины». (0+)
10.00 «Вкусные рисунки. Создай и съешь». (0+)
10.20 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
12.00 «Студия красоты». (0+)
12.15 «Чик-Чириккино». (0+)
14.00 «У меня лапки». (0+)
Программа о домашних животных, их пороках, видах, характере и привычках.
14.30 «Ум и Хрум». (0+)
14.45 «Снежная Королева-2. Перезаморозка». (0+)
Троль Орм поклялся больше никогда не врать после того, как помог победить Снежную Королеву и освободить свой народ. Однако скучная жизнь работника шахты толкает его на новую ложь, которая делает сильнее его злого двойника. И вот налетает Северный Ветер, чтобы погрузить мир в вечную зиму, и похищает принцессу Марибель.
16.00 «Это супер!» (0+)
16.10 «Три кота». (0+)
18.30 «Кошечки-собачки». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Ум и Хрум». (0+)
23.00 «Дикие скричеры!» (6+)
23.30 «Король Шакир». (6+)
01.35 «Смешарики. Пин-код». (6+)
02.55 «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 «Маша и Медведь». (0+)
«Маша и Медведь» - это первый российский мультсериал, который заговорил на одном языке с детьми и взрослыми во всём мире, рассказав о дружбе маленькой девочки Маши и бывшего циркового артиста Медведя. Взаимоотношения героев сериала отражают отношения ребенка, познающего мир, и взрослого, пытающегося помочь ему в этом нелегком деле.
11.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
На круглогодичном курорте повышенной комфортности отдыхают всем известные Заяц и Волк. Первый с радостью бы довольствовался разными активностями, если бы не козни второго. Между главными героями вспыхивают разного рода конфликты: от борьбы за внимание очаровательной козули Ули до соперничества за приз в велогонках.
11.30 «Маша и Медведь». (0+)
00.00 «Маша и Медведь». (0+)
03.00 «Маша и Медведь». (0+)



ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Всемирное наследие. Россия. (12+)
00.50 Грустное детство Алины Веселовой. (12+)
01.50 Крепости России. Зарайск. (12+)
02.25 Георгий - Победоносец. (16+)
03.15 Обыкновенная История. (6+)
03.25, 06.20, 11.20, 15.30, 18.30, 23.15 Русская история. (12+)
03.55 Римские инженеры. (12+)
04.50 Россия научная. Великие имена. (12+)
05.15 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+)
06.00 Боевые знамена Отечества. (12+)
08.20 Это подкаст. История. (12+)
09.15, 12.50, 16.50 Великие битвы России. (12+)
10.10 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)
10.40, 22.40 Сквозь времена. (12+)
12.05, 16.05 Освобождение: решающие битвы. (12+)
13.40, 17.40 Уроки Нюрнберга. (12+)
14.05 Коктейль Молотова. (16+)
14.55 Крепости России. Звенигород. (12+)
18.05 Русский музей: увидеть невидимое: Тайна «Летнего пейзажа». (12+)
20.00 Нобелевские лауреаты: Судьба человека и писателя Шолохова. (16+)
20.45 Нобелевские лауреаты: Новосёлов: «сэр графен». (16+)
21.30 Секреты истории: Моля сбрывает маску. (16+)

VJU HISTORY

- 06.05 Форт Рохтас, Пакистан. (12+)
06.30, 07.25 Чудеса ЮНЕСКО. (12+)
08.25, 09.10 Карты убийств. (16+)
10.05, 10.55 Охотники за утраченным искусством. (16+)
11.40 Карты убийств: Джон Кристи: серийный убийца. (16+)
12.30 Удивительные открытия. Великая пирамида. (12+)
13.30 Саккара: тайные иероглифы пирамид. (6+)
14.30 Разгадка тайны пирамид: Дахшур - невероятное открытие. (12+)
15.20 Разгадка тайны пирамид: Последние тайны Гизы. (12+)
16.15 Разгадка тайны пирамид: Абу Раваш и потерянная пирамида. (12+)
17.10 Обратный отсчёт до Голгофы. (16+)
18.05, 19.05 Затерянные пирамиды ацтеков. (16+)
20.00 Сканируя прошлое: По следам янтарного пути. (16+)
20.55 Сканируя прошлое: Нью-Грейдж: кровные узы неолита. (16+)
21.50, 22.40, 23.30 Война во Вьетнаме. (16+)
00.20 Боевые корабли: 400 лет истории. (16+)
01.25, 02.20 Египетские гробницы. Имхотеп - создатель пирамид. (12+)
03.10, 04.00, 04.50 Разгадка тайны пирамид. (12+)
05.35 История вещей. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 14.45, 23.35 Призрак из каменного века. (12+)
06.55, 15.40, 00.30, 05.15 Владимир Винокур. Своим голосом. (12+)
07.45, 16.35, 01.20 Индокитай. Забытая война. (12+)
08.40, 17.25, 02.10 Валерий Золотухин. Я никогда ничего не просил. (12+)
09.30, 18.15 Настоящая война престолов. Бурбоны против Габсбургов. (12+)
В эпоху, когда reshались судьбы целых народов, а одна корона могла стать причиной кровавого соперничества, сильнейшие династии Европы сошлись в бескомпромиссной борьбе. Эта захватывающая историческая сага переносит зрителя в суровый и противоречивый мир Средневековья, где личные амбиции, любовь и жажда власти определяли ход истории.
10.15, 19.05 Настоящая война престолов. Восход Короля - солнца. (12+)
11.05, 19.55, 02.55 Судьбы. Мария-Антуанетта. Дружба и трагедия. (12+)
12.05, 20.50, 03.45 Вторая мировая война. Герои против изменников. Россия. (12+)
12.50, 21.40 Сен-Мало. Крепость у моря. (12+)
13.50, 22.40, 04.30 Иннокентий Смоктуновский. Пророчество для гения. (12+)

РОССИЯ К
Культура



13.40 «Игра в бисер»
с Игорем Волгиным

- 07.15 00.40 «ПЕРЕХОД НА ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ»
- 08.20 Тайны старого чердака
- 08.50 01.50 Диалоги о животных
- 09.30 «Иван Калита»
- 10.20 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ»
- 12.30 Неизвестные маршруты России
- 13.10 «Невский ковчег»
- 13.40 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
- 14.20 «Элементы»
- 14.50 «Женитьба»
- 16.30 Картина мира
- 17.10 «Первые в мире»
- 17.25 Пешком..
- 17.55 «Эстрада, которую нельзя забыть»
- 18.40 «Лев Рябов. Атомный директор»
- 19.30 Новости культуры
- 20.25 Линия жизни
- 21.15 «КОНЕЦ ПРЕКРАСНОЙ ЭПОХИ». (18+)
- 22.55 «Говорухину - 90. Вечер в кругу друзей». Прямая трансляция
- 02.30 «Легенда о Сальери»

ТВЦ ТВЦ



10.55 Полезная программа. (6+)

- 05.45 «ТАЙНА СТАРОГО ПОРТРЕТА». (16+)
- 07.15 «ЧЁРНЫЕ НАЧИНАЮТ - БЕЛЫЕ ВЫИГРЫВАЮТ: ЖРЕБИЙ БРОШЕН». (16+)
- 10.55 Полезная программа. (6+)
- 11.30 00.00 События
- 11.45 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
- 12.15 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА». (0+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Дорогие товарищи. Ночь Вампира». (16+)
- 15.50 «Охота на маньяка. Дело ночного гостя». (16+)
- 16.40 «Настоящий детектив. Красный перец». (16+)
- 17.30 «ДЕНЕЖНОЕ ДЕРЕВО». (16+)
- 21.15 00.15 «СЛИШКОМ МНОГО ЛЮБОВНИКОВ». (16+)
- 01.05 «Петровка, 38». (16+)
- 01.15 «ВЕРОНИКА НЕ ХОЧЕТ УМИРАТЬ». (12+)

3 ТВ-3



08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 11.00 «СЕМЕЙКА ВАМПИРОВ-2». (12+)
- 13.00 «СЕМЕЙКА ВАМПИРОВ-3». (12+)
- 15.00 «РЕМНАНТ: ВСЁ ЕЩЁ ВИЖУ ТЕБЯ». (16+)
- 17.00 «ЯГА: КОШМАР ТЁМНОГО ЛЕСА». (16+)
- Вместе с отцом, мачехой и маленькой сводной сестрой Варей Егор переезжает в новый дом. Для малышки родители нанимают няню. Женщина вызывает у Егора странное, пугающее чувство: она не та, за кого себя выдает.
- 19.00 «РЯД 19». (16+)
- 20.45 «ЛЕДЯНОЙ ДЕМОН». (16+)
- 22.30 «НЕВЕСТА». (16+)
- 00.30 «СЕМЕЙКА ВАМПИРОВ». (12+)
- 02.15 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)

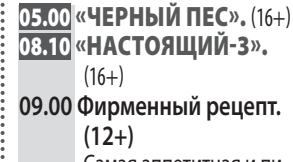
ДОМАШНИЙ



09.20 Метод Рогова. (16+)

