

№11
(488)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 17 по 23 марта 2025 года

ТЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

**С ЧЕГО
НАЧИНАЕТСЯ
СТРОЙНОСТЬ?**

стр. 25

**НАШ
ДЕТЕКТИВ-
ЗАГАДКА**

стр. 24

**ВЯЧЕСЛАВ
МАКАРОВ**

**ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ –
ЭТО УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ
ПУТЕШЕСТВИЕ**

стр. 2

**ВСТРЕЧАЙТЕ ВЕСНУ
С ГАЗЕТОЙ «ТЕЛЕК»!**

**КАЛЕНДАРЬ ПЫЛЕНИЯ
ДЛЯ АЛЛЕРГИКА
НА 2025 ГОД**

стр. 26

**ОСВАИВАЕМ
ИСКУССТВО
ИЗВИНЕНИЙ**

стр. 4

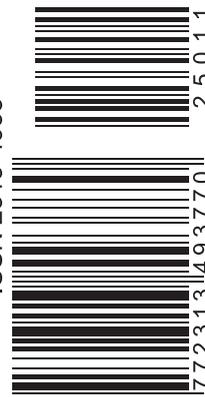
**ИДЕЯ
ЗАКУСКИ:
ПИРОЖОК
НА ЗУБОК**

стр. 8

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото Анастасии Курлович

ISSN 2313-4933



12+

Когда мы брали у Вячеслава интервью два года назад, он уже был невероятно популярен и как участник команды КВН, и как телеведущий, и как шоумен.

Участие в проекте «Один в один» на телеканале «Россия» наконец позволило продемонстрировать его недюжинный вокальный талант во всем многообразии. Мы поговорили с Вячеславом о закулисах этого невероятного проекта, а заодно спросили о творческих планах на весну.

Если поработать – всё получится

– Вячеслав, какая была первая мысль, когда получили приглашение в «Один в один»?

– Первая мысль была очень простая. Я сказал: «Дайте мне две недели подумать». Потому что очень сомневался, могу ли вообще имитировать голоса, могу ли я изображать других артистов. Сомнения рассеялись, когда я поехал в репетиционную комнату, пробовал, имитировал, пытался поверить, что я другой человек. Начал работать над собой актерски и понял, что, если чего-то сильно захотеть и над этим поработать, что-то дельное из этого может получиться.

– Кого-то мечтали воплотить на сцене? Подозреваю, что первый образ – певец МИКА – ваше пожелание, вы ведь его поклонник.

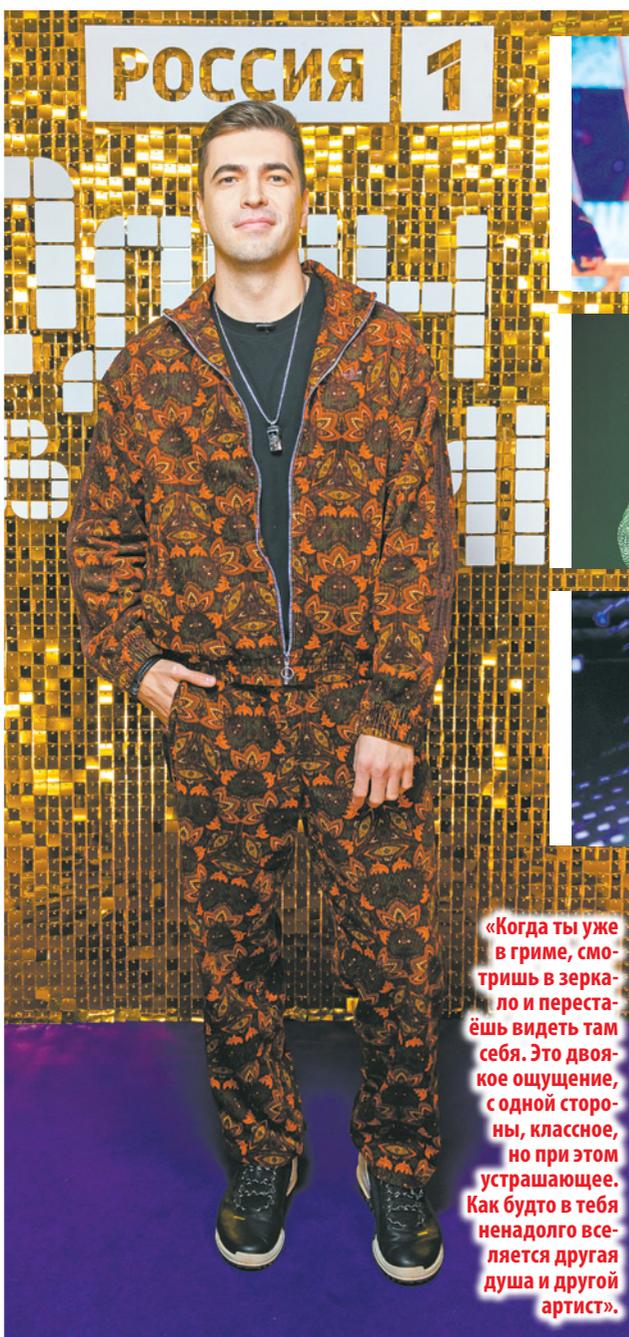
– Певец МИКА занимает одну из лидирующих позиций в моих музыкальных увлечениях. И с песней «Грейс Келли» у меня многое связано. Я выступал с ней и в КВН, и побеждал на конкурсе, и выходил выступать в проекте «Нюка, все вместе!». И понял, что наконец-то должен эту песню исполнить не так, как поет Вячеслав Макаров, а максимально приближенно к оригиналу. Тем более что я был не на одном живом выступлении МИКА и прекрасно понимаю, как этот артист работает, как он существует. Поэтому это была для меня и простая, и сложная задача одновременно. Нужно было забыть свою уже устоявшуюся манеру исполнения этой песни и полностью «снимать» фишки исполнителя, его пластику, и в какой-то момент у нас произошло перевоплощение.

Вячеслав МАКАРОВ:

Перевоплощение – это невероятно увлекательное путешествие

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:
– Я хочу, чтобы каждый из вас получал удовольствие от самых банальных вещей. Если вышли из дома и светит солнце, порауйтесь, поблагодарите жизнь за этот

чудесный день. Если случился дождь, представьте, что эта вода смоеет с вас весь полученный негатив. Такие моменты перезагружают психоэмоциональное состояние, и жить становится легче.



«Когда ты уже в гриме, смотришь в зеркало и перестаёшь видеть там себя. Это двойное ощущение, с одной стороны, классное, но при этом устрашающее. Как будто в тебя ненадолго вселяется другая душа и другой артист».

Трудно, но интересно

– Расскажите немного о подготовке образа – как происходит выбор артиста и композиции?

– Образы в проекте «Один в один» нам выдают случайно, с помощью компьютера. И затем у нас есть время, чтобы погрузиться в того или иного персонажа. Конечно, я просматриваю очень много выступлений, как минимум семь – разных

лет, с живых выступлений, студийные версии. Смотрю даже интервью – как человек общается, как он себя ведет, потому что помимо вокала нужно понять психофизику. Это безумно сложный процесс, но при этом невероятно увлекательное путешествие.

– «Один в один» даёт возможность примерить самые разные образы, использовать ранее неизведанные голоса. Что оказалось самым сложным в исполнительском отношении, а что – в актёрском?

– Самое сложное – в какой-то момент отключить голову и отключить себя. Могу сказать, что не всегда мне удавалось это сделать. Так или иначе прорывалось мое нутро, мой голос. В исполнительском мастерстве самое сложное – показывать женские образы, потому что против природы не попрешь. Ты все равно не будешь выглядеть и петь как женщина, потому что у нас разные вокальные возможности. Так что сложнее всего в вокальном смысле дался образ певицы Анастейши. Плюс могу сказать, что было невероятно трудно ходить на каблуках! Теперь я прекрасно понимаю женщин, которые предпочитают кроссовки и спортивную обувь вместо каблуков. (Улыбается).

Домашняя работа

– Вы на протяжении многих лет профессионально занимались вокалом. Педагоги в шоу научили вас чему-то новому?

– Поскольку у нас при подготовке номера экстремально мало времени, 70-80 % работы – это домашние заготовки. Это твои самостоятельные эксперименты, пробы – вокальные, актерские, хореографические. Педагоги подсказывают вещи, на которые ты можешь не обратить внимание. Но изучая вокальные приемы другого исполнителя, ты открываешь их в себе. Уверен, что до конца жизни будешь пользоваться приемами, которые открыл для себя в проекте «Один в один».

Сам себе критик

– Ваши поклонники были расстроены низкой оценкой за образ Ярослава Евдокимова. Обидно было?

– Все мы люди, и в моменте можем быть не согласны, обижены, можем вступить в спор. Но я прошел уже много конкурсов и отношусь ко всему философски. Для меня самое важное в этом проекте – подарить эмоции зрителям, раскрыть в себе новые возможности и профессионально вырасти. Плюс я всегда держу в голове мысль, что объективного мнения в природе не существует, и твоя точка зрения может не совпадать с чужой. Никаких обид! Хлеще, чем я, никто меня раскритиковать не может!

– Конкуренция на проекте невероятно высокая! Вам комфортно в таких условиях? Вы по характеру боец?

– Моя задача была – получить удовольствие, порадоваться, отнестись с любовью к каждому образу и сделать максимум, чтобы порадовать зрителей. В этом смысле главный мой конкурент – это я. Всегда с собой соревнуюсь и всем этого советую.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

ДЕТАЛИ

Истина – в себе

– Знаю, что весной у вас запланирован выход музыкального релиза. Расскажите о нём подробнее.

– Весной выйдет песня «Невыносимая». Это взрывная танцевально-эмоциональная история отношений. Говорят, что противоположности притягиваются. Так и в любви герои могут испытывать разные и порой контрастные чув-

ства и эмоции: невыносимая, но все же любимая. Так что эта песня точно никого не оставит равнодушным и займет достойное место в вашем плейлисте.

– Чего вообще ждете от наступающей весны? Будет ли возможность отдохнуть, переосмыслить происходящее в жизни и в карьере, если есть такая потребность?

– Весной я планирую работать, как и большинство людей в нашей стране. Конечно, когда появляется выходной, я всегда уделяю время своим мыслям. Люблю побыть с собой наедине, проанализировать то, что произошло в моей жизни. Потому что вести диалог с самим собой – это нормально, задавать себе вопросы и отвечать на них – тоже. Благодаря этому можно докопаться до истины, которая спрятана в тебе.



У Никиты Панфилова – снова главная роль

На телеканале СТС 17 марта стартует сериал «Положение вещей» с Александрой Флоринской, Марусей Климовой и Никитой Панфиловым в главных ролях. Он расскажет историю спецназовца, который в результате травмы начал говорить с предметами.

По сюжету в музее во время нападения грабителей на спецназовца Вадима (Никита Панфилов) падает тяжелая статуя. Очнувшись в госпитале в окружении братьев и отца (в этой роли – Игорь Жижкин), он обнаруживает в себе удивительную способность общаться с предметами. Чтобы избавить Вадима от странных собеседников, психотерапевт (Никита Тарасов) отправляет его к хозяйке антикварного салона (Александра Флоринская) и ее советнику (Артём Осипов) для охраны арендованных вещей.

Главное место действия – антикварный салон – построили в павильоне «Мосфильма». И заполнили зеркалами, торшерами, кушетками, абажурами, канделябрами XIX и XX веков.

Фото телеканала СТС



Героиня Светланы Колпаковой – в поисках работы

На телеканале «Россия» – премьера многосерийной мелодрамы «Потерянный ключ». Это долгожданное продолжение сериала «Ключ от всех дверей». Режиссером стал Максим Демченко, а роли в проекте исполнили Светлана Колпакова, Алексей Фатеев, Андрей Фролов и другие актеры.

Это новая история про психолога Анну Королёву (Светлана Колпакова). По семейным обстоятельствам (сыну прописали морской воздух) Анна с мужем Игорем (Алексей Фатеев) принимают решение о переезде в приморский городок. Вот только найти работу Анне оказывается нелегко...

– Я благодарен судьбе за этот проект, потому что он позволил мне встретиться с огромным количеством невероятных артистов, мы работали в удивительной атмосфере и в удивительной связке с актерами, – говорит режиссер проекта Максим Демченко. – Это и Света Колпакова, и Лёша Фатеев, и Андрей Фролов и многие другие артисты, с которыми мне посчастливилось работать уже второй сезон.

Фото телеканала «Россия»

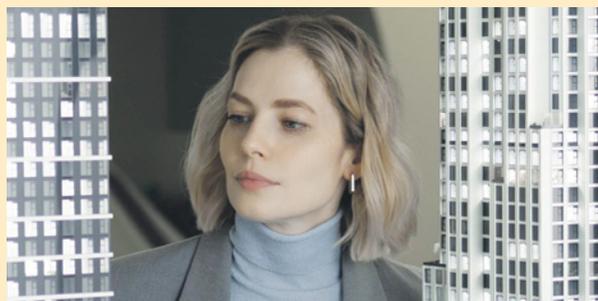
Сергей Бурунов стал ведущим шоу

Актер и телеведущий Сергей Бурунов стал ведущим нового экстремального шоу телеканала СТС – «В темноте». Напомним, что похожая передача («Полный блэкаут») уже выходила на этом же телеканале, а вел ее Сергей Светлаков. В новой версии программы снова приняли участие известные персоны (Анна Седокова, Карина Зверева, Наталия Медведева, Прохор Шаляпин, Анастасия Волочкова, Анна Цуканова-Котт и другие). Они были поделены на команды по пять человек. Каждая команда провела два дня в таинственном доме – в изоляции и полной темноте, без гаджетов и связи с родными.



Испытания, которые нужно было пройти, пережили не все: были и слезы, и панические атаки. А кое-кто покинул шоу практически в самом начале, испугавшись темноты. Сергей Бурунов рассказал, что съемки были непростыми, и признался, что многих людей увидел с другой стороны.

Фото телеканала СТС



Юлия Снегирь предстала в новом образе

Во втором сезоне драмы о губительной силе денег «Золотое дно» Юлия Снегирь предстала в новом образе. Смена имиджа символизирует, что героиня актрисы по имени Надежда готова с новыми силами вступить в борьбу за активы компании и разобраться в личной жизни.

– Мне хотелось «обнулиться» после первого сезона, – признается Юлия Снегирь. – Моя героиня пытается начать новую жизнь, но убежать от своей сущности невозможно – Надя остается очень амбициозным человеком...

К своим ролям во втором сезоне «Золотого дна» также вернутся Алексей Гуськов, Наталия Вдовина, Павел Попов, Ангелина Пахомова, Марина Ворожичева, Валерий Карпов, Виктория Маслова и другие актеры.

Фото онлайн-кинотеатров Иви/START

Александр Рогов рассказал о «фишке»

На телеканале «Домашний» – премьера сезона шоу «Метод Рогова». Ведущий проекта – известный стилист Александр Рогов. Вместе со своей командой он работает над преображением женщин.

– Главная «фишка» моего метода – в персональном подходе: для меня каждая героиня – не просто очередная участница шоу, а маленькая вселенная, которую я для себя открываю.

ЯСНОСТЬ УМА ДО СТАРОСТИ МозгТерапи – раскрыт японский секрет!

Рассказывает эксперт:

– Наш головной мозг отвечает за все: память, внимание, мышление, движения, настроение, сон, он регулирует работу каждого нашего органа. Но с возрастом весь организм и в том числе головной мозг начинает стареть, у пожилых людей начинается снижение памяти и интеллекта, возникают эмоциональные проблемы – беспричинная тревожность, бессонница, депрессивное настроение, начинаются сбои в работе внутренних органов. С возрастом многие из нас начинают замечать, что здоровье становится более хрупким. Но мало кто задумывается, что корень многих проблем может скрываться в ухудшении работы головного мозга.

Почему мозг стареет? Мозг – это электрическая система. Она состоит

из нервных клеток и отростков между ними, по которым постоянно текут электрические сигналы. С возрастом в головном мозге происходят изменения: нервные клетки постепенно отмирают, а связи между ними разрушаются, ухудшается кровоснабжение мозга, сосуды, питающие мозг, становятся менее эластичными, нарушается передача нервных импульсов.

ПОГИБШИЕ КЛЕТКИ УЖЕ НЕ ВЕРНУТЬ, НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ОМОЛОЖЕНИЕМ ОСТАВШИХСЯ. ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ МОЗГА МОЖНО ЗАТОРМОЗИТЬ, И ОН БУДЕТ СЛУЖИТЬ ВЕРОЙ И ПРАВДОЙ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ.

Японский секрет долголетия
Согласно международной статистике, Япония – одна из стран самых

пожилых людей в мире. При этом они активны, жизнерадостны, посещают театры и рестораны, много путешествуют. Оказалось, что японцы всю жизнь употребляют в пищу уникального моллюска – азума пектиниды – этот моллюск содержит вещества, напрямую способствующие омоложению мозга: – фосфолипиды, их более 100 наименований – способны восстановить поврежденные нервные клетки и их отростки; – лецитин – проникает в жировые бляшки в сосудах и выводит из них холестерин, что помогает сосудам мозга снова стать упругими и эластичными. Так появился продукт МозгТерапи для омоложения нашего мозга. Не смо-



тря на то, что продукт МозгТерапи производится в Японии, теперь и жители России могут воспользоваться этим даром природы. Курсовой прием МозгТерапи позволяет восстановить нормальную работу головного мозга – главного компьютера нашего организма.

С МозгТерапи к вам вернутся:

- память, сообразительность, скорость реакций;
- способность сосредотачиваться;
- зрение и слух;
- координация движений без тремора рук;
- здоровый сон без ранних пробуждений, ощущение усталости и разбитости с утра;
- хорошее настроение без перепадов;
- жизнь без беспокойства, тревоги, раздражительности;
- голова без боли;
- артериальное давление без скачков.



Если вы хотите сохранить ясность ума, хорошую память и активность на долгие годы, начните заботиться о своем мозге уже сегодня.

**Звоните бесплатно прямо сейчас
8-800-100-55-60**

Код подарка «ТЕРАПИЯ МОЗГА»

*При покупке от 3 упаковок. БАД. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. 1, комн. 28 ОГРН №RU.77.9.11.003.R.002309.08.20 от 03.08.2020. Акция действует с 01.03.2025 по 01.09.2025. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. Сделано в Японии. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА» и соств. инф.

СЕКРЕТ УСПЕХА

Миссия: срочно найти подработку

Если вам нужны деньги здесь и сейчас, а времени на долгие поиски выгодной работы нет, действуйте по этой схеме. Никаких общих фраз – только конкретные шаги.



Определите свои сильные стороны

Спросите себя: что я могу делать быстро и качественно? Это может быть что угодно: написание текстов, уборка, доставка или даже сборка мебели. Чем точнее вы определите свои навыки, тем быстрее найдете подходящую подработку.

Используйте локальные ресурсы

Загляните в местные группы в соцсетях, чаты района или доски объявлений. Часто люди ищут помощников на короткий срок именно там. Например, соседке может срочно понадобиться няня.

Предложите свои услуги напрямую

Напишите в кафе или курьерские службы. Даже если у них нет открытых вакансий, они могут согласиться на временную помощь. Например, многие заведения берут официантов или уборщиков на подмену.

Рассмотрите разовые задания

Платформы вроде «Яндекс.Услуги», YouDo или Avito – это возможность найти подработку за пару часов. Люди ищут помощников для переезда, уборки или даже похода в магазин. Такие задания не требуют подготовки и оплачиваются сразу.

Не бойтесь временных вариантов

Если подработка не идеальна, но принесит деньги, возьмитесь за нее. Это не навсегда. Главное – начать, а параллельно искать что-то более подходящее.

Срочная подработка – это не про идеальные условия, а про быстрый результат. Действуйте активно, используйте все доступные ресурсы и не бойтесь начинать с малого.

Как правильно просить прощения?



Бывало ли у вас так: после ссоры с близким человеком хочется всё исправить, но слова застревают в горле?

Или, наоборот, извинения слетают с губ машинально, но внутри остается чувство неудовлетворенности? Просить прощения – это не просто сказать «извини», а настоящее искусство. Это умение признать свою ошибку, сохранить достоинство и восстановить доверие. Давайте разберемся, когда действительно стоит просить прощения, а когда – нет, как сделать это искренне и какие ошибки мешают примирению.

Почему бывает сложно извиняться?

С детства нас учили говорить «прости» автоматически: за разбитую чашку, за случайный толчок, за грубое слово. Но в глубине души извинение – это признание того, что мы несовершенны. А это задевает нашу самооценку. Психологи выделяют несколько причин, по которым людям трудно просить прощения:

- **Страх показаться слабым.** Мы боимся, что признание ошибки снизит нашу значимость в глазах других.
- **Чувство несправедливости.** Иногда мы считаем, что не только мы виноваты, а значит, не обязаны извиняться первыми.
- **Опасение потерять лицо.** Для гордого человека сказать «я был неправ» – серьезное испытание.
- **Привычка подавлять эмоции.** Если в семье не учили обсуждать чувства, извиняться становится неестественным.



Когда просить прощения необходимо?

Человеку, которого не учили анализировать свои чувства и испытывать эмпатию, трудно разобраться, какие ситуации требуют извинений, а когда это излишне. Психологи рекомендуют опираться на следующие моменты.

Извинение необходимо, если:

- ✓ вы обидели человека словами или поступками (даже непреднамеренно);
- ✓ нарушили обещание или подорвали доверие;
- ✓ вспылили, накричали, сказали то, о чем позже пожалели;
- ✓ человеку явно больно из-за ваших действий.

Не стоит извиняться, если:

- ✓ вы не сделали ничего плохого, но вас заставляют чувствовать вину;
- ✓ человек манипулирует, требуя извинений, чтобы получить власть над вами;
- ✓ вы извиняетесь только ради того, чтобы избежать конфликта, а не потому, что чувствуете вину.

Важные аспекты

Есть несколько ключевых шагов, которые делают извинение искренним и эффективным.

Признать свою вину. Избегайте фраз «если я тебя обидел(а)» – они звучат как попытка уйти от ответственности. Лучше сказать: «Я понимаю, что был(а) резок/резка и наговорил(а) лишнего».

Выразить искреннее сожаление. Фраза «Мне жаль» должна звучать убедительно. Добавьте: «Мне действительно важно, чтобы ты это знал(а)».

Объяснить причины, но не оправдываться. Например: «Я сорвался/сорвалась из-за усталости, но это не оправдывает моих слов».

Предложить решение. «Я хочу это исправить. Как я могу загладить свою вину?»

Дать человеку время. Не требуйте мгновенного прощения. Иногда нужно время, чтобы обида утихла.

Ошибки, мешающие примирению

Формальные извинения. Человек чувствует, когда вы говорите «прости» просто для галочки.

Перекладывание вины. «Ну ты тоже меня обидел(а)!» – это не извинение, а обвинение.

Чрезмерная самокритика. «Я ужасный человек» – это манипуляция, а не искреннее раскаяние.

А если извинения не принимают?

Иногда вы делаете все правильно, но человек не готов простить. Это может быть болезненно, но важно понимать, что прощение – это личный выбор. Вы не можете заставить человека забыть обиду. Если вы искренне извинились, ваша миссия выполнена. Если ошибка была серьезной, работайте над собой.

Иногда нужно просто отпустить. Если человек принципиально не хочет прощать, это уже его ответственность.

Выводы

- Просите прощения осознанно – не ради формальности, а ради восстановления доверия.
- Извинения – это не слова, а действия. Важно не только говорить, но и подтверждать поступками.
- Не извиняйтесь за то, в чем не виноваты. Не позволяйте манипулировать вашими чувствами.
- Выбирайте подходящий момент. Не стоит извиняться в разгар конфликта.
- Если вас не прощают – это не ваша ответственность. Вы сделали все, что могли.
- Просить прощения – это не слабость, а зрелость. Это умение признавать свои ошибки и уважать чувства других.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Холодильники в пустыне

Как древние жители пустынь охлаждали продукты? Ответ прост: они использовали... холодильники. Конечно, такая роскошь была доступна не всем. Древние строители возводили специальный купол из смеси глины, яичного желтка, золы и козьей шерсти. Стены достигали 2 метров в толщину, а сам купол мог возвышаться на 15 метров. Благодаря уникальным изоляционным свойствам и специальной вентиляции, запасенный зимой лед сохранялся месяцами, даже если снаружи стояла 50-градусная жара. Назывались такие холодильники яханами.

Свистни, как тебя зовут

Если люди однажды расшифруют язык дельфинов, то при знакомстве с новой особью они будут задавать именно этот вопрос. Потому что, кроме человека, имена есть только у дельфинов. У них это звучит как свист определенной высоты. Но как животные это делают? Считается, что в первые недели жизни маленькие дельфинчики подражают звукам окружающей среды и делают это, используя лишь им свойственные модификации. Окружающие особи запоминают этот звук и присваивают его в качестве имени владельцу.



Не попадите впросак!

Устойчивое выражение «попасть впросак» в наши дни имеет значение «угодить в неловкую ситуацию». Но раньше попадание в просак (так назывался станок для плетения веревок, жгутов и канатов) грозило человеку серьезными травмами. Механизм был устроен довольно сложно, волокна скручивались плотно, и если разиня подходил слишком близко, был риск застрять в будущей веревке краешком одежды или волосами. Как видите, попасть не нужно ни впросак, ни в просак!



Царь-гриб

Все мы помним из школьной программы, что грибы состоят собственно из тела (надземной части) и мицелия (подземной части). Именно мицелий является основной частью живого организма. Самая внушительная подземная часть

гриба находится в штате Орегон, США, и занимает 880 гектаров, то есть около 9 квадратных километров! И кормит она невероятное количество растущих на поверхности опят. Наверное, именно так выглядит полянка мечты для грибника.

Светлана СИДОРЧУК



У «Первого отдела» будет продолжение

У сериала «Первый отдел» (четвёртый сезон которого с большим успехом недавно прошёл на телеканале НТВ) будет продолжение (производства Кинокомпании «Трикс Медиа»). Съёмки пятого сезона пройдут в Санкт-Петербурге. Главные роли продолжают играть Иван Колесников и Сергей Жарков. Их герои – сотрудники Следственного комитета России, которые давно работают рука об руку и крепко дружат. Юрий Брагин (Иван Колесников) смог вытащить друга Михаила Шибанова (Сергей Жарков) из тюрьмы, но сам при этом пострадал. Теперь Брагин становится обычным следователем в одном из районов Петербурга, где ему, в частности, предстоит заниматься расследованием преступлений прошлых лет. На новом месте службы герой Ивана Колесникова узнает, что коллега, который занимал эту должность до него, не уволился, как полагал Брагин, а бесследно исчез. В какой-то момент Брагин понимает, что исчезновение следователя как-то связано с одним из тех дел, которыми он теперь занимается...

Фото PR НТВ

Ольга Картункова вернулась к роли сеструхи

Стартовали съёмки третьего сезона комедийного сериала «Сеструха» с Ольгой Картунковой производства Norm Production для телеканала «Пятница!».

Продолжение истории главной героини обещает быть еще более драматичным и насыщенным неожиданными поворотами.

В новом сезоне Наташе (которую и играет Ольга Картункова) предстоит не только вывести из кризиса крупный торговый центр и возглавить караоке-клуб, но и справиться с «подставой» брата (в этой роли – Антон Богданов). Помимо этого, Наталью ждут новые семейные трудности и неожиданные союзники. Режиссером третьего сезона стал Леонид Тележинский.

Фото телеканала «Пятница!»



Где снимали нового «Казанову»

На Первом канале продолжается показ сериала «Казанова. В бегах» с Антоном Хабаровым в главной роли. Нам стали известны некоторые подробности съемок. Они прошли в Санкт-Петербурге, Выборге, Москве и Абхазии.

Поскольку действие в фильме происходит в 80-е годы прошлого века, команда проекта выбирала локации, максимально отражающие географию путешествий экранного героя и стилистику времени. Для передачи атмосферы Олимпиады-80 были воссозданы декорации пресс-центра, а сам Казанова свободно перемещался по республикам СССР. В реальности съемки проходили в таких локациях, как Институт Биохимии, Минералогический музей им. А.Е. Ферсмана, отель «Советский» (легендарная гостиница «Советская»), в Культурном центре «Зеленоград», Парке Горького, библиотеке Алвара Аалто в Выборге. Сцены на вокзале, в поезде и самолете были сняты в кинопарке «Москино», а финальный блок съемок прошел в Абхазии.

Актёры показали «Один хороший день»

В кинотеатре «Октябрь» состоялась светская премьера комедии «Один хороший день».

Фильм представили актеры Анастасия Талызина, Роман Евдокимов, Ирина Пегова, Альбина Кабалина, Добрыня Оболенский и Дмитрий Бергер, певицы Наташа Королёва и Мiа Воука (в киноленте они сыграли самих себя), режиссер Кирилл Белевич и продюсер Нелли Яралова.

По сюжету героиня фильма Катя (в этой роли – Анастасия Талызина) мечтает стать успешным модельером, но пока этой мечте не суждено сбыться: в поселке городского типа с забавным названием Жупа ее таланту нет места, а мама (Ирина Пегова) не поддерживает амбиций дочери, заставляя Катю выйти замуж.

– Я хочу, чтобы этот вечер мы провели все вместе и почувствовали то тепло, ту любовь, тот свет, которые мы закладывали в нашу картину, – сказал со сцены, представляя фильм, режиссер Кирилл Белевич. – Мы будем счастливы, если вы получите лучики этого тепла!

Фото пресс-службы фильма



Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА» и пресс-инф.



ГЛАУКОМА, КАТАРАКТА, ВОЗРАСТНОЕ СНИЖЕНИЕ ЗРЕНИЯ? ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ, ДАЙТЕ СВОИМ ГЛАЗАМ «ТОПЛИВО»!

«Я очень переживаю, скоро совсем стану слепой. У меня на правом глазу глаукома, катаракта вообще на обоих! Лечение вообще не помогает. Подскажите, пожалуйста, что мне делать?»

Галина Николаевна, 70 лет

ЕСЛИ САДИТСЯ ЗРЕНИЕ, ЗНАЧИТ ГЛАЗАМ НЕ ХВАТАЕТ «ТОПЛИВА»!

«Топливом для глаз» ученые называют каротины – производные витамина А. Именно они наполняют органы зрения энергией, необходимой для нормальной работы. Считается, что лидером по содержанию каротинов является морковь, но это не так. Российские ученые установили, что больше всего этих веществ в сибирской чернике.

КАК СИБИРСКАЯ ЧЕРНИКА ВЛИЯЕТ НА ЗРЕНИЕ?

Проведенные в научно-исследовательском институте исследования показали, что компоненты сибирской черники способствуют очищению хрусталика от катаракты, улучшению кровоснабжения сетчатки, ускорению процесса регенерации ее тканей, укреплению стенок кровеносных сосудов в тканях глаза, нормализации внутриглазного давления. Сибирская черника содействует увеличению количества родопсина за счет чего улучшается цветовосприятие, ясность и четкость зрения. Черника может помочь нормализовать слезоотделение, улучшить работу глазных



нервов и мышц, избавиться от чувства «песка», синдрома «сухого глаза» и прочих неприятных ощущений.

КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЧЕРНИКУ?