- 06.30 «ОДНОКЛАССНИКИ: БЫВШИХ НЕ БЫВАЕТ». (16+)
- 09.20 Метод Рогова. (16+)
- 10.20 «СЕРДЦЕ ВЕРЫ». (16+)
- После окончания школы Вера переезжает из провинции в большой город, чтобы исполнить мечту - стать врачом. Она поступает в медколледж и с головой уходит в учёбу, забывая о развлечениях и личной жизни. Но всё меняется, когда она знакомится с харизматичным студентом Дмитрием.
- 19.00 «ВТОРОЙ ШАНС НА СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ». (16+)
- Год назад муж Иры Валера ушёл к молодой любовнице, бросив её с двумя детьми. Ире пришлось взять ответственность за себя и детей в свои руки и открыть небольшой салон красоты.
- 23.05 «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ». (16+)
- 02.40 Одна за всех. (16+)

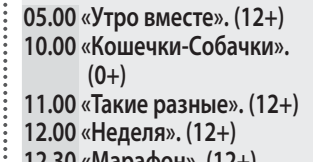
5 5-й КАНАЛ



05.00 «ЧЕРНЫЙ ПЕС». (16+)

- 08.10 «НАСТОЯЩИЙ-3». (16+)
- 09.00 Фирменный рецепт. (12+)
- Самая аппетитная и пикантная программа о еде. Известный шеф-повар Василий Емельяненко устраивает настоящий кулинарный поединок для российских знаменитостей и выясняет, кто из них готовит круче.
- 09.30 «НАСТОЯЩИЙ-3». (16+)
- 23.05 «МОЛЧАНИЕ». (16+)
- 02.55 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.05 «АЛЛЕГРО С ОГНЕМ». (12+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 10.40 «Легенды армии». (12+)
- 11.30 «Легенды госбезопасности». (16+)
- 12.20 «Война миров». (16+)
- 15.40 «Секретные материалы». (16+)
- 17.20 «Специальный репортаж». (16+)
- 18.00 «Главное». (16+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)
- 23.55 «ДВА БОЙЦА». (12+)
- 01.25 «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 10.00 «Кошечки-Собачки». (0+)
- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Марафон». (12+)
- 13.30 «Территория успеха». (12+)
- 14.00 «Понятная политика. Донбасс». (12+)
- 14.30 «МОЖЕТЕ ЗВАТЬ МЕНЯ ПАПЫ». (16+)
- 16.30 «Просто жизнь». (12+)
- 17.00 «Новости Культуры». (12+)
- 17.15 «Живет Россия». (12+)
- 17.45 «ЛЮБОВЬ В РОЗЫСКЕ». (16+)
- 19.30 «Неделя». (12+)
- 20.00 «Современники». (12+)
- 20.30 «Мастерская спорта». (12+)
- 21.00 «БИТВА». (12+)
- Стрит-дэнсер Антон делает карьеру - его команда побеждает на всех батлах, он признанный хореограф и все его будущее связано с танцем.
- 22.30 «НЕФТЬ». (16+)
- 23.15 «Живет Россия». (12+)
- 23.45 «Такие разные». (12+)
- 00.45 «Малая сцена». (12+)
- 02.00 «Современники». (12+)
- 02.30 «Точка.ру». (12+)
- 03.00 «Футбол губернии». (12+)
- 03.30 «БИТВА». (12+)

СПОРТ

- 06.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 07.00 09.05 Новости
- 07.05 13.00 15.55 19.30 23.55 Все на Матч! Прямая трансляция
- 09.10 «Команда Матч». (0+)
- 09.30 «Дело №». (16+)
- 10.00 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Марафон. Женщины. Прямая трансляция из Увата
- 12.15 Биатлон с Дмитрием Губерниевым
- 13.55 Баскетбол. МБА-МАИ (Москва) - ЦСКА. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
- 16.45 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала. Прямая трансляция
- 20.30 Смешанные единоборства. И. Адесанья - Дж. Пайфер. UFC. Трансляция из США. (16+)
- 22.25 Бокс. П. Портер - Х. Уилсон. Vare Knuckle FC. Трансляция из США. (16+)
- 01.30 Магия большого спорта. (12+)
- 06.00 20.20 Биатлон. Чемпионат России. (6+)
- 08.25 01.35 Баскетбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 10.15 12.55 16.00 «Страна спортивная». (12+)
- 10.30 05.30 Сюрплас. (12+)
- 11.00 13.10 16.20 Новости. (0+)
- 11.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 13.15 «Дело №». (16+)
- 13.45 03.50 Смешанные единоборства. (16+)
- 15.30 «Человек из футбола». (12+)
- 16.25 Спорт, который есть. (12+)
- 16.55 Спецрепортаж. (12+)
- 17.25 Династия. (12+)
- 17.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
- 19.55 00.50 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 22.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
- 23.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
- 01.15 Небесная грация. (6+)

МУЗЫКА

- 05.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 05.30, 03.00 Караокинг. (16+)
- 07.00 PRO-новости. (16+)
- 07.30 У-Дачный чарт. (16+)
- 08.30 Teen чарт. (16+)
- 09.00 Звезды с приветом. (16+)
- 10.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 10.30 Без курюр. (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00 Лига клипов. (16+)
- 12.30 Хит-Сториз. (16+)
- 13.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 14.00 Моя волна. (16+)
- 15.00 10 самх! (16+)
- 15.30 Приехали! (16+)
- 16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 17.00 От андерграунда до Оскара. 40 лет Леди Гаге. (16+)
- 17.30 Хиты по-русски. (16+)
- 18.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 20.00 Топ-30. (16+)
- 22.00 Фан-зона. (16+)
- 23.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 00.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 06.25 «ГРЕНЛАНДИЯ». (16+) Боевик, США, 2020 г.
- 08.40 «КАТАСТРОФА». (16+) Фантастический триллер, Франция, Бельгия, 2023 г.
- 10.30, 11.25, 12.20, 13.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 14.10 «НОИ». (16+) Фильм-фэнтези, США, 2014 г.
- 16.40 «ЛЕОН». (16+) Триллер, Франция, США, 1994 г.
- 19.00 «ДЖОН УИК 2». (16+) Боевик, США, Гонконг, 2017 г.
- 21.10 «ДЖОН УИК 3». (16+) Боевик, США, 2019 г.
- 23.25 «ДЖОН УИК 4». (16+) Боевик, США, Германия, 2023 г.
- 02.15 «РИДДИК». (16+)
- 04.10 «ВАВИЛОН Н. Э.». (16+)
- 05.30 «Смешарики». «Простоквашино». «Маша и Медведь (клипы)». «Три кота». «Царевны». (6+)
- 10.00, 10.50 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ОПАСНЫЙ ПЕРЕПЛЁТ». (16+)
- 11.40, 12.25 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ГРАФСКИЙ ПАРК». (16+)
- 13.20 «ЛИБЕРЯ: ОХОТНИКИ ЗА СОКРОВИЩАМИ». (16+)
- 15.10 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (12+)
- 17.15 «ПО ШУЩЕМУ ВЕЛЕНИЮ». (6+)
- 19.20 «ОГНИВО». (12+)
- 21.15 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)
- 23.00 «ХОТТАБЫЧ». (16+)
- 00.45 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДЫША». (16+)
- 02.10 «ПОЛНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 05.35 «СОБИРАТЕЛЬ ДУШ». (16+)
- 07.15 «ПЕКАРЬ». (16+)
- 09.00 «СЕЗОН УБИЙЦ». (16+)
- 10.30 «КОНТРАКТ». (16+)
- 12.05 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)
- 14.05 «КОЛОМБИАНА». (16+)
- 15.50 «ЗАЛОЖНИЦА 2». (16+)
- 17.20 «КОСТОЛОМ». (16+)
- 19.00 «ОН - ЭТО ПУЛЯ». (18+)
- 21.00 «ПСЫ ВОЙНЫ». (18+)
- Боевик, США, Мальта, 2024 г.
- 22.30 «ОХОТА НА КОРОЛЯ». (18+)
- Криминальный триллер, США, 2023 г.
- 00.05 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)
- 01.45 «ВРЕМЯ ВЕДЬМ». (16+)
- 03.05 «НЕЧИСТЬ». (18+)
- 04.30 «УЖАС АМИТИВИЛЛЯ: ПРОБУЖДЕНИЕ». (16+)
- 05.00 06.30 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 06.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
- 15.00, 17.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
- 19.00 Четыре жены. (16+)
- 21.30 Богиня свиданий. (16+)
- 22.50 Богиня шопинга. (16+)
- 00.00 «КЛОН». (16+)
- 01.00 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
- Сериял. Драма, мелодрама, Мексика, 1989 г.
- 01.40, 02.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 03.10, 03.50 «Ты - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 04.35 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 04.55 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- 06.00 6 кадров. (16+)
- скетч-шоу.
- 07.00 «Три кота». (0+)
- 09.55 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
- Горovому предстоит длительное восстановление. Лена делится своими подвизами со Шмелёвым. Жилину всё-таки удаётся исполнить просьбу Орловой. Кисляка пытаются запугать...
- 22.30 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.
- 01.30 Большой побег. (16+)
- 04.15 6 кадров. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Завет. (6+)
- 06.05 Непобедимая Победа. (0+)
- 07.05 Пророки: Моисей. (0+)
- 07.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 09.00 Простые чудеса. (12+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45 День Ангела: Мария Египетская. (0+)
- 13.20 Святые христианского мира: Святые Сионской горицы. (0+)
- 13.50 Русский мир. (12+)
- 14.55 «ОТПУСК, КОТОРЫЙ НЕ СОСТОЯЛСЯ». (6+)
- СССР, 1977 г.
- 16.30 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 18.00 Щипков. (12+)
- 18.10 «ВОРОТА В НЕБО». (0+)
- 20.00 «Бесогол». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 21.15, 04.10 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 22.15 Церковь и мир. (0+)
- 22.35 «КОРПУС ГЕНЕРАЛА ШУБНИКОВА». (12+)
- 00.25 День Патриарха. (0+)
- 00.35 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 01.55 Щипков. (12+)
- 02.05 Глобус православия. (12+)
- 02.55 Церковь и мир. (0+)
- 03.15 Найти Христа. (0+)

Православный календарь

29 марта
Неделя 5-я Великого поста. Глас 1.
Прп. Марии Египетской.



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

Постный день.
«Господь побуждает вас искать прощения грехов у Него Самого, конечно, готов будучи и даровать это прощение. Идите же к Нему с полной верой и не давайте врагу разорвать вашу веру и надежду спасения».
Свт. Феофан Затворник

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

Очередное дежурство выдалось на редкость спокойным. За сутки всего пару раз вызывали на выезд, и в обоих случаях обошлось без особого криминала и задержаний. А под утро собрались в комнате отдыха и просто разговаривали – обо всем и ни о чем. Когда туда заглянул майор Петрович, всю ночь приводивший в порядок залежавшиеся на столе бумаги, все заметно оживились.

– О, Петрович! Ты, как человек много повидавший, расскажи нам о своих подвигах. Надо молодежи учиться у старших.

– Учиться надо не на разговорах, а на деле, – отмахнулся Петрович. – Ну и мозг тренировать постоянно. Вы в курсе, что мозг без регулярных тренировок усыхает?

– В каком смысле усыхает? – встрепенулся молодой вихрастый опер. – Прямо вот реально? Прямо съживается?

– Угу, а потом через ухо выкатывается, когда совсем вы-

Советы и задачки от Петровича



сохнет, – съязвил один из присутствующих.

Петрович рассмеялся: Конечно, не реально усыхает, нечему там усыхать. Но работает хуже, начинает лениться. Видишь ли, наш мозг так устроен: чем больше его тренируешь, тем лучше он работает. Когда ты даешь мозгу задачу, требующую хотя бы небольших размышлений, логиче-

ских построений или аналитики, в нем образуются новые нейронные связи. Чем больше ты решаешь задач, тем больше таких связей, тем они крепче и тем лучше и быстрее ты соображаешь.

– Это как в спорте, что ли? – удивился молодой сотрудник. Ну, почти как в спорте, да, можно провести такую аналогию, – кивнул Петрович.

– Так, и где взять такие задачки? – оживился один из присутствующих.

– Да здесь, на нашей работе, и взять. Бери любое дело, не самое простое конечно, и учишься.

– В каком смысле учиться? – В самом прямом. Вот скажи мне, что главное в работе сыщика?

– Почему я знаю?

– А чтобы стать хорошим сыщиком, нужно уметь две вещи: внимательно смотреть и логически мыслить. Внимательно смотреть нужно, чтобы не упустить ни одной мелочи. Потому что даже матерые, самые опытные преступники очень часто ошибаются именно в мелочах. И задача сыщика – эту мелочь заметить и сделать правильные выводы. А правильные выводы помогает делать именно логика, то есть те самые натренированные нейронные связи. Поэтому и говорю тебе: бери дело и изучай.

– Ну-у-у... Старые дела изучать неинтересно...



– Еще как интересно! – возразил Петрович. – Почитай, половина моих умений из старых дел образовалась, по молодости я их сотнями читал, все выходные в нашем архиве просиживал.

– Понятно. Но до архива еще дойти нужно. А если нет под рукой старых дел?

– Тогда кроссворды разгадывай. Или лучше логические задачки для старших школьников – тебе в самый раз. А потом можешь и на детективы переходить – тоже очень полезное занятие.

Ты ему пример приведи, – посоветовал старший сослуживец. – А то он себя, поди, уже как ми-

нимум Шерлоком Холмсом считает.

– Ну хорошо, – улыбнулся Петрович. – Вот тебе простая логическая задачка для старших школьников. Четверо одноклассников – Петя, Ваня, Стёпа и Никита – гоняли в футбол под окнами своей учительницы Ирины Николаевны. Разумеется, в один прекрасный момент мяч полетел не в ту сторону, и одно из окон было разбито. Ирина Николаевна сразу подошла к окну и спросила строго: «Признавайся, кто из вас такой «меткий»?» Первый ответил Петя: «Это Стёпа или Ваня». На что Ваня сразу возразил: «Это не я!» Затем Никита сказал: «Окно разбил Стёпа». Последним высказался Стёпа: «Никита не прав». Ирина Николаевна точно знала, что трое из четырех мальчиков никогда не врут, поэтому сразу поняла, кто именно разбил ее окно. А ты понял?

Молодой сотрудник надолго задумался и ответил не сразу.

Виктория АНДРЕЕВА



А вы, дорогие читатели, отгадали эту загадку?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 11: на то, что ограбления не было, указывает чистота в помещении: грабители обязательно оставили бы грязные следы на вымытом уборщицей полу, но пол к приезду полиции был чист.

Рис. Ирины Светловой

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

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

Убывающая Луна в знаке Близнецов

24 марта Восход: 6 ч. 14 м. Заход: 18 ч. 44 м. Долгота дня: 12 ч. 30 мин.

Убывающая Луна в знаке Близнецов

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

Убывающая Луна в знаке Рака

26 марта Восход: 6 ч. 10 м. Заход: 18 ч. 47 м. Долгота дня: 12 ч. 37 мин.

Новолуние, Луна в знаке Рака

27 марта Восход: 6 ч. 07 м. Заход: 18 ч. 49 м. Долгота дня: 12 ч. 42 мин.

Растущая Луна в знаке Льва

28 марта Восход: 6 ч. 05 м. Заход: 18 ч. 51 м. Долгота дня: 12 ч. 46 мин.

Растущая Луна в знаке Льва

29 марта Восход: 6 ч. 03 м. Заход: 18 ч. 52 м. Долгота дня: 12 ч. 49 мин.

Растущая Луна в знаке Девы

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 23 ПО 29 МАРТА

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

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

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

24 МАРТА В 1802 году Ричард Тревитик получил первый патент на паровоз.

В 1882 году Роберт Кох выделил бактерию, вызывающую туберкулез.

25 МАРТА В 421 году в Италии основан новый город на островах – Венеция.

26 МАРТА В 1845 году был запатентован медицинский пластырь.

В 1851 году в Костроме состоялось торжественное открытие памятника Ивану Сусанину.

В 2003 году на Марсе было найдено замерзшее море.

27 МАРТА В 1841 году была опробована первая паровая пожарная машина.

28 МАРТА В 1776 году в Москве основан Государственный Академический Большой театр.

В 1857 году в Санкт-Петербурге открылась первая женская гимназия в России.

29 МАРТА В 1891 году в России издан указ о начале строительства железной дороги «Великий Сибирский Путь» (Транссибирская магистраль).

В 1911 году в Санкт-Петербурге основан Олимпийский комитет России.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

23 МАРТА. Анастасия, Виктор, Галина, Димитрий, Леонид, Павел, Феодора.

24 МАРТА. Алексей, Василий.

25 МАРТА. Владимир, Григорий, Иоанн, Константин, Сергей.

26 МАРТА. Никифор, Николай, Христина.

27 МАРТА. Венедикт, Михаил, Ростислав.

28 МАРТА. Александр, Тимофей.

29 МАРТА. Иулиан, Мария, Трофим.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

23 МАРТА ■ День работников гидрометеорологической службы

24 МАРТА ■ День штурманской службы ВВС РФ

■ Международный день иллюзионистов

25 МАРТА ■ День работника культуры

■ День рождения российской почтовой открытки

26 МАРТА ■ Международный день одиночества

27 МАРТА ■ День войск национальной гвардии России

■ День машиниста ■ День театра

28 МАРТА ■ День образования службы дежурных частей МВД РФ

29 МАРТА ■ День специалиста юридической службы в ВС РФ

■ Международный день русалки

■ День шампильонов

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Венедиктов мороз ещё семь дней зимы принёс

23 марта считалось днем Василисы – вешней воды указательницы. Про этот день говорили: «Василисин туман снег съедает». Наблюдали за туманом: утренний и густой сулил перемену погоды.