Чтобы быстро и максимально насытить организм «глазным топливом», лучше принимать сибирскую чернику в виде высококонцентрированного экстракта. Такой экстракт содержится в ампулах для внутреннего применения «Лимозор с сибирской черникой». Также в их состав входят экстракты очанки, гибискуса, софоры японской, лимонника, комплекс витаминов и минералов. Эти компоненты усиливают действие черники и делают ее еще более эффективной. Ампулы «Лимозор с сибирской черникой» могут быть рекомендованы при глаукоме, катаракте, дистрофии сетчатки, ретинопатии, близорукости, дальнозоркости, возрастных нарушениях зрения и прочих патологиях глаз. Даже если вам очень много лет и у вас очень плохое зрение, эти ампулы могут помочь вернуть хорошее зрение!

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

ПОДАРОК
«ЛИМОЗОР»

Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону:

8-800-302-30-30

[звонки бесплатные]

2. НАЗОВИТЕ промокод акции **5538**

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «ЛИМОЗОР»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!
КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует
с 12 марта по 12 мая 2025 г.

Доставка за счет производителя!

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 12 марта по 12 мая 2025 г. *С информацией об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Продюсерский центр Киностудии им. М. Горького совместно с компанией «Майвэйстудия» при участии Magic Factory Animation работает над масштабным фильмом «Письмо Деду Морозу».

Роли в этой кинокартине исполняют Антон Филипенко, Иван Охлобыстин, Кристина Асмус, юные актеры Екатерина Темнова и Константин Каримов. А также Дима Билан, Эвелина Бледанс, Анатолий Цой и многие другие звезды. Режиссером фильма стал Кирилл Кузин. Мы узнали подробности этого проекта, кого сыграли известные артисты и кто же написал то самое письмо Деду Морозу.

Сказочный сюжет

Действие фильма разворачивается в наше время. По сюжету маленький сын главного героя Иван (в этой роли – Константин Каримов) находит неотправленные письма Деду Морозу, написанные его отцом в детстве, и опускает их в почтовый ящик. Неожиданно детские желания, фантазии и страхи взрослого и очень серьезного юриста (в жизни которого нет места фантазиям) Петра Безуглова (его играет Антон Филипенко) в один прекрасный день становятся реальностью. И теперь в опасности оказывается не только сам Пётр, но и его семья и, возможно, весь мир! Желания из детства в фильме сбываются самым неожиданным образом: отовсюду льется газированная вода, являются настоящие шаолиньские монахи, оживают игрушечные солдатики и пират Флинт... Все это приносит немало проблем, и семье приходится отпра-

О сказочных приключениях расскажет «ПИСЬМО ДЕДУ МОРОЗУ»



Дословно Мечта Охлобыстина



Бывшую супругу главного героя сыграла Кристина Асмус. Самого серьезного юриста Петра Безуглова в детстве играет Мирон Проворов. Ивану Охлобыстину в фильме досталась роль Павла Павловича, отца главного героя. – Мой герой – человек влиятельный, начальствующий чин, – поясняет Охлобыстин. – Привык, что ему подчиняются. Но, тем не менее, ему удастся сжиться с наступившей сказкой. Я должен сыграть обычного человека, оказавшегося в сказочной ситуации – со всеми прилагающимися недоумениями, удивлениями и прочими эмоциональными реакциями. Ощущения – самые хорошие, потому что это сказка, а я люблю сказки. И сказок много не бывает. Роль прекрасная – я перешел в тот сегмент, когда начал дедов играть, и я мечтал об этом: слов мало – движухи много! Мой персонаж – человек с характером, но и я же человек непростой.



В кадре Антон Филипенко и Анатолий Цой.

виться на поиски того самого почтового ящика.

– Возвращение к детским мечтам – это, по сути, возвращение к самому себе, и в этом процессе зачастую происходит множество очень забавных и трогательных моментов, – поясняет один из продюсеров фильма Лика Бланк. – Сюжет фильма мало кого сможет оставить равнодушным: в нем есть место и ностальгии, и приключениям, и глубоким переживаниям, и, конечно же, юмору...

Роль для Наталии Орейро

Приехала в Россию на съемки фильма и одна из самых любимых иностранных звезд в нашей стране – Наталия Орейро. Думаем, многие знают, что для актрисы это далеко не

первый визит в Россию. Во время съемок Наталия посетила не только Москву, но и Подмоскowie, побывала в Санкт-Петербурге, а также в Карелии – в парке Рускеала.

По сценарию киноленты персонаж Наталии Орейро – это сбывшаяся мечта маленького Пети, который очень хотел жениться на звезде «Дикого ангела». Внезапно она оказывается в доме Безугловых в качестве жены героя. Причем Наталия прекрасно говорит по-русски. Так что приключений веселой семейке предстоит немало. Вместе с главным героем, монахами и живыми игрушками Орейро смело преодолевает препятствия на пути к цели (им надо вернуть все на свои места). Она бегаёт по заводу, ходит по заснеженному лесу и спускается в пещеру. Кроме того, Наталия не упускает возмож-



Съёмки одной из сцен с участием Кристины Асмус.

ности выйти на сцену в костюме Снегурочки вместе с Димой Биланом и спеть песню.

Именитой актрисе на площадке приходилось заучивать много текста на русском языке, порой возникали сложности с произношением, но она успешно справилась со всеми репликами.

– Моя героиня – это как будто я, только русская, – рассказывает о своей роли Наталия Орейро. – Она появляется в доме главного героя и утверждает, что они женаты. На что он отвечает: «Я никогда не женился на тебе!» (Смеется.) В ней есть что-то от меня. Однако, чтобы это почувствовать, нужно верить в волшебство. С тех пор, как я впервые приехала в Россию, мне много рассказывали о Деду Морозе и его внучке. Я всегда представляла себя в ее наряде, и рада тому, что в

этом фильме у меня была возможность появиться еще и в этом образе. Когда я была маленькой, я много о чем мечтала. Самые сильные мои желания воплотились в жизнь: я стала актрисой. Я всегда хотела ею быть, всегда мечтала путешествовать и сниматься в других странах. Но даже не представляла, что меня узнают и будут любить в России!

Компьютерная графика

Конечно, в фильме не обойдется без компьютерной графики. Благодаря современным технологиям, на экране появятся анимационные герои, оживут игрушки – солдатики, индейцы, римляне, старый пират Флинт и многие другие герои, встреча с которыми порадует и детей, и их родителей.

– Перед актерами стоит сложная задача: надо взаимодействовать со множеством анимационных персонажей, – говорит режиссер Кирилл Кузин. – Конечно, будут еще и каскадерские трюки, а также воздушный шар, полет на котором мы снимем с помощью технологий виртуального производства (это совмещение кадров живой съемки с виртуальной графикой в режиме реального времени. – Прим. авт.).

Планируется, что фильм выйдет в российский прокат в конце этого года.

Яна НЕВСКАЯ

Фото пресс-службы Киностудии им. М. Горького



ЧИТАЙТЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» И ВЫ РАСКРОЕТЕ СЕКРЕТЫ БОДРОСТИ, ДОЛГОЛЕТИЯ И ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ!

Каждый номер — это кладезь полезной, интересной и актуальной информации о здоровье, подкреплённой консульта-

циями докторов; истории из ваших писем; рецепты народной медицины и многое другое.

ЖУРНАЛ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» ВЫХОДИТ 1 РАЗ В ДВЕ НЕДЕЛИ

ИЗДАНИЕ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ. ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



Реклама. 16+

Кухонный шкафчик – это место, где хаос возникает с пугающей скоростью.

Кастриулы, банки, специи, пакетики с чаем и забытые пачки печенья – все это превращается в настоящий лабиринт, если вовремя не вмешаться. Но не спешите паниковать. Порядок в шкафчике можно навести быстро и без лишних усилий, если подойти к делу с умом. Вот пять нестандартных советов, которые помогут вам справиться с этим.

Принцип одной руки

Откройте дверцу и возьмите одну вещь. Задайте себе вопрос: «Пользуюсь ли я этим хотя бы раз в неделю?» Если ответ «нет», отправляйте предмет в коробку для вещей, которые можно выбросить, отдать или переставить в другое место. Такой подход не только экономит время, но и избавит вас от ощущения, что вы разгребаете завал.

Разделите вещи на три категории: «оставить», «выбросить» и «переместить». Например, если вы нашли старую кружку с трещиной, которую давно не используете, ее место – в мусорном ве-

Порядок в кухонном шкафчике: 5 неочевидных советов

Навела дома порядок. Раньше всё валялось на своих местах, а теперь аккуратно сложено неизвестно где...



дре. А вот набор для фондю, который вам нужен раз в год, можно убрать в кладовку или на верхнюю полку. Главное – не затягивать с принятием решений. Чем дольше думаете, тем больше времени уходит на уборку.

Зоны удобства

Вещи, которые нужны ежедневно, должны быть на уровне глаз и в легком доступе. Редко используемые предметы (например, празднич-

ный сервиз или огромную кастрюлю для варенья) можно отправить на верхние полки или вглубь шкафчика. Если вы каждое утро пьете кофе, чашки и кофейные зерна должны быть под рукой. Если вы часто печете, муку, сахар и формы для выпечки стоит разместить на одной полке. Создание таких «зон» не только экономит время, но и снижает уровень стресса – больше не нужно рыться в шкафчике в поисках нужной вещи.

Пустое место на будущее

После того как вы разобрали шкафчик, не спешите заполнять его до отказа. Оставьте 10-15 % свободного пространства. Это место для новых вещей, которые неизбежно появятся в будущем. Пустота – это не враг, а ваш союзник. Она дает возможность шкафчику «дышать» и не превращаться в свалку.

Вертикальное хранение

Один из главных врагов порядка в шкафчике – это горизонтальное нагромождение. Кастрюли, сковородки и крышки, сложенные друг на друга, создают хаос. Попробуйте вертикальное хранение: поставьте крышки в подставку, как книги на полке, а сковородки разместите на держателях. Это не только экономит место, но и позволит вам быстро найти нужный предмет, не перекапывая всю стопку. Если у вас много мелких предметов (ложки, лопатки, венчики), попробуйте использовать подвесные органайзеры на дверце шкафчика. Это освободит место на полках и сделает все более доступным.

Светлана СИДОРЧУК

Временные метки

Если в вашем шкафчике хранятся продукты (крупы, специи, консервы), наклейте на них стикеры с датой, когда вы их туда положили. Это поможет избавиться от просрочки и избежать ситуации, когда вы находите забытую банку варенья трехлетней давности. Кроме того, это дисциплинирует и помогает следить за тем, что у вас есть, а что нужно докупить. Заведите для продуктов, которые вы используете редко (например, консервы или запасные пачки крупы), отдельную коробку с пометкой «резерв».

Детали

10 минут для эстетики

Чтобы поддерживать порядок, попробуйте раз в месяц проводить мини-ревизию шкафчика. Это займет не больше 10 минут, но поможет избежать накопления лишней вещи. И не забывайте, что порядок – это не только про удобство, но и про эстетику. Красиво организованный шкафчик может стать источником вдохновения и радости.

ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ ГРИБОК, НЕОБХОДИМО ДЕЙСТВОВАТЬ ИЗНУТРИ! ВАШИ НОГТИ И КОЖА МОГУТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ

«Если человек заболел грибком, обычно он применяет наружные кремы или мази. Во многих случаях больной может использовать их неделями и не видеть желаемого эффекта», – так говорит эксперт по грибковым заболеваниям. Мы встретились с ним, чтобы узнать, как лучше бороться с грибком.

– Неужели наружные противогрибковые средства не всегда помогают избавиться от грибка?

– Проблема в том, что такие средства обычно действуют симптоматически. Они вытесняют грибок с кожи и ногтей, и он может устремиться вглубь организма. Если раньше грибок поедал кожу и ногти, то теперь может начать есть другие ткани. Бывали случаи, когда нити грибка достигали внутренних ор-

ганов, что отрицательно сказывалось на их работе. У человека внезапно появлялась гипертония, сахарный диабет, боль в суставах, нарушения мозгового кровообращения и другие малоприятные состояния. Кроме того, если прекратить использовать наружные противогрибковые средства, внешние проявления грибка на ногтях и коже могут вернуться.

– Что же Вы предлагаете?

– Я советую использовать сироп «Грибоктокс с алтайским соком алоэ». В его основе лежит особенно полезный алтайский сок алоэ. Он содержит богатый комплекс противогрибковых элементов. Они действуют на проблему изнутри: способствуют уничтожению грибковых нитей и тем самым отре-



зуют инфекции пути отхода. Далее остается только убрать грибок с кожи и ногтей, чему сироп «Грибоктокс с алтайским соком алоэ» тоже содействует. С кожи и ногтей болезни уже некуда бежать, а значит, есть шанс победить ее полностью. Кроме того, «Грибоктокс с алтайским соком алоэ» способствует усилению иммунитета, что может помочь

защититься от повторного заражения грибком в будущем. Уже сотни моих клиентов использовали этот сироп и остались довольными. Если вы хотите дать решительный отпор грибку, обрести крепкие и блестящие ногти, красивую и здоровую кожу, я настоятельно советую его попробовать.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»
В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

ПОДАРОК! «ГРИБКОТОКС»

Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону:

8-800-302-30-30
(ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)

2. НАЗОВИТЕ промокод акции 5537

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Грибоктокс»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!
Акционное предложение действует с 12 марта до 12 мая 2025 г.

Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 12 марта до 12 мая 2025 г.
* С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

Маленькие пирожки «на один укус» могут стать прекрасной закуской за праздничным и фуршетным столом, и, конечно, их удобно брать с собой для перекуса на работе или в школе.

Начинка у таких пирожков может быть какой угодно – и мясной, и рыбной, и сладкой, и постной.

Пирожок на зубок



Пирожки с курицей из слоёного теста

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 280 ккал.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг готового слоеного бездрожжевого теста
- 300 г куриного филе
- 150 г тертого сыра
- 100 г сметаны ■ 1 яйцо
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 луковица ■ 2 ст. л. муки
- специи ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Филе и лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на сливочном масле, посыпать мукой (1 ст. л.), перемешать, добавить сметану, посолить, добавить специи, тушить 15 минут, добавить сыр, перемешать и снять с огня; дать остыть.
- 2** Тесто раскатать в тонкий (5 мм) пласт, стаканом вырезать кружки, в центр каждого положить немного начинки, края смазать яйцом, взбитым с 1 ст. л. воды, накрыть вторым кружком, тщательно залепить края, в центре проколоть (или слегка надрезать) 1-2 отверстия (для выхода пара).
- 3** Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до золотистого цвета (15-20 минут).

Это интересно

19 июля в нашей стране празднуют День пирожков с малиновым вареньем. Праздник этот еще молодой, официально отмечается он с 2015 года, но популярность его, как и число почитателей, год от года только растет.



Пончики заварные с рыбой

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 243 ккал.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

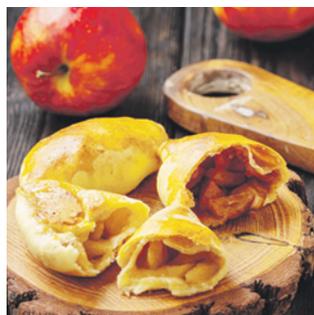
- 300 г филе рыбы ■ 4 яйца
- 150 г муки ■ 1 лимон
- 80 г сливочного масла
- растительное масло для фритюра ■ 1 ч. л. сушеного укропа ■ молотый черный перец ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Филе припустить в небольшом количестве воды, откинуть на дуршлаг, разобрать на кусочки.
- 2** Из половины лимона выжать сок.
- 3** В ковшике разогреть 150 мл воды, распустить сливочное масло, довести до кипения, всыпать муку, размешать до однородности, снять с огня, дать немного остыть; вбить по одному яйца, каждый раз тщательно перемешивая.
- 4** Добавить в тесто рыбу, укроп, лимонный сок, посолить, поперчить, перемешать.
- 5** Растительное масло разогреть; с помощью двух ложек формировать из теста шарики и опускать в масло; жарить до золотистого цвета; готовые пончики выкладывать на бумажные полотенца для удаления лишнего жира.

Пирожки с яблоками на сырном тесте

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 243 ккал.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 сладких яблока
- 130 г холодного сливочного масла
- 250 г муки ■ 100 г сыра
- 3 ст. л. сахара ■ соль
- 1 ч. л. лимонного сока
- 2 ст. л. молока ■ корица

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Яблоки очистить, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком, посыпать корицей и сахаром, перемешать.
- 2** Сыр натереть, масло нарезать кубиками.
- 3** Муку просеять в миску, добавить соль, сыр и масло, растереть в крошку, добавить 5 ст. л. ледяной воды, замесить однородное тесто, скатать в шар, обернуть пищевой пленкой, убрать в холодильник.
- 4** Через 1 час тесто тонко (3-4 мм) раскатать, стаканом вырезать кружки, в центр каждого положить немного начинки, сформировать пирожки.
- 5** Выложить пирожки на устланный бумагой для выпечки противень, смазать молоком, посыпать сахаром.
- 6** Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 20-30 минут.

Пирожки из творожного теста с абрикосами

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 221 ккал.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка консервированных абрикосов ■ 250 г творога
- 1 стакан муки ■ 3 яйца
- 1 ст. л. сметаны
- 2 ст. л. сахара
- 1 ч. л. разрыхлителя ■ соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Абрикосы откинуть на дуршлаг.
- 2** Творог растереть с сахаром, добавить сметану и соль, перемешать, добавить 2 яйца и разрыхлитель, еще раз перемешать.
- 3** В творожную массу всыпать муку, замесить однородное эластичное тесто.
- 4** Тесто распределить на выстланном пекарской бумагой противне, разложить на некотором расстоянии по половинке абрикоса.
- 5** Оставшееся яйцо взбить с 1 ст. л. воды, выложить пирожки на противень, смазать оставшейся яичной смесью.
- 6** Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-30 минут. Разрезать на произвольные части с половинкой абрикоса.

■ ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ ■ ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ ■ ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ ■ ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ ■

Постные пирожки с зеленью

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 231 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г молодой зелени (крапива, сныть, морковная ботва и т.п.) ■ 250 г муки
- 0,5 ст. л. лимонного сока
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Зелень тщательно вымыть, обсушить, мелко нарезать, обжарить на растительном масле; в процессе посолить, поперчить.
- 2** В глубокую миску просеять муку, добавить соль, лимонный сок, 0,5 стакана воды и 1,5 ст. л. растительного масла, замесить однородное гладкое тесто; натянуть миску пищевой пленкой, убрать в холодильник.
- 3** Через 1 час тесто раскатать в тонкий (2 мм) пласт, стаканом вырезать кружки, в центр каждого положить 1 ч. л. начинки, соединить края кружков, тщательно защипнуть.
- 4** Жарить пирожки в хорошо разогретом растительном масле до золотистого цвета; готовые пирожки выкладывать на бумажные полотенца для удаления лишнего жира.

О правилах питания в пост с 12 по 18 марта по строгому уставу.

- 12 марта, ср.** – сырая пища без масла (хлеб, овощи, фрукты).
 - 13 марта, чт.** – горячая пища.
 - 14 марта, пт.** – сырая пища без масла (хлеб, овощи, фрукты).
 - 15 марта, сб.** – горячая пища с растительным маслом.
 - 16 марта, вс.** – горячая пища с растительным маслом.
 - 17 марта, пн.** – сырая пища без масла (хлеб, овощи, фрукты).
 - 18 марта, вт.** – горячая пища без масла.
- ВАЖНО!** Нет нормы единого поста для монаха и мирянина. Поэтому в Православной церкви в правилах поста указаны лишь наиболее строгие нормы.

Светлана ИВАНОВА

Иногда мир становится похож на сказочную страну, где происходят настоящие чудеса и сбываются мечты.

Главное, верить и стремиться, тогда самые смелые и невероятные идеи начинают претворяться в реальность.

Моя любовь на третьем курсе

Как-то в детстве увидела фильм, где главная героиня на летние каникулы отправилась в стройотряд. Я не помнила ни название, ни сюжет фильма, но в память врезалась студенческая униформа, романтика и особая атмосфера дружбы и единства. Тогда загадала, что обязательно тоже когда-нибудь поеду в стройотряд.

Мечту свою воплотила в жизнь после третьего курса вуза – на летние каникулы была зачислена в студенческий строительный отряд, который отправился на возведение большого важного объекта. На эту огромную строительную площадку съехалась молодежь со всей страны.

В первый же рабочий день на общей планерке я познакомилась с Антоном.

– Привет, – улыбнулся он, протягивая мне руку. – Ну и жаритца тут.

– Это ты настоящей жары не видел, – рассмеялась я.

Слово за слово, и мы быстро нашли общий язык. Мне было интересно общаться с этим сильным, добродушным парнем. Вечерами мы гуляли по территории лагеря, рассказывали свои истории, делились планами. Антон восхищался моим оптимизмом и жизненной энергией, а я была покорена его целеустремленностью и заботой.

Не могу точно сказать, когда между нами вспых-

Сквозь годы сердцем дотянулась

Ничто не усиливает любви так, как неодолимые препятствия.
Лопе де Вега

нула любовь. Просто в какой-то момент будто искра от удара молнии пробежала. И вот мы уже мечтали о совместном будущем после окончания стройотряда, но реальность оказалась куда сложнее.

– Знаешь, я всегда мечтала поехать в северные края, – говорила я, глядя на звезды. – Там должно быть красиво.

– Ты даже не можешь представить, как там прекрасно. Приезжай! Я покажу тебе старинный маяк, это необычное и загадочное место, – отвечал Антон и нежно касался моей руки.

– Договорились!

Стройотрядовское время пролетело незаметно, и наступила пора расставания. Антон должен был вернуться в свой небольшой северный город, о существовании которого до момента нашей встречи я даже не слышала. Меня ждал мой родной Крым.

– Не хочу уезжать... – произнес Антон с грустью в голосе в наш последний вечер.

– Я тоже. Но мы будем писать друг другу, звонить. Мы не потеряемся, правда?

– Обещаю! – серьезно ответил Антон и обнял меня.

Слова как лезвие

С каждой неделей расстояние между нами становилось все более ощутимым. Письма приходили реже и реже, а разговоры по телефону были коро-



че и короче. Несмотря на все усилия, жизнь нас все-таки разлучила, и мы потеряли друг друга из виду. Я с головой погрузилась в учебу, работу, а потом и в новые отношения.

Однажды на вечеринке у общих знакомых я встретила Максима – харизматичного и обаятельного мужчину, который мгновенно привлек мое внимание. Разговор был легким и непринужденным. Мы шутили, обсуждали музыку и фильмы, мировые новости и непредсказуемую погоду. А еще он мастерски рассказывал анекдоты, от которых я валилась от смеха. Мне показалось, что это он и есть – мужчина моей жизни. Я была на седьмом небе от счастья

и ждала самых главных слов.

Мы сидели в нашем любимом кафе, Максим нервничал.

– Все в порядке? – спросила я.

– Все нормально, просто много дел, – ответил он, но я заметила, как его взгляд скользит в сторону.

Прошло еще несколько дней, и я решила спросить его об этом снова.

– Максим, чувствую, что что-то не так. Мы стали видеться реже. Это из-за работы?

Он вздохнул, посмотрел мне в глаза и на одном дыхании произнес:

– Мне нужно с тобой поговорить. Я не готов к серьезным отношениям. Прости.

Эти слова пронзили меня как острое лезвие.

– Но... мы были так близки, – тихо и с дрожью в голосе вырвалось у меня. – Я думала, что между нами что-то особенное.

– Я тоже так думал. Но, к сожалению, ошибся.

Сердце мое разбилось на тысячи осколков. Я не знала, что сказать.

После этого вечера я долго не могла прийти в себя. То и дело задавала себе вопрос: почему все пошло не так? Но потом как-то все внутри успокоилось. Да, время умеет лечить. Я решила сосредоточиться на себе, своих целях и мечтах. А себя, большую девочку, успокоила тем, что настоящая любовь обязательно придет в мою жизнь, когда я буду готова.

Испытание временем

И так в делах, в заботах и в работе прошло несколько лет. Однажды, открыв старый альбом с фотографиями, наткнулась на стройотрядовские снимки. На одной из фотографий мы стояли с Антоном, обнявшись, на фоне заката. Сердце накрыла горячая волна. Перед глазами пронеслось то лето, о котором я стала забывать: большая стройка, первый поцелуй под звездами, наши мечты о будущем. А ведь

я скучаю по этому парню с Севера и хочу снова его увидеть.

Я включила компьютер и стала сочинять письмо. Нужные слова никак не складывались в предложения. И тут пикинул телефон, возвестив о новом сообщении. Не поверив глазам, открыла сообщение. Так не бывает!

«Привет! Как дела? Помнишь наш план с маяком?» – писал мне Антон.

«Привет! Конечно, помню. У меня все нормально. Как ты?»

«Хорошо... но не так хорошо без тебя».

Мы начали переписываться, и вновь открывать друг друга. Договорились встретиться через месяц – в том самом месте, где когда-то началась наша история.

Передо мной стоял симпатичный высоченный мужчина с улыбкой до ушей и огромным букетом. И почему-то сразу такой родной и любимый.

– Ты не изменилась! – Антон подхватил меня и закружил в диком вихре. – Я часто вспоминал о том времени в стройотряде. Это было лучшее лето в моей жизни.

– Мы можем повторить это снова.

Антон посмотрел мне в глаза и тихо произнес:

– Да, мы создадим новые воспоминания, теперь уже вместе и навсегда.

ЕЛЕНА

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

7 ПЕРВЫЙ



11.00 Информационный канал. (16+)

05.00 «Доброе утро»
 09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
 09.20 «Модный приговор». (0+)
 10.10 «Жить здорово!» (16+)
 11.00 12.15 Информационный канал. (16+)
 13.30 «АнтиФейк». (16+)
 14.00 Информационный канал. (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
 17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 19.50 «Пусть говорят». (16+)
 21.00 «Время»
 22.00 «ТРИГГЕР». (16+)
 23.00 «Большая игра». (16+)
 00.00 Премьера. «Время героев». (16+)
 01.00 Подкаст. Лаб. (16+)
 03.00 Новости

РОССИЯ 1 РОССИЯ



20.00 Вести

05.00 Утро России
 09.00 Вести
 09.30 Местное время
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 Вести. Местное время
 12.00 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.30 «КУЛАГИНЫ». (16+)
 16.30 Вести
 17.00 «Малахов». (16+)
 18.00 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.10 Вести. Местное время
 21.30 «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ». (16+)
 Анна и Настя вместе возвращаются на юг, стараясь не вспоминать случившееся. Но в семье не всё ладно. У Игоря же началось эмоциональное выгорание, он устал от своей работы...
 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
 02.10 «КУЛАГИНЫ». (16+)
 03.00 Вести
 03.30 «КУЛАГИНЫ». (16+)

НТВ



04.50 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)

04.50 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «Место встречи»
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «За гранью». (16+)
 17.50 «ДНК». (16+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «ХОЗЯИН». (16+)
 22.10 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: МОРЕ И ГОРЫ». (12+)
 23.35 «Сегодня»
 00.00 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: МОРЕ И ГОРЫ». (12+)
 00.45 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)

СТС



04.10 «6 кадров». (16+)

06.00 «Три кота». (0+)
 08.00 «НЕВИДИМКА СЬЮ». (6+)
 10.00 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+)
 19.00 «ПОЛОЖЕНИЕ ВЕЩЕЙ». (16+)
 Во время операции по спасению заложников командир отряда спецназа Вадим получает травму головы. Очнувшись в госпитале, он обнаруживает в себе невероятную способность: теперь Вадим слышит, как разговаривают предметы и может сам разговаривать с ними.
 19.45 «КОНАН-ВАРВАР». (16+)
 21.55 «ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ». (16+)
 Одержимый жаждой власти царь Гиперион хочет уничтожить род людской и низвергнуть богов.
 00.05 «БУДИКА: КОРОЛЕВА ВОИНОВ». (18+)
 02.05 «РОДКОМ». (16+)
 04.10 «6 кадров». (16+)

ТНТ



21.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)
 08.00 «Однажды в России». (16+)
 09.00 «Выжить в Самарканде. Игра сезонов». (16+)
 11.30 «Титаны». (16+)
 14.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
 16.00 «УНИВЕР: МОЛОДЫЕ». (16+)
 21.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
 22.00 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЬЩИКИ». (16+)
 О квартире в центре города мечтают почти все. Герои фильма, конечно же, не исключение. Главное, не наткнуться на застройщика-мошенника, который вместо квартиры продает котлован для фундамента...
 23.45 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
 01.25 «БАР МОСКВАЧИКИ». (16+)
 03.05 «Однажды в России». (16+)
 06.00 «Утро ТНТ». (16+)

REN



06.00 «С бодрым утром!» (16+)

05.00 18.00 01.30 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 «Засекреченные спски». (16+)
 17.00 02.15 «Тайны Чапман». (16+)
 20.00 «ЧУЖАК». (16+)
 22.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)
 23.30 «ОВЕРЛОРД». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
 05.50 Пробный переезд. (16+)
 06.50 Пятница News. (16+)
 07.30 Руссо-эспрессо. (16+)
 08.30 Гастротур. (16+)
 09.40 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
 11.40 Адский шеф. (16+)
 14.30 Битва шефов. (16+)
 23.00 Молодые ножи. (16+)
 00.30 «СТУДЕНТ». (18+)
 01.50 Пятница News. (16+)
 02.20 На ножах. (16+)
 03.50 Гастротур. (16+)
 04.30 Пятница News. (16+)

ЧЕ!