24 марта, на Ефимов день, следили за поведением ворон: птицы стаями на земле – к холодам, если облепили средние ветви деревьев – быть дождям. В Феофанов день, **25 марта**, наблюдали за муравейниками: если снег начал таять с южной стороны, то лето будет коротким.

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

Про **27 марта** в народе говорили: «Венедик-

тов мороз еще семь дней зимы принес» – намекая на то, что если в этот день случаются заморозки, то они продлятся еще не меньше недели.

Если **28 марта**, в Александров день, погода весь день пасмурная, то ждали скорого ненастья.

29 марта называли Савинным, или Тележным днем, и говорили: «На Савина сани покинъ, а телегу подвинь». Если замечали, что солнце садится в облако, то ждали хмурых, дождливых дней.

Лирик и физик.

Лирик:

– Как ты думаешь, какой отзыв будет самым популярным в ресторанах Марса?

– Понятно какой: атмосфера не та.



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. Издается 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. +7 (495) 580-95-77

Зам. главного редактора

ЯШКОВА А.А.

Региональный редактор

ЖУЧКОВА С.С.

Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. +7 (495) 937-95-77, доб. 220,

e-mail: distrib@kardos.ru

Отдел подписки:

Тел. +7 (495) 937-95-77, доб. 237,

e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора

по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.

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

Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.

Телефон департамента рекламы:

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

№ 12 (541).

Дата подписания в печать: 01.00 час. 17.03.2026 г.

Дата изготовления: 17.03.2026 г. Срок годности не ограничен

Дата выхода в свет: 18.03.2026 г. Тираж 50 940 экз.

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

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

Заказ 4131 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой,

Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 851 500 экз. Розничная цена свободная.

Еженедельная семейная газета для читателей 12+

Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Копирование без указания источника запрещено.

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

Пост – это хороший повод внести разнообразие в ежедневное меню, попробовать новые блюда. Постный стол только кажется скучным, на самом деле он чрезвычайно ярок и разнообразен, стоит только приложить совсем немного усилий.

Животный белок, запрещенный в постные дни, с успехом замещает белок растительный, которым богаты все бобовые: фасоль, горох, чечевица и т.д. Причем по питательным свойствам этот растительный белок ничуть не уступает животному. Еще одна хорошая замена мясу – это грибы, которые надолго дают ощущение сытости за счет того, что медленно перевариваются. И неважно, в каком именно виде имеются грибы: свежие, замороженные или сушеные, – их пищевая ценность всегда остается очень высокой.

Вкусно и постно



Спагетти с баклажанами

Итальянская кухня.
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 105 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 спелых помидора
- 2 баклажана
- 300 г спагетти ■ 1 луковица
- 2-3 зубчика чеснока
- 1 ст. л. винного уксуса
- 2 ч. л. сахара
- растительное (оливковое) масло ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры надсечь, опустить на 1-2 минуты в кипяток, обдать ледяной водой, очистить, нарезать кубиками.
- 2 Баклажаны нарезать ломтиками толщиной 3-5 мм, лук – тонкими полукольцами, чеснок измельчить.
- 3 Баклажаны обжарить в сотейнике на растительном масле до полуготовности, отложить.
- 4 В том же сотейнике обжарить до прозрачности лук, добавить чеснок, жарить еще 30 секунд, добавить помидоры, тушить 7-10 минут, влить уксус, посолить, добавить сахар, перемешать, добавить баклажаны, тушить до готовности (12-15 минут).
- 5 Сварить спагетти до состояния альденте (на 1 минуту меньше, чем указано на упаковке), откинуть на дуршлаг, добавить в сотейник с соусом, перемешать и немедленно подавать.

Суп из фасоли

Европейская кухня.
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 56 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан сухой фасоли
- 2 картофелины
- 1 луковица ■ 1 морковь
- 1-2 зубчика чеснока
- небольшой пучок зелени
- растительное масло
- 1 лавровый лист
- 1 ч. л. копченой паприки
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фасоль залить холодной водой на ночь, затем промыть, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, варить на небольшом огне до готовности.
- 2 Картофель нарезать небольшими кубиками, лук – мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке, чеснок и зелень измельчить.
- 3 Спассеровать на растительном масле лук и морковь, добавить паприку, перемешать, через 1 минуту снять с огня.
- 4 Когда фасоль сварится, добавить в кастрюлю картофель, варить 10 минут, добавить пассерованные овощи, варить еще 15 минут.
- 5 Суп посолить, поперчить, довести до кипения, снять с огня, всыпать зелень с чесноком, перемешать, накрыть кастрюлю крышкой, дать постоять 10 минут.

Салат «Минский»

Белорусская кухня.
На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 92 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г картофеля
- 200 г шампиньонов
- 140 г квашеной капусты
- 1 луковица ■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель сварить в мундире, дать остыть, очистить, нарезать крупными кубиками.
- 2 Лук нарезать тонкими перьями, обдать кипятком.
- 3 Грибы нарезать ломтиками, обжарить на растительном масле до готовности, дать остыть.
- 4 Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, сбрызнуть маслом, перемешать.

СОВЕТ

Вместо свежих грибов в этом салате можно использовать соленые или маринованные, обжаривать котлеты не нужно.

Вишнёвый пирог

Европейская кухня.
На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 297 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г сахара
- 200 г вишни б/к
- 130 г пшеничной муки
- 130 г цельнозерновой муки ■ 100 г меда
- 0,5 стакана толченых орехов
- 25 г разрыхлителя
- 15 г сушеного иван-чая
- сахарная пудра
- растительное масло для смазывания формы
- лепестки миндаля для посыпки



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Иван-чай заварить 1 стаканом кипятка, дать полностью остыть, процедить, слить в глубокую миску.
- 2 В настой добавить сахар и мед, перемешать до их полного растворения, добавить разрыхлитель, еще раз перемешать, добавить понемногу просеянную муку, замесить однородное тесто.
- 3 Добавить в готовое тесто ягоды и орехи, аккуратно перемешать, выложить в смазанную растительным маслом форму для выпечки, посыпать сверху миндалем.
- 4 Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 45-50 минут.
- 5 Пирог дать остыть, посыпать сахарной пудрой.

СОВЕТ

Вместо иван-чая можно использовать каркаде.

Постные голубцы

Русская кухня. На 6 персон.
Калорийность (на 100 г): 51 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кочан капусты
- 1 стакан гречки
- 200 г соленых грибов
- 2 луковицы ■ 1 морковь
- 2-3 зубчика чеснока
- 1 банка помидоров в с/с
- растительное масло
- сахар ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку сварить до готовности.
- 2 С кочана капусты снять верхние листья, опустить на 3-5 минут в кипяток, обдать ледяной водой, срезать толстые места.
- 3 Лук нарезать мелкими кубиками, грибы – небольшими кусочками, морковь натереть на терке, чеснок измельчить.
- 4 Половину лука спассеровать на растительном масле, добавить в гречку вместе с грибами, перемешать.
- 5 Положить на каждый лист капусты 1-2 ст. л. начинки, свернуть конвертом.
- 6 Переложить помидоры (предварительно сняв шкурки) в блендер, туда же влить сок, взбить в пюре.
- 7 Сделать соус: оставшийся лук и морковь спассеровать на растительном масле, добавить чеснок, перемешать, добавить пюре из помидоров, посолить, поперчить, при необходимости добавить сахар, томить 10 минут.
- 8 На дно формы для запекания влить треть соуса, выложить голубцы, залить оставшимся соусом.
- 9 Запекать в разогретой до 180 °С духовке 30 минут.

– Что хуже: когда жена не умеет готовить или когда не любит готовить?
– Когда любит, но не умеет.



Ну какой чай обойдётся только чаем?! К нему всегда хочется вкусняшку.

Подберём правильные ВКУСНЯШКИ К ЧАЮ

И при этом желательно такую, которая, с одной стороны, по вкусу придется, а с другой – не обернется муками совести за лишние калории. Давайте выбирать!

Если белковое, то...

К чаю можно подать целый ряд полезных белковых продуктов: **орехи, сыр, небольшой бутерброд с малосольной рыбой.** Пробуйте разные вкусы, не за цикливайтесь только на сладком. А белковые продукты к тому же способствуют более длительному насыщению. Только не забывайте учитывать БЖУ и калорийность лакомства, а также размер порции. Ваша задача – перекусить, а не получить полноценный прием пищи.

Если ягодное, то...

В сезон это могут быть любые свежие ягоды (клубника, малина, вишня, смородина, голубика и др.), а зимой мороженые. Причем в замороженных ягодах сохраняются все витамины, присущие свежим. Можно им дать слегка оттаять, выложив в один слой на тарелке, или взбить в блендере. Ягоды хороши низкой калорийностью, большим содержанием клетчатки и длительным ощущением сытости. До 200 г в день можно спокойно съесть без вреда для талии или программы похудения.

– Милая, ты открываешь холодильник каждые пять минут. Там что-то меняется за это время?
– Да!
– И что же?
– Конфет меньше становится...



Если сладкое, то...

Самыми оптимальными будут **шоколад и ореховая паста.** Шоколад (только выбирайте качественный продукт с тертым какао и какао-маслом и минимумом других ингредиентов) хорош тем, что поможет уменьшить уровень стресса, возможный при ограничениях в питании. Он активизирует выброс эндорфина и серотонина и нейтрализует действие кортизола, тем самым снижая риск переедания. Кроме того, масло какао богато мононенасыщенными жирными кислотами, ускоряющими сжигание жиров и обмен веществ. Но не стоит есть целыми плитками (калорийность перевесит всю пользу), достаточно 2-3 небольших кусочков. Ореховая паста прекратит на тем, что содержит много белка. Но опять же, выбирайте максимально натуральные ее виды, состоящие только из орехов и без добавления сахара. Ее можно есть как вприкуску с чаем, так и намазать на небольшую печенючку. 2-3 чайные ложки будут вкусны, полезны и не скажутся на талии.

Мнение специалиста Вред под маской пользы

Кандидат медицинских наук, член национальной ассоциации диетологов и нутрициологов, врач-диетолог НИИ Склифосовского Дарья Русакова.



– Чай с полезным лакомством может заканчивать обед или ужин? Или лучше вынести их в отдельный перекус между основными приёмами пищи?
– Для кого-то такой прием пищи может быть комфортным и не влиять на аппетит и пищеварение, а для кого-то – провоцировать переедание и дискомфорт в животе. Если порция небольшая и продукт относительно полезный, то чай с вкусняшкой может быть частью обеда или ужина, но если вы склонны к перееданию или стремитесь снизить вес, то лучше перенести чай со сладостями в отдельный перекус.
– Какие продукты к чаю традиционно преподносятся как полезные и низкокалорийные, но на самом деле таковыми не являются?
– Сладости без сахара (в них нередко содержатся высококалорийные сахарозаменители), некоторые виды диетического печенья и вафель (могут содержать много жиров или фруктозы), сухофрукты и орехи (отличаются высокой калорийностью, поэтому важно соблюдать умеренность в порциях), а также различные «здоровые» батончики и снеки (иногда в их составе обнаруживается избыточное количество углеводов, жиров и усилителей вкуса).

Татьяна МИХАЛЁВА



НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий Качели для настроения!

Покачаться на качелях – значит добавить себе хорошего весеннего настроения!

Ответы: желтый цветок слева, цвет обуви, шляпа, локоточки справа вверху, край юбки, пряжка слева, правая рука, правая сторона, цвет лица с цветком над дельюшкой, цветочки на ветке справа вверху.

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

1 В отличие от обычного аккордеона, баян имеет особую систему кнопок и более сложную механику. Благодаря этому музыкант может исполнять многоголосную музыку и сложные классические произведения. Именно поэтому в XX веке инструмент начали активно использовать не только в народной, но и в академической музыке. Впервые ввел баян в партитуру русского народного оркестра ленинградский композитор А.Ф. Пащенко в 1927 году. Как называлась музыкальная пьеса, где впервые прозвучал баян?
а) «Капризная невеста». б) «Улица веселая». в) «Орлиный бунт».

Баян – инструмент с характером

Баян – один из старинных инструментов. И от радно, что всё чаще он звучит на крупнейших сценах.



2 В настоящее время для баяна написаны десятки серьезных произведений: концертов, сонат и сюит. Кто создал знаменитый концерт для баяна и Большого симфонического оркестра «Под знаком Скорпиона»?
а) Сергей Прокофьев. б) Дмитрий Шостакович. в) Софья Губайдулина.

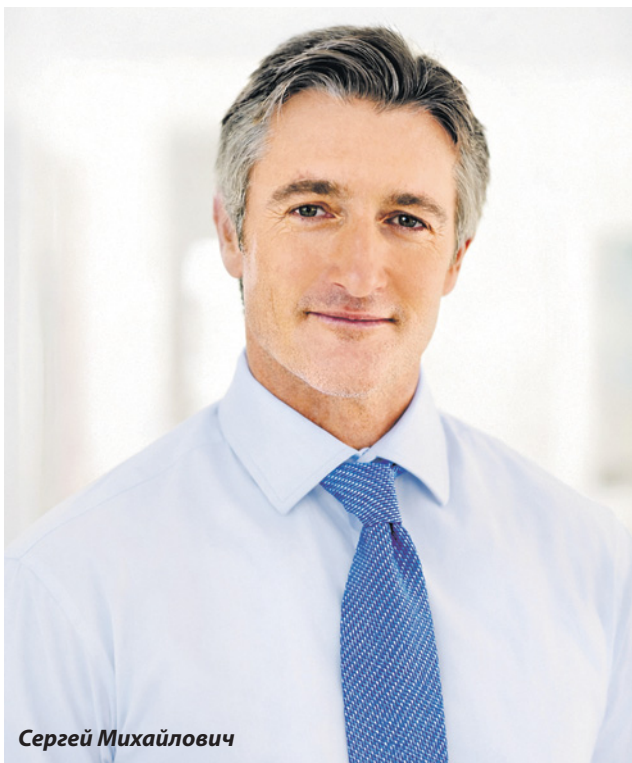
3 Конструкция баяна позволяет исполнять произведения, написанные изначально вовсе не для этого инструмента. Многие известные баянисты играют на нём музыку Баха, Моцарта и других композиторов. Возможность такой адаптации связана с широким диапазоном и особой клавиатурой левой руки. Сколько примерно октав может охватывать современный концертный баян?
а) Около трех. б) Около пяти. в) Около семи.

4 Профессиональные баянисты могут менять характер звучания инструмента во время игры. Для этого в корпусе предусмотрены специальные механизмы, позволяющие подключать разные ряды язычков и тем самым изменять тембр – от мягкого камерного до мощного концертного. Как музыканты называют такие переключатели, которыми управляют прямо во время исполнения?
а) Регистры. б) Камертоны. в) Лады.

ОТВЕТЫ
1-б. «Улица веселая». 2-в. Софья Губайдулина. 3-б. Около пяти. 4-а. Регистры.

Новое слово в лечении тугоухости

«ФИЗИОТОН» – медицинский прибор, возвращающий хороший слух прямо у вас дома



Сергей Михайлович

Каждый, кто терял слух, знает – это не просто болезнь, это потеря полноты жизни. Ты перестаешь слышать голоса любимых, музыку, шум дождя. Постепенно отдаляешься от мира, все больше и больше погружаясь в звенящую тишину.

А теперь выдохните: глухоты можно больше не бояться. В России создан медицинский прибор «Физиотон», способный восстанавливать естественный слух даже тем, кто уже отчаялся. О нем нам рассказал врач-отоларинголог, кандидат медицинских наук Сергей Михайлович Гришювин, вылечивший своего собственного отца от тугоухости.

— Сергей Михайлович, Вашему отцу повезло иметь сына-отоларинголога!

— (Смеется). Чтобы вернуть утраченный слух, не нужно быть врачом или его родственником. Вы можете сами помочь себе, просто устранив причины болезни.

— Расскажите, пожалуйста, подробнее...

— С удовольствием. Сосуды и нервные клетки стареют вместе с нами. Волосковые клетки внутреннего уха, те самые, что улавливают звуковые колебания и отвечают за хороший слух, постепенно отмирают. Добавьте сюда лекарства, хронические болезни и вот уже человек надевает слуховой аппарат. Но зачем этот «костыль», если волосковые клетки можно «разбудить»?

— Неужели это возможно?

— Да. У моего отца тугоухость протекала так, как и у большинства. Сначала он плохо разбирал речь, постоянно переспрашивал. Потом перестал слышать даже вблизи. Мучился и он, и мы вместе с ним. Телевизор всегда орал так, что соседи ругались, по телефону звонить ему было бесполезно. Папа жаловался, что окружающие злятся на него, и что ему очень одиноко. Чем я мог помочь родному отцу? Ведь лекарства здесь бессильны, а слуховой аппарат только создаст иллюзию нормы, но на деле усугубит бы ситуацию.

— Что Вы чувствовали, осознавая, что Ваш отец теряет остатки слуха?

— Стыд и отчаяние, что еще! Но один случай помог мне вытащить отца из этой ямы. Я посетил медицинскую конференцию в Китае. И там узнал об уникальном способе восстановления слуха через регенерацию волосковых клеток. Ее успешно применяют в клиниках Шанхая и Пекина.

— Китай сейчас «впереди планеты всей» в технологиях... Что это за методика?