06.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+)
 07.10 Улетное видео. (16+)
 09.30 Дорожные войны. (16+)
 11.00 Решала. (16+)
 13.00 Притворщики. (16+)
 16.00 Решала. (16+)
 20.00 Притворщики. (16+)
 22.00 Антиматрица. (16+)
 00.00 Опасные связи. (18+)
 02.30 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
 04.00 Дорожные драмы. (16+)
 05.10 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
 11.00 00.35 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)
 16.00 «Новости Совета Федерации». (12+)
 16.15 «За дело!» (12+)
 17.00 «Здоровая среда». (12+)
 18.00 «Губернские новости». (12+)
 20.45 03.30 «ПОДКИДЫШ». (16+)
 22.30 «ДАМА ПИК». (16+)
 00.25 «Наши в Голливуде». (16+)
 01.30 «Вспомнить все». (16+)

Ю

05.30 «Маша и Медведь». (0+)
 09.15 «Шоу Доктора Зубаревой». (16+)
 12 героев с проблемами со здоровьем, 3 месяца на тотальные изменения образа жизни. Это не просто шоу - это шанс изменить свою жизнь, где мы будем бороться за ваше здоровье.
 10.00 «Супермама». (16+)
 12.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 16.30 «Беременная в 45». (16+)
 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
 00.05 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
 01.55 «Измены». (16+)
 03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

05.00 «ВОЛГА-ВОЛГА». (16+)
 05.20 Мультфильмы. (6+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
 06.15, 00.05 Наше кино. История большой любви. (16+)
 07.05, 10.20 «КРИК СОВЫ». (16+)
 10.10 Белорусский стандарт. (12+)
 13.15 Мировое соглашение. (16+)
 14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
 18.50 Игра в кино. (16+)
 20.55 Игра в кино. Мультфильмы. (16+)
 21.45 Миллион за 5 минут. (16+)
 22.25 «Я ШАГУЮ ПО МОСКВЕ». (16+)
 01.00 Первый Евразийский канал. (12+)

ПОБЕДА

05.05 «Путь к Победе». (16+)
 06.05 «БЕЛЫЙ СНЕГ». (12+)
 08.20 «ПЕТЛЯ НЕСТЕРОВА». (16+)
 16.00 «БОМБА». (16+)
 Гениальный ученый Михаил Рубин попадает в лагерь из-за конфликта с Берией. Но внезапно Рубина освобождают: его лучший друг и коллега Кирилл Муромцев рекомендовал Михаила в секретный проект по созданию советской атомной бомбы, и кандидатом физика была утверждена академиком Курчатовым...
 00.00 «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА». (12+)
 01.40 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
 03.25 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Чуч-Мяуч», «Дракошия», «Лунтик». (0+)
 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 07.35 «Беби Борн». (0+)
 07.40 «Чик-зарядка». (0+)
 07.45 «Котёнок Шмяк». (0+)
 08.55 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
 09.10 «Супер Крылья. Электрические герои». (0+)
 09.25 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
 09.30 «Три кота». (0+)
 11.00 «Хранители Кью». (0+)
 11.20 «Диностер». (6+)
 11.35 «Простоквашино». (0+)
 13.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
 13.20 «Отважные дракончики». (6+)
 13.35 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
 14.05 «Инфинити Надо». (6+)
 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
 14.40 «Барбоскины». (0+)
 16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
 17.00 «Край Бебис». (0+)
 17.10 «Мини-Мишки». (0+)
 18.35 «Малышарики идут в детский сад». (0+)
 19.00 «Оранжевая королева». (0+)
 20.55 «Макс и Крякс». (0+)
 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 21.20 «Отель у овечек». (0+)
 22.10 «Спинфайтеры». (6+)
 22.25 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
 23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
 23.25 «Ералаш». (6+)
 00.55 «Смешарики». (0+)
 02.35 «Улетная доставка». (0+)
 03.45 «Фиксики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
 07.00 «Семь королевств». (0+)
 07.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 08.20 «Простоквашино». (0+)
 09.00 «Сказочный патруль». (0+)
 09.50 «Маша и Медведь». (0+)
 10.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 11.30 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
 12.00 Время малышей. (0+)
 13.00 «Кот Басик». (0+)
 13.25 «Барбоскины». (0+)
 14.15 Отважные дракончики. (6+)
 14.30 «Барбоскины». (0+)
 15.30 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
 16.00 Время малышей. (6+)
 17.00 «Геройчики». (0+)
 17.30 «Муся, Чук и Станислав». (6+)
 18.00 «Фиксики». (0+)
 18.30 «Лунтик». (0+)
 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 19.25 «Кошечки-собачки». (0+)
 19.55 «Маша и Медведь». (0+)
 20.15 «Деревяшки». (0+)
 20.25 «Чик-Чирикино». (0+)
 21.00 «Барбоскины». (0+)
 21.30 «Сказочный патруль». (0+)
 22.00 «Фиксики». (0+)
 22.35 «Смешарики». (0+)
 23.05 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
 23.35 «Буба». (6+)
 00.30 «Жила-была Царевна». (0+)
 01.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 01.30 «Буренка Даша». (0+)
 02.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
 02.30 «Лео и Тиг». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Освобождение Европы: Огненный штурм Будапешта. (12+)
 00.40 Иван Забелин. Хранитель старины. (12+)
 01.45 Пешком по Москве: Космодамианская набережная. (6+)
 02.00 Ненаписанные мемуары. (12+)
 03.05, 07.05, 11.05, 15.05, 19.05 Без срока давности. (16+)
 04.00 Это подкаст. История: Юзеф Ретингер: польско-британский след в конструкции послевоенной Европы. (12+)
 04.55 Народный фронт Победы: Эвакуация. (12+)
 05.30, 09.30, 17.20 Трудные вопросы истории России. (12+)
 06.00, 10.05, 14.00, 18.00 Кремль. Эпоха царей. (12+)
 08.00 Артековский закат. (12+)
 09.00 Народный фронт Победы: Красная Пресня. (12+)
 12.00 Земля: Крушение империи. (12+)
 13.00 Эхо блокады. (12+)
 16.00 Школа русских побед. (12+)
 16.40 Музейный феникс: Музей истории Санкт-Петербурга. (12+)
 17.15 Семь дней истории. (12+)
 20.00 Личности Моно Лизы. (12+)
 21.45 Русская история: Яркие исторические личности Древней Руси. (12+)
 22.20 Русская история: Первые Романовы. (12+)
 23.05 Ключ на шпиль Государевой башни. (12+)

VJU HISTORY HISTORY

06.05 Эра танков: Блицкриг. (16+)
 07.05 Крепость Трапезица, Велико-Тырново, Болгария. (12+)
 07.35 Эль-Сагаррио, Эквадор. (12+)
 08.00, 00.50 Великолепные памятники Франции: Ницца. (12+)
 09.00, 10.00, 01.45, 02.40 Жизнь римского солдата. (16+)
 11.00, 12.00 В поисках истины. (16+)
 12.55 Монархи: удержать корону любой ценой. (16+)
 13.55 Тони Робинсон и Британия на пленке: 30-е годы. (16+)
 14.55 1812: Нашествие. (16+)
 15.55 Мечеть Абуль-Аббаса, Египет. (12+)
 16.25 Форт Сант-Анджело, Биргу, Мальта. (12+)
 16.55 Великолепные памятники Франции. (12+)
 18.00, 19.00 Времена гигантов. (12+)
 20.00 Человеческие зоопарки. (16+)
 21.00 Чёрное дерево. (16+)
 22.10 Эра танков: Закат танков. (16+)
 23.00 Война во Вьетнаме. (12+)
 23.50 Крепость Трапезица, Велико-Тырново, Болгария. (12+)
 00.20 Эль-Сагаррио, Эквадор. (12+)
 03.30, 04.25 В поисках истины. (16+)
 05.15 Эра танков: Закат танков. (16+)

И ИСТОРИЯ

06.00, 02.10 Тайны Ватикана. (12+)
 07.55, 05.15 Демоны Рейха. Генрих Гиммлер. (12+)
 08.45 Фрэнк Синатра. Золотой век Америки. (16+)
 09.45, 10.30 Агент А/201. Наш человек в гестапо. (12+)
 11.20 Свидетели. Сергей Юрский. (12+)
 12.55, 13.45 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
 14.35 Человек без маски. Георг Отс. (12+)
 15.25 Пастер и Кох. Дуэль гигантов в мире микробов. (12+)
 17.15 Севастополь. Крым. Россия. Битва за Крым. (12+)
 17.25 Севастополь. Крым. Оборона Севастополя. (12+)
 17.45 Спасённые шедевры России. Графика. (12+)
 18.35, 04.50 Личное. Валентин Гафт. (12+)
 19.05 Её звали Грейс Келли. (16+)
 20.05, 20.55 Свидетели. Жизнь продолжается. Олег Табаков. (12+)
 21.45 Мадам Тюссо. Восковая легенда. (12+)
 22.40 Роман с сериалом. (12+)
 23.35 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)
 01.30 Сказочные красавицы. Жизнь после славы. (12+)
 03.55, 04.10 Севастополь. Крым. Россия. (12+)
 04.25 Личное. Светлана Немоляева. (12+)

РОССИЯ **РОССИЯ К**
Культура



15.55 «Агора»
06.30 «Пешком...»
07.00 Черные дыры. Белые пятна
07.40 «Боголюбская»
08.25 «**ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА**»
09.30 «Невский ковчег»
10.15 «Наблюдетель»
11.10 00.45 XX век
11.50 80 лет со дня рождения Владислава Пази
13.00 «Обаяние таланта». 100 лет со дня рождения Юлии Борисовой
13.55 «ИДИОТ»
15.55 «Агора»
17.15 Исторические концерты
18.20 «Рассказы из русской истории»
19.45 Главная роль
20.05 «Правила жизни»
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Магическое стекло»
21.30 «Сати. Нескучная классика...»
22.10 «**ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО**»
23.30 «Евгений Онегин»

ТВЦ **ТВЦ**



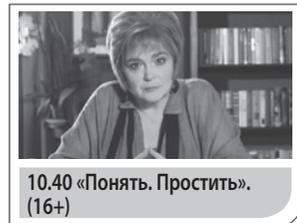
06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)
08.50 «**ДОКТОР ИВАНОВ: РОДНАЯ КРОВЬ**». (12+)
10.45 «Петровка, 38». (16+)
10.55 «Городское собрание». (12+)
11.30 14.30 17.50 События
11.50 «**ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ**». (16+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 02.45 «**ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ: ЖИВАЯ ВОДА**». (12+)
17.00 «Легенды эстрады. Загнать звезду». (16+)
18.15 «**НАСТЕНЬКА: НА ВОЛНЕ МОЕЙ ПАМЯТИ**». (16+)
20.05 «**НАСТЕНЬКА: БЕДНЫЙ ЮРИК**». (16+)
22.35 Спецрепортаж. (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.45 «Звёзды» и ворьё». (16+)

3 **ТВ-3**



19.15 «ЛЕСНИК». (16+)
06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.00 «Леди Бэг и Супер-Кот». (6+)
08.30 Новости. (16+)
08.40 «**КОРДОН**». (16+)
09.45 Гадалка. (16+)
15.00 Новости. (16+)
15.10 Гадалка. (16+)
15.15 «Слепая». (16+)
17.00 «**КОРДОН**». (16+)
Из дома Печкиных пропадает старинная икона. Тарасов идет по ложному следу, но Дымов предлагает другую версию. Фирсов случайно узнает, что Юля беременна.
18.00 Новости. (16+)
18.10 «**КОРДОН**». (16+)
19.15 «**ЛЕСНИК**». (16+)
23.00 Новости. (16+)
23.10 «**ЛЕСНИК**». (16+)
23.30 «**НЕЧИСТЬ**». (18+)
01.30 Кадони шоу. (16+)
02.10 Итоги с Малькевичем. (16+)
03.00 Экстра такси. (16+)
03.30 «**ПОСЛЕДНЯЯ СТАТЬЯ ЖУРНАЛИСТА**». (16+)

ДОМАШНИЙ



10.40 «Понять. Простить». (16+)
06.30 05.55 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.25 05.05 Давай разведёмся! (16+)
08.30 02.40 Тест на отцовство. (16+)
10.40 «Понять. Простить». (16+)
11.45 «Порча». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 «**ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ**». (16+)
19.00 «**ТАЙНЫ БЕЛЫХ НОЧЕЙ**». (16+)
23.15 «Понять. Простить». (16+)
00.25 «Порча». (16+)
01.20 «Знахарка». (16+)
01.45 «Верну любимого». (16+)
02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
04.20 «Предсказания: 2025». (16+)

5 **5-й КАНАЛ**

05.25 «**КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-3**». (16+)
07.30 09.30 «**ЛЮБОВЬ С ОРУЖИЕМ**». (16+)
08.05 Фирменный рецепт с Емельяненко. (12+)
08.40 Знание - сила. (0+)
09.00 13.00 Известия. (16+)
13.30 «**СЛЕД**». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «**СЛЕД**». (16+)
22.20 00.30 «**СВОИ-6**». (16+)
23.05 «**СВОИ-3**». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
01.20 «**СВОИ-3**». (16+)
02.05 «**СЛЕД**». (16+)
ЗВЕЗДА
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 02.20 «**БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН**». (12+)
12.35 13.25 15.05 17.15 03.30 «**АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ**». (16+)
18.00 «Крымский форпост». (16+)
18.50 «Специальный репортаж». (16+)
20.10 «Скрытые угрозы». (16+)
22.45 «Между тем». (12+)
23.15 «**РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ**». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «Марафон». (12+)
12.00 «Неделя». (12+)
12.30 03.00 «Большие истории малой Родины». (12+)
13.00 «Специальный репортаж». (12+)
13.15 «Здоровый интерес». (12+)
13.30 01.30 «Просто жизнь». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «**МАМА**». (16+)
16.30 «**ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ-2**». (16+)
17.30 «Фолиант». (12+)
17.45 «Территория успеха». (12+)
18.15 «Понятная политика». (12+)
18.45 01.00 «Полицейский вестник». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 00.00 04.00 «Такие разные». (12+)
22.00 01.15 «Спортивная семья». (12+)
22.30 «Современники». (12+)
23.00 «**ВЕРНЫЙ**». (6+)
03.30 «Документальное кино». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! **МАТЧ! ТВ** **МАТЧ! СТРАНА** **МАТЧ! СТРАНА**
06.00 «Тайны звезд спорта». (12+)
06.30 «Всё о главном». (12+)
07.00 15.25 Новости
07.05 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция
10.00 Магия большого спорта. (12+)
10.30, 12.50 Лыжные гонки. Кубок России. Прямая трансляция
12.15 Лыжная страна
15.05 03.35 Специальный репортаж. (12+)
15.30 Громко. Прямая трансляция
17.00 Смешанные единоборства. (16+)
19.05 Футбол. МИР Российской Премьер-Лига. (6+)
19.55 Футбол. «Арсенал» (Тула) - «Чайка» (Ростовская область). МЕЛБЕТ-Первая Лига. Прямая трансляция
22.00 Бильярд. Лига чемпионов. Прямая трансляция
00.30 «Роналду». (12+)
01.55 Лыжные гонки. ФосАгро Кубок России. Женщины. 5 км. (6+)
06.00 Биатлон. Чемпионат России. Смешанная эстафета. (6+)
07.25 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
07.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
09.45 Лица Страны. (12+)
10.05 13.05 Волейбол на снегу. Финал чемпионата России. (6+)
11.55 17.15 17.35 Спецрепортаж. (12+)
12.15 15.25 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
12.40 04.05 Небесная грация. (6+)
14.55 «Сюрплиз». (12+)
16.00 «Парусный спорт». (16+)
16.25 Неделя КХЛ. (12+)
17.55 19.25 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
21.05 Громко. (12+)
22.25 00.30 Лыжные гонки. Кубок России. (6+)
00.00 Лыжная страна. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Музэнерго. (16+)
08.25 PRO-новости. (16+)
09.00 Звёзды о звёздах. (16+)
10.00 Плейлист | Весна. (16+)
11.00 Без кутюр. (16+)
11.30 Top-30. (16+)
14.00 Плейлист | Весна. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)
15.30 Лига клипов. (16+)
16.00 Хиты по-русски. (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+)
20.35 Тайна, покрытая маем. Жизнь и смерть Юры Шапунова. (16+)
21.40 PRO-новости. (16+)
22.00 ВК Контакты. (16+)
23.00 ВК Меломан. (16+)
00.20 Наше. (16+)
01.30 Top-30. (16+)
03.30 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 **VIJU TV1000 РУССКОЕ** **ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО** **СУББОТА!** **СУББОТА!**
05.30 «**ФОРСАЖ. КИТАЙСКИЙ ДРИФТ**». (12+)
07.15 «**ФОРСАЖ В ПАТТАЙЕ**». (16+)
Боевик, Таиланд, 2023 г.
08.45 «**УБИЙСТВА В...**» (16+)
10.45 «**ГОНКА**». (16+)
13.05, 14.00 «**КЛОН**». (18+)
15.05 «**БОЛЬШАЯ ГОНКА. АУДИ ПРОТИВ ЛЯНЧИ**». (16+)
17.10 «**ВЛЮБИТЬСЯ В МЕНЯ, ЕСЛИ ОСМЕЛИШЬСЯ**». (16+)
19.00 «**СЛУЧАЙНЫЙ РОМАН**». (16+)
Романтическая комедия, Франция, 2010 г.
21.05 «**ЛЮБОВЬ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ**». (16+)
Комедия, Франция, 2012 г.
23.20 «**УБИЙСТВА В...**» (16+)
01.10 «**ЛЮБОВЬ НЕ ПО РАЗМЕРУ**». (16+)
02.40 «**ДИТЯ РОБОТА**». (16+)
04.30 «**ОНА**». (16+)
05.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.10 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)
07.20 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
08.50 «**НЕБЕСНАЯ КОМАНДА**». (12+)
10.40 «**ОДНА**». (16+)
12.40 «**ЭКИПАЖ**». (16+)
15.10 «**НА СОЛНЦЕ, ВДОЛЬ РЯДОВ КУКУРУЗЫ**». (6+)
17.00, 18.10 «**НЮХАЧ**». (16+)
19.10 «**ПРОКЛЯТЫЙ ЧИНОВНИК**». (16+)
20.55 «**КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА**». (16+)
22.55 «**КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА**». (12+)
00.40 «**СЕРДЦЕ ПАРМЫ**». (16+)
03.15 «**ЯРОСЛАВ. ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД**». (16+)
04.55 Мультфильмы. (6+)
05.10 Весёлое утро на канале «Дом Кино». (6+)
07.05 «**И ВСЁ-ТАКИ Я ЛЮБЛЮ...**» (16+)
09.00 «**ДАЛЬНОБОЙЩИКИ**». (16+)
11.50 «**УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ**». (16+)
14.50 «**УБОЙНАЯ СИЛА**». (16+)
21.00 Вечер вместе. «**ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ**». (16+)
Россия, 1998 г. В ролях: Алексей Булдаков, Виктор Бычков, Семён Стругачёв
22.50 Вечер вместе. «**ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ**». (16+)
00.40 «**ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ**». (16+)
02.10 «**ЕЛКИ-ИГОЛКИ**». (16+)
03.45 «**ХОЧУ ЗАМУЖ**». (16+)
05.00, 13.00, 18.40 «**Маша и Медведь. Машины Песенки**, «**Машины страшилки**», «**Машины сказки**», «**Маша и Медведь: Анимашки**», «**Маша и Медведь. Футбольный выпуск**». Мультсериалы. (0+)
12.30 «**Маша и Медведь. Скажите «Ой!»**». Мультфильм. (0+)
18.10 «**Маша и Медведь. 12 месяцев**». Мультфильм. (0+)
19.00, 20.00 «**КЛОН**». (16+)
21.00, 22.10 Богиня шопинга. (16+)
23.20, 00.30 «**МЯТЕЖНЫЙ ДУХ**». (16+)
00.20 Суббота News. (16+)
01.30, 02.00, 02.20, 02.40 «**КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ**». (16+)
03.00, 03.50 «**ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ**». (16+)
04.20 Мультсериалы. (0+)
КИНОКОМЕДИЯ **МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ** **ФЕНИКС ПЛЮС КИНО** **СТС LOVE** **СТС LOVE**
00.40 «**ТАКСИ 5**». (18+)
02.55 «**ДИКАЯ ШТУЧКА**». (16+)
04.40 «**РИМСКИЕ СВИДАНИЯ**». (16+)
06.25 «**1+1**». (16+)
08.30 «**СВИНГЕРЫ**». (18+)
10.20 «**МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ**». (18+)
12.05 «**ЗАМЕРЗШАЯ ИЗ МАЙАМИ**». (16+)
13.50 «**АГЕНТ ТРИ НУЛЯ**». (18+)
15.45 «**КРУЧЕ НЕКУДА**». (16+)
17.40 «**КОРОЛЬ ВЕЧЕРИНОК**». (18+)
19.30 «**ПРОКЛЯТЫЙ ЧИНОВНИК**». (16+)
21.05 «**ПАПА, НЕ ЗВЕЗДИ!**» (16+)
22.55 «**БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ**». (18+)
06.45 Мультфильмы. (0+)
07.40 «**ДУШЕЧКА**». (16+)
09.05 «**АЛЁНКА**». (16+)
10.45 «**ИДИОТ. НАСТАСЬЯ ФИЛППОВНА**». (16+)
12.50 «**КАЛИНА КРАСНАЯ**». (16+)
14.50 «**РУССКОЕ ПОЛЕ**». (16+)
16.25 «**МОЛОДЬЕ**». (16+)
18.00 «**ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-6**». (16+)
19.40 «**ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЁТ**». (16+)
22.00 «**ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ**». (16+)
23.25 «**ЖИВИТЕ В РАДОСТИ**». (16+)
00.45 «**ОСЕНЬ**». (16+)
02.15 «**ВОЛЬНИЦА**». (16+)
03.55 «**БЕШЕНОЕ ЗОЛОТО**». (16+)
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «**ТАТЬЯНИН ДЕНЬ**». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2007 г.
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «**ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-6**». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «**НЕРОДНАЯ ДОЧЬ**». (16+)
13.00, 21.00 «**УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА**». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «**ПРИИСК**». (18+)
15.00, 23.00, 07.00 «**АННА ГЕРМАН**». (16+)
05.00 «**БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ**». (16+)
В ролях: Татьяна Арнтгольц, Александр Дьяченко, Денис Яковлев, Наталья Лукмечева
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
11.05 «**ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ**». (12+)
В канун очередной годовщины свадьбы Даша сбегает из дома, оставив трудоголку Вену прощальное письмо, обручальное кольцо и четырёх дочерей...
17.00 «**КУХНЯ**». (16+)
23.00 «**ПЕКАРЬ И КРАСАВИЦА**». (12+)
Проводя вечер в дорогом московском ресторане, Андрей скрывается со своей девушкой Оксаной. Зато знакомится с известной моделью и актрисой...
01.05 «**РАНЕТКИ**». (16+)
04.10 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

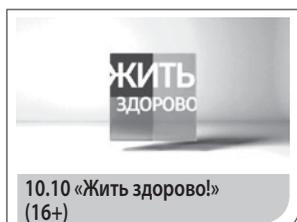
СПАС
05.00, 00.10 День Патриарха. (0+)
05.10 «**ФРОНТОВЫЕ ПОДРУГИ**». (12+)
06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 День Ангела: Благочестивый князь Даниил Московский. (0+)
11.35 Пилигрим. (6+)
12.10 День Патриарха. (0+)
12.20, 19.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
13.20, 13.50, 14.15, 14.45 Монастырская кухня. (0+)
15.10 «**В ЧЕТВЕРГ И БОЛЬШЕ НИКОГДА**». (12+)
17.05 «**ГЛАВНЫЙ КОНСТРУКТОР**». 1 серия. (12+)
СССР, 1980 г.
18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
20.25, 21.00 Святые целители. Святой Лука Крымский. Фильмы 1 и 2. (0+)
21.30, 22.00, 03.35 Поле битвы. (16+)
22.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
23.15 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.20 Прямая линия жизни. (16+)
01.15 Апокалипсис. Глава 10. (16+)
02.10 Андреевский крест. (0+)
02.50 Византия. Жизнь после смерти. 9 серия. (0+)

Православный календарь

17 марта
Седмица 3-я Великого поста. Глас 5.
Прп. Герасима, иже на Иордане.

Прп. Герасима Вологодского. Блгв. кн. Даниила Московского. Мчч. Павла, сестры его Иулиании и с ними Кодрата, Акакия и Стратоника. Прп. Иоакима постника. Перенесение мощей блгв. кн. Вячеслава Чешского. Блгв. кн. Василия (Василько) Ростовского. Прп. Иоасафа Снетногорского, Псковского. Свт. Григория, еп. Константинопольского. Сщмч. Александра пресвитера.
Постный день.
«Имейте обращение к святому ангелу-хранителю вашему, и он будет вразумлять вас во всяком случае, это надежнейший руководитель».
Свт. Феофан Затворник

ПЕРВЫЙ



10.10 «Жить здорово!» (16+)
05.00 «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор» (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 12.15 Информационный канал. (16+)
13.30 «АнтиФейк». (16+)
14.00 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 Информационный канал. (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ТРИГГЕР». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости

РОССИЯ 1



09.55 О самом главном. (12+)
05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «КУЛАГИНЫ». (16+)
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ». (16+)
Домой к Анне приходит Валентина, жена бизнесмена Грекова и мать Карины. Теперь терапию у Анны проходит вся семья Грековых. У Валентины много лет были проблемы с алкоголем. Сейчас она не пьёт.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.10 «КУЛАГИНЫ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «КУЛАГИНЫ». (16+)

НТВ



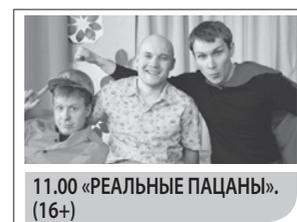
04.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ!». (16+)
04.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ!». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ!». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ!». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ХОЗЯИН». (16+)
22.10 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: МОРЕ И ГОРЫ!». (12+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: МОРЕ И ГОРЫ!». (12+)
00.45 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)

СТС



06.00 «Три кота». (0+)
09.25 «ВОЛШЕБНОЕ ЗЕРКАЛО, ИЛИ ДВОЙНЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ». (6+)
11.20 «ГОЛОС ИЗ КОСМОСА». (6+)
13.25 «СТАРТРЕК: БЕСКОНЕЧНОСТЬ». (16+)
16.00 «ШАНХАЙСКИЙ ПЕРЕВОЗЧИК». (16+)
17.55 «ПОЛОЖЕНИЕ ВЕЩЕЙ». (16+)
20.00 «ХАНТЕР КИЛЛЕР». (16+)
В ходе операции по преследованию российской подводной лодки потеряна субмарина ВМФ США. На поиски пропавшей субмарины отправляют подлодку под командованием амбициозного капитана Джо Гласса.
22.25 «САБОТАЖ». (16+)
00.35 «АГЕНТ РАЗВЕДКИ». (18+)
02.05 «РЕГБИ». (16+)
04.20 «6 кадров». (16+)

ТНТ



11.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «Однажды в России». (16+)
11.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ!». (16+)
18.30 «УНИВЕР: МОЛОДЫЕ». (16+)
21.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
22.00 «НА СОЛНЦЕ, ВДОЛЬ РЯДОВ КУКУРУЗЫ!». (12+)
23.50 «ВСЕМИРНЫЙ ПОТОП». (18+)
В ролях: Джоди Комер, Джозель Фрай. Когда уровень воды поднимается, а мир оказывается на грани катастрофы, человечество вступает в гонку за выживание. Кто-то строит ковчеги, кто-то готовится к финалу, а кто-то... пытается нажиться на апокалипсисе.
01.40 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЩИКИ!». (16+)
03.00 «Однажды в России». (16+)
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

REN



10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
05.00 18.00 01.20 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 22.05 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Документальный спецпроект». (16+)
17.00 02.05 «Тайны Чапмана». (16+)
20.00 «ВЛАСТЬ УБИЙЦ». (16+)
23.30 «ЗАМКНУТАЯ ЦЕПЬ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА
05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пробный переезд. (16+)
06.40 Пятница News. (16+)
07.20 Запретный Китай. (16+)
08.30 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
11.30 Адский шеф. (16+)
14.00 Черный список. На кухне. (16+)
17.00 Битва шефов. (16+)
19.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
23.00 Молодые ножи. (16+)
00.30 «КАЙРАТ». (18+)
01.30 Пятница News. (16+)
02.00 На ножах. (16+)

ЧЕ!
06.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+)
07.30 Улетное видео. (16+)
09.30 Дорожные войны. (16+)
11.00 Решала. (16+)
13.00 Притворщики. (16+)
15.00 Охотники. (16+)
18.00 Решала. (16+)
20.00 Притворщики. (16+)
22.00 Антимагия. (16+)
00.00 Опасные связи. (18+)
02.30 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
04.00 Дорожные драмы. (16+)
05.15 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

ОТР
06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
11.00 00.35 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)
15.15 «ПРОПАВШИЕ СРЕДИ ЖИВЫХ». (12+)
17.00 «Такие разные». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
18.15 «Вечер вместе». (12+)
20.45 03.30 «ПОДКИДЫШ». (16+)
22.30 «ДИРИЖЁР». (16+)
00.00 «Наши в Голливуде». (12+)
00.15 «Один день из жизни врача». (12+)
01.30 «Вспомнить все». (16+)

Ю
05.20 «Маша и Медведь». (0+)
10.00 «Супермама». (16+)
12.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.35 «Ждули». (16+)
Реалити о девушках, которые состоят в отношениях по переписке с мужчинами, находящимися в местах лишения свободы. Они собираются в большие сообщества, где поддерживают друг друга, делятся переживаниями и мечтают о семейном счастье.
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.00 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
01.45 «Измены». (16+)
03.30 «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, 18.30 Новости
06.10, 00.45 Наше кино. (16+)
07.20, 10.10 «КРИК СОВЫ». (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
18.50, 20.55 Игра в кино. (16+)
21.45 Миллион за 5 минут. (16+)
22.25 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (16+)
00.15 Родненные в СССР. (16+)
01.10 Первый Евразийский канал. (12+)

ПОБЕДА
05.20 «Путь к Победе» (16+)
06.20 «СОЛДАТИКИ». (12+)
07.45 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)
09.10 «СНАЙПЕРЫ. ЛЮБОВЬ ПОД ПРИЦЕЛОМ». (16+)
16.40 «КУРОРТ ЦВЕТА ХАКИ». (16+)
Со стороны жизнь и работа начальника погранотряда, Алексея Стрельцова, кажется идеальной. Он служит в тихом курортном городке, его любят подчиненные, окружают надежные боевые друзья, а семейный тыл обеспечивают любящая жена Вера и сын Данила...
00.00 «АЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИМЕ...» (16+)
01.50 «ВЫСОТА 89». (16+)
03.35 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние пташки. «Чуч-Мяуч», «Дракошия», «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Беби Ботн». (0+)
07.40 «Чик-зарядка». (0+)
07.45 «Котёнок Шмяк». (0+)
08.55 «Робокер Поли и его друзья». (0+)
09.10 «Супер Крылья. Электрические герои». (0+)
09.25 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
09.30 «Три кота». (0+)
11.00 «Хранители Кью». (0+)
11.20 «Династер». (6+)
11.35 «Простоквашино». (0+)
13.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
13.20 «Отважные дракончики». (6+)
13.35 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
14.05 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Барбоскины». (0+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
17.00 «Край Бебис». (0+)
17.10 «Мини-Мишки». (0+)
18.35 «Малышарики идут в детский сад». (0+)
19.00 «Оранжевая корова». (0+)
20.55 «Макс и Крякс». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Отель у овечек». (0+)
22.10 «Спинфайтеры». (6+)
22.25 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
23.00 «Фьюжн Макс». (6+)
23.25 «Ералаш». (6+)
00.55 «Смешарики». (0+)
02.35 «Улетная доставка». (0+)
03.45 «Фиксики». (0+)

МУЛЬТ
06.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Семь королевств». (0+)
07.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
08.20 «Простоквашино». (0+)
09.00 «Сказочный патруль». (0+)
09.50 «Маша и Медведь». (0+)
10.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
11.30 «Робокер Поли и его друзья». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.00 «Кот Басик». (0+)
13.25 «Барбоскины». (0+)
14.15 Отважные дракончики. (6+)
14.30 «Барбоскины». (0+)
15.30 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
16.00 Время малышей. (6+)
17.00 «Геройчики». (0+)
17.30 «Муся, Чук и Станислав». (6+)
18.00 «Фиксики». (0+)
18.30 «Лунтик». (0+)
19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
19.25 «Кошечки-собачки». (0+)
19.55 «Маша и Медведь». (0+)
20.15 «Деревяшки». (0+)
20.25 «Чик-Чирикино». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Сказочный патруль». (0+)
22.00 «Фиксики». (0+)
22.35 «Смешарики». (0+)
23.05 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
23.35 «Буба». (6+)
00.30 «Жила-была Царевна». (0+)
01.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
01.30 «Буренка Даша». (0+)
02.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
02.30 «Лео и Тиг». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Это подкаст. История: Юзеф Ретингер: польско-британский след в конструкции послевоенной Европы. (12+)
01.00, 05.00 Народный фронт Победы. (12+)
01.30, 05.30, 13.20, 22.00 Трудные вопросы истории России. (12+)
02.00, 06.05, 10.00, 13.55 Кремль. Эпоха царей. (12+)
03.05, 07.05, 11.05, 15.05 Без срока давности. (16+)
04.00 Артековский закат. (12+)
08.00 Земля: Крушение империи. (12+)
09.00 Эхо блокады. (12+)
12.00 Школа русских побед. (12+)
12.45 Музейный феникс. (12+)
16.00 Русская история: Яркие исторические личности Древней Руси. (12+)
16.30 Русская история: Первые Романовы. (12+)
17.15 Семь дней истории. (12+)
17.25 Личности Моны Лизы. (12+)
19.10 Петергоф - жемчужина России. (6+)
19.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
20.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)
20.55 Рождённые в СССР... Судьба моя - я сам (6+)
21.25 Сыны России: Великолепный Баженов. (12+)
22.25 Русская история: Феодальная раздробленность. Междоусобицы. (12+)
23.05 Георгий - Победоносец. (16+)

VJU HISTORY
06.05 Война во Вьетнаме. (12+)
06.50 Мечеть Абуль-Аббаса, Египет. (12+)
07.20 Форт Сант-Анджело, Биргу, Мальта. (12+)
07.50 Великолепные памятники Франции: Страсбург. (12+)
08.50, 01.35 Времена гигантов. (12+)
09.50, 02.30 Времена гигантов 2. (12+)
10.50 Человеческие зоопарки. (16+)
11.55, 04.15 Чёрное дерево: последние годы Трансатлантической работорговли. (16+)
08.00 Монархи: удержать корону любой ценой: Монархи-нацисты. (16+)
14.00 Тони Робинсон и Британия на пленке: 40-е годы. (16+)
15.00 1812: Противостояние. (16+)
16.00 Мдина, Мальта. (12+)
16.35 Мечеть Мохаммеда аль-Амина, Оман. (12+)
17.05 На службе Её Величества. (12+)
18.00, 19.00 Осада Мальты: войны Господа. (16+)
20.00 Урарту. Забытое царство. (12+)
20.55 Призрак из Каменного века. (12+)
21.55, 22.50 Война во Вьетнаме. (12+)
23.40 Мечеть Абуль-Аббаса, Египет. (12+)
00.10 Форт Сант-Анджело, Биргу, Мальта. (12+)
00.40 Великолепные памятники Франции: Страсбург. (12+)
03.25 Человеческие зоопарки. (16+)

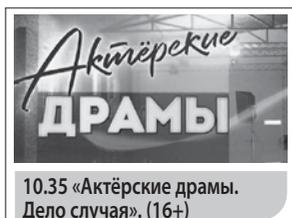
ИСТОРИЯ
06.00, 06.45, 03.10, 03.55 Агент А/201. Наш человек в гестапо. (12+)
07.35, 04.35 Свидетели. Сергей Юрский. (12+)
09.05, 09.50 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
10.45 Человек без маски. Георг Отс. (12+)
11.35 Пастер и Кох. Дуэль гигантов в мире микробов. (12+)
13.20 Севастополь. Крым. Россия. Битва за Крым. (12+)
13.35 Севастополь. Крым. Россия. Оборона Севастополя. (12+)
13.50 Личное. Валентин Гафт. (12+)
14.20 Спасённые шедевры России. Графика. (12+)
15.15 Её звали Грейс Келли. (16+)
16.15 Роман с сериалом. (12+)
17.05, 17.55 Свидетели. Жизнь продолжается. Олег Табаков. (12+)
18.40 Мадам Тюссо. Восковая легенда. (12+)
19.40 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)
21.45 Тайны Ватикана. (12+)
23.45 Сказочные красавицы. Жизнь после славы. (12+)
00.35, 00.45 Севастополь. Крым. Россия. (12+)
01.00 Личное. Светлана Немоляева. (12+)
01.30 Демон Рейха. Генрих Гиммлер. (12+)
02.15 Фрэнк Синатра. Золотой век Америки. (16+)

РОССИЯ К
Культура



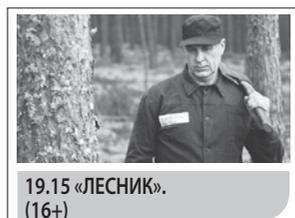
- 13.00 Линия жизни
- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 19.00 «Почерк эпохи»
- 07.35 «Шигирский идол»
- 08.20 «ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА»
- 09.30 «Роман в камне»
- 10.15 «Наблюдалец»
- 11.10 01.10 XX век
- 12.15 «Забывтое ремесло»
- 13.00 Линия жизни
- 14.00 «Рассекреченная история»
- 14.30 22.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО»
- 15.50 «Сати. Нескучная классика...»
- 16.30 «Коллекция»
- 17.15 Исторические концерты
- 18.05 00.15 «Первобытный человек и море»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 Искусственный отбор
- 21.30 «Белая студия»
- 23.30 «Евгений Онегин»
- 02.10 «Магическое стекло»

ТВЦ



- 10.35 «Актерские драмы. Дело случая». (16+)
- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «ДОКТОР ИВАНОВ: РОДНАЯ КРОВЬ». (12+)
- 10.35 04.15 «Актерские драмы. Дело случая». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 События
- 11.50 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 02.50 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ: ЖИВАЯ ВОДА». (12+)
- 16.55 «Легенды эстрады». (16+)
- 18.15 20.00 «НАСТЕНЬКА». (16+)
- 22.35 «Закон и порядок». (16+)
- 23.10 «Валентин Гафт. Ядовитый талант». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Тайная комната» (16+)
- 01.25 «90-е. Депутат в законе». (16+)

ТВ-3



- 19.15 «ЛЕСНИК». (16+)
- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 08.30 «Новости». (16+)
- 08.40 «КОРДОН». (16+)
- 09.45 Гадалка. (16+)
- 15.00 «Новости». (16+)
- 15.10 Гадалка. (16+)
- 15.15 «Слепая». (16+)
- 17.00 «КОРДОН». (16+)
- Юля помогает Дымову, раненому при захвате якобы похитителя иконы. Это вторая ошибочная версия. Настоящая опасность ждет Дымова, когда он идет по правильному следу. От верной смерти его спасает Маша.
- 18.00 «Новости». (16+)
- 18.10 «КОРДОН». (16+)
- 19.15 «ЛЕСНИК». (16+)
- 23.00 «Новости». (16+)
- 23.10 «ЛЕСНИК». (16+)
- 23.30 «ЧЕРНЫЙ ШУМ». (18+)
- 01.30 «ПОСЛЕДНЯЯ СТАТЬЯ ЖУРНАЛИСТА». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



- 12.00 «Порча». (16+)
- 06.30 05.45 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.45 04.55 Давай разведемся! (16+)
- 08.45 02.35 Тест на отцовство. (16+)
- 10.55 «Понять. Простить». (16+)
- 12.00 «Порча». (16+)
- 13.05 «Знахарка». (16+)
- 13.40 «Верну любимого». (16+)
- 14.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.50 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)
- 19.00 «ТАЙНЫ БЕЛЫХ НОЧЕЙ». (16+)
- 23.10 «Понять. Простить». (16+)
- 00.20 «Порча». (16+)
- 01.15 «Знахарка». (16+)
- 01.40 «Верну любимого». (16+)
- 02.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 04.15 «Предсказания: 2025». (16+)

5-й КАНАЛ

- 07.25 09.30 «БЕЛАЯ СТРЕЛА». (16+)
- 08.05 Страна советов. (16+)
- 08.40 Знание - сила. (0+)
- 09.00 Известия. (16+)
- 10.40 «АМЕРИКЭН БОЙ». (16+)
- 13.00 Известия. (16+)
- 13.30 «СЛЕД». (16+)
- 17.00 Известия. (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 00.30 «СВОИ-6». (16+)
- 23.05 «СВОИ-3». (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 01.20 «СВОИ-3». (16+)
- 02.05 «СЛЕД». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 02.20 «БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН». (12+)
- 12.35 13.25 15.05 17.15 03.25 «АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ». (16+)
- 18.00 «Крымский форпост». (16+)
- 19.55 «По горячим следам». (16+)
- 20.10 «Улика из прошлого». (16+)
- 22.45 «Между тем». (12+)
- 23.15 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- Ведущие беседуют с интересными гостями, поднимая настроение телезрителям...
- 11.00 15.00 «МАМА». (16+)
- 12.00 «Фолиант». (12+)
- 12.15 01.15 «Спортивная семья». (12+)
- 12.30 «Полицейский вестник». (12+)
- 12.45 18.00 «Депутатский журнал». (12+)
- 13.00 16.30 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ-2». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)
- 18.15 «Эксперт». (12+)
- 18.30 01.30 «Заметные люди». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 «От 7 до 17». (12+)
- 20.30 22.30 03.00 «Футбол губернии». (12+)
- 23.00 «МОРИС РИШАР: РАКЕТА». (16+)
- История о самом известном хоккеисте из Квебека, Морисе «Ракете»...
- 03.30 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 14.55 «Тайны звезд спорта». (12+)
- 06.30 «Наши иностранцы». (12+)
- 07.00 12.55 15.25 Новости
- 07.05 15.30 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция
- 10.00 12.35 Специальный репортаж. (12+)
- 10.20 «Роналду». (12+)
- 11.45 Футбол. МИР Российской Премьер-Лига. Обзор тура. (6+)
- 13.00 Есть тема! Прямая трансляция
- 14.25 «Что за спорт?» (12+)
- 16.25 Матч! Парад. (6+)
- 16.55, 19.15 Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
- 22.00 Бильярд. VetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы
- 00.30 Бокс. К. Ричардсон - Б. Усмонов. Vane Knuckle FC. Трансляция из США. (16+)
- 01.55 Лыжные гонки. ФосАгро Кубок России. Мужчины. 10 км. Трансляция из Сыктывкара. (6+)
- 03.55 Новости. (0+)
- 06.00 10.05 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 07.25 «Сюрприз». (12+)
- 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
- 07.55 Громко. (12+)
- 09.10 20.45 Неделя КХЛ. (12+)
- 11.30 16.45 Лыжные гонки. Кубок России. (6+)
- 12.45 16.00 22.20 04.05 Спецрепортаж. (12+)
- 13.05 04.25 Бильярд. Лига чемпионов. (6+)
- 14.45 «Парусный спорт». (16+)
- 15.10 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
- 15.35 21.35 Лица Страны. (12+)
- 16.20 21.55 «бхб». (12+)
- 18.30 Что за спорт?». (12+)
- 18.55 Баскетбол. Чемпионат России. Премьер-Лига. Прямая трансляция
- 22.40 Есть тема! (16+)
- 23.55 Профессиональный бокс. (16+)
- 02.05 Спортивная неделя. Итоги. (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 06.40 «СПЛУХАЙНЫЙ РОМАН». (16+)
- 08.50 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 10.45 «ЛЮБОВЬ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ». (16+)
- 13.00, 13.55 «КЛОН». (16+)
- 15.00 «МЕСТЬ ПУШИСТЫХ». (12+)
- 16.45 «ИГРА ЭНДЕРА». (12+)
- 19.00, 20.55 «ДЕНЬ ТРИОФИДОВ». (16+)
- 22.45 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 00.40 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ!». (16+)
- 02.40 «СКРИЖАЛИ СУДЬБЫ». (16+)
- 04.25 «ВОСПОМИНАНИЯ О БУДУЩЕМ!». (16+)
- 05.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.05 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)
- 06.55 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 07.55 «ВОЛКОВАД ИЗ РОДА СЕРЫХ ПСОВ». (16+)
- 10.35 «ВИКИНГ!». (16+)
- 13.10 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА!». (12+)
- 15.00 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)
- 17.00, 18.05 «НЮХАЧ». (16+)
- 19.05 «ЧУЖАЯ». (16+)
- 21.00 «ОДНА». (16+)
- 23.00 «НА ОЩУПЬ!». (16+)
- 00.45 «ЛЕДОКОП!». (16+)
- 02.45 «ПЕРВЫЕ!». (16+)
- 04.20 «Снежная королева». Мультфильм. (6+)
- 05.20 «Варяжка». Мультфильм. (6+)
- 05.20 Веселое утро на канале «Дом Кино». (6+)
- 07.05 «И ВСЕ-ТАКИ Я ЛЮБЛЮ...» (16+)
- 09.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
- 11.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 14.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 21.00 Вечер вместе. «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
- Россия, 2009 г.
- 23.05 Вечер вместе. «Я ХУДЕЮ!». (16+)
- 01.00 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЬЩИКИ!». (16+)
- Россия, 2021 г.
- 02.15 «ПРО ЛЮБОВЬ!». (16+)
- Россия, 2010 г.
- 04.05 «СПАСТИ ПУШКИНА». (16+)
- 06.00 «Дикие лебеди». Мультфильм. (0+)
- 06.55 «Приключения Васи Куролесова». (16+)
- 07.25 «Старая игрушка». Мультфильм. (0+)
- 07.30 «Топтыжка». Мультфильм. (0+)
- 07.45 «ОДНАЖДЫ В ЛА-РОЕ». (18+)
- 09.50 «АГЕНТ ТРИ НУЛЯ» (18+)
- 11.50 «ЖЕНИХ». (16+)
- 13.30 «ЧЕРНАЯ КОШКА, БЕЛЫЙ КОТ». (16+)
- 15.55 «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИНОВНИК». (16+)
- 17.35 «Я ХУДЕЮ!». (16+)
- 19.30 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ!». (18+)
- 21.50 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ!». (18+)
- 23.25 «1+». (16+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 11.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ!». (12+)
- Арина, старшая помощница папе с повышением, просит записать её в секцию самбо.
- 17.00 «КУХНЯ». (16+)
- Из-за стычки шефа и Вики между работниками кухни и зала начинается настоящая война... В ресторане появляется постоянная посетительница, которую интересует не только французская кухня...
- 23.00 «ПЕКАРЬ И КРАСАВИЦА!». (12+)
- 01.10 «РАНЕТКИ!». (16+)
- 04.15 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00, 00.40 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «СМЕЛЫЕ ЛЮДИ». (0+)
- СССР, 1950 г.
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Херсонес. Точка отсчета. (0+)
- 11.55 День Патриарха. (0+)
- 12.05, 19.30, 00.50 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.05, 13.35, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 «ПОМНИ ИМЯ СВОЕ». (12+)
- СССР, Польша, 1974 г.
- 17.05 «ГЛАВНЫЙ КОНСТРУКТОР». 2 серия. (12+)
- СССР, 1980 г.
- 18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 20.25 Лики Богородицы: Икона Божией матери «Пребывание ума», «Благодатное небо». (0+)
- 20.55 День Ангела: Равноапостольные Константин и Елена. (0+)
- 21.30, 22.00, 03.35 Поле битвы. (16+)
- 22.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 23.45 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 01.45 Апокалипсис. (16+)
- 02.40 В поисках веры. (0+)
- 02.55 Византия. Жизнь после смерти. VII век. Полумесяц против креста. 10 серия. (0+)

Православный календарь

18 марта

Седмица 3-я Великого поста. Глас 5. Обретение мощей блгвв. кнн. Феодора Смоленского и чад его Давида и Константина, Ярославских чудотворцев.

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

Постный день.

Занятие ангелов – славословить Бога. Для всего Небесного воинства одно дело – воссылать славу Создателю. Свт. Василий Великий

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Муз'энерго. (16+)
- 09.00 Top15 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+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Русский чарт. (16+)
- 18.20 10 самых! (16+)
- 18.55 Плейлист | Весна. (16+)
- 19.45 Кто следующий? (16+)
- 20.25 Тайна, покрытая маем. (16+)
- 21.00 Культурный дебюш. Параллель Сукачёва. (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 ВК Натальная карта. (16+)
- 23.40 Муз'итив. (16+)
- 00.40 Лихие хиты. (18+)
- 01.30 Лайкер. (16+)

1	РОССИЯ 1	РОССИЯ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	РЕН
 13.30 «АнтиФейк». (16+)	 17.00 «Малахов». (16+)	 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)	 04.40 «6 кадров». (16+)	 08.00 «Однажды в России». (16+)	 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)		
05.00 «Доброе утро» 09.00 12.00 Новости (с субтитрами) 09.20 «Модный приговор». (0+) 10.10 «Жить здорово!» (16+) 11.00 12.15 Информационный канал. (16+) 13.30 «АнтиФейк». (16+) 14.00 Информационный канал. (16+) 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 «Давай поженимся!» (16+) 16.05 «Мужское / Женское». (16+) 17.00 Информационный канал. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.30 Информационный канал. (16+) 19.50 «Пусть говорят». (16+) 21.00 «Время» 22.00 «ТРИГГЕР». (16+) 23.00 «Большая игра». (16+) 00.00 Подкаст.Лаб. (16+) 03.00 Новости	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 «КУЛАГИНЫ». (16+) 16.30 Вести 17.00 «Малахов». (16+) 18.00 «60 минут». (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести. Местное время 21.30 «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ». (16+) Anne снова приходится вернуться в Петербург - у её отца инсульт. К Anne за помощью обращается Таисия, сотрудница ЗАГСа. Она жалуется на беспричинные приступы страха. 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+) 02.10 «КУЛАГИНЫ». (16+) 03.00 Вести 03.30 «КУЛАГИНЫ». (16+)	04.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+) 08.00 «Сегодня» 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+) 10.00 «Сегодня» 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+) 13.00 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.00 «Сегодня» 16.45 «За гранью». (16+) 17.50 «ДНК». (16+) 19.00 «Сегодня» 20.00 «ХОЗЯИН». (16+) 22.10 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: МОРЕ И ГОРЫ». (12+) 23.35 «Сегодня» 00.00 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: МОРЕ И ГОРЫ». (12+) 00.55 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)	06.00 «Три кота». (0+) 08.40 «АНТБОЙ». (12+) 12-летнего Пелле кусает муравей, и у него появляются сверхспособности. С помощью любителя комиксов, Пелле тайно становится супергероем. 10.10 «АНТБОЙ-2: МЕСТЬ КРАСНОЙ ФУРИИ». (6+) Победа над суперзлодеем сделала Антбоя невероятно популярным. Но теперь ему противостоит более грозный враг. 11.55 «АНТБОЙ-3». (6+) 13.35 «КОНАН-ВАРВАР». (16+) 15.45 «ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ». (16+) 17.55 «ПОЛОЖЕНИЕ ВЕЩЕЙ». (16+) 20.00 «ВЫСОТА». (16+) 21.45 «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ». (16+) 23.45 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ». (16+) 01.35 «РЕГБИ». (16+) 04.40 «6 кадров». (16+) 05.00 «Три кота». (0+)	07.00 «Утро ТНТ». (16+) 08.00 «Однажды в России». (16+) 11.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+) 18.30 «УНИВЕР: МОЛОДЫЕ». (16+) 21.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+) 22.00 «МАЙОР ГРОМ: ИГРА». (16+) Настоящий вызов для майора Грома - загадочная игра, где ставки выше, чем жизнь. Чтобы одержать победу, ему придётся погрузиться в мир высоких технологий, тайных обществ и смертельных ловушек. 01.15 «ГРОМ: ТРУДНОЕ ДЕТСТВО». (16+) До того, как стать легендарным полицейским, он был обычным мальчишкой с улиц Петербурга. 02.40 «КРИК-4». (18+) 04.20 «Однажды в России». (16+) 06.00 «Утро ТНТ». (16+)	05.00 18.00 01.30 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 «Документальный спецпроект». (16+) 10.00 «СОВБЕЗ». (16+) 11.00 «Как устроен мир с 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 «Легенды и мифы». (16+) 17.00 02.20 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «БЕЗБАШЕННЫЕ». (16+) 22.00 «Безумные факты». (16+) 23.30 «ТАЙНА В ИХ ГЛАЗАХ». (18+)		

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	ОТР
05.00 Секреты на кухне. (16+) 05.20 Пробный переезд. (16+) 06.00 Пятница News. (16+) 06.40 Руссо-экспрессо. (16+) 07.50 «КОМИССАР РЕКС». (16+) 11.00 Адский шеф. (16+) 13.20 Черный список. На кухне. (16+) 19.00 Молодые ножи. Новая кровь. (16+) 21.40 Молодые ножи. (16+) 00.10 «КАРДИОГРАММА». (12+) 01.30 Пятница News. (16+) 02.00 На ножах. (16+)	06.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+) 07.30 Улёгтное видео. (16+) 09.30 Дорожные войны. (16+) 11.00 Решала. (16+) 13.00 Притворщики. (16+) 15.00 Охотники. (16+) 18.00 Решала. (16+) 20.00 Притворщики. (16+) 22.00 Антиматгия. (16+) 00.00 Опасные связи. (18+) 02.30 Вне закона: Преступление и наказание. (16+) 04.00 Дорожные драмы. (16+) 05.10 «СОЛДАТЫ-14». (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+) 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРажение 11.00 00.35 «ОДНОЛЮБЫ». (16+) 15.15 «ДИРИЖЁР». (16+) 16.45 «Тайны в искусстве». (16+) 17.00 «Открытая наука». (12+) 18.00 «Губернские новости». (12+) 20.45 03.30 «ПОДКИДЫШ». (16+) 22.30 «ТАКСИ-БЛЮЗ». (16+) 00.20 «Наши в Голливуде». (12+) 01.30 «Вспомнить все». (16+)	05.40 «Путь к Победе». (16+) 06.40 «72 МЕТРА». (16+) 09.10 «АНДРЕЕВСКИЙ ОПАГ». (16+) Вице-адмирал Григорий Сергеевич Чернобаевский после долгих лет верной службы отечеству на Балтийском Флоте уходит в отставку. Из любимого моря он выходит в океан жизни, где, как выясняется, тут и там назревают грозные тучи. Григория Сергеевича заботит карьера сына Сергея, личная жизнь дочери Кати, выбор пути внука Валеры... 00.00 «ЛЕДОКОЛ». (16+) 02.00 «ПАПА». (16+) 03.00 «КАДЕТ». (16+)	05.15 «Маша и Медведь». (0+) 09.40 «Супермама». (16+) 12.05 «Моя свекровь - монстр». (16+) 16.20 «Мама в 16». (16+) 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.05 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) Случайная встреча навсегда изменила жизнь Нихан и Кемала. Любовь с первого взгляда изначально была обречена на провал, ведь они живут в разных мирах: она - дочь богатого бизнесмена, крутится в гламурных кругах, а он - простой инженер. 01.55 «Измены». (16+) 03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)

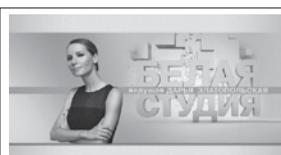
ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ	МУЛЬТ
05.00 Ранние пташки. «Чуч-Мяуч», «Дракошья», «Лунтик». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.35 «Беби Борн». (0+) 07.40 «Чик-зарядка». (0+) 07.45 «Котёнок Шмяк». (0+) 08.55 «Робокор Поли и его друзья». (0+) 09.10 «Супер Крылья. Электрические герои». (0+) 09.25 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+) 09.30 «Три кота». (0+) 10.45 «Всё, что вы хотели знать!» (6+) 11.10 «Приключения Мегащенок». (0+) 11.30 «Диностер». (6+) 11.45 «Простоквашино». (0+) 13.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+) 13.20 «Отважные дракончики». (6+) 13.35 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+) 14.05 «Инфинити Надо». (6+) 14.30 «Навигатор. Новости». (0+) 14.40 «Барбоскины». (0+) 16.00 Час «Союзмультфильма». (0+) 17.00 «Край Бебис». (0+) 17.10 «Мини-Мишки». (0+) 18.35 «Малышарики идут в детский сад». (0+) 19.00 «Оранжевая королева». (0+) 20.55 «Макс и Кряк». (0+) 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 21.20 «Отель у овечек». (0+) 22.10 «Спинфайтеры». (6+) 22.25 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+) 23.00 «Фьюжн Макс». (6+) 23.25 «Ералаш». (6+) 00.55 «Машарики». (0+)	06.00 Время малышей. (0+) 07.00 «Семь королевств». (0+) 07.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 08.10 «Простоквашино». (0+) 08.45 «Сказочный патруль». (0+) 09.20 Кошеч. Начало. (6+) 11.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 11.30 «Робокор Поли и его друзья». (0+) 12.00 Время малышей. (0+) 13.00 «Кот Басик». (0+) 13.25 «Барбоскины». (0+) 14.15 Отважные дракончики. (6+) 14.30 «Барбоскины». (0+) 15.30 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+) 16.00 Время малышей. (6+) 17.00 «Геройчики». (0+) 17.30 «Муся, Чук и Станислав». (6+) 18.00 «Фиксики». (0+) 18.30 «Лунтик». (0+) 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 19.25 «Кожечки-собачки». (0+) 19.55 «Маша и Медведь». (0+) 20.15 «Деревяшки». (0+) 20.25 «Чик-Чирикано». (0+) 21.00 «Барбоскины». (0+) 21.30 «Сказочный патруль». (0+) 22.00 «Фиксики». (0+) 22.40 «Смешарики». (0+) 23.05 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) 23.40 «Буба». (6+) 00.30 «Жила-была Царевна». (0+) 01.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 01.30 «Буренка Даша». (0+) 02.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+) 02.30 «Лео и Тиг». (0+) 03.00 «Маша и Медведь». (0+) «Машины сказки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

HISTORY!	HISTORY!	HISTORY!	ИСТОРИЯ
00.00 Артековский закал. (12+) 01.00 Народный фронт Победы. (12+) 01.30 Трудные вопросы истории России: Образование Древнерусского государства и роль варягов в этом процессе. (12+) 02.05, 10.00 Кремль. Эпоха царей. (12+) 03.05, 11.05 Без срока давности. (16+) 04.00 Профилактика с 04.00 до 10.00 12.00 Личности Моны Лизы. (12+) 13.45 Русская история: Яркие исторические личности Древней Руси. (12+) 14.20 Русская история: Первые Романовы. (12+) 15.05 Ключ на шпигле Государевой башни. (12+) 16.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+) 16.55 Рожденные в СССР... Судьба моя - я сам (6+) 17.25 Семь дней истории. (12+) 17.35 Сыны России. (12+) 18.10 Тайное становится явным: Адмирал Нельсон и леди Гамильтон. (12+) 18.25 Русская история: Феодальная раздробленность. Междоусобицы. (12+) 19.05, 23.05 Георгий - Победоносец. (16+) 20.00 Освобождение Европы: Балканский эндишпил. (12+) 20.45 Будьте готовы! (12+) 21.45 Герои подполья: Юные мстители. (12+) 22.00 Русская история: Борьба за власть правящих династий. (12+)	06.10 Война во Вьетнаме. (12+) 07.00 Мечеть Мохаммеда аль-Амина, Оман. (12+) 07.30 На службе Её Величества. (12+) 08.20, 09.20 Осада Мальты: воины Господа. (16+) 10.25 Урарту. Забытое царство. (12+) 11.20 Призрак из Каменного века. (12+) 12.20 Монархи: удержать корону любой ценой: Послевоенная амнезия. (16+) 13.20 Великий «Юнайтед». (12+) 15.05 1812: Бородино. (16+) 16.05 Форт Рохтас, Пакистан. (12+) 16.35 Дворец Хишама, Палестина. (12+) 17.05 На службе Её Величества. (12+) 18.00 Кельты: нерассказанная история. (16+) 19.00 Монголия Чингисхана. (12+) 19.55, 20.50 Апокалипсис Бронзового века. (12+) 21.45 Военные заводы: Двигатель, который выиграл войну. (12+) 22.35 Военные заводы: Расцвет авианосцев. (12+) 23.25 Мдина, Мальта. (12+) 00.00 Мечеть Мохаммеда аль-Амина, Оман. (12+) 00.25 На службе Её Величества. (12+) 01.20, 02.15 Осада Мальты: воины Господа. (16+) 03.10 Урарту. Забытое царство. (12+) 04.00 Призрак из Каменного века. (12+) 04.55 Военные заводы. (12+)	06.00, 03.10 Человек без маски. Георг Отс. (12+) 06.45, 03.55 Пастер и Кох. Дуэль гигантов в мире микробов. (12+) 08.35, 08.50, 05.30, 05.45 Севастополь. Крым. Россия. (12+) 09.05 Личное. Валентин Гафт. (12+) 09.35 Спасённые шедевры России. Графика. (12+) 10.25 Её звали Грейс Келли. (16+) 11.25 Роман с сериалом. (12+) 12.15, 13.05 Свидетели. Жизнь продолжается. Олег Табаков. (12+) 13.50 Мадам Тюссо. Восковая легенда. (12+) 14.50 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+) 16.50 Сказочные красавицы. Жизнь после славы. (12+) 17.45 Тайны Ватикана. (12+) 19.45 Севастополь. Крым. Россия. Пётр Врангель. (12+) 19.55 Севастополь. Крым. Россия. Красная здравница. (12+) 20.10 Личное. Светлана Немоляева. (12+) 20.40 Демоны Рейха. Генрих Гиммлер. (12+) 21.35 Фрэнк Синатра. Золотой век Америки. (16+) 22.35, 23.20 Агент А/201. Наш человек в гестапо. (12+) 00.10 Свидетели. Сергей Юрский. (12+) 01.35, 02.25 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)	

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



15.45 «Белая студия»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 19.00 «Почерк эпохи»
- 07.35 «Первобытный человек и море»
- 08.30 «ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 01.10 ХХ век
- 12.15 «Забытое ремесло»
- 13.00 «Первые в мире»
- 13.15 Искусственный отбор
- 13.55 «Рассекреченная история»
- 14.25 «ЧИСТО АНГЛИСКОЕ УБИЙСТВО»
- 15.45 «Белая студия»
- 16.30 «Библейский сюжет»
- 17.15 Исторические концерты
- 18.05 00.15 «Путешествие в Древний Рим»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 Абсолютный слух
- 21.30 Власть факта
- 22.10 «СМЕРТЬ ПОД ПАРУСОМ»
- 23.30 «Евгений Онегин»

ТВЦ



22.35 «Хватит слухов!» (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «Доктор И...» (16+)
- 08.45 «ДОКТОР ИВАНОВ: УДАР», (12+)
- 10.35 04.15 «Актёрские драмы. Роль как приговор», (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 Со-бытия
- 11.50 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ», (16+)
- 13.45 04.55 «Мой герой», (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 02.50 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ: ПРИШЕЛЕЦ», (16+)
- 17.00 «Легенды эстрады. Цыганское счастье», (16+)
- 18.10 20.05 «НАСТЕНЬКА», (16+)
- 22.35 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.05 Прощание. (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38», (16+)
- 00.45 «Русские тайны», (16+)
- 01.25 «Знак качества», (16+)
- 02.05 Мифы о еде. (16+)

ТВ-3



19.15 «ЛЕСНИК», (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Супер-Кот», (6+)
- 08.30 «КОРДОН», (16+)
- 08.40 «КОРДОН», (16+)
- 09.45 «КОРДОН», (16+)
- 15.00 «КОРДОН», (16+)
- 15.10 «КОРДОН», (16+)
- 15.15 «КОРДОН», (16+)
- 17.00 «КОРДОН», (16+)
- Погорелов под скрытым наблюдением Авдеева едет в Питер менять крипту. Дымов с Трофимычем вычисляют преступную схему переброски через границу алмазной крошки.
- 18.00 «КОРДОН», (16+)
- 18.10 «КОРДОН», (16+)
- 19.15 «КОРДОН», (16+)
- 23.00 «КОРДОН», (16+)
- 23.10 «КОРДОН», (16+)
- 23.30 «КОРДОН», (16+)
- 01.45 «КОРДОН», (16+)
- 05.00 «Мистические истории». (16+)
- 05.45 «Мультфильмы». (0+)