— Ее цель – возвращение человеку его собственного родного слуха. И делается это не через сомнительную химию (что в принципе невозможно), а с помощью медицинской техники. Для устранения тугоухости требуется четыре вида лечебного воздействия: электроимпульсная терапия, магнитное поле, красное монохромное излучение и низкочастотные вибрации. Я был поражен результатами, которые показывали китайские коллеги. Смущало только одно – требовалось много оборудования, чтобы человек мог пройти все этапы восстановления. Вернувшись домой, я стал искать аналогичную технологию и с удивлением узнал, что наши ученые пошли еще дальше и создали прибор, который объединяет все четыре технологии! И это медицинский аппарат «Физиотон»!

— Ого! Можно подробнее?

— Представьте себе прибор, по функциональности заменяющий сложную медицинскую аппаратуру, которой оборудованы китайские клиники, а по размеру помещающийся в одной руке. Это значительно упрощает лечение тугоухости и делает «Физиотон» доступным для каждого человека. К примеру, вы или ваш родственник можете принести этого маленького помощника к себе домой и, сидя в уютном кресле, вылечить себя самостоятельно. Именно вылечить! Ведь «Физиотон» не какой-то «усилитель слуха», как слуховые аппараты, а настоящий медицинский прибор, который лечит тугоухость и восстанавливает естественный хороший слух.

Он воздействует комплексно:

1. Электроимпульсная терапия помогает растворить рубцы и спайки, улучшить кровоток, повысить тонус сосудов и нервов. Благодаря этому улучшается питание органов слуха.
2. Магнитное поле восстанавливает волосковые клетки улитки, устраняет воспаления, улучшает звуковую проводимость.
3. Красное монохромное излучение укрепляет барабанную перепонку и слуховые косточки, отвечающие за усиление звуковых колебаний.
4. Низкочастотная вибрация активизирует кровообращение, улучшает тонус сосудов ушей и слухового нерва, стимулирует выведение токсинов и старых клеток.

Все это вместе дает мощный лечебный эффект: восстанавливается чувствительность слухового нерва и волосковых клеток, а значит, возвращается естественный, живой слух.

— Ваш отец вернул слух с помощью «Физиотона»?

— Да, папа от прибора был в восторге. Включил его и сиди себе, смотри телевизор и с каждым днем отмечай, что слышишь все лучше и лучше. Вот бы все болезни лечились так просто и приятно! Сейчас отец слышит идеально. Песни с правнучкой разучивает, музыку слушает.

— А своих пациентов вы как лечите – по-старинке, как другие врачи? Или «Физиотоном»?

— Ну очевидно же, что «Физиотон» для меня в приоритете! Я на практике убедился в его эффективности. Приведу лишь несколько примеров.

Ирина Михайловна, 78 лет, тугоухость была 3-й степени. В семье не находила поддержки – родственники постоянно раздражались, грозились отдать в дом престарелых. Но женщина отстояла себя, купив «Физиотон». А вернув слух, выселила родственников, пытавшихся забрать у нее квартиру. На суде выступала без слухового аппарата, слышит она теперь отлично.

Матвей Георгиевич, 84 года, стремительное падение слуха. Попал под машину, не услышав сигнал автомобиля. Такого человека нельзя оставлять одного, ведь он даже скорую сам себе не вызовет. Нанять сиделку семье мужчины было не по карману. К счастью, они нашли решение – купили «Физиотон». Недавно увидел его на улице, окликнул: обернулся моментально! И хотя вокруг было шумно, мы с ним прекрасно поговорили.

Валентина из-за своей тугоухости чуть не рассталась с мужем. Тот думал, что жена его игнорирует, обижался, а однажды ушел, хлопнув дверью. Со слуховым аппаратом женщина стеснялась ходить, да и звуки он издавал искусственные, так с мужем не объяснишься. Потом был курс «Физиотона». Она приходила ко мне на контроль: слух сейчас хороший, с мужем отношения наладились. Говорит, что шепчутся друг другу на ушко, как в юности.

С «Физиотон» человек восстанавливает собственный слух, возвращает себе радость общения, уверенность, свободу.

— Что Вы посоветуете людям, которые обнаружили, что стали хуже слышать?

— Ни в коем случае не откладывать лечение «Физиотон»! Ведь потеря слуха ведет к депрессии, ухудшению памяти и когнитивных функций, ускоряет старение мозга. Не ждите, пока тишина станет вечной. Верните себе возможность слышать самостоятельно. Процедуры занимают всего несколько минут в день в течение месяца, а результат остается на годы. Тем более с 18 марта до 15 апреля 2026 г. можно получить «Физиотон» по минимальной цене от производителя. Для этого позвоните по телефону 8-800-300-77-70 и сообщите номер специального предложения 5415*. При обращении специалисты помогут вам и ответят на все интересующие вопросы о медицинском приборе «Физиотон».



Медицинский прибор

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Кроссандра – яркое и очень нарядное растение. Да и переводится с греческого krossos как бахрома.

Нарядная красотка

А все потому, что растение буквально усыпано изумительными соцветиями с бахромой желтого, оранжевого или красного оттенка. А при должном уходе будет радовать активным и долгим цветением.



Свет

Кроссандре нужно большое количество рассеянного света. Окна западного или восточного направления подойдут для нее идеально. Южное окно тоже допустимо, но с обязательным затенением от летних солнечных лучей в полдень.

Подкормка

С весны и до наступления осени растение подкармливают каждые две недели комплексными минеральными удобрениями. Если осенью кроссандра цветет, удобрения также продолжают вносить. Перед подкормкой обязательно предварительно полейте растение обычной водой.

Кстати

Тропическое общежитие

Множество видов известных на планете животных и растений живут в тропических лесах. На одном гектаре тропического леса могут находиться около 42 тысяч видов насекомых. С ними соседствуют 1500 видов цветов, 750 видов деревьев, 400 видов птиц и 150 видов бабочек.

Полив

Как и большинство растений, кроссандра любит регулярный полив по мере просыхания верхнего слоя грунта. Поливают растение обильно. Но воду из поддона обязательно нужно сливать – следите, чтобы она не застоялась. Летом кроссандру поливают чаще, зимой реже и меньше. И еще один совет: вода для полива должна отстаиваться не менее суток и быть комнатной температуры или чуть теплее.

Влажность

Так как кроссандра – дитя тропиков, ей крайне важна повышенная влажность. Растение вам будет очень благодарно, если вы будете систематически увлажнять воздух вокруг него, используя мелкий пульверизатор. В дополнение можно разложить горшок с растением на поддоне с влажным керамзитом. Или вообще поставить недалеко увлажнитель воздуха. Время от времени полезно купать кроссандру под теплым душем, чтобы смыть пыль и освежить. Но очень желательно это делать, когда растение не цветет. Если же во время цветения возникла необходимость ополоснуть растение, лучше поставить его в ванну и активно смочить листья из пульверизатора, избегая попадания воды на цветы.

Пересадка

Молодую кроссандру пересаживают ежегодно с приходом весны. Взрослые кусты достаточно пересаживать через три года. Земля должна быть легкой и воздухопроницаемой. И не забудьте про дренаж! Так как растение поливают обильно, хороший дренажный слой (четверть-треть горшка) поможет избежать закисания почвы.

Обрезка

После цветения или перед началом вегетационного периода для большей декоративности кроссандру подвергают обрезке. Для этого стебли укорачивают на треть. По мере роста верхушки побеги прищипывают. Это поможет сформировать густой и пышный куст, а также скажется на более пышном цветении.

Температура

Кроссандра лучше всего себя чувствует в диапазоне температур от 18 до 28 градусов в течение всего года. Более высокие или низкие температуры могут отразиться на качестве листьев и привести к потере декоративности. Следует помнить, что растение крайне негативно реагирует на сквозняки и температурные перепады.

Две подружки.

– Соседка подарила мне цветок и сказала, что, когда он зацветёт, я встречу свою судьбу. Сегодня его сожрал кот. Вот и всё...



Ольга БЕЛЬСКАЯ



Вышний Волочек
104,5 FM

Губкин
104,0 FM

Задонск
103,9 FM

Липецк
97,9 FM

Москва
и область
100,9 FM

Мосолово
101,0 FM

Орёл
95,6 FM

Осташков
99,4 FM

Ржев
102,4 FM

Рязань
102,5 FM

Смоленск
88,4 FM

Старый Оскол
104,0 FM

Тверь
89,4 FM

ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

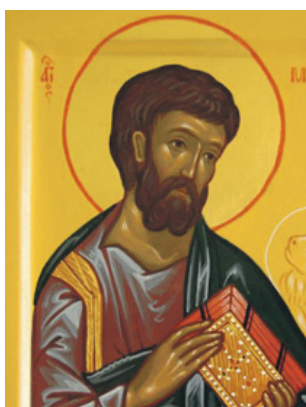
RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...и отдать душу Свою для искупления многих»



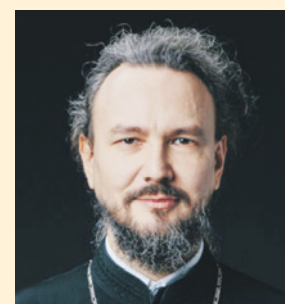
Когда были они на пути, восходя в Иерусалим, Иисус шел впереди их, а они ужасались и, следуя за Ним, были в страхе. // Подозвав двенадцать, Он опять начал им говорить о том, что будет с Ним: вот, мы восходим в Иерусалим, и Сын Человеческий предан будет первосвященникам и книжникам, и осудят Его на смерть, и предадут Его язычникам, и поругаются над Ним, и будут бить Его, и оплюют Его, и убьют Его; и в третий день воскреснет.

Тогда подошли к Нему сыновья Зеведеевы Иаков и Иоанн и сказали: Учитель! мы желаем, чтобы Ты сделал нам, о чем попросим. Он сказал им: что хотите, чтобы Я сделал вам? Они сказали Ему: дай нам сесть у Тебя, одному по правую сторону, а другому по левую в славе Твоей. Но Иисус сказал им: не знаете, чего просите. Можете ли пить чашу, которую Я пью, и креститься крещением, которым Я крещусь? Они отвечали: можем. Иисус же сказал им: чашу, которую Я пью, будете пить, и крещением, которым Я крещусь, будете креститься; а дать сесть у Меня по правую сторону и по левую – не от Меня зависит, но кому угодно. И, услышав, десять начали негодовать на Иакова и Иоанна. Иисус же, подозвав их, сказал им: вы знаете, что почитающиеся князьями народов господствуют над ними, и вельможи их властвуют ими. Но между вами да не будет так: а кто хочет быть большим между вами, да будет вам слугою; и кто хочет быть первым между вами, да будет всем рабом. Ибо и Сын Человеческий не для того пришел, чтобы Ему служили, но чтобы послужить и отдать душу Свою для искупления многих. (Мк, 10:32-45)

Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 29 марта, в воскресенье.

Ситуация, описанная евангелистом Марком, на первый взгляд кажется какой-то даже не то что нереальной, неправдоподобной – а откровенно гротескной. Иисус говорит о предстоящих Ему жутких страданиях – предательстве, аресте, убийстве, – и тут же среди учеников начинается спор про первенство. Но именно эта абсурдность и показывает реальность ситуации: разве не именно так чаще всего мы и поступаем, когда оказываемся перед лицом чего-то непонятного, непереносимого?

В ответ на «скандальную» просьбу двух учеников о «приоритетных местах» в Царстве Мессии Иисус выдвигает парадоксальную концепцию «перевернутой иерархии»: хочешь быть первым – стань всем слугой! Заметим, что Спаситель ни одного укорительного слова не произносит в ответ на их запрос о первенстве – хотите быть выше других – не вопрос, пожалуйста: да только условие – именно такое: первые служат другим,



Комментирует протоиерей Павел Великанов

нижестоящим, – а не наоборот!

Евангелие побуждает нас прежде всего задуматься над предметом наших молитв, особенно когда молитвы предельно конкретны: а почему мы просим именно того, чего просим? Всегда ли мы готовы услышать такой же ответ, как услышали Иаков и Иоанн? На самом деле за исполнение нашего желания мы готовы заплатить любую цену, или наше желание – всего лишь каприз, неглубокое, мимолетное «хотение» – через которое очень быстро мы и сами переступим? Чего же тогда удивляться, что Бог остается глух к именно таким нашим молитвам?

? Почему во время поста важна молитва и посещение церковных служб?

Марина Орлова

Пост – это не просто диета отдельного человека, не какое-то личное волевое усилие в воздержании. Пост нам дан для того, чтобы мы укрепили веру свою. «Пост есть лекарство, но лекарство, хотя бы тысячу раз было бесполезным для того, кто не знает, как им пользоваться», писал святитель и богослов Иоанн Златоуст. Это аскетическая практика жизни Церкви, средство обретения Божией благодати для преобразования. Весь пост сосредоточен на богослужениях, которые даны в помощь постящимся для более глубокого понимания торжества веры, а также для смирения и сокрушения гордыни своей, избавления от грехов, духовного обновления.

ДОРОГА К ХРАМУ МОЖНО ЛИ НЕ ХОДИТЬ В ХРАМ, А ПОСТ СОБЛЮДАТЬ



Сеем на рассаду цветущие ОДНОЛЕТНИКИ

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

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

Лобелия

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

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

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

● **ПРО ВЫСАДКУ:** вторая половина мая – начало июня.



Цинния

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

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

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

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



Львиный зев

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

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

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

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



Петуния

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

● **ПРО ПОСЕВЫ.** Семенам петунии нужен свет для прорастания, поэтому крышка контейнера должна быть прозрачной, чтобы вы могли поставить его под лампу сразу после посева. Сеять семена нужно только поверхностно: они очень мелкие, их нельзя засыпать землей. Разложите их по влажному грунту зубочисткой (сможете кончик – семечко прилипнет), слегка опрыскайте из пульверизатора и накройте стеклом или пленкой. Не забудьте о ежедневном проветривании и следите за температурой – не менее +22... +25 °С.

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

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



Валерия ПАШЕЧКИНА

Агератум

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

● **ПРО ПОСЕВЫ.** Семена мелкие, удобнее сеять в общую плоску с последующей пикировкой. Семена сеют поверхностно, слегка вдавливая во влажный грунт. Сверху можно чуть-чуть присыпать песком (буквально припудрить), но можно и не присыпать. Условия всходов:

свет (плоску накрыть прозрачной пленкой или стеклом), температура +20... +22 °С.

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

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

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



ДОБРЫЙ СОВЕТ

Весенняя обрезка сада: как не опоздать?

Март – последний срок для обрезки плодовых деревьев и кустарников. Процедура эта важная, от неё зависит здоровье сада и качество будущего урожая. Времени осталось мало: важно закончить работу до набухания почек, пока растения ещё спят. Ориентируйтесь на погоду: идеальная температура для обрезки – днём около 0 °С, ночью – не ниже -5 °С.

Порядок работ

1 САНИТАРНАЯ ОБРЕЗКА

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

2 ПРОРЕЖИВАНИЕ КРОНЫ

Убираем ветки, растущие внутрь, перекре-

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

3 УХОД ЗА ЯГОДНИКАМИ

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

ВАЖНО!

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



Пиджак оверсайз в моде не первый сезон, но обновился он здесь надолго. Всё дело в универсальности этой вещи – ведь она подходит буквально всем и достаточно легко комплектуется.

Сегодня пиджак оверсайз переживает второе рождение, но в несколько иной коннотации – более комфортной и, как ни странно, женственной. Если в восьмидесятые дамы, надевая огромные пиджаки, стремились подчеркнуть признаки маскулинности – силу и властность, то теперь конкретно эта их ипостась ушла на второй или даже на третий план.

Всё дело – в пропорциях

Кстати, именно из-за солидного объема некоторые женщины опасаются пиджаков оверсайз, не желая выглядеть мужественно. Но это ошибка: как раз этот самый объем умеет подчеркнуть женственность, как ни одна вещь в обтяжку. И конечно, у многих имеются небезосновательные опасения, что фигура в пиджаке свободного кроя может выглядеть грузной. Это правда, может, если не уравновесить чем-то его объем. Все дело в пропорциях – при их соблюдении даже самый объемный жакет будет выглядеть очень стильно и максимально женственно.

Чем компенсировать объем пиджака оверсайз? Конечно, обувью на высоком каблуке – классическими лодочками или невысокими ботильонами. Прекрасно справляется с этой задачей и узкий низ: лосины, джинсы стретч, юбка-карандаш, узкие брючки. Очень эффектно работает контраст с максимально женственными вещами: летящими юбками, платьями-комбинациями, нарядными салетками и т.п. Аксессуары тоже стоит подбирать соответствующие: изящные сумочки, крупные украшения, красивые солнцезащитные очки. И конечно, особенно внимательно нужно выбирать цветовую гамму, ведь самый объемный пиджак в пастельных тонах будет выглядеть исключительно женственно.



Выбираем ПИДЖАК оверсайз

Кому какой нужен?

Разумеется, далеко не каждый пиджак оверсайз подойдет каждой фигуре. Основная рекомендация при подборе этой вещи – обращать внимание на детали.

Миниатюрным дамам лучше выбирать укороченные модели. В комплекте с юбкой-карандашом или платьем-футляром жакет оверсайз вытянет пропорции визуально. Высоким же, наоборот, больше подойдут удлиненные модели.

Широкие бедра при узких плечах (фигура «груша») прекрасно компенсирует пиджак с широкими рукавами и/или подплечниками. Если же плечи намного шире бедер (фигура «треугольник»), следует выбирать модели с глубоким V-образным вырезом и мягкой линией плеча. Обладательницам пышных форм тоже не стоит отказываться от моделей оверсайз. Не нужно только выбирать слишком объемные модели из плотных тканей (твид, шерсть и т.п.). Лучше обратить внимание на пиджаки из мягкой кожи с асимметричным кроем и/или акцентированными вертикальными швами.