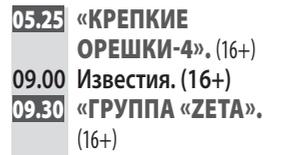
ДОМАШНИЙ



07.35 Давай разведёмся! (16+)

- 06.30 05.45 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.35 04.55 Давай разведёмся! (16+)
- 08.35 Тест на отцовство. (16+)
- 10.45 «Понять. Простить». (16+)
- 11.55 «Порча». (16+)
- 13.00 «Знахарка». (16+)
- 13.35 «Верну любимого». (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.45 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)
- 19.00 «ЛЮБИТЬ». (16+)
- 23.15 «Понять. Простить». (16+)
- 00.25 «Порча». (16+)
- 01.20 «Знахарка». (16+)
- 01.45 «Верну любимого». (16+)
- 02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.40 Тест на отцовство. (16+)
- 04.20 «6 кадров». (16+)

5-й КАНАЛ



05.25 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-4», (16+)

- 09.00 Известия. (16+)
- 09.30 «ГРУППА «ZETA», (16+)
- 13.00 Известия. (16+)
- 13.30 17.30 «СЛЕД», (16+)
- 17.00 Известия. (16+)
- 22.20 «СВОИ-6», (16+)
- 23.05 «СВОИ-3», (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 00.30 «СВОИ-6», (16+)
- 01.20 «СВОИ-3», (16+)
- 02.05 «СЛЕД», (16+)
- 04.35 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-4», (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.00 «Сегодня утром», (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ», (12+)
- 12.35 13.25 15.05 17.15 03.25 «АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ», (16+)
- 18.00 «Крымский форпост». (16+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 20.10 «Секретные материалы». (16+)
- 22.45 «Между тем», (12+)
- 23.15 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ», (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе», (12+)

- 11.00 15.00 «МАМА», (16+)
- 12.00 18.30 «Заметные люди», (12+)
- 12.30 22.00 03.30 «Футбол губернии», (12+)
- 13.00 16.30 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ-2», (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости», (12+)
- 14.30 «День вместе», (12+)
- 17.30 03.00 «Открытая наука», (12+)
- 18.00 «От 7 до 17», (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест», (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе», (12+)
- 20.00 22.30 «Формула здоровья», (12+)
- 20.30 «Документальное кино», (12+)
- 23.00 «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА», (16+)
- 58-летний шофер КамАЗа Тимофей Степанович Окопов однажды на трудовом посту обезвредил банду похитителей. За проявленный героизм директор завода награждает Степаныча горячей путевкой в Таиланд.
- 00.45 «Такие разные», (12+)
- 01.45 «Спортивная семья», (12+)

СПОРТ

- | МАТЧ! | МАТЧ! ТВ | МАТЧ! СТРАНА | МАТЧ! СТРАНА |
|---|----------|--|--------------|
| 06.00 14.55 «Тайны звезд спорта», (12+) | | 06.00 Лыжные гонки. Кубок России. (6+) | |
| 06.30 «Что за спорт?» (12+) | | 07.35 09.40 12.40 16.55 17.10 22.20 Спецрепортаж. (12+) | |
| 07.00 12.55 15.25 Новости | | 07.50 10.00 13.00 Новости | |
| 07.05 15.30 18.45 22.00 Все на Матч! Прямая трансляция | | 07.55 Баскетбол. Чемпионат России. Премьер-Лига. (6+) | |
| 10.00 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины. Прямая трансляция из Увата | | 10.05 Профессиональный бокс. (16+) | |
| 11.45 Смешанные единоборства. (16+) | | 12.15 «бхб», (12+) | |
| 12.35 Спецрепортаж. (12+) | | 13.05 Бильярд. Лига чемпионов. (6+) | |
| 13.00 Есть тема! Прямая трансляция | | 14.55 19.25 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция | |
| 14.25 «Вид сверху», (12+) | | 17.25 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Прямая трансляция | |
| 16.25 Фрирайд. Мировой тур. Трансляция из Грузии. (6+) | | 21.25 Биатлон. Чемпионат России. Масс-старт. (6+) | |
| 16.55 Футзал. Суперлига. Прямая трансляция | | 22.40 Есть тема! (16+) | |
| 19.15 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция | | 23.55 «Вид сверху», (12+) | |
| 23.35 «Неймар. Номер один в Бразилии», (12+) | | 00.25 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+) | |
| 01.55 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины. Трансляция из Увата. (6+) | | 02.15 Лица Страны. (12+) | |
| | | 02.30 Фехтование. Международный турнир. «Московская сабля». (6+) | |
| | | 04.10 Волейбол на снегу. Финал чемпионата России. (6+) | |

МУЗЫКА

- | МУЗ | МУЗ-ТВ |
|-----------------------------------|---|
| 05.00 Муз'итив. (16+) | 16.00 Хиты по-русски. (16+) |
| 06.00 Музэнерго. (16+) | 17.00 Яндекс.Музыка. (16+) |
| 08.10 Топ чарт. (16+) | 18.00 PRO-новости. (16+) |
| 08.40 PRO-новости. (16+) | 18.20 10 самых! (16+) |
| 09.00 Топ чарт Европы плюс. (16+) | 18.55 Лейлист Весна. (16+) |
| 10.00 Лейлист Весна. (16+) | 19.45 Кто следующий? (16+) |
| 11.00 Топ-30. (16+) | 20.40 Группы крови. История российского рока. (16+) |
| 13.00 Лихие хиты. (16+) | 21.40 PRO-новости. (16+) |
| 14.00 Лейлист Весна. (16+) | 22.00 ВК Меломан. (16+) |
| 15.00 PRO-новости. (16+) | 23.00 ВК Неигры. (16+) |
| 15.20 В десятку! (16+) | 00.20 Наше. (16+) |
| | 01.30 Топ-30. (16+) |
| | 03.15 Караокинг. (16+) |

КИНО И СЕРИАЛЫ

- | VJU TV1000 RUSSKOE | VJU TV1000 RUSSKOE | ДОМ КИНО | ДОМ КИНО | СУББОТА! | СУББОТА! |
|---|---|---|--|--|---|
| 06.30 «Роботы-поезда». Мультсериал. (6+) | 05.30 «Три кота». Мультсериал. (6+) | 05.25 Весёлое утро на канале «Дом Кино». (6+) | 05.00 «Маша и Медведь». Мультфильм. (0+) | 05.00, 11.40, 16.00 «Маша и Медведь». Мультфильм. (0+) | 05.00, 00.40 День Патриарха. (0+) |
| 07.05 «МЕСТЬ ПУШИСТЫХ». (12+) | 06.20 «Простоквашино». Мультсериал. (6+) | 07.05 «И ВСЁ-ТАКИ Я ЛЮБЛЮ...» (16+) | 07.05 «МАШИНЫ ПЕСЕНКИ». Мультфильм. (0+) | 07.05 «МАШИНЫ ПЕСЕНКИ». Мультфильм. (0+) | 05.10 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ». (0+) |
| 08.50 «УБИЙСТВА В...» (16+) | 07.35 «Смешарики». Мультсериал. (6+) | 09.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+) | 09.00 «Маша и Медведь». Мультфильм. (0+) | 09.00 «Маша и Медведь». Мультфильм. (0+) | 06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+) |
| 10.45 «ИГРА ЭНДЕРА». (12+) | 09.05 «НА ОШУПЬ!». (16+) | 11.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+) | 11.10 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+) | 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+) | 11.00 Лики Богородицы: Икона Божией матери «Прибавление ума». «Благотворное небо». (0+) |
| 13.00, 13.55 «КЛОН». (16+, 18+) | 10.50 «ЧУЖАЯ». (16+) | 14.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+) | 15.40 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+) | 07.00 «Ой!» Мультфильм. (0+) | 11.35 День Ангела: Равноапостольные Константин и Елена. (0+) |
| 15.00 «ДРАЙВ». (16+) | 12.40 «ЛЕДОКОЛ». (16+) | 21.00 «ВЕСЕЛОЕ УТРО НА КАНАЛЕ «ДОМ КИНО». (16+) | 19.00, 20.00 «КЛОН». (16+) | 11.00 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+) | 12.10 День Патриарха. (0+) |
| 16.55 «ФОРСАЖ. КИТАЙСКИЙ ДРИФТ». (12+) | 15.05 «ПЕРВЫЕ». (16+) | 22.40 «ВЕСЕЛОЕ УТРО НА КАНАЛЕ «ДОМ КИНО». (16+) | 21.00, 22.10 Чикили. (16+) | 12.25, 19.30, 00.50 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+) | 12.25 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+) |
| 19.00 «ФОРСАЖ В ПАТТАИ». (16+) | 17.00, 18.05 «НЮХАЧ». (16+) | 00.55 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТАТ». (16+) | 23.30, 00.30 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+) | 13.25, 13.55 Монастырская кухня. (0+) | 14.25 «ПОСЛЕСЛОВИЕ». (12+) |
| 20.30 «ОБЕРДРАЙВ». (16+) | 19.10 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+) | 03.05 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТАТ». (16+) | 00.25 Суббота News. (16+) | 16.25 «ПОМНИ ИМЯ СВОЕ». (12+) | 18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+) |
| 22.20 «УБИЙСТВА В...» (16+) | 21.10 «НЕБЕСНАЯ КОМАНДА». (12+) | 03.05 «РЕБРО АДАМА». (16+) | 01.40, 02.30, 02.40, 03.00 «КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ». (16+) | 20.30 Херсонес. Родина нашей Родины. (12+) | 20.30 Херсонес. Родина нашей Родины. (12+) |
| 00.10 «БОЛЬШАЯ ГОНКА. АУДИ ПРОТИВ ЛЯНЧИ». (16+) | 23.00 «ТРЕНЕР». (16+) | 04.15 «БЕЛЫЙ ПУДЕЛЬ». (6+) | 02.40, 03.00 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+) | 21.30, 22.00, 03.35 Поле битвы. (16+) | 22.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+) |
| 02.05 «ДРАЙВ». (16+) | 01.30 «ТЕРРИТОРИЯ». (16+) | | 04.30 Мультсериалы. (0+) | 22.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+) | 23.45 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+) |
| 03.45 «ГОНКА». (16+) | 03.50 «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИНОВНИК». (16+) | | | 01.40 Апокалипсис. Глава 12. (16+) | 01.40 Апокалипсис. Глава 12. (16+) |
| | 22.20 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ШУКИ»». (16+) | | | 02.40 Якутский Спасский мужской монастырь. (0+) | 02.40 Якутский Спасский мужской монастырь. (0+) |
| | 23.20 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ШУКИ»». (16+) | | | 02.55 Византия. Жизнь после смерти. 11 серия. (0+) | 02.55 Византия. Жизнь после смерти. 11 серия. (0+) |

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- | СПАС | СПАС |
|---|--|
| 05.00, 00.40 День Патриарха. (0+) | 13.25, 13.55 Монастырская кухня. (0+) |
| 05.10 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ». (0+) | 14.25 «ПОСЛЕСЛОВИЕ». (12+) |
| 06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+) | 16.25 «ПОМНИ ИМЯ СВОЕ». (12+) |
| 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+) | 18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+) |
| 11.00 Лики Богородицы: Икона Божией матери «Прибавление ума». «Благотворное небо». (0+) | 20.30 Херсонес. Родина нашей Родины. (12+) |
| 11.35 День Ангела: Равноапостольные Константин и Елена. (0+) | 21.30, 22.00, 03.35 Поле битвы. (16+) |
| 12.10 День Патриарха. (0+) | 22.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+) |
| 12.25, 19.30, 00.50 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+) | 23.45 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+) |

Православный календарь

19 марта
Седмица 3-я Великого поста. Глас 5.
Мчч. 42 во Амвроге: Константина, Аетия, Феофила, Феофора, Мелиссена, Каллиста, Васоя и прочих с ними.



Прп. Иова, в схеме Иисуса, Анзерского. Прмчч. Конона и сына его Конона. Обретение Честного Креста и гвоздей св. равноапостольной царицы Еленой во Иерусалиме. Прп. Аркадия Кипрского. Прп. Фидолина Зекингенского. Икон Божией Матери: Ченстоховской, «Благотворное Небо» и Шестовской.
Постный день.
«Прежде людей стыдись ангелов, потому что при нас их много, и устрани себя от всякого постыдного поступка». Прп. Нил Синайский

ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	REN
 23.00 «Большая игра». (16+)	 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)	 00.50 «Поздняков». (16+)	 06.00 «Три кота». (0+)	 11.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)	 10.00 «Засекреченные списки». (16+)			
05.00 «Доброе утро» 09.00 12.00 Новости (с субтитрами) 09.20 «Модный приговор». (0+) 10.10 «Жить здорово!» (16+) 11.00 12.15 Информационный канал. (16+) 13.30 «АнтиФейк». (16+) 14.00 Информационный канал. (16+) 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 «Давай поженимся!» (16+) 16.05 «Мужское / Женское». (16+) 17.00 Информационный канал. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.30 Информационный канал. (16+) 19.50 «Пусть говорят». (16+) 21.00 «Время» 22.00 «ТРИГГЕР». (16+) 23.00 «Большая игра». (16+) 00.10 Подкаст.Лаб. (16+) 03.00 Новости	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 «КУЛАГИНЫ». (16+) 16.30 Вести 17.00 «Малахов». (16+) 18.00 «60 минут». (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести. Местное время 21.30 «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ». (16+) С Анной встречается её бывшая клиентка Вера. У её соседки Гали проблемы с мужчинами. Галина всю жизнь ищет «принца». Первый муж, за которого Галина вышла замуж в молодости, обещал ей «золотые горы»... 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+) 02.10 «КУЛАГИНЫ». (16+) 03.00 Вести 03.30 «КУЛАГИНЫ». (16+)	04.40 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+) 08.00 «Сегодня» 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+) 10.00 «Сегодня» 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+) 13.00 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.00 «Сегодня» 16.45 «За гранью». (16+) 17.50 «ДНК». (16+) 19.00 «Сегодня» 20.00 «ХОЗЯИН». (16+) 22.10 00.00 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: МОРЕ И ГОРЫ». (12+) 23.35 «Сегодня» 00.50 «Поздняков». (16+) 01.05 «Мы и наука. Наука и мы». (12+) 02.05 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)	06.00 «Три кота». (0+) 09.25 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР». (12+) 11.40 «ВОСТОЧНЫЙ ВЕТЕР-2». (12+) 13.55 «МЕСТЬ ПУШИСТЫХ». (16+) 15.40 «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЁСАХ». (16+) 18.00 «ПОЛОЖЕНИЕ ВЕЩЕЙ». (16+) 20.00 «КАМЕНЩИК». (16+) В Европе происходит серия убийств оппозиционных журналистов. Всё выглядит так, как будто эти убийства организованы и исполнены агентами ЦРУ. Бывший агент ЦРУ Стив Уэйл по праву считается одним из лучших в Управлении, и руководство просит его вернуться и распутать это дело. 22.05 «ИСКУССТВО ОГРАБЛЕНИЯ». (16+) 00.00 «ХЕЛЛБОЙ». (18+) 02.15 «РЕГБИ». (16+) 04.45 «б кадров». (16+) 05.00 «Три кота». (0+)	07.00 «Утро ТНТ». (16+) 08.00 «Однажды в России». (16+) 11.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+) 18.30 «УНИВЕР: МОЛОДЫЕ». (16+) 21.00 «УНИВЕР: 10 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+) 22.00 «АНТИГАНГ: СМЕНА». (16+) Когда старые преступники уходят в прошлое, на сцену выходят новые. Банда дерзких грабителей бросает вызов полиции, но у стражей порядка есть козырь - молодой, но опытный агент под прикрытием. 23.50 «НЕУДЕРЖИМЫЙ». (16+) В ролях: Сильвестр Сталлоне, Сон Ган, Сара Шахи. 01.30 «ЧЕЛЮСТИ 3D». (16+) 03.00 «Однажды в России». (16+) 06.00 «Утро ТНТ». (16+)	05.00 18.00 01.30 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 «Документальный спецпроект». (16+) 10.00 «Засекреченные списки». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+) 13.00 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Неизвестная история». (16+) 17.00 02.20 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «ЛУЛУ И БРИГГС». (16+) 22.00 «Наука и техника». (16+) 23.30 «ЗАЛОЖНИК». (18+)			

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ОТР	ОТР
05.00 Секреты на кухне. (16+) 05.30 Пробный переезд. (16+) 06.10 Пятница News. (16+) 06.50 Запретный Китай. (16+) 07.50 «КОМИССАР РЕКС». (16+) 11.50 Адский шеф. (16+) 14.30 Новые Четыре свадьбы. (16+) 19.00 Большие девочки. (16+) 21.40 Умнее всех. (6+) 22.50 Черный список. На кухне. (16+) 00.30 «ПОЭТ». (18+) 02.10 Пятница News. (16+)	06.00 «СОЛДАТЫ-14». (16+) 07.30 Улётовое видео. (16+) «Улётовое видео» - это сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты 11.00 Решала. (16+) 13.00 Притворщики. (16+) 15.00 Охотники. (16+) 18.00 Решала. (16+) 20.00 Притворщики. (16+) 22.00 Антиматрица. (16+) 00.00 Опасные связи. (18+) 02.30 Вне закона: Преступление и наказание. (16+) 04.00 Дорожные драмы. (16+) 05.10 «СОЛДАТЫ-14». (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+) 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение 11.00 00.35 «ОДНОЛЮБЫ». (16+) 15.15 «СЕКУНДОМЕР». (12+) 17.00 «Формула здоровья». (12+) 18.00 «Губернские новости». (12+) 20.45 03.30 «ПОДКИДЫШ». (16+) 22.30 «СВАДЬБА». (16+) 00.25 «Наши в Голливуде». (12+) 01.30 «Вспомнить все». (16+) 02.50 «Коллеги». (12+) 05.15 «Преодоление». (12+)	05.25 «Маша и Медведь». (0+) 10.00 «Супермама». (16+) 12.15 «Моя свекровь - монстр». (16+) 16.30 «Беременная по обману». (16+) Они надеялись на крепкие и долгие отношения, их возлюбленные обещали им надежную семью. И вот, забеременев от своего любимого человека, они узнают правду - их мужчина женат. 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.05 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 01.50 «Измены». (16+) 03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)
Ю	МИР	ПОБЕДА	
05.25 «Маша и Медведь». (0+) 10.00 «Супермама». (16+) 12.15 «Моя свекровь - монстр». (16+) 16.30 «Беременная по обману». (16+) 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.05 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 01.50 «Измены». (16+) 03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)	06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости 06.15, 03.10 «ЦВЕТОК И КАМЕНЬ». (16+) 09.30, 10.10 «БОББИ». (16+) 13.15 Мировое соглашение. (16+) 14.10, 15.05 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+) 18.50 Игра в кино. (16+) 20.55 Игра в кино. Мультфильмы. (16+) 21.45 Миллион за 5 минут - дети. (6+) 22.25 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (16+) 00.00 Наше кино. (16+) 01.00 Первый Евразийский канал. (12+) 02.10 «ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ». (16+) 05.00 «ЦВЕТОК И КАМЕНЬ». (16+)	05.10 «Путь к Победе». (16+) 06.10 «КРИК ТИШИНЫ». (12+) 07.50 «ГРАНИЦА. ТАЁЖНЫЙ РОМАН». (16+) 15.10 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+) Это история становления человека, который на наших глазах из неопытного мальчика превращается в мужчину, не боящегося ответственности, инстинктивно знающего, что нужно делать даже в таких ситуациях, где пасуют старшие и, казалось бы, более опытные люди... 00.00 «ТАНКИ». (16+) 01.35 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+) 02.50 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ...» (12+)	

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ	МУЛЬТ	МУЛЬТ
05.00 Ранние пташки. «Чуч-Мяуч», «Дракошья», «Лунтик». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.35 «Беби Борн». (0+) 07.40 «Чик-зарядка». (0+) 07.45 «Котёнок Шмяк». (0+) 08.55 «Робокар Поли и его друзья». (0+) 09.10 «Супер Крылья. Электрические герои». (0+) 09.25 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+) 09.30 «Три кота». (0+) 10.45 «Мастерская «Умелые ручки». (0+) 11.00 «Приключения Мегащенков». (0+) 11.20 «Диностер». (6+) 11.35 «Простоквашино». (0+) 13.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+) 13.20 «Отважные дракончики». (6+) 13.35 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+) 14.05 «Инфинити Надо». (6+) 14.30 «Навигатор. Новости». (0+) 14.40 «Барбоскины». (0+) 16.00 Час «Союзмультфильма». (0+) 17.00 «Край Бебис». (0+) 17.10 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 18.35 «Малышарики идут в детский сад». (0+) 19.00 «Мастер Витя и Мотор». (0+) 20.55 «Макс и Крякс». (0+) 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 21.20 «Отель у овечек». (0+) 22.10 «Спинфайтеры». (6+) 22.25 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+) 23.00 «Фьюжн Макс». (6+) 23.25 «Ералаш». (6+) 00.55 «Мешарики». (0+)	06.00 Время малышей. (0+) 07.00 «Семь королевств». (0+) 07.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 08.20 «Простоквашино». (0+) 09.00 «Сказочный патруль». (0+) 09.50 «Сказочный патруль». (6+) 11.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 11.30 «Робокар Поли и его друзья». (0+) 12.00 Время малышей. (0+) 13.00 «Кот Басик». (0+) 13.25 «Барбоскины». (0+) 14.15 Отважные дракончики. (6+) 14.25 «Барбоскины». (0+) 15.30 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+) 16.00 Время малышей. (6+) 17.00 «Геройчики». (0+) 17.30 «Муся, Чук и Станислав». (6+) 18.00 «Фиксики». (0+) 18.30 «Лунтик». (0+) 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 19.25 «Кошечки-собачки». (0+) 19.55 «Маша и Медведь». (0+) 20.15 «Деревяшки». (0+) 20.25 «Чик-Чирикино». (0+) 21.00 «Барбоскины». (0+) 21.30 «Сказочный патруль». (0+) 22.00 «Фиксики». (0+) 22.35 «Смешарики». (0+) 23.05 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) 23.35 «Буба». (6+) 00.30 «Жила-была Царевна». (0+) 01.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 01.30 «Буренка Даша». (0+) 02.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+) 02.30 «Лео и Тиг». (0+)	

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY	ИСТОРИЯ
00.00 Земля: Крушение империи. (12+) 00.55 Эхо блокады. (12+) 02.00, 06.00 Кремль. Эпоха царей. (12+) 03.05, 07.05, 23.05 Без срока давности. (16+) 04.00 Школа русских побед. (12+) 04.45 Музейный феникс. (12+) 05.20, 14.00, 22.00 Трудные вопросы истории России. (12+) 07.55 Личности Моны Лизы. (12+) 09.40, 10.15 Русская история. (12+) 11.05 Ключ на шпилье Государевой башни. (12+) 12.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+) 12.55 Рождённые в СССР... (6+) 13.30 Сыны России. (12+) 14.25 Русская история: Феодальная раздробленность. Междоусобицы. (12+) 15.05, 19.05 Георгий - Победоносец. (16+) 16.00 Освобождение Европы: Балканский эндишпил. (12+) 16.45 Будьте готовы! (12+) 17.50 Семь дней истории. (12+) 18.00 Русская история: Борьба за власть правящих династий. (12+) 20.00 Это подкаст. История. (12+) 20.55 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+) 21.45 Герои подполья: И один в поле воин... (12+) 22.35 Русская история: Московские князья. (12+)	06.10 Военные заводы. (12+) 06.55 Форт Рохтас, Пакистан. (12+) 07.25 Дворец Хишама, Палестина. (12+) 07.55 Исторический центр Мостара, Босния и Герцеговина. (12+) 08.25 На службе Её Величества. (12+) 09.20 Кельты: нерасказанная история. (16+) 10.20 Монголия Чингисхана. (12+) 11.15, 12.10 Апокалипсис Бронзового века. (12+) 13.00, 13.45 Освободители. (16+) 14.35 1812: Изгнание. (16+) 15.35 Утопия инженеров. (16+) 16.15 Монастыри святого Иоанна и святого Георгия Хозевита. (12+) 16.50 Центральная площадь и кафедральный собор Лимы, Перу. (12+) 17.20 На службе Её Величества. (12+) 18.15, 19.05 Монголия Чингисхана. (12+) 20.00 Последняя тайна Мэрилин. (12+) 21.00 Чаплин против ФБР. (16+) 22.05, 22.55 Военные заводы. (12+) 23.50 Форт Рохтас, Пакистан. (12+) 00.20 Дворец Хишама, Палестина. (12+) 00.50 На службе Её Величества. (12+) 01.40 Кельты: нерасказанная история. (16+) 02.30 Монголия Чингисхана. (12+) 03.20, 04.05 Апокалипсис Бронзового века. (12+)	06.00, 02.55 Спасённые шедевры России. Графика. (12+) 06.45, 03.40 Её звали Грейс Келли. (16+) 07.45 Роман с сериалом. (12+) 08.40, 09.25, 04.35, 05.15 Свидетели. Жизнь продолжается. Олег Табаков. (12+) 10.15 Мадам Тюссо. Восковая легенда. (12+) 11.15 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+) 13.15 Сказочные красавицы. Жизнь после славы. (12+) 14.05 Севастополь. Крым. Россия. Пётр Врангель. (12+) 14.20 Севастополь. Крым. Россия. Красная здравница. (12+) 14.35 Тайны Ватикана. (12+) 16.35 Личное. Светлана Немоляева. (12+) 17.05 Демоны Рейха. Генрих Гиммлер. (12+) 17.50 Фрэнк Синатра. Золотой век Америки. (16+) 18.50, 19.45 Агент А/201. Наш человек в гестапо. (12+) 20.35 Свидетели. Сергей Юрский. (12+) 22.05, 22.50 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+) 23.40 Человек без маски. Георг Отс. (12+) 00.35 Пастер и Кох. Дуэль гигантов в мире микробов. (12+) 02.15 Севастополь. Крым. Россия. (12+) 02.25 Личное. Валентин Гафт. (12+)	

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

РОССИЯ К
Культура



15.35 «2 Верник 2»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 19.00 «Почерк эпохи»
- 07.35 «Путешествие в Древний Рим»
- 08.30 «Забываемое ремесло»
- 08.50 «СОЛНЕЧНЫЙ ВЕТЕР»
- 10.15 «Наблюдалка»
- 11.10 01.10 XX век
- 13.00 «Первые в мире»
- 13.15 Абсолютный слух
- 13.55 «Рассекреченная история»
- 14.25 22.10 «СМЕРТЬ ПОД ПАРУСОМ»
- 15.35 «2 Верник 2»
- 16.30 «Прыгучий домик»
- 17.15 Исторические концерты
- 18.05 00.15 «Семь главных пирамид»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Открытая книга
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 «Что характерно! Любили друг друга!»
- 21.30 «Энигма»
- 23.30 «Евгений Онегин»
- 02.25 «Роман в камне»

ТВЦ



14.50 Город новостей

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «ДОКТОР ИВАНОВ: УДАР». (12+)
- 10.40 04.20 «Актёрские драмы. Шпионский роман». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
- 13.45 05.00 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 02.50 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ: ПОСЛЕДНЯЯ ПЕСНЯ». (16+)
- 17.00 «Легенды эстрады. За решёткой». (16+)
- 18.15 20.05 «НАСТЕНЬКА». (16+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.10 «Актёрские драмы. Романовской случай». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Настоящий детектив». (16+)
- 01.25 «Русские тайны». (16+)

3 ТВ-3



09.45 Гадалка. (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 08.30 08.40 «КОРДОН». (16+)
- 09.45 Гадалка. (16+)
- 15.00 15.10 Гадалка. (16+)
- 15.15 «Слепая». (16+)
- 17.00 «КОРДОН». (16+)
- Света передает Тарасову куртку с зашитыми в нее бриллиантами. Дымов и Тарасов берут контрабандистов на месте преступления во время обмена товаром.
- 18.00 18.10 «КОРДОН». (16+)
- 19.15 «ЛЕСНИК». (16+)
- 23.00 23.10 «ЛЕСНИК». (16+)
- 23.30 «КИКБОКСЕР». (18+)
- 01.30 «ПОСЛЕДНЯЯ СТАТЬЯ ЖУРНАЛИСТА». (16+)
- 05.00 05.45 Мистические истории. (16+)
- «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)

- 06.30 05.25 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.35 04.35 Давай разведёмся! (16+)
- 08.35 Тест на отцовство. (16+)
- 10.45 «Понять. Простить». (16+)
- 11.55 00.25 «Порча». (16+)
- 13.00 «Знахарка». (16+)
- 13.35 «Верну любимого». (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.45 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)
- 19.00 «ГОРЬКИЙ НЕКТАР». (16+)
- 23.15 «Понять. Простить». (16+)
- 01.20 «Знахарка». (16+)
- 01.45 «Верну любимого». (16+)
- 02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.40 Тест на отцовство. (16+)
- 04.20 «б кадров». (16+)

5 5-й КАНАЛ

05.25 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-4». (16+)

- 07.55 Ваше здоровье! (12+)
- 08.30 День ангела. (0+)
- 08.55 Знание - сила. (0+)
- 09.00 Известия. (16+)
- 09.30 «ГРУППА «ZETA». (16+)
- 13.00 Известия. (16+)
- 13.30 «СЛЕД». (16+)
- 17.00 Известия. (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 00.30 «СВОИ-6». (16+)
- 23.05 01.20 «СВОИ-3». (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 02.05 «СЛЕД». (16+)
- ЗВЕЗДА**
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ». (12+)
- 12.35 13.25 15.05 17.15 04.55 «АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ». (16+)
- 18.00 «Крымский форпост». (16+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 20.10 «Код доступа». (12+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 15.00 «МАМА». (16+)
- 12.00 00.45 «Формула здоровья». (12+)
- 12.30 01.15 04.30 «От 7 до 17». (12+)
- 13.00 16.30 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ-2». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 03.30 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 «Великий, могучий». (12+)
- 18.30 «Спортивная семья». (12+)
- 18.45 01.45 «Служу Отчеству». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 03.00 «Арт-Проспект». (12+)
- 20.30 22.30 04.00 «Мастерская спорта». (12+)
- 23.00 «В ПЛЕНУ НАДЕЖДЫ». (16+)
- Картина повествует о пожиллом мужчине, который решает бросить жену и сообщает о своем решении приехавшему погостить сыну.

СПОРТ

- 06.00 14.55 «Тайны звезд спорта». (12+)
- 06.30 «Вид сверху». (12+)
- 07.00 12.55 15.25 Новости
- 07.05 15.30 23.35 Все на Матч! Прямая трансляция
- 10.00 Биатлон. Чемпионат России. Масс-старт. Женщины. Прямая трансляция
- 11.45 Смешанные единоборства. (16+)
- 12.35 05.45 Специальный репортаж. (12+)
- 13.00 13.45 Есть тема! Прямая трансляция
- 14.25 «Большой хоккей» (12+)
- 16.25 30 лет UFC. Лучшие нокауты. (16+)
- 16.55, 19.15 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
- 22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы
- 00.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 01.55 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Женщины. Трансляция из Увата. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.45 «Роботы-поезда». Мультсериал. (6+)
- 06.20 «ВОСПОМИНАНИЯ О БУДУЩЕМ». (16+)
- 08.45 «УБИЙСТВА В...» (18+)
- 10.40 «ЧУДО». (12+)
- 13.00, 13.55 «КЛОН». (16+, 18+)
- 14.55 «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ». (6+)
- 17.00 «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА». (6+)
- 19.00 «МОЙ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВНИК». (16+)
- 21.05 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
- 22.50 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 00.35 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
- 02.20 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)
- 04.15 «Роботы-поезда». Мультсериал. (6+)
- 04.40 «ЧУДО». (12+)

МУЗЫКА

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Музэнерго. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Русский чарт. (16+)
- 10.00 #НАМУЗТВ. (16+)
- 11.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 12.00 Хиты по-русски. (16+)
- 13.00 Ждите ответа. (16+)
- 14.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Love chat. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА». (6+)
- 06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Херсонес. Родина нашей Родины. (12+)
- 12.00 День Патриарха. (0+)
- 12.15 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.15, 13.45, 14.10, 14.40 Монастырская кухня. (0+)
- 15.10 «ГЛАВНЫЙ КОНСТРУКТОР». 1 серия. (12+)
- 16.35 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (12+)
- 18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 19.30, 00.40 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 20.25 Икона России: святыни земли Курской. (0+)
- 21.30, 00.33, 03.35 Поле битвы. (16+)
- 22.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 23.35 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 00.30 День Патриарха. (0+)
- 01.35 Апокалипсис. Глава 13. (16+)
- 02.55 Византия. Жизнь после смерти. Византийское возрождение и первое крещение Руси. IX-X века. 12 серия. (0+)

Православный календарь

20 марта
Седмица 3-я Великого поста. Глас 5.
Священномучеников, в Херсонесе епископствовавших: Василия, Ефрема, Капитона, Евгения, Еферия, Елпидия и Агафодора.



Прп. Павла Преподотога. Свт. Павла исп., еп. Прусладского.
Прп. Емилиана Итальянского. Сщмч. Николы пресвитера.
Прмч. Нила, прмчц. Матроны, Марии, Евдокии, Екатерины, Антонины, Надежды, Ксении и Анны. Иконы Божией Матери, именованой «Споручница грешных», в Корце (Ровенск. обл.), в Одрине (Орловск. обл.) и в Москве.
Постный день.
По смотрению Божию являются духи только во время крайней нужды, с целью спасения и исправления человеков.
Свт. Игнатий Брянчанинов

ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «Модный приговор». (0+)
- 10.10 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 12.15 Информационный канал. (16+)
- 13.30 «АнтиФейк». (16+)
- 14.00 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 «Человек и закон». (16+)
- 19.45 «Поле чудес». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «Голос». (12+)
- 23.55 «30 лет вместе». «Игры разума». (12+)
- 01.20 Подкаст.Лаб. (16+)

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 «КУЛАГИНЫ». (16+)
 - 16.30 Вести
 - 17.00 Прямой эфир. (16+)
 - 18.00 «60 минут». (12+)
 - 20.00 Вести
 - 21.10 Вести. Местное время
 - 21.30 «Один в один». (12+)
 - 00.30 «Истории Большой Страны». (12+)
 - 01.30 «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА». (16+)
- Егор и Аня счастливы и собираются пожениться. Они - молодые артисты провинциального театра, Кай и Герда в спектакле «Снежная королева». Неожиданно в их мир вторгается светская дама, которая, как по волшебству, делает так, что Егор - неизвестный актёр - получает главную роль

НТВ



16.00 «Сегодня»

- 05.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
- 10.00 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «ДНК». (16+)
- 17.55 «Жди меня». (12+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «ХОЗЯИН». (16+)
- 22.10 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: МОРЕ И ГОРЫ». (12+)
- 00.20 «Своя правда». (16+)
- 02.15 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
- 02.40 «Инфоцит». (16+)
- 03.15 «Квартирный вопрос». (0+)
- 04.05 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

СТС



12.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

- 06.00 «Три кота». (0+)
 - 09.00 В темноте. (16+)
- Пять участников погружаются в мир таинственного дома. Они не знают, что их ждёт целых два дня в крошечной темноте.
- 12.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
 - 19.30 Премьера. Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- Смешные и смелые, забавные и непредсказуемые, всегда разные, но неизменно яркие!
- 21.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
 - 23.55 Кто тут жулик? (16+)
- Звёздные гости отвечают на вопросы ведущего. Но среди них есть жулик, который заранее получил все ответы...
- 01.00 Премьера. «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
 - 02.00 «РЕГБИ». (16+)
 - 04.25 «6 кадров». (16+)
 - 05.05 «Три кота». (0+)

ТНТ



00.00 «Женский стендап». (18+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
 - 08.00 «Однажды в России». (16+)
 - 11.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
 - 19.00 «Комеди Клуб». (16+)
- Зажигательная смесь юмора, сатиры и непредсказуемых импровизаций - резиденты Comedy Club вновь на сцене! Острые шутки, звёздные гости и фирменное безудержное веселье гарантированы. Включай и готовься смеяться до слёз!
- 23.00 «Стендап рулетка». (18+)
- Настоящая лотерея для комиков - никто не знает, кто выйдет на сцену следующим! Новички и признанные звёзды стендапа бросают вызов публике и друг другу. Остро, смешно, неожиданно - включайся в игру!
- 00.00 «Женский стендап». (18+)
 - 04.55 «Однажды в России». (16+)

REN



14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)

- 05.00 18.00 02.00 «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 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 «Главные тайны мира». (16+)
- 20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (16+)
- 22.15 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА». (16+)
- 00.30 «ОТПЕТЫЙ МАЧО». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 06.00 Пробный переезд. (16+)
- 06.40 Пятница News. (16+)
- 07.10 Руссо-эспрессо. (16+)
- 08.20 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
- 10.20 Умнее всех. (6+)
- 11.30 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
- 14.10 Большие девочки. (16+)
- 19.30 Выживальщицы. Миссия Альфа. (16+)
- 22.30 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
- 00.50 «ИМПЕРИЯ». (18+)
- 02.40 Пятница News. (16+)
- 02.50 На ножах. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 «СОЛДАТЫ-14». (16+)
- Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.
- 07.30 «+100500». (16+)
 - 14.00 Улётное видео. (16+)
 - 19.00 Притворщики. (16+)
 - 23.00 Опасные связи. (18+)
 - 02.30 Дорожные войны. (16+)
 - 05.50 Большой кэш. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
- 11.00 «Человек и судьба». (12+)
- 11.25 «Почитаем!» (12+)
- 11.40 «Нескучное дело». (12+)
- 15.15 «ПОСЛЕДНЯЯ ИГРА В КУКЛЫ». (12+)
- 17.00 «Служу Отечеству». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 20.45 «Ректорат». (12+)
- 21.25 «ЦАРЬ». (16+)
- 23.25 «ТАЙНЫ И ЛОЖЬ». (16+)
- 01.45 «РЕКА». (12+)

Ю

- 05.20 «Маша и Медведь». (0+)
 - 10.00 «Жизнь после шоу». (16+)
 - 12.30 03.35 «Моя свекровь-монстр». (16+)
 - 16.40 «Статус: Неравный брак». (16+)
- Реалити о людях из разных поколений, которые приняли решение быть вместе. Ежедневно они сталкиваются с непониманием и осуждением. Как справиться со всеми трудностями и сохранить любовь? В каждой серии новая история любви с разницей в возрасте!
- 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
 - 00.05 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
 - 01.50 «Измены». (16+)

МИР

- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
 - 09.15, 10.10, 01.10 «САН-ГАМ». (16+)
 - 13.15 Мировое соглашение. (16+)
 - 14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
 - 18.50 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
 - 19.40 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (16+)
- Драма, мелодрама, комедия. СССР, 1978 г.
- 21.25 «ОТСТАВНОЙ КОЗЫ БАРАБАНЩИК». (16+)
 - Трагикомедия, СССР, 1981 г.
 - 23.00 «ЧУДО». (18+)
 - Драма, исторический фильм, Россия, 2009 г.
 - 04.10 Мультфильмы. (6+)

ПОБЕДА

- 04.15 «Путь к Победе» (16+)
 - 05.10 «СЕСТРЕНКА». (12+)
 - 06.40 «ЛЕТО 1941 ГОДА». (16+)
 - 08.40 «ОТЧИМ». (16+)
- Молодая женщина Настя семь лет ждёт мужа с фронта. Ожидание и вера - вот все, чем живёт она и её маленький сын Мишка. Ее жалуют, но за спиной шепчутся: чего ждать, кому было суждено прийти - пришли. ... Однажды ночью в дом Насти стучится молодой обаятельный мужчина Игорь Галицкий, оказавшийся председателем местного крайкома партии...
- 00.00 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (16+)
 - 01.40 «72 ЧАСА». (16+)
 - 03.20 «КРАЙ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Чуч-Мяуч», «Дракошия», «Лунтик». (0+)
 - 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 - 07.35 «Беби Борн». (0+)
 - 07.40 «Чик-зарядка». (0+)
 - 07.45 «Царевны». (0+)
 - 10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
 - 11.15 «Ум и Хрум». (0+)
- Сериал о вкусных приключениях двух обаятельных друзей-монстриков.
- 13.20 «Отважные дракончики». (6+)
 - 13.35 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
 - 14.05 «Инфинити Надо». (6+)
 - 14.30 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
- Победительница детского турнира Ассоциации гольфа России! Обладательница золотой медали первенства Московской школы гольфа! В гостях у Славы и Ани - Марина Мурзина!
- 14.40 «Смешарики. Дежавю». (6+)
 - 16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
 - 17.05 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 - 21.20 «Снежная Королева». (0+)
 - 22.35 «Дикие скричеры!» (6+)
 - 23.00 «Метал Кард Бот». (6+)
 - 23.20 «Ералаш». (6+)
 - 00.55 «Ну, погоди!» (0+)
 - 02.20 «Приключения Ам Няма». (0+)
 - 03.35 «Фиксики». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 09.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- Малыши Кеша, Тучка, Лисичка, крот Валя, еноты-близнецы Саня и Соня, а также цыпленок Цыпа живут в маленьком игрушечном городке, где все выглядит нарядным и веселым. Каждый день они выходят из своих домиков и увлеченно играют на детской площадке, где постоянно попадают в различные сложные ситуации: то Лисичка боится спуститься с горки, то Кеша решает поменять свой собственный хвост, то Валя стесняется своего неумения танцевать.
- 11.30 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
 - 12.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 14.15 Отважные дракончики. (6+)
 - 14.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 15.30 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- Главный герой мультсериала - Кайл Хью - обожает гонки. Его мама создаёт команду Тоботов, это роботы-трансформеры. Их зовут Альфа, Бета и Тета. Каждый обладает уникальным характером и внешностью, вместе они настоящая команда. К ней и присоединяется Кайл. Вместе они дадут отпор всем, кто попытается нарушить спокойствие на улицах Дейд-Сити.
- 16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 20.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 00.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 04.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Школа русских побед. (12+)
- 00.45 Музейный феникс. (12+)
- 01.20, 10.00, 17.50, 22.00 Трудные вопросы истории России. (12+)
- 01.55 Кремль. Эпоха царей. (12+)
- 03.05, 19.05, 23.05 Без срока давности. (16+)
- 03.55 Личности Моны Лизы. (12+)
- 05.40, 06.15 Русская история. (12+)
- 07.05 Ключ на шпигле Государевой башни. (12+)
- 08.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)
- 08.55 Рожденные в СССР... (6+)
- 09.25 Сыны России. (12+)
- 10.25 Русская история: Феодальная раздробленность. Междоусобицы. (12+)
- 11.05, 15.05 Георгий - Победоносец. (16+)
- 12.00 Освобождение Европы. (12+)
- 12.45 Будьте готовы! (12+)
- 13.45, 21.50 Герои подполья. (12+)
- 14.00 Русская история: Борьба за власть правящих династий. (12+)
- 16.00 Это подкаст. История. (12+)
- 16.55, 21.00 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)
- 17.40, 19.00 Семь дней истории. (12+)
- 18.25 Русская история: Московские князья. (12+)
- 20.00 Боевые знамена Отечества. (12+)
- 20.15 Освободители. (16+)
- 22.35 Русская история: Смутное время. (12+)

VJU HISTORY

- 06.00 Военные заводы: Машины нацистской мощи. (12+)
- 06.50 Мдина, Мальта. (12+)
- 07.15 Монастыри святого Иоанна и святого Георгия Хозевита. (12+)
- 07.45 Центральная площадь и кафедральный собор Лимы, Перу. (12+)
- 08.15 На службе Её Величества. (12+)
- 09.10, 10.05 Монголия Чингисхана. (12+)
- 11.00 Последняя тайна Мэрилин. (12+)
- 12.00 Чаплин против ФБР. (16+)
- 13.00 Освободители: Бомба Озаричи. (16+)
- 13.45, 14.20, 15.15 Утопия инженерии. (16+)
- 16.05 Краков, Польша. (12+)
- 16.35 Варшава, Польша. (12+)
- 17.05 На службе Её Величества. (12+)
- 18.00, 19.00 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)
- 20.00, 20.55 В поисках истины. (16+)
- 21.55, 22.45 Военные заводы. (12+)
- 23.40 Монастыри святого Иоанна и святого Георгия Хозевита. (12+)
- 00.10 Центральная площадь и кафедральный собор Лимы, Перу. (12+)
- 00.40 На службе Её Величества. (12+)
- 03.05 Последняя тайна Мэрилин. (12+)
- 04.00 Чаплин против ФБР. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 03.05 Мадам Тюссо. Восковая легенда. (12+)
- 06.55, 04.00 Мария-Антуанетта: Гильотина для королевы. (16+)
- 08.55 Сказочные красавицы. Жизнь после славы. (12+)
- 09.45 Тайны Ватикана. (12+)
- 11.45, 11.55, 05.45 Севастополь. Крым. Россия. (12+)
- 12.15 Личное. Светлана Немоляева. (12+)
- 12.45 Демоны Рейха. Генрих Гиммлер. (12+)
- 13.35, 14.20 Агент А/201. Наш человек в гестапо. (12+)
- 15.10 Фрэнк Синатра. Золотой век Америки. (16+)
- 16.10 Свидетели. Сергей Юрский. (12+)
- 17.45, 18.35 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
- 19.20 Человек без маски. Георг Отс. (12+)
- 20.15 Пастер и Кох. Дуэль гигантов в мире микробов. (12+)
- 22.05 Её звали Грейс Келли. (16+)
- 23.05 Севастополь. Крым. Россия. Битва за Крым. (12+)
- 23.20 Севастополь. Крым. Россия. Оборона Севастополя. (12+)
- 23.35 Личное. Валентин Гафт. (12+)
- 00.05 Спасённые шедевры России. Графика. (12+)
- 00.55 Роман с сериалом. (12+)
- 01.40, 02.25 Свидетели. Жизнь продолжается. Олег Табаков. (12+)

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

РОССИЯ К
Культура



13.15 Власть факта

06.30 «Пешком...»
07.05 «Почерк эпохи»
07.35 «Семь главных пирамид Древнего Египта»
08.30 «Забытое ремесло»
08.50 «СОЛНЕЧНЫЙ ВЕТЕР»
10.15 Шедеры старого кино
11.45 «Острова»
12.45 Открытая книга
13.15 Власть факта
13.55 «Мир без богов и надежд»
14.25 «СМЕРТЬ ПОД ПАРУСОМ»
15.35 «Энигма»
16.30 Письма из провинции
17.15 Исторические концерты
18.35 20.15 Линия жизни
19.45 «Роман в камне»
21.10 «МЕЛОДИИ БЕЛОЙ НОЧИ»
22.45 «2 Верник 2»
23.30 «Евгений Онегин»
00.15 «ДЖЕЙН ЭЙР»
01.55 «Искатели»
02.40 «Королевский бутерброд»

ТВЦ



22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой

06.00 «Настроение»
08.25 «ЖЕНСКИЙ ПРИГОВОР». (12+)
11.30 События
11.50 «ЖЕНСКИЙ ПРИГОВОР». (12+)
12.35 «МОИ ЗВЕРИ». (16+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «МОИ ЗВЕРИ». (16+)
17.00 «Легенды эстрады. Прощай, водевиль!» (16+)
17.50 События
18.15 «НАСТЕНЬКА: КОСТИК». (16+)
20.05 «НАСТЕНЬКА: ОТЦЫ И ДЕТИ». (16+)
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.05 «Хорошие песни». (12+)
00.50 «УСНУВШИЙ ПАССАЖИР». (12+)
02.10 «Петровка, 38». (16+)
02.25 «Дорогие товарищи». (16+)
03.05 «Анатолий Папанов. Такая короткая длинная жизнь». (16+)

ТВ-3



02.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

06.00 «Мультифильмы». (0+)
08.00 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
08.30 Новости. (16+)
08.40 «КОРДОН». (16+)
09.45 «Порча». (16+)
10.15 Новый день. (16+)
10.45 «Порча». (16+)
14.00 Вернувшиеся. (16+)
15.00 Новости. (16+)
15.10 Вернувшиеся. (16+)
16.20 «Слепая». (16+)
18.00 Новости. (16+)
18.10 «Слепая». (16+)
18.45 «Слепая». (16+)
19.15 «МАЖОР. ФИЛЬМ». (16+)
Россия, 2021 г. Боевик. В ролях: Павел Прилучный, Евгений Стычкин.
21.15 «22 ПУЛИ: БЕССМЕРТНЫЙ». (16+)
23.00 Новости. (16+)
23.10 «22 ПУЛИ: БЕССМЕРТНЫЙ». (16+)
00.00 «БЛЕФ». (16+)
02.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
05.30 «Мультифильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



12.35 «Знахарка». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.15 Давай разведемся! (16+)
08.15 02.40 Тест на отцовство. (16+)
10.25 «Понять. Простить». (16+)
11.30 00.25 «Порча». (16+)
12.35 «Знахарка». (16+)
13.10 «Верну любимого». (16+)
13.45 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.20 Красивая и счастливая. (16+)
14.35 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)
19.00 «МОЯ СОТАЯ СВАДЬБА». (16+)
23.15 «Понять. Простить». (16+)
01.20 «Знахарка». (16+)
01.45 «Верну любимого». (16+)
02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
04.20 «6 кадров». (16+)
04.35 «ПРИЕЗЖАЯ». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)
05.25 «КРЕПКИЕ ОРЕШКИ-4». (16+)
08.30 Ваше здоровье! (12+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 «ТАНКИСТ». (12+)
12.55 Знание - сила. (0+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
23.10 Светская хроника. (16+)
00.10 Они потрясли мир. (12+)
01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)

★ ЗВЕЗДА

06.35 «АНДРЕЕВСКИЙ ФЛАГ». (16+)
09.20 «Ищу своих». (12+)
10.10 «ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ». (12+)
12.05 13.25 «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА». (12+)
14.40 15.05 17.15 «ОПЕРАЦИЯ «ТАЙФУН»: ЗАДАНИЯ ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ». (16+)
20.30 «Война миров». (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.30 Музыка+. (12+)
00.50 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «МАМА». (16+)
12.00 17.30 «Арт-Проспект». (12+)
12.30 «Мастерская спорта». (12+)
13.00 16.30 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ-2». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «От 7 до 17». (12+)
15.30 «Формула здоровья». (12+)
18.00 03.30 «Служу Отчеству». (12+)
18.15 «Содружество «Донбасс»». (12+)
18.30 «Спортивная семья». (12+)
18.45 «Специальный репортаж». (12+)
19.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 03.00 «Адрес истории». (12+)
20.30 «Просто жизнь». (12+)
21.00 01.30 «Точка.ру». (12+)
22.00 «Малая сцена». (12+)
23.30 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». (12+)
02.00 «Такие разные». (12+)
03.45 «МАЛЕНЬКАЯ МАМА». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

06.00 14.55 «Тайны звезд спорта». (12+)
06.30 «Большой хоккей». (12+)
07.00 12.55 15.25 Новости
07.05 22.00 Все на Матч! Прямая трансляция
10.00 Небесная грация. (6+)
10.20 «Мэнии Пахьяо. Непреодолимая сила». (16+)
11.45 Смешанные единоборства. (16+)
12.35 Лица страны. (12+)
13.00 Есть тема! Прямая трансляция
14.25 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)
15.30 Смешанные единоборства. (16+)
19.25 Хоккей. «Динамо» (Москва) - «Локомотив» (Ярославль). Фонбет Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
23.05 «Шумахер и Шумахер». (12+)
23.50 Футбол. Эквадор - Венесуэла. Чемпионат мира-2026. Отборочный турнир. Прямая трансляция
02.00 «Вы это видели». (12+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 06.55 Биатлон. Чемпионат России. (6+)
07.50 10.00 13.00 Новости
07.55 10.50 23.55 Футзал. Суперлига. (6+)
09.40 10.05 17.55 01.35 Спецрепортаж. (12+)
10.25 03.40 «Большой хоккей». (12+)
12.35 Что за спорт?». (12+)
13.05 Бильярд. Лига чемпионов. (6+)
14.45 Небесная грация. (6+)
15.00 «Век нашего спорта». (12+)
15.25 21.55 Страна смотрит спорт. (12+)
16.00 География спорта. (12+)
16.30 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
18.10 «Парусный спорт» (16+)
18.40 «В поисках самой сложной трассы». (12+)
19.35 «Магия большого спорта». (12+)
20.35 Смешанные единоборства. (16+)
21.25 «Вид сверху». (12+)
22.40 Есть тема! (16+)
01.50 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)

МУЗЫКА

05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Музэнерго. (16+)
08.10 Топ чарт. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
10.00 Плейлист | Весна. (16+)
11.00 Лига свежих клипов. (16+)
11.30 Без курюр. (16+)
12.00 Top15 Like FM. (16+)
13.00 Хиты по-русски. (16+)
14.00 Плейлист | Весна. (16+)

15.00 PRO-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Самый лучший день. (16+)
17.00 Новое Радио чарт. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 Звезды Востока-2024. (16+)
20.20 Народное диско. (16+)
21.20 Танцпол. (16+)
23.00 Dance chart. (16+)
00.00 Танцпол. (16+)
02.00 Лайкер. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 РУССКОЕ

06.40 «МОЙ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВНИК». (16+)
08.45 «УБИЙСТВА В...» (16+)
10.40 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
12.25, 13.25 «КЛОН». (16+)
14.20 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)
16.35 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА 2». (16+)
19.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+)
21.45 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ I». (16+)
00.05 «УБИЙСТВА В...» (16+)
01.50 «РАВНЫЕ». (16+)
03.25 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
05.10 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

05.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.10 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)
06.55 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
07.45 «Коты Эрмитажа». Мультфильм. (6+)
09.15 «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИНОВНИК». (16+)
10.55, 02.20 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)
12.55 «ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ». (16+)
14.55 «ЭКИПАЖ». (16+)
17.30 «ПРЯМОЙ ЭФИР». (16+)
19.00 «КОЛЛЕКТОР». (16+)
20.25 «ТЕКСТ». (16+)
22.50 «СТАЛЬНАЯ БАБОЧКА». (16+)
00.50 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА». (12+)
03.55 «НА СОЛНЦЕ, ВДОЛЬ РЯДОВ КУКУРУЗЫ». (6+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00, 08.40, 16.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь». Машини Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки», «Маша и Медведь: Анимашки». Мультсериалы. (0+)
08.10 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
15.30 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)
21.00, 22.00 Богиня шопинга. (16+)
23.10, 00.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
00.15 Суббота News. (16+)
01.20, 01.50, 02.10, 02.30 «КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ». (16+)
02.50, 03.30 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
04.10 Мультсериалы. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.30 «ОДНАЖДЫ В ЛА-РОЕ». (18+)
03.50 «СЕСТРА ЖЕНИХА». (18+)
05.25 «ЗАМЕРЗШАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
07.15 «КРУЧЕ НЕКУДА». (16+)
09.10 «КОРОЛЬ ВЕЧЕРИНОК». (18+)
10.55 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (18+)
13.20 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (12+)
15.10 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+)
17.20 «КРЫСИНЫЕ БЕГА». (12+)
19.30 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА». (18+)
21.35 «ЖЕНИХ». (16+)
23.15 «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ». (12+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.25 Мультфильмы. (0+)
07.00 «ВСАДНИКИ». (16+)
09.35 «БРОНЗОВАЯ ПТИЦА». (16+)
13.15 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
14.35 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (16+)
16.00 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)
18.30 «ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ». (16+)
20.15 «СУДЬБА». (16+)
23.15 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (16+)
00.45 «ПРОПАЖА СВИДЕТЕЛЬ». (16+)
02.10 «ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ». (16+)
03.35 «ЧЕГЕМСКИЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
04.55 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА» (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»». (16+)
16.00 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)
18.30 «ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ». (16+)
20.15 «СУДЬБА». (16+)
23.15 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (16+)
00.45 «ПРОПАЖА СВИДЕТЕЛЬ». (16+)
02.10 «ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ». (16+)
03.35 «ЧЕГЕМСКИЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
04.55 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА» (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 «В МИРНЫЕ ДНИ». (6+)
СССР, 1950 г.
Рассказ о нескольких днях из жизни подводников в обычное мирное время.
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 Икона России: святые земли Курской. (0+)
Фильм Павла Астахова.
12.05 День Патриарха. (0+)
12.15 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
13.15, 13.45, 14.10, 14.40 Монастырская кухня. (0+)
15.05 «ГЛАВНЫЙ КОНСТРУКТОР». 2 серия. (12+)
СССР, 1980 г.

Православный календарь

21 марта
Седмица 3-я Великого поста. Глас 5.
Прп. Феодила исп., еп. Никомидийского.
Ап. Ерма. Сщмч. Феодорита, пресвитера Антиохийского. Прпч. Дометия перса. Прпч. Лазаря и Афанасия Мурманских (Муромских), Олонечких. Сщмч. Иоанна пресвитера. Мч. Владимира Матери «Знамение» Курской-Коренной.

Постный день.
«Херувим означает не что иное, как полную мудрость. Вот почему херувимы полны глаз: спина, голова, крылья, ноги, грудь – все наполнено глаз, потому что премудрость смотрит всюду, имеет повсюду отверстие око». Свт. Иоанн Златоуст

<p>7 ПЕРВЫЙ</p>	<p>РОССИЯ 1 РОССИЯ</p>	<p>НТВ</p>	<p>СТС СТС</p>	<p>ТНТ ТНТ</p>	<p>РЕН</p>
 <p>09.00 «Умницы и умники». (12+)</p>	 <p>09.00 «Формула еды». (12+)</p>	 <p>00.40 Квартирник НТВ. (16+)</p>	 <p>08.00 ПроСТО кухня. (12+)</p>	 <p>09.40 «Битва экстрасенсов». (16+)</p>	 <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p>
<p>06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»</p> <p>09.00 «Умницы и умники». (12+)</p> <p>09.45 «Слово пастыря». (0+)</p> <p>10.00 12.00 Новости (с субтитрами)</p> <p>10.15 Премьера. «Без срока давности». (16+)</p> <p>11.05 «Вся моя жизнь - сплошная ошибка». (12+)</p> <p>12.15 Премьера. «Они выбрали - Родину». (16+)</p> <p>12.55 «Алексей Леонов. Космос внутри». (12+)</p> <p>14.25 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (12+)</p> <p>17.00 18.20 Русский вызов. Турнир сильнейших фигуристов</p> <p>18.00 Вечерние новости (с субтитрами)</p> <p>21.00 «Время»</p> <p>21.35 «Сегодня вечером». (16+)</p> <p>23.10 «Закрытый показ». (16+)</p> <p>01.55 Подкаст Лаб. (16+)</p>	<p>05.00 Утро России. Суббота</p> <p>08.00 Местное время. Суббота</p> <p>08.35 «По секрету всему свету»</p> <p>09.00 «Формула еды». (12+)</p> <p>09.25 «Пятеро на одного»</p> <p>10.10 Сто к одному</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 «Наши. Военкоры». (12+)</p> <p>12.00 «Доктор Мясников». (12+)</p> <p>13.00 Большие перемены</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.30 Вести. Местное время</p> <p>14.50 «ПАЛЬМА». (6+) Овчарка по кличке Пальма вынужденно расстаётся с хозяином. Тот улетает за границу, а собаку не берут на рейс, и он оставляет друга прямо на лётном поле.</p> <p>17.00 Вести</p> <p>17.50 «Привет, Андрей!» (12+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>20.50 Вести. Местное время</p> <p>21.00 «САМОЗВАНКА». (16+)</p> <p>00.40 «РЫЖИК». (12+)</p>	<p>05.05 «ТОНКАЯ ШТУЧКА». (16+)</p> <p>06.30 «Жди меня». (12+)</p> <p>07.20 «Смотр». (0+)</p> <p>08.00 10.00 16.00 «Сегодня»</p> <p>08.20 «Поедем, поедим!» (16+)</p> <p>09.20 «Едим дома». (0+)</p> <p>10.20 «Главная дорога». (16+)</p> <p>11.00 «Живая еда». (12+)</p> <p>12.00 «Квартирный вопрос». (0+)</p> <p>13.00 Основано на реальных событиях. (16+)</p> <p>15.00 «Своя игра». (0+)</p> <p>16.20 ЧП. Расследование. (16+)</p> <p>17.00 Следствие вели... (16+)</p> <p>19.00 «Центральное телевидение»</p> <p>20.10 «Суперстар!» (16+)</p> <p>22.50 Ты не поверишь! (16+)</p> <p>00.00 «Ч.Т.Д.». (16+)</p> <p>00.40 Квартирник НТВ. (16+)</p> <p>02.15 «Я продолжаю танцевать...» (6+)</p> <p>03.20 «Дачный ответ». (0+)</p> <p>04.10 «Таинственная Россия». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>06.30 «Рок Дог». (6+)</p> <p>08.00 ПроСТО кухня. (12+)</p> <p>09.00 Премьера. ПроСТО кухня. (12+)</p> <p>10.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)</p> <p>10.40 Богатырские игры. (16+)</p> <p>13.05 «Монстры на каникулах». (6+)</p> <p>14.55 «Монстры на каникулах-2». (6+)</p> <p>16.40 «Монстры на каникулах-3. Море зовёт». (6+)</p> <p>18.35 «ДЖУМАНДЖИ: ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ». (16+)</p> <p>21.00 «ДЖУМАНДЖИ: НОВЫЙ УРОВЕНЬ». (12+)</p> <p>23.25 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ». (12+)</p> <p>01.30 «ИНСТРУКЦИИ НЕ ПРИЛАГАЮТСЯ». (16+)</p> <p>03.25 «РЕГБИ». (16+)</p> <p>05.05 «6 кадров». (16+)</p> <p>05.20 «Три кота». (0+)</p>	<p>07.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.40 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>15.55 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+) Лучшие из лучших вновь вступают в схватку за звание самого мощного экстрасенса! Сложные испытания, невероятные открытия и шокирующие предсказания - мистическая битва продолжается!</p> <p>21.00 «Конфетка». (16+) Звёзды выходят на сцену, чтобы поразить зрителей яркими музыкальными номерами. Любимые хиты зазвучат по-новому, неожиданные образы удивят, а борьба за звание главной «конфетки» сезона разгорится не на шутку.</p> <p>23.30 «Женский стендап». (18+) Сильные, смелые и очень смешные! Женский стендап возвращается с новым сезоном.</p> <p>03.40 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>05.00 02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>15.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>17.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>18.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>19.00 «Добровозфире». (16+)</p> <p>20.00 «АПГРЕЙД». (16+) Австралия, 2018 г. Фантастический боевик. В ролях: Логан Маршалл-Грин, Мелани Валльехо. Ближайшее будущее. Технологии активно применяются во всех сферах человеческой жизни...</p> <p>21.55 «5-Я ВОЛНА». (16+)</p> <p>00.05 «МЕГАН: К ВАШИМ УСЛУГАМ». (18+)</p>