Муж – жене:
– Я же просил погладить мой пиджак!
– Но я погладила!
– Неправда! Две тысячи как лежали во внутреннем кармане, так и лежат!



Немного истории

Пиджак свободного кроя вошел в моду в восьмидесятых годах и стал своего рода символом женской независимости. Строгие гендерные рамки были отринуты, и дамы с удовольствием носили огромные жакеты будто с мужского плеча. Ведущие кутюрье того времени Ив Сен-Лоран и Жан-Поль Готье точно почувствовали веяния времени и включили модели оверсайз в свои коллекции haute couture, после чего случился их настоящий бум.

Светлана ИВАНОВА

Простая птичка, как выяснилось, живёт рядом с человеком более 10 тысяч лет. Популяция птиц в мире уменьшается, и для привлечения внимания к проблеме в 2010 году установлен Всемирный день воробья – 20 марта.

С праздником, дорогие воробьи



1 Домовый воробей считается одной из самых распространённых птиц на планете, но так было не всегда. В XIX веке его специально перевозили через океаны и выпускали в новых местах. В одном из крупнейших городов Северной Америки первые десятки воробьёв выпустили в парк, надеясь, что они будут уничтожать гусениц, вредивших деревьям. Птицы быстро прижились на новом месте и в течение нескольких десятилетий распространились по континенту. В каком городе проходил этот эксперимент с европейскими воробьями?
а) Бостон. б) Нью-Йорк. в) Торонто.

2 Воробьи удивительно приспособились к жизни рядом с людьми. Они строят гнёзда в самых неожиданных местах: под крышами, в дорожных знаках, вентиляционных отверстиях и даже внутри уличных фонарей. Учёные отмечают, что эти птицы могут десятилетиями жить на одной территории, образуя устойчивые городские колонии. Для обустройства гнёзда они используют любые доступные материалы: ветки, листья, сухую траву, даже клочки бумаги и тряпочки. Но находятся в гнезде птенцы совсем недолго. Уже через 10-14 дней оперившиеся птенцы готовы покинуть родной дом. В каком месяце воробьи в средней полосе России откладывают яйца в своих гнёздах?
а) Апрель-май. б) Июнь-июль. в) Август-сентябрь.

3 Несмотря на скромные размеры, воробьи нередко ведут себя весьма решительно. Отмечены случаи, когда эти птицы активно защищали занятое гнездо и успешно отгоняли более крупных пернатых. Особенно часто это происходило весной, когда подходящих мест для гнездования не хватало. В городах воробьи иногда вытесняют из укрытий даже птиц заметно крупнее себя. Кого они нередко прогоняют из ниш и отверстий в зданиях?
а) Ласточек. б) Синиц. в) Голубей.

4 Орнитологи заметили любопытную деталь: в городах воробьи нередко начинают активно купаться не только в воде, но и в сухой пыли или песке. Птицы буквально ложатся в пыль, взбивают её крыльями и «купаются», после чего долго чистят перья. Такое поведение наблюдают у многих видов птиц, но у воробьёв оно особенно распространено. Для чего им чаще всего нужна такая пылевая ванна?
а) Скрыть запах. б) Согреться. в) Избавиться от паразитов.

5 Несмотря на небольшой размер, воробьи обладают высоким уровнем интеллекта. В экспериментах птицы успешно находили корм в специальных устройствах с несколькими дверцами и перегородками. Каков вес мозга воробья?
а) 1 грамм. б) 5 грамм. в) 10 грамм.

6 Воробьи кажутся одинаковыми, но между самцами и самками есть заметные различия. Орнитологи давно обратили внимание на чёрное пятно на груди самцов домового воробья – так называемый «галстук». Его размер может значительно отличаться у разных птиц. Наблюдения показали, что этот признак играет важную роль в поведении стаи и влияет на отношения между птицами. Что означает размер «галстука» у самца воробья?
а) Возраст. б) Статус в стае. в) Физическую силу.



СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 23 ПО 29 МАРТА

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 23 ПО 29 МАРТА

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Звезды рекомендуют Овнам вспомнить свои обещания, которые были даны близким. Сейчас благоприятный период для этого. Также звезды рекомендуют не отказывать себе в удовольствии побаловать себя каким-нибудь новым вкусным блюдом в компании родных людей.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Благоприятное время для работы. Займитесь теми проектами, которые хотели начать, но откладывали. Не отчаивайтесь, если вначале будет казаться, что у вас ничего не получается. Звезды вам помогут, однако и вы проявляйте настойчивость в достижении поставленной цели.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецам не стоит идти на поводу у негативных эмоций. Проявите терпение и настройтесь на позитив. Не обращайтесь за помощью, если вы не у всех получите поддержку. Не стоит таить обиду на своих недоброжелателей, идите вперед и сосредоточьтесь на своих целях и задачах.

РАК (22.06 – 22.07)
Раки с легкостью обойдут все возникшие препятствия. Неделя будет успешной, но только в том случае, если вы будете действовать уверенно и прагматично. Сосредоточьтесь на главном и не спешите. Несколько раз обдумайте свои действия. На выходных ожидайте приятных новостей.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Предстоящая неделя готовит Львам много положительных эмоций. У вас будет получаться многое из запланированного. Вероятно, вы познакомитесь с человеком, который поможет вам. Однако, чтобы получить эту помощь, вам надо показать себя с лучшей стороны.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девам следует держать эмоции под контролем, иначе ссора с близкими неизбежна. Избегайте конфликтов в семье и на работе. Не самое подходящее время для принятия важных решений. Включайте свои лучшие качества, поставьте чувства на паузу и смело идите вперед.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Прислушайтесь к себе. Займитесь вашим любимым хобби, приведите в порядок мысли. На работе и дома все идет своим чередом. Избегайте скандалов и ссор на пустом месте, старайтесь не забывать о деликатности в диалогах. Больше внимания уделяйте личному здоровью.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионам предстоит неделя спокойствия. Многие люди пойдут вам на уступки. Однако не стоит обольщаться. Возможно, придется принять сторону обидчика, понять причины, сделать для себя должные выводы. А саму обиду гоните из сердца, это для вашей пользы.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Звезды советуют Стрельцам не отчаиваться, если что-то не получается. Плохое настроение не лучший попутчик в достижении целей. Старайтесь жить на позитиве, это прибавит вам уверенности в себе. В отношениях с любимым человеком – больше романтики.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козерогам необходимо расставить приоритеты и правильно распределять энергию. Не расстраивайтесь из-за неприятных недоразумений. Берегите здоровье и старайтесь взять под контроль эмоции. Свободное время посвятите хобби, это придаст вам сил и наполнит энергией.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

- Раньше пластины этого камня использовались вместо стекла в окнах.
- «Патрулирование» угодий егерями.
- Бумага об инвентаризации имущества.
- Насадка на детскую бутылочку.
- Посох с кривым верхним концом.
- Аппарат, что выбивает чеки.
- Горбоносая газель в степях Азии.
- Камешек с вырезанным портретом.
- «Заварил кашу – не жалей ...» О чем идет речь в этой поговорке?
- Ленточка в качестве закладки.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Рыбам предстоит много задач. Однако не торопитесь погружаться в них с головой. Не волнуйтесь, если не успеете сделать все в срок. Главное, приложить максимум усилий и выполнить работу на совесть. Для восстановления сил выходные посвятите отдыху.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Водолею ожидает насыщенная неделя. Произойдет много событий, которые подарят положительные эмоции. Не забывайте о здоровье, помните, что полноценный сон благоприятно сказывается на самочувствии. Уделите больше внимания своей семье.

Ответы: 1. Слюда. 2. Дозор. 3. Опичь. 4. Соска. 5. Ключка. 6. Каска. 7. Сайра. 8. Гемма. 9. Лямпа. 10. Ляссе.

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ reklama@kardos.ru

ЦЕНА Стоимость строчного объявления от **300** 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

РАБОТА

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

Мы предлагаем:

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

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

ПРЕССА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

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

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

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: Овчарня. Жетон. Соратник. Глетчер. Стрела. Клиренс. Сайра. Щит. Адрес. Единорог. Спейр. Осминог. Нищенка. Анфас.

По вертикали: Целлулоид. Полтора. Взор. Авантюра. Нанаец. Шквал. Сеанс. Самогон. Адаптер. Селедка. Щегол. Тимьян. Логика. Гид.

КУПЛЮ

- 8 (999) 715-35-60 КУПЛЮ вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны, йены, шекели, канадские доллары старого образца и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, часы. Тел.: 8 (999) 715-35-60.

РАЗНОЕ

- 8 (918) 342-95-55 Приму в семью девушку/женщину из глухи, как помощницу по дому, на юге России. Проживание в Краснодаре с оплатой. Тел.: 8 (918) 342-95-55

ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»: 8 (903) 792-47-73