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

<p>ПЯТНИЦА</p> <p>06.50 «Чебурашка». (0+)</p> <p>07.10 «Дед Мороз и лето». (0+)</p> <p>07.40 «Трое из Простоквашино». (12+)</p> <p>08.00 «Простоквашино». (0+)</p> <p>08.30 Мама Пятницы. (16+)</p> <p>09.00 Гастротур. (16+)</p> <p>10.00 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)</p> <p>12.50 Битва шефов. (16+)</p> <p>23.10 Выживалити. Миссия Альфа. (16+)</p> <p>01.40 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)</p> <p>03.30 Пятница News. (16+)</p> <p>03.50 Гастротур. (16+)</p> <p>04.30 Пятница News. (16+)</p>	<p>ЧЕ!</p> <p>06.00 Большой кэш. (16+)</p> <p>06.40 Улётное видео. (16+)</p> <p>12.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+) В любое время суток, в жару и в лютую стужу они косят по дорогам нашей страны, выполняя нелегкую и подчас очень опасную работу.</p> <p>16.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-2». (16+)</p> <p>20.30 «+100500». (16+)</p> <p>23.00 «+100500». (18+)</p> <p>01.10 Большой кэш. (16+)</p> <p>02.00 iПочка-2. (16+)</p> <p>03.50 iПочка. (16+)</p> <p>04.10 Улётное видео. (16+)</p>	<p>ОТР</p> <p>06.00 «Утро вместе». (12+)</p> <p>09.00 «Календарь». (6+)</p> <p>10.45 «МЕНЯЛЫ». (12+)</p> <p>12.20 «ЖИЛ-БЫЛ ПЁТР». (12+)</p> <p>13.35 «Арктик-джаз». (16+)</p> <p>15.05 «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ». (16+)</p> <p>15.30 «МЯСО». (16+)</p> <p>17.00 «День вместе». (12+)</p> <p>18.00 «Губернские новости». (12+)</p> <p>18.05 «Вечер вместе». (12+)</p> <p>20.20 «СКАЖИ ЕЙ!». (16+)</p> <p>21.55 «ЗА ПРОПАСТЬЮ ВО РЖИ!». (16+)</p> <p>23.35 «УБИЙСТВО СВЯЩЕННОГО ОЛЕНЯ». (18+)</p> <p>01.30 «Я - КУБА». (12+)</p>
<p>Ю</p> <p>05.20 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>10.20 «Шоу Доктора Зубаревой». (16+)</p> <p>11.00 «Статус: Неравный брак». (16+)</p> <p>13.35 «Беременная в 45». (16+)</p> <p>16.35 «Жизнь после шоу». (16+)</p> <p>17.45 «Мама в 16». (16+)</p> <p>21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)</p> <p>00.05 «Измены». (16+) Неверные мужья, а иногда и жены, стали изменять более изощренно, но от зоркого взгляда Татьяны и Ирины, а тем более технических возможностей Петра, им не ускользнуть!</p> <p>03.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p>	<p>МИР</p> <p>05.00, 06.10, 08.50, 02.30 Мультфильмы. (6+)</p> <p>05.45 Все, как у людей. (6+)</p> <p>06.30 «ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ». (16+)</p> <p>08.20 Исторический детектив с Николаем Валувым. (16+)</p> <p>09.15 Игра в кино. Мультфильмы. (16+)</p> <p>10.00, 16.00, 18.30 Новости</p> <p>10.10 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА». (16+)</p> <p>12.10, 16.15, 18.45 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+) Начало прошлого века. Спасаясь от преследования полиции, 18-летний Василий Чапаев вместе со своей возлюбленной Настей убегают из родного села.</p> <p>01.40 Наше кино. История большой любви. (16+)</p>	<p>ПОБЕДА</p> <p>05.20 «ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)</p> <p>07.00 «НАРКОМОВСКИЙ ОБОЗ». (16+)</p> <p>10.40 «ДИВЕРСАНТ». (16+) Выпускники разведшколы ехали к месту задания. В результате перестрелки в живых остаются только 16-летний Лёна Филатов и случайный попутчик - сержант Алексей. Сержант просит отдать ему документы одного из погибших, чтобы его имя продолжало быть фашистов... ..</p> <p>00.00 «ВЕСУРИ». (16+) История создана на основе воспоминаний малолетних узников финских переселенческих лагерей.</p> <p>01.30 «УЧЁНОСТИ ПЛОДЫ». (16+)</p>

ДЕТСКИЕ

<p>КАРУСЕЛЬ</p> <p>05.00 Ранние пташки. «Фиксики». (0+)</p> <p>07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)</p> <p>07.35 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>10.00 «Съедобное или несъедобное». (0+) Арина Бурцева и онигири. На кухне - повар и математик Арина! Как научиться скоротению, чем дети занимаются в садике, и из чего готовят онигири? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное!»</p> <p>10.25 «Мастер Витя и Мотор». (0+)</p> <p>12.00 «Семья на ура!» (0+)</p> <p>12.30 «Команда Флоры». (0+) У природы беда - команда Флоры спешит туда!</p> <p>14.00 «Это супер!» (0+)</p> <p>14.25 «Барбоскины». (0+)</p> <p>16.00 «ДЕНИСКИНЫ РАССКАЗЫ». (6+) Приключенческий сериал по рассказам Виктора Драгунского для семейного просмотра.</p> <p>16.25 «Чик-Чирикано». (0+)</p> <p>19.40 «Снежная Королева-2. Перезаморозка». (0+)</p> <p>21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</p> <p>21.20 «Оранжевая корова». (0+)</p> <p>22.35 «Дикие скричеры!» (6+)</p> <p>23.00 «Метал Кард Бот». (6+)</p> <p>23.20 «Ералаш». (6+)</p> <p>00.55 «Ну, погоди!» (0+)</p> <p>02.20 «Приключения Ам Няма». (0+)</p> <p>03.35 «Фиксики». (0+)</p>	<p>МУЛЬТ</p> <p>06.00 «Бодо Бородо. Бок-варь». (0+) Весёлый и образовательный мультсериал с необычным учителем. Смешной бородач Бодо Бородо ничего не знает, может запросто перепутать аэропорт с вокзалом, Северный полюс с Австралией, но зато с ним можно всему научиться! Любой урок в компании Бодо Бородо - это увлекательное путешествие, где главный герой путается на каждом шагу, но с помощью терпеливых учеников прокладывает себе дорогу в полный сюрпризов мир знаний.</p> <p>08.00 «Бодо Бородо. БОДОПутешествия». (0+)</p> <p>11.00 «Луддвилль». (0+)</p> <p>12.00 «Фиксики». (0+) Ерои, созданные по мотивам повести Эдуарда Успенского «Гарантийные человечки», живут насыщенной жизнью. Дим Димыч - обычный мальчик, который в один из дней знакомится с Фиксиками, и они начинают дружить. Вместе герои не только развлекаются, но и разбираются в том, как устроен мир, а сами Фиксики не забывают подробно рассказать всё самое интересное зрителям.</p> <p>15.00 «Фиксики». (0+)</p> <p>17.10 «Кот Басик». (0+)</p> <p>19.00 «МультПремьера!» (0+)</p> <p>19.10 «Простоквашино». (0+)</p> <p>23.00 «Простоквашино». (0+)</p> <p>03.00 «Простоквашино». (0+)</p>
--	---

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

<p>365 ДНЕЙ ТВ</p> <p>00.00 Личности Моны Лизы. (12+)</p> <p>01.45, 02.15 Русская история. (12+)</p> <p>03.05 Ключ на шпиге Государевой башни. (12+)</p> <p>04.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)</p> <p>04.55 Рождённые в СССР... (6+)</p> <p>05.25 Сыны России. (12+)</p> <p>06.00, 14.00, 18.00, 21.45 Трудные вопросы истории России. (12+)</p> <p>06.25 Русская история: Феодальная раздробленность. Междоусобицы. (12+)</p> <p>07.05, 11.05 Георгий - Победоносец. (16+)</p> <p>08.00 Освобождение Европы. (12+)</p> <p>08.45 Будьте готовы! (12+)</p> <p>09.45, 13.45, 17.45 Герои подполья. (12+)</p> <p>10.00 Русская история: Борьба за власть правящих династий. (12+)</p> <p>12.00 Это подкаст. История. (12+)</p> <p>12.55, 17.00, 20.50 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)</p> <p>14.35 Русская история: Московские князья. (12+)</p> <p>15.05, 19.05, 23.05 Без срока давности. (16+)</p> <p>15.55 Боевые знамёна Отечества. (12+)</p> <p>16.15 Освободители: Бомба Озаричи. (16+)</p> <p>18.35 Русская история: Смутное время. (12+)</p> <p>20.00 Земля: Пакт. (12+)</p> <p>21.35 Обыкновенная История: Биржа. История 1. (6+)</p> <p>22.15 Русская история: Иван Грозный. (12+)</p>	<p>VIIU HISTORY</p> <p>06.10 Человеческие зоопарки. (16+)</p> <p>07.00 Чёрное дерево: последние годы Трансатлантической работорговли. (16+)</p> <p>08.10 Урарту. Забытое царство. (12+)</p> <p>09.05 Приказ из Каменного века. (12+)</p> <p>10.05 Великолепные памятники Франции: Страсбург. (12+)</p> <p>11.10, 12.05 На службе Её Величества. (12+)</p> <p>13.00, 14.05 Времена гигантов. (12+)</p> <p>15.05 Кельты: нерассказанная история. (16+)</p> <p>16.05 В поисках истины. (16+)</p> <p>17.00 Тони Робинсон и Британия на пленке: 50-е годы. (16+)</p> <p>18.00 Тони Робинсон и Британия на пленке: 60-е годы. (16+)</p> <p>19.00 Монархи: удержать корону любой ценой: Отказ от традиций. (16+)</p> <p>20.00 Монархи: удержать корону любой ценой: Принцесса-бунтарка. (16+)</p> <p>21.00 Монархи: удержать корону любой ценой: В погоне за нормальным. (16+)</p> <p>21.55, 22.55 Секреты Великой хартии вольностей. (16+)</p> <p>23.55, 00.45, 01.30 Война во Вьетнаме. (12+)</p> <p>02.20 Военные заводы. (12+)</p> <p>03.05, 03.50, 04.40 Монголия Чингисхана. (12+)</p> <p>05.25 Утопия инженери. (16+)</p>	<p>ИСТОРИЯ</p> <p>06.00, 16.25, 02.45 Питер Фальк против Коломбо. (16+) Питер Фальк - американский актёр театра и кино, снявшийся в более ста картинах. Российскому зрителю актёр Питер Фальк хорошо знаком по детективному сериалу «Коломбо», в котором он снимался более двадцати лет.</p> <p>06.55, 17.25, 03.35 Формула счастья Марии Пахоменко. (12+)</p> <p>07.45, 18.15, 04.25 Эпоха гигантов. Гориллы и ленивцы. Два противоположных образа жизни. (12+)</p> <p>08.45, 19.15, 05.15 Бобби Фишер. Против всех. (12+)</p> <p>09.35, 20.05 Неандерталец. Первый художник. (12+)</p> <p>10.35, 21.05 Иннокентий Смоктуновский. Пророчество для гения. (12+)</p> <p>11.20, 21.55 Тайны озера Титикака. (12+)</p> <p>12.20, 22.55 Вильям Полхлёбкин. Рецепты нашей жизни. (16+)</p> <p>13.10, 23.45 Жизнь римского легионера. Посвящение. (12+)</p> <p>14.10, 00.45 Жизнь римского легионера. Из поколения в поколение. (12+)</p> <p>15.10, 01.40 Севастополь. Крым. Россия. Керченский десант. (12+)</p> <p>15.25, 01.55 Севастополь. Крым. Россия. Крымская наступательная операция. (12+)</p> <p>15.40, 02.05 Личное. Инна Макарова. (12+)</p>
---	--	--

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

РОССИЯ К
Культура



19.30 Новости культуры

- 07.05 Мультфильмы
- 07.50 «МЕЛОДИИ БЕЛОЙ НОЧИ»
- 10.05 «Мы будем петь и смеяться, как дети!»
- 10.45 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»
- 12.15 Больше, чем любовь
- 12.55 Черные дыры. Белые пятна
- 13.40 «Музеи без границ»
- 15.00 «Рассказы из русской истории»
- 15.50 «Расскрещенная история»
- 16.25 100 лет со дня рождения Юлии Борисович
- 17.15 «ПОСОЛ СОВЕТСКОГО СОЮЗА»
- 18.45 «Предки наших предков»
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 «Репортажи из будущего»
- 20.30 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ»
- 22.00 «Агора»
- 23.05 Клуб «Шаболовка, 37»
- 00.10 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО Я ЛЮБЛЮ»

ТВЦ ТВЦ



10.55 «Просто & вкусно», (6+)

- 05.30 «НАСТЕНЬКА: МЕДОВИК И КЛУБНИЧНЫЙ МОХИТО», (16+)
- 06.55 «Православная энциклопедия», (6+)
- 07.20 «НАСТЕНЬКА: КАПКАН СМЕРТИ», (16+)
- 09.05 «НАСТЕНЬКА: БЛАГНИЕ НАМЕРЕНИЯ», (16+)
- 10.55 «Просто & вкусно», (6+)
- 11.30 14.30 23.35 События
- 11.45 «Смешите меня семейно», (16+)
- 12.35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди», (16+)
- 13.20 14.45 «УЛОВКИ РАЗУМА», (12+)
- 17.15 «ТАЛИСМАН ЧЕМПИОНКИ», (16+)
- 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
- 22.15 «Право знать!» (16+)
- 23.45 «Следствие ведет КГБ», (16+)
- 00.30 «90-е. В чём сила, брат?» (16+)
- 01.10 Спецрепортаж. (16+)
- 01.35 «Хватит слухов!» (16+)

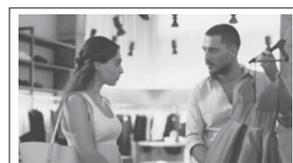
3 ТВ-3



01.15 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА», (16+)

- 06.00 «Мультфильмы», (0+)
- 08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)
- 08.30 Новости. (16+)
- 08.40 «Леди Баг и Суперкот», (6+)
- 10.30 «МАЖОР. ФИЛЬМ», (16+)
- 12.45 «КИКБОКСЕР», (16+)
- 14.45 «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ», (16+)
- 15.00 Новости. (16+)
- 15.10 «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ», (16+)
- 17.00 «БОЛЬШАЯ ИГРА», (16+)
- Великобритания, 2014 г. Боевик.
- 18.00 Новости. (16+)
- 18.10 «БОЛЬШАЯ ИГРА», (16+)
- 19.00 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ», (16+)
- 21.00 «УЦЕЛЕВШАЯ», (16+)
- 23.00 Новости. (16+)
- 23.10 «ДЕВИЧНИК. УБОЙНАЯ НОЧЬ», (18+)
- 01.15 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА», (16+)

ДОМАШНИЙ



19.00 «СПРЯЧЬ МЕНЯ», (16+)

- 06.10 «СЕРДЦЕ РИТЫ», (16+)
- 10.00 Красивая и счастливая. (16+)
- 10.15 «ЗАПРЕТНАЯ ПРАВДА», (16+)
- Россия, 2024 г. Мелодрама. После 16 лет совместной жизни Ксения наконец получила предложение руки и сердца от Дениса.
- 14.45 «РОКОВАЯ ПОДМЕНА», (16+)
- Россия, 2025 г. Мелодрама. В ролях: Дарья Белодед, Родион Галюченко. Болезнь дочери стала лакмусовой бумажкой для отношений Милы и её мужа...
- 19.00 «СПРЯЧЬ МЕНЯ», (16+)
- 22.55 Метод Рогова. (16+)
- 23.25 «ГРУЗ ПРОШЛОГО», (16+)
- 03.00 «6 кадров», (16+)
- 03.15 «Предсказания: 2025», (16+)
- 04.05 «РОДНЯ», (16+)
- 05.40 «ГРУЗ ПРОШЛОГО», (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3», (16+)
- 08.20 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6», (16+)
- 09.00 Страна советов. (16+)
- 09.30 «Новая», (12+)
- 10.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6», (16+)
- 10.20 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3», (16+)
- 20.20 «РЭМБО», (16+)
- 00.00 Известия. Главное. (16+)
- 01.05 Светская хроника. (16+)
- 02.10 «СВИДЕТЕЛИ», (16+)

★ ЗВЕЗДА

- 06.35 «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ», (12+)
- 11.35 «Легенды кино», (12+)
- 13.15 «ТРЕМБИТА», (12+)
- 15.05 «СЫНОВЬЯ БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЫ», (12+)
- 17.00 «ЧИНГАЧГУК - БОЛЬШОЙ ЗМЕЙ», (12+)
- 18.50 19.25 «СЛЕД СОКОЛА», (12+)
- 21.35 «БЕЛЫЕ ВОЛКИ», (12+)
- 23.35 «ОЦЕОЛА», (12+)
- 01.15 «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА», (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе», (12+)
- 10.00 «Робокор Поли», (0+)
- 11.00 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ-2», (16+)
- 12.00 «Специальный репортаж», (12+)
- 12.15 «Формула здоровья», (12+)
- 12.45 «Адрес истории», (12+)
- 13.15 «Здоровый интерес», (12+)
- 13.30 «ВЛЮБИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ», (12+)
- 15.30 «Фолиант», (12+)
- 15.45 «Просто жизнь», (12+)
- 16.15 «ОГНЕННЫЙ АНГЕЛ», (16+)
- 18.00 «Марафон», (12+)
- 19.00 «Территория успеха», (12+)
- 19.30 «Губернские новости», (12+)
- 19.45 «От 7 до 17», (12+)
- 20.15 «Арт-Проспект», (12+)
- 20.45 «Спортивная семья», (12+)
- 21.00 «МАЛЕНЬКАЯ МАМА», (16+)
- 22.15 «Марафон», (12+)
- 23.15 «Служу Отечеству», (12+)
- 23.30 «Малая сцена», (12+)
- 01.00 «Футбол губернии», (12+)
- 01.30 «Такие разные», (12+)
- 02.30 «Здоровая среда», (12+)

СПОРТ

- 06.00 Бокс. (16+)
- 07.00 15.55 19.00 Новости
- 07.05 13.15 16.00 19.05 Все на Матч! Прямая трансляция
- 09.30 Лыжные гонки. ФосАгро. Чемпионат России. Масс-старт. Женщины. 50 км. Прямая трансляция из Сыктывкара
- 12.35 Лыжная страна
- 13.55 Баскетбол. УНИКС (Казань) - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
- 16.55 Футбол. «Зенит» (Россия) - БАТЭ (Белоруссия). Товарищеский матч. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга
- 20.00 Смешанные единоборства. Л. Эдвардс - Ш. Брэди. UFC. Прямая трансляция из Великобритании
- 02.00 Лыжные гонки. ФосАгро. Чемпионат России. Масс-старт. Женщины. 50 км. Трансляция из Сыктывкара. (6+)
- 03.55 Новости. (0+)
- 06.00 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 07.25 «Вид сверху», (12+)
- 07.50 Футзал. Суперлига. (6+)
- 09.40 14.35 00.30 Спецрепортаж. (12+)
- 10.05 18.55 05.30 Страна смотрит спорт. (12+)
- 10.35 Небесная грация. (6+)
- 10.55 14.55 Баскетбол. Чемпионат России. Премьер-лига. Прямая трансляция
- 12.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 16.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция
- 19.25 Лыжные гонки. Чемпионат России. Масс-старт. (6+)
- 22.05 Лыжная страна. (12+)
- 22.40 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
- 00.45 03.50 Баскетбол. Чемпионат России. Премьер-лига. (6+)
- 02.30 «В поисках самой сложной трассы», (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 06.55 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ», (16+)
- 10.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ I», (16+)
- 12.15, 13.10, 14.15, 15.15, 16.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА», (16+)
- 17.10 «ДОСПЕХИ БОГА», (16+)
- Комедино-приключенческий боевик, Гонконг, Югославия, 1986 г.
- 19.00 «ДОСПЕХИ БОГА 2: ОПЕРАЦИЯ КОНДОР», (16+)
- 21.10 «ДОСПЕХИ БОГА 3: МИССИЯ ЗОДИАК», (16+)
- 23.35 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ», (16+)
- 01.25 «СЛУЧАЙНЫЙ РОМАН», (16+)
- 03.05 «ЛЮБОВЬ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ», (16+)
- 04.55 «ЛЮБОВЬ НЕ ПО РАЗМЕРУ», (16+)
- 05.30 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)
- 06.55 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 08.45 «Три кота», (6+)
- 10.00, 11.10, 12.10, 13.15 «НЮХАЧ», (16+)
- 14.15 «ПРЯМОЙ ЭФИР», (16+)
- 15.45 «НА ОЩУПЬ», (16+)
- 17.30 «НЕУЛОВИМЫЕ», (16+)
- Криминальная комедия, Россия, 2015 г.
- 19.10 «НЕУЛОВИМЫЕ: ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ», (16+)
- 20.40 «НЕУЛОВИМЫЕ: ДЖЕКПОТ», (16+)
- 22.15 «НЕУЛОВИМЫЕ: БАНГКОК», (16+)
- 23.55 «СО ДНА ВЕРШИНЫ», (16+)
- 01.45 «ТРЕНЕР», (16+)
- 03.50 «Бука. Моё любимое чудище». Мультфильм. (6+)
- 06.35 Мультфильмы. (16+, 0+)
- 08.05 «В гостях у гномов». Мультфильм. (0+)
- 08.25 «ПИТЕР ПЭН», (16+)
- 11.00 «ПУТЬ В «САТУРН», (18+)
- 12.25 «КОНЕЦ «САТУРНА», (18+)
- 14.10 «БОЙ ПОСЛЕ ПОБЕДЫ», (16+)
- 17.10 «ЭКИПАЖ», (16+)
- 19.40 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО Я ЛЮБЛЮ», (18+)
- 21.20 Мосфильм. Золотой век: Мосфильм Сценарный. (16+)
- 21.30 «ОНИ СПРАЖАЛИСЬ ЗА РОДИНУ», (16+)
- 00.20 «КОРПУС ГЕНЕРАЛА ШУБНИКОВА», (16+)
- 01.45 «ВОРОТА В НЕБО», (18+)

- 05.00 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 05.25 «Лунтик. Возвращение домой». Мультфильм. (6+)
- 06.40 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 08.00 «Три богатыря и Наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 09.30 «БАТЯ», (16+)
- Россия, 2020 г.
- 11.00 30 лет вместе с Первым. «ИШЕЙКА», (16+)
- 23.00 «ЮРА ДВОРНИК», (16+)
- Россия, 2023 г. В ролях: Антон Кузнецов, Денис Власенко
- 00.40 «ОЛИВЬЕ». (16+)
- 02.05 «ДНЕВНИК МАМЫ ПЕРВОКЛАССНИКА», (16+)
- 03.25 «МОЯ УЖАСНАЯ СЕСТРА», (6+)
- 05.00, 08.40, 15.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки», «Маша и Медведь: Анимашки». Мультсериалы. (0+)
- 08.10 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
- 14.30 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
- 16.30, 17.30, 18.20, 19.10, 20.10 «ДОКТОР ХАОС», (16+)
- 21.00 Богиня свиданий. (16+)
- 22.10 Богиня сыска. (16+)
- 23.30, 00.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ», (16+)
- 01.20 Света вокруг света. Пресняков. (16+)
- 02.30, 02.50 «КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ», (16+)
- 03.10, 03.50 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ», (16+)
- 04.25 Мультсериал. (0+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 07.35 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- Емельянов помогает Алисе, но она просит ничего не рассказывать отцу. У Точилина и Макаева очередная конфликт. Орлова пытается переманить Настю на свою сторону и об этом становится известно Казанцеву...
- 23.00 Сердца за любовь. (16+)
- 02.50 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ». (16+)
- Укрытые в новом месте оказываются не таким безопасным, и тайна беглецов раскрывается. Но кто предатель?
- 05.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Православные лики Якутии. (0+)
- 05.50 Цветы для матушки Маргариты. (0+)
- 07.30 Мультфильмы на СПАС. (0+)
- 08.50 Простые чудеса. (12+)
- 09.50 Дорога. (0+)
- Документальный проект телеканала «СПАС» о возрождении разрушенных православных святынь.
- 10.55 Святые России. (6+)
- 12.00 Глобус православия. (12+)
- 12.55, 13.25, 13.50, 14.15 Монастырская кухня. (0+)
- 14.45 В поисках Бога. (12+)
- 15.20 Профессор Осипов. (0+)
- 15.50 «ОДИН ШАНС ИЗ ТЫСЯЧИ», (12+)
- СССР, 1968 г. В ролях: Анатолий Солоницын, Александр Фадеев, Николай Гринько
- 17.30 «ПОСЛЕСЛОВИЕ», (12+)
- 19.25 «ЗДЕСЬ ТВОЙ ФРОНТ», (16+)
- 21.00 Простые чудеса. (12+)
- 22.00 Русский мир. (12+)
- 23.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.15 Спас-стрим. (16+)
- 01.30 Специальный корреспондент с Аркадием Мамоновым: Крест. (0+)
- 02.15 В поисках Бога. (12+)
- 02.45 Профессор Осипов. (0+)
- 03.15 Русский мир. (12+)
- 04.10 Простые чудеса. (12+)

МУЗЫКА

- 05.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 06.30 PRO-новости. (16+)
- 06.50 Плейлист | Весна. (16+)
- 07.40 Звезды о звездах. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 У-Дачный чарт. (16+)
- 09.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 11.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)
- 12.00 PRO-новости. (16+)
- 12.30 Top-30. (16+)
- 15.00 10 самых! (16+)
- 15.30 Хит-Сториз. Данко - «Московская ночь». (16+)
- 16.00 Крокус. Скванные одной болью. (16+)
- 17.00 Битва поколений (16+)
- 18.20 День Рождения МУЗ-ТВ в Кремле-2024. (16+)
- 21.05 Народное диско. (16+)
- 22.30 Dance чарт. (16+)
- 23.25 Танцпол. (16+)
- 01.00 Наше. (16+)
- 02.00 Карaoke хит. (16+)

Православный календарь

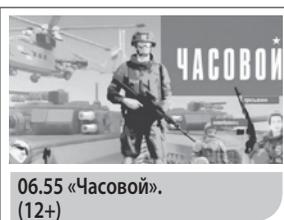
22 марта
Седмица 3-я Великого поста. Глас 5. 40 мучеников, в Севастийском озере мучившихся.

Постный день.

«Естество ангельскому свойственно не грешить, потому что ангелы сильны крепостью и облечены в Божественное одеяние Духа Святого, без Которого невозможно не грешить».

Прп. Симеон Новый Богослов

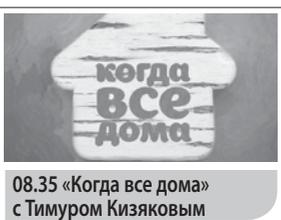
ПЕРВЫЙ



06.55 «Часовой». (12+)

- 06.00 Новости
- 06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
- 06.55 «Часовой». (12+)
- 07.25 «Здоровье». (16+)
- 08.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+)
- 09.10 «Непутевые заметки». (12+)
- 09.30 «Мечталлион». (12+)
- 10.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 «Жизнь своих». (12+)
- 11.05 «Повара на колесах». (12+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 «Видели видео?» (0+)
- 13.45 «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА». (12+)
- 16.30 «Магия кино». (12+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.00 «Три аккорда». Новый сезон. (16+)
- 21.00 «Время»
- 23.00 «ЗОЛОТО УМАЛТЫ». (16+)
- 01.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»

- 05.20 «ПАЛЬМА». (6+)
- 07.20 «В кругу друзей»
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
- 09.25 Утренняя почта
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
- 12.00 «Крым». (12+)
- 13.10 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 15.00 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
- 17.00 Вести
- 17.50 «Песни от всей души». (12+)
- 20.00 Вести недели
- 22.30 Москва. Кремль. Путин
- 23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 01.35 «Крым». (12+)
- 02.40 «СОУЧАСТНИКИ». (12+)

НТВ



15.00 «Своя игра». (0+)

- 04.55 «ДЕНЬ ОТЧАЯНИЯ». (16+)
- 06.50 «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 «Следствие вели...» (16+)
- 18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
- 19.00 «Итоги недели»
- 20.20 «Маска». (12+)
- 23.50 «Звезды сошлись». (16+)
- 01.25 «Основано на реальных событиях». (16+)

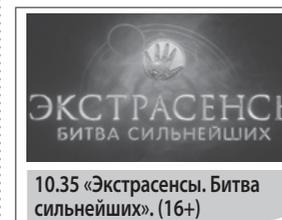
СТС



05.00 «Три кота». (0+)

- 07.00 «От винта!» (12+)
- 08.40 «От винта-2». (12+)
- 10.25 «ПРИРУЧИТЬ ДРАКОНА». (6+)
- 12.05 «ДЖУМАНДЖИ: ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ». (16+)
- 14.35 «ДЖУМАНДЖИ: НОВЫЙ УРОВЕНЬ». (12+)
- 17.00 Богатырские игры. (16+)
- 19.40 В темноте. (16+)
- 22.05 Кто тут жулик? (16+)
- 23.05 «ИСКУССТВО ПО ПОНЯТИЯМ». (18+)
- Хозяйка арт-галереи Патрис верит в чистое искусство. Дела идут плохо. Однажды владелица пекарни Гордон предлагает ей поступиться своими принципами и принять участие в схеме по отмыванию денег.
- 01.05 «ЗАЩИТА ОТ ДУРАКА». (18+)
- 02.45 «РЕГБИ». (16+)
- 04.20 «6 кадров». (16+)
- 05.00 «Три кота». (0+)

ТНТ



10.35 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)

- 07.00 «Однажды в России». (16+)
- 10.35 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
- 18.30 «Выжить в Самарканде. Игра сезонов». (16+)
- Жаркое солнце, испытание и борьба за выживание! Участники шоу отправляются в сердце Самарканда, чтобы пройти через все испытания природы и друг друга.
- 21.00 «Титаны». (16+)
- Сильнейшие против сильнейших! В этом шоу титаны духа и тела сталкиваются в эпических испытаниях против искусственного интеллекта.
- 23.00 «Шоу Воли». (16+)
- 00.00 «Конфетка». (16+)
- 02.15 «Женский стендап». (16+)
- 03.50 «Однажды в России». (16+)
- 04.45 М/ф «UglyDolls. Куклы с характером». (6+)
- 06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)

- 05.00 23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Самая народная программа». (16+)
- 09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
- 10.30 «Наука и техника». (16+)
- 11.30 «Легенды и мифы». (16+)
- 13.00 «Неизвестная история». (16+)
- 14.00 «Купи-продай». (16+)
- 15.00 «КОД 8». (16+)
- 16.45 «АПГРЕЙД». (16+)
- 18.40 «ХАННА. СОВЕРШЕННОЕ ОРУЖИЕ». (16+)
- США - Великобритания - Германия, 2010 г. Боевик. В ролях: Сирша Ронан, Кейт Бланшетт, Эрик Бана, Том Холландер, Оливия Уильямс.
- 20.45 «ГЕМИНИ». (16+)
- 23.00 «Итоговая программа с Петром Марченком». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 06.55 «Простоквашино». (0+)
- 07.30 Руссо-экспрессо. (16+)
- 08.30 Мамаи Пятницы. (16+)
- 09.00 Запретный Китай. (16+)
- 10.00 Прекрасное далёко. (16+)
- 12.40 Погнали! (16+)
- 22.00 «Мир без правил». (16+)
- 23.00 Выживалити. Миссия Альфа. (16+)
- 02.00 «ИМПЕРИЯ». (18+)
- 03.40 Пятница News. (16+)
- 04.00 Секреты на кухне. (16+)
- 04.30 Пятница News. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 12.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-2». (16+)
- Приключения двух друзей, известных по сериалу «Дальнобойщики», продолжают. Вновь их ждет дальняя дорога, новые встречи и знакомства. Напарники не всегда ладят друг с другом, между ними бывают и ссоры, но всегда их примиряет дорога.
- 20.00 «+100500». (16+)
- 23.00 «+100500». (18+)
- 00.00 «БАЙКЕРЫ-3». (16+)
- 02.50 Большой кэш. (16+)
- 03.30 «СОЛДАТЫ-14». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.00 16.00 «Календарь». (6+)
- 09.30 Всё по-взрослому
- 11.25 12.05 Кино на все времена. (12+)
- 14.05 «Большая страна». (12+)
- 15.05 «Моя история». (16+)
- 17.00 «День вместе». (12+)
- 17.30 «Неделя». (12+)
- 18.00 «Территория успеха». (12+)
- 20.15 «ШЕСТОЕ ИЮЛЯ». (12+)
- 22.05 «КЛЕО ОТ 5 ДО 7». (16+)
- 23.35 «Франкофония». (16+)
- 01.00 «САМАЯ КРАСИВАЯ». (12+)

Ю

- 05.30 «Маша и Медведь». (0+)
- О дружбе и приключениях маленькой озорной девочки Маши и ее заботливого друга Медведя.
- 10.35 «Беременная по обману». (16+)
- 13.35 «Жизнь после шоу». (16+)
- 14.45 «Мама в 16». (16+)
- 17.55 «Ждули». (16+)
- 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «Измени». (16+)
- 03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- Чтобы заслужить звание победительниц проекта, невестки и свекрови должны стать одной командой и превзойти конкуренток на кухне.

МИР

- 05.00, 04.30 Мультфильмы. (6+)
- 05.30 «ОСТАВНОЙ КОЗЫ БАРАБАНИК». (16+)
- Трагикомедия, СССР, 1981 г.
- 06.45 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (16+)
- Однажды Аня отправляется в отпуск на кавказский курорт. Естественно, героиня ждет романтических встреч и мечтает: а вдруг именно здесь удастся найти того единственного...
- 08.20 Диктор делает. (16+)
- 09.30 ФазендаЛайф. (6+)
- 10.00, 16.00 Новости
- 10.10, 16.15, 19.30, 01.00 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)
- Сериал. Драма, Россия
- 18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе». (16+)

ПОБЕДА

- 04.10 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)
- 05.35 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (16+)
- История одной боевой операции времен Второй мировой войны.
- 06.50 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
- 08.20 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+)
- 10.05 «ЧЕРНЫЙ ПЕС. ВЫЖИВШИЙ УДАР». (16+)
- 13.50 «ЧЕРНЫЙ ПЕС. ИМПЛАНТ». (16+)
- 15.50 «ЧЕРНЫЙ ПЕС. ВЫСТРЕЛ В ПРОШЛОЕ». (16+)
- 18.00 «ТУМАН». (16+)
- 21.10 «ТУМАН-2». (16+)
- 00.00 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (16+)
- 02.15 «КУКУШКА». (16+)
- 03.50 «БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Три кота». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Алиса и Льюис». (0+)
- 10.00 «Еда как в сказке». (0+)
- 10.25 «Буба». (6+)
- 12.00 «Студия красоты». (0+)
- 12.20 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 14.00 «У меня лапки». (0+)
- 14.30 «Три кота и море приключений». (0+)
- Приключения семейства любимых котиков в отпуске на море.
- 16.00 «ДЕНИСКИНЫ РАССКАЗЫ». (6+)
- 16.30 «Барбоскины». (0+)
- 17.35 «Белые сны». (6+)
- Учёные Юра и Коля живут на станции, расположенной на дрейфующей льдине, исследуют регион, помогают нефтяникам, спасают медведей, общаются с животными с помощью своих изобретений, совершают научные открытия, не боясь приключений и встречают новых друзей!
- 18.15 «Сказочный патруль». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20 «Ум и Хрум». (0+)
- 22.35 «Дикие скричеры!» (6+)
- 23.00 «Метал Кард Бот». (6+)
- 23.20 «Ералаш». (6+)
- 00.55 «Возвращение блудного попугая». (0+)
- 01.25 «Обезьянки». (0+)
- 02.20 «Приключения Ам Няма». (0+)
- 03.35 «Фиксики». (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. Маша - невероятно активная девочка, которая никогда не сидит на месте и считает, что весь мир создан для неё одной. Машина индивидуальность не знает границ, поэтому урок труда легко оборачивается строительством парусного корабля, а набор художника - в разукрашивание всего леса.
- 09.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 11.00 «Луддвилль». (0+)
- На вершине высокой горы притаился небольшой городок - Луддвилль. В нем живёт необычный народец - Лудды. Каждый их день - это целая история! В центре забавных событий - маленькая лудд-Энн и её волшебный альбомчик. Любой предмет, нарисованный в нём, героиня может использовать в реальности, причем самым неожиданным образом.
- 04.00 «Маша и Медведь». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)
- 00.55 Рождённые в СССР... (6+)
- 01.25 Сыны России. (12+)
- 02.00, 10.00, 14.00, 17.35 Трудные вопросы истории России. (12+)
- 02.25 Русская история: Феодальная раздробленность. Междоусобицы. (12+)
- 03.05, 07.05 Георгий - Победоносец. (16+)
- 04.00 Освобождение Европы. (12+)
- 04.45 Будьте готовы! (12+)
- 05.45, 09.45, 13.45 Герои подполья. (12+)
- 06.00 Русская история: Борьба за власть правящих династий. (12+)
- 08.00 Это подкаст. История. (12+)
- 08.55, 13.00, 16.50, 20.55 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)
- 10.35 Русская история: Московские князья. (12+)
- 11.05, 15.05, 19.05, 23.05 Без срока давности. (16+)
- 11.55 Боевые знамена Отечества: Северная война. (12+)
- 12.15 Освободители: Бомба Озаричи. (16+)
- 14.35 Русская история: Смутное время. (12+)
- 16.00 Земля: Пакт. (12+)
- 18.05 Русская история: Иван Грозный. (12+)
- 18.55 Обыкновенная История: Биржа. История 1. (6+)
- 20.00 Северный морской путь. (16+)
- 21.40 Русская история: Татаро-монгольское иго. (12+)

VIIU HISTORY

- 06.10 Утопия инженерии. (16+)
- 06.55, 07.50 Апокалипсис Бронзового века. (12+)
- 08.40 Последняя тайна Мэрилин. (12+)
- 09.45 Чаплин против ФБР. (16+)
- 10.45, 11.40 На службе Её Величества. (12+)
- 12.35, 13.30, 14.20 Монголия Чингисхана. (12+)
- 15.15 В поисках истины. (16+)
- 16.10, 17.10, 18.05, 19.00 Подлинная история Русской революции. (16+)
- 20.00 Освободители: Штаг-лаг 352 - пленная правда. (16+)
- 20.45 Освободители: Дело Эстонских карателей. (16+)
- 21.30 Освободители: Краснодар. Город в плену. (16+)
- 22.15 Военные заводы: Рассвет авианосцев. (12+)
- 23.10 Военные заводы: Фабрика, которая дала отпор. (12+)
- 00.05 Военные заводы: Машины нацистской мощи. (12+)
- 00.55 Военные заводы: Грузовики блицкрига. (12+)
- 01.45 Времена гигантов. (12+)
- 02.35 Кельты: нерассказанная история. (16+)
- 03.30, 04.25 Осада Мальты: воины Господа. (16+)
- 05.15 Форт Рохтас, Пакистан. (12+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 16.25, 02.45 Неандерталец. Первый художник. (12+)
- 06.55, 17.25, 03.40 Иннокентий Смоктуновский. Пророчество для гения. (12+)
- 07.45, 18.15, 04.25 Тайны озера Титикака. (12+)
- 08.45, 19.15, 05.15 Вильям Похлёбкин. Рецепты нашей жизни. (16+)
- 09.35, 20.05 Жизнь римского легионера. Посвящение. (12+)
- 10.35, 21.05 Жизнь римского легионера. Из поколения в поколение. (12+)
- 11.30, 22.05 Севастополь. Крым. Россия. Керченский десант. (12+)
- 11.40, 22.20 Севастополь. Крым. Россия. Крымская наступательная операция. (12+)
- 12.00, 23.25 Личное. Инна Макарова. (12+)
- 12.45, 23.15 Питер Фальк против Коломбо. (16+)
- 13.45, 00.15 Формула счастья Марии Пахоменко. (12+)
- 14.35, 01.10 Эпоха гигантов. Гориллы и ленивцы. Два противоположных образа жизни. (12+)
- 15.35, 02.00 Бобби Фишер. Против всех. (12+)
- На этот раз зрители ожидают рассказ об американском шахматисте, которого называют одновременно гением и безумцем, преступником и борцом против «сис-темы».

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

РОССИЯ **РОССИЯ К**
Культура



17.45 «Романтика романса»

- 06.30 Мультфильмы
- 07.35 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ»
- 09.05 Тайны старого чердака
- 09.30 01.40 Диалоги о животных
- 10.10 Эпизоды
- 10.50 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО Я ЛЮБЛЮ»
- 12.20 «Метод Сократа»
- 13.05 «Невский ковчег»
- 13.30 Неизвестные маршруты Беларуси
- 14.15 Больше, чем любовь
- 15.00 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА»
- 16.30 «Картина мира»
- 17.15 «Остаться русскими!»
- 17.45 «Романтика романса»
- 18.40 «Иван Зубков. Спаситель Ленинграда». К 80-летию Победы
- 19.30 Новости культуры
- 20.25 «ЛЕТЯТ ЖУРАВЛИ»
- 22.05 «Шедевры мировой оперы»
- 23.30 «Кинескоп»
- 00.10 «ПОСОЛ СОВЕТСКОГО СОЮЗА»

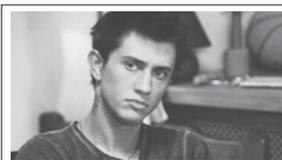
ТВЦ **ТВЦ**



00.40 «Петровка, 38». (16+)

- 05.45 «СКАЗКА О ЖЕНСКОЙ ДРУЖБЕ». (16+)
- 07.15 «НАСТЕНЬКА: КОСТИК». (16+)
- 09.05 «НАСТЕНЬКА: ОТЦЫ И ДЕТИ». (16+)
- 10.55 Полезная программа. (6+)
- 11.30 События
- 11.45 «Людам на смех». (12+)
- 12.45 «УСНУВШИЙ ПАССАЖИР». (12+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Дорогие товарищи». (16+)
- 15.50 «Настоящий детектив». (16+)
- 16.40 «90-е. В шумном зале ресторана». (16+)
- 17.30 «ОТЕЛЬ «СОЛНЕЧНАЯ ДОЛИНА». (16+)
- 21.15 «ГОРНАЯ БОЛЕЗНЬ». (12+)
- 00.25 События
- 00.40 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «УЛОВКИ РАЗУМА». (12+)
- 03.45 «Легенды эстрады» (16+)

3 **ТВ-3**



02.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)
- 08.00 Новый день. (16+)
- 08.30 Новости. (16+)
- 08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 10.00 «ВЕДЬМА ЛИЛЛИ И ЗАКОЛДОВАННОЕ РОЖДЕСТВО». (12+)
- 12.00 «ДВА БИЛЕТА НА МАРС». (16+)
- 14.00 «ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ». (16+)
- Наташа с Андреем спасают оставленного в школьном туалете младенца. Бахметьева находит среди старшекласниц его мать.
- 18.00 Новости. (16+)
- 18.10 «ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ». (16+)
- 23.00 Итоги с Малькевичем. (16+)
- 00.00 «22 ПУЛИ: БЕССМЕРТНЫЙ». (18+)
- 02.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



10.00 Пять ужинов. (16+)

- 06.30 «ГРУЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- 09.30 Метод Рогова. (16+)
- 10.00 Пять ужинов. (16+)
- 10.15 «СЧАСТЬЕ НА ПАУЗЕ». (16+)
- Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Евдокия Лаврухина, Александр Лавров, Кирилл Дыщевич. Последний год жизни Фимы напоминает сказку: успешный бизнес и любимый муж Костя...
- 14.40 «НАЗОВИ МЕНЯ ЛЮБИМОЙ». (16+)
- Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Анастасия Сорокина, Михаил Карпенко, Андрей Аладынин. Маша уже шесть лет счастлива в браке с Максимом. Она преподаёт русский язык в частной школе и увлекается садоводством...
- 19.00 «СПРЯЧЬ МЕНЯ». (16+)
- 23.50 «СЕРДЦЕ РИТЫ». (16+)
- 03.10 «б кадров». (16+)
- 03.20 «ПРИЕЗЖАЯ». (16+)
- 04.55 «РОДНЯ». (16+)

5 **5-й КАНАЛ**

- 05.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
- 05.45 «ЛЮБОВЬ С ОРУЖИЕМ». (16+)
- 09.00 Фирменный рецепт с Емельяненко. (12+)
- Самая аппетитная и пикантная программа о еде. Известный шеф-повар Василий Емельяненко отправляется в гости к звездам.
- 09.30 «ЗАКОН ТАЙГИ». (16+)
- 13.05 «ДУПЛЕТ». (16+)
- 16.45 «КРЕПКАЯ БРОНЯ». (16+)
- 23.20 «ВОСКРЕСЕНСКИЙ». (16+)
- 03.25 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
- ЗВЕЗДА**
- 07.25 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». (12+)
- 09.00 «Новости недели». (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 12.20 «Война миров». (16+)
- 13.10 «Код доступа». (12+)
- 15.40 «Секретные материалы». (16+)
- 18.00 «Главное». (16+)
- 19.40 «Легенды советского сыска». (16+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)
- 23.55 «ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ». (12+)
- 01.25 «ТРЕМБИТА». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ **ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ**

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Марафон». (12+)
- 13.30 «Территория успеха». (12+)
- 14.00 «Здоровый интерес». (12+)
- 14.15 «МАЛЕНЬКАЯ МАМА». (16+)
- 15.30 «Заметные люди». (12+)
- 16.00 «Служу Отечеству». (12+)
- 16.15 «Адрес истории». (12+)
- 16.45 «Просто жизнь». (12+)
- 17.15 «Точка.ру». (12+)
- 17.45 «ОГНЕННЫЙ АНГЕЛ». (16+)
- 19.30 «Неделя». (12+)
- 20.00 «Арт-Проспект». (12+)
- 20.30 «Мастерская спорта». (12+)
- 21.00 «ИСПАНСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА». (16+)
- 22.30 «Точка.ру». (12+)
- 23.00 «Адрес истории». (12+)
- 23.30 «Такие разные». (12+)
- 00.30 «Малая сцена». (12+)
- 02.00 «От 7 до 17». (12+)
- 02.30 «Формула здоровья». (12+)
- 03.00 «Футбол губернии». (12+)
- 03.30 «ИСПАНСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА». (16+)

СПОРТ

- МАТЧ!** **МАТЧ! ТВ**
- 06.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 07.00 14.55 Новости
- 07.05 12.35 15.00 18.00 20.00 23.05 Все на Матч! Прямая трансляция
- 09.30 Лыжные гонки. ФосАгро. Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины. 50 км. Прямая трансляция
- 12.55 Настольный теннис. Чемпионат России. 1/2 финала. Прямая трансляция из Казани
- 15.55 Волейбол. Чемпионат России. Ргг Суперлига. Мужчины. 1/4 финала. Прямая трансляция
- 18.25 Настольный теннис. Чемпионат России. Финал. Прямая трансляция
- 21.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. 1/2 финала. Прямая трансляция
- 00.00 «Великий Юнайтед». (12+)
- 02.00 Лыжные гонки. ФосАгро. Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины. 50 км. (6+)
- МАТЧ! СТРАНА** **МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00 22.25 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 07.50 10.00 11.50 Новости
- 07.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
- 09.45 11.30 22.05 Спецрепортаж. (12+)
- 10.05 Смешанные единоборства. (16+)
- 11.00 «Магия большого спорта». (12+)
- 11.55 13.55 Настольный теннис. Чемпионат России. 1/2 финала. Прямая трансляция
- 16.00 Что за спорт?». (12+)
- 16.30 «Век нашего спорта». (12+)
- 16.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Прямая трансляция
- 18.55 00.15 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 19.25 Лыжные гонки. Чемпионат России. Масс-старт. (6+)
- 00.45 Настольный теннис. Чемпионат России. Финал. (6+)
- 02.25 Что по спорту? (12+)

МУЗЫКА

- МУЗ** **МУЗ-ТВ**
- 05.00 Караокинг. (16+)
- 07.00 PRO-новости. (16+)
- 07.30 У-Дачный чарт. (16+)
- 08.30 Teen чарт. (16+)
- 09.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 09.30 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 10.30 Без купюр. (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00 Хит-Сториз. (16+)
- 12.35 Плейлист | Весна. (16+)
- 14.00 Короли Чартов. (16+)
- 15.00 10 самых! (16+)
- 15.30 Хиты по-русски. (16+)
- 16.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
- 17.00 Крокус. Скованные одной болью. (16+)
- 18.00 Ликое хиты. (16+)
- 19.00 Top-30. Русский плейлист недели. (16+)
- 21.00 Муз'итив. (16+)
- 22.00 Наше. (16+)
- 23.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 01.20 Лайкер. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

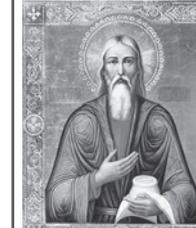
- VIJU TV1000** **VIJU TV1000**
- 06.30 «ВЛЮБИСЬ В МЕНЯ, ЕСЛИ ОСМЕЛИШЬСЯ». (16+)
- 08.15 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
- 09.55 «ДОСПЕХИ БОГА 2: ОПЕРАЦИЯ КОНДОР». (16+)
- 12.05, 13.10, 14.05, 15.10, 16.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 17.10 «ГРОМОБОЙ». (12+)
- Кинокомикс, США, Германия, 2006 г.
- 19.00 «АВАНГАРД: АРКТИЧЕСКИЕ ВОЛКИ». (12+)
- Боевик, Китай, 2020 г.
- 21.05 «БАЛЛИСТИКА: ЭКС ПРОТИВ СИВЕР». (16+)
- Боевик, США, Германия, 2022 г.
- 22.55 «УЦЕЛЕННАЯ». (16+)
- Боевик, Великобритания, США, 2015 г.
- 00.40, 02.15 «ДЕНЬ ТРИОФИДОВ». (16+)
- 03.45 «ИГРА ЭНДРА». (12+)
- VIJU TV1000 РУССКОЕ** **VIJU TV1000 РУССКОЕ**
- 05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 07.00 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 08.20 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)
- 10.00, 11.05, 12.10, 13.05 «НЮХАЧ». (16+)
- 14.20 «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИновНИК». (16+)
- 16.05 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
- 17.55 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
- 20.10 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». (16+)
- 22.00 «ДАБЛ ТРАБЛ». (16+)
- 23.40 «ЗЕМЛЕТРАСЕНИЕ». (16+)
- 01.30 «ЧУЖАЯ». (16+)
- 03.00 «ПРЯМОЙ ЭФИР». (16+)
- 04.10 «Коты Эрмитажа». Мультфильм. (6+)
- ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО**
- 04.35 «Три кота». (6+)
- 05.15 «Урфин Джос возвращается». (6+)
- 06.25 «Иван Царевич и Серый Волк». (6+)
- 08.00 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)
- 09.25 «Три богатыря и Морской Царь». (6+)
- 10.55 «Алёша Попович и Тугарин Змей». (12+)
- 12.20 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (6+)
- 13.35 «Три богатыря и Конь на троне». (6+)
- 15.15 «ВАСАБИ». (16+)
- 16.55 «ТАКСИ-3». (16+)
- 18.30 «ТАКСИ». (16+)
- 20.10 «ТАКСИ-4». (16+)
- 21.50 «ТАКСИ-2». (16+)
- 23.30 «ПЕРЕВОЗЧИК-3». (16+)
- 01.20 «ЛЮБОВЬ И МОНСТРЫ». (16+)
- СУББОТА!** **СУББОТА!**
- 05.00, 06.20, 12.40, 19.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки», «Маша и Медведь: Анимашки». Мультсериалы. (0+)
- 06.00, 18.30 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
- 12.20 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+)
- 21.00 Богиня сыска. (16+)
- 22.10 Богиня шопинга. (16+)
- 23.30, 00.20 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 01.20 Света вограла света. Спивакова. (16+)
- 02.40, 03.00 «КАК НАЗВАТЬ ЭТУ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 03.20 «Снежная королева 3. Огонь и лед». Мультфильм. (6+)
- 04.35 Мультсериал. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ** **МОСФИЛЬМ**
- 01.20 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)
- 02.45 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (18+)
- 04.10 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (18+)
- 05.45 «КРУЧЕ НЕКУДА». (16+)
- 07.40 «СЕСТРА ЖЕНИХА». (18+)
- 09.15 «ЖЕНИХ». (16+)
- 10.55 «ОДНАЖДЫ В ЛА-РОЕ». (18+)
- 13.05 «КРЫСИНЫЕ БЕГА». (12+)
- 15.10 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+)
- 17.20 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА». (18+)
- 19.30 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (18+)
- 21.50 «ПУЛЕПРОБИВАЕМЫЙ». (12+)
- 06.40 Мультфильмы. (0+)
- 07.50 «ПОСЛЕДНИЕ КАНИКУЛЫ». (12+)
- 09.30 «ПРОПАЛО ЛЕТО». (16+)
- 10.50 «КАЖДЫЙ ВЕЧЕР В ОДИННАДЦАТЬ». (16+)
- 12.20 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (16+)
- 14.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (16+)
- 17.00 «ТАНЦПЛОЩАДКА». (18+)
- 18.35 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (16+)
- 20.15 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (16+)
- 23.00 «ОГНЕННЫЕ ВЕРСТЫ». (16+)
- 00.30 «ТАКТИКА БЕГА НА ДЛИННУЮ ДИСТАНЦИЮ». (16+)
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО** **СТС LOVE** **СТС LOVE**
- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ИГРА В ДОЧКИ-МАТЕРИ». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2021 г. В ролях: Дарья Калмыкова, Игорь Теплов, Мария Абрамова
- 12.00, 20.00, 04.00 «РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРАВО». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
- Сериал. Авантюрная мелодрама, Россия, 2009 г.
- 14.00, 22.00, 06.00 «ПРИИСК». (18+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)
- 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)
- 02.00, 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-6». (16+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 07.30 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- К Макееву приходит инспектор из органов опеки. Васген понимает, что дело принимает серьёзный оборот, и просит Макеева взять себя в руки. Кисляк общается с единственной свидетельницей по делу и понимает, что может всё-таки выиграть дело. Качалов продолжает борьбу за дисциплину в команде своими методами...
- 23.00 Сердца за любовь. (16+)
- 02.50 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ». (16+)
- 05.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС** **СПАС**
- 05.00 Новый Завет вслух. (0+)
- 05.55 В поисках Бога. (12+)
- 06.25 Профессор Осипов. (0+)
- 07.00 Святыни России. (6+)
- 08.05 Специальный корреспондент с Аркадием Мамонтовым: Крест. (0+)
- 09.00 Простые чудеса. (12+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45 Паломница. (12+)
- 14.10 Перекрестить Россию. (0+)
- 15.20 Русский мир. (12+)
- 16.25 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». (0+)
- 18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 19.30 Шипков. (12+)
- 19.40 «ПРОСТИ МЕНЯ, АЛЕША». (12+)
- СССР. 1983 г.
- 21.30 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 22.30 День Патриарха. (0+)
- 22.40 «Бесого». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 23.55 Спас-стрим. (16+)
- 01.15 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 02.40 Шипков. (12+)
- 02.50 Андреевский крест. (0+)
- 03.30 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 04.15 Глобус православия. (12+)

Православный календарь

23 марта
Неделя 3-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 6.
Прп. Павла Таганрогского.



Мчч. Кократа и иже с ним: Киприана, Дионисия, Анекта, Павла, Крискента, Дионисия, Викторин, Викторина, Клавдия, Диодора, Серафима, Папия, Леононда и мцц. Хариссы, Нунехии, Василисы, Ники, Галии, Галины, Феодора и иных многих. Мчч. Кократа Никомидийского, Саторина, Руфина и прочих. Прп. Анастасии Патриккии. Сщмч. Димитрия пресвитера.

Постный день.
« Ангелы, будучи служителями любви и мира, радуются о нашем покаянии и преуспевании в добродетели, потому стараются наполнять нас духовными созерцаниями и содействуют нам во всяком добре».
Свт. Феодор Эдесский

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

Майор Петрович с группой прибыл на место преступления во втором часу ночи. Он дежурил, и дежурство это выдалось очень беспокойным. Весь день и весь вечер случались какие-то происшествия – за все дежурство даже чаю не удалось толком выпить. И вот теперь этот ночной вызов, да еще и на ограбление. Словом, настроение у Петровича было так себе.

Ограблена была владелица ювелирного магазина, причем прямо в собственной квартире. Их встретил участковый, который каким-то чудом уже смог найти понятых и даже одного свидетеля. Петрович с благодарностью пожал ему руку, ведь обычно на «ночных» делах свидетелей не найти – все спят, и, как всегда выясняется, очень крепко, а понятых и вовсе калачом не заманишь.

Бдительный сосед



Свидетель – толстенький коротышка в полосатой пижаме и шелковом халате, представившийся соседом потерпевшей, был очень взволнован и торопился рассказать все, что видел. Но Петрович попросил его немного подождать, так как хотел для начала осмотреть место преступления.

Квартира, находившаяся на третьем этаже, была в идеальном порядке, если не считать распахнутого сейфа в гостиной и многочисленных следов грязной обуви на полу.

На топтали-то, натоптали, – пробурчал недовольно Петрович.

– Не велите казнить, – ответил участковый. – Тут же это... скорая приезжала. Пока потерпевшую осматривали, пока на носилки укладывали, чтобы до машины, а потом и в больницу доставить... А на улице, сами видели, что творится.

На улице творилась оттепель, выпавший на прошлой неделе снег превратился в грязную кашу, и войти с улицы в чистой обуви

было решительно невозможно.

– Она жива? – спросил Петрович.

– Жива. Только без сознания. Но врачи говорят, все в порядке будет, вылетит.

Хорошо. Давай-ка мне сюда свидетеля, если он еще спать не ушел.

Коротышка вошел в комнату так уверенно, будто был там не раз. Впрочем, он и не скрывал, что дружен с хозяйкой и бывал у нее в гостях.

– Я все, решительно все видел, – тараторил он, широко жестикулируя. – В первом часу ночи раздался крик Эллы.

– Элла – это потерпевшая, – уточнил участковый.

– Ну да, потерпевшая, – согласился коротышка. – Я живу прямо под ней, на втором этаже. Я услышал ее крик и немедленно побежал наверх. Навстречу мне проскочил очень подозрительный тип, и я готов описать его в мельчайших подробностях!

– Потом подробности про типа, давайте дальше, – отказался Петрович.

– Хорошо. Дверь была распахнута, я вбежал в квартиру. Элла лежала на полу, совсем неподвижно, сейф был распахнут и пуст. Я немедленно вызвал полицию.

Потерпевшая могла открыть дверь незнакомому человеку? – спросил майор.

– Что вы?! Никогда! Вы видели, сколько замков на ее двери? Два сейфовых, один английский, две щеколды и цепочка – Элла очень боялась грабителей.

– Как же в таком случае грабитель мог проникнуть в ее квартиру?

– По дереву! – свидетель взмахнул рукой в сторону окна, за которым действительно стояло высокое, крепкое дерево. – Я даже видел какую-то тень возле него примерно за полчаса

до ограбления, но не придал этому значения.

– Хорошо, – Петрович будто о чем-то задумался. – Скажите, сколько времени понадобилось, чтобы дойти сюда из квартиры?

– Дойти?! Да я бежал! Сколько?.. Ну, я не знаю... Минуту, быть может. Тут же только один этаж. Она так кричала, так кричала! Я просто пулей прилетел!

– Пулей, говорите... – нахмурил брови Петрович.

Именно пулей! Знаете, Элла была такой милой женщиной, такой отзывчивой, такой славной. Только вот деньги она напрасно дома хранила. Я не раз предупреждал ее, что это опасно, что ее могут ограбить. Но Элла была такая упрямая...

– А почему вы говорите о ней в прошедшем времени? – спросил Петрович. – Потерпевшая жива, придет в сознание и даст показания. В том числе и о том, что это вы ее ограбили.

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович считает грабителем свидетеля?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 10: деньги взяла уборщица – только она могла сделать это за короткое время и не оставить отпечатков пальцев, так как была в перчатках.

Рис. Ирины Светловой

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

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

Убывающая Луна в знаке Скорпиона

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

Убывающая Луна в знаке Скорпиона

19 марта Восход: 6 ч. 25 м. Заход: 18 ч. 36 м. Долгота дня: 12 ч. 11 мин.

Убывающая Луна в знаке Стрельца

20 марта Восход: 6 ч. 23 м. Заход: 18 ч. 37 м. Долгота дня: 12 ч. 14 мин.

Убывающая Луна в знаке Стрельца

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

Убывающая Луна в знаке Стрельца

22 марта Восход: 6 ч. 18 м. Заход: 18 ч. 41 м. Долгота дня: 12 ч. 23 мин.

Убывающая Луна в знаке Козерога

23 марта Восход: 6 ч. 16 м. Заход: 18 ч. 42 м. Долгота дня: 12 ч. 26 мин.

Убывающая Луна в знаке Козерога

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 17 ПО 23 МАРТА

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

17 МАРТА

В 1845 году была запатентована канцелярская резинка.

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

18 МАРТА

В 1662 году в Париже начал работать общественный транспорт – многоступенчатая карета «Омнибус».

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

В 2014 году Крым снова вошел в состав России.

19 МАРТА

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

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

20 МАРТА

В 1535 году в России проведена первая централизованная денежная реформа.

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

22 МАРТА

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

В 1904 году впервые в газете опубликована цветная фотография.

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

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

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

17 МАРТА. Александр, Василий, Вячеслав, Григорий, Даниил, Иулиания.

18 МАРТА. Адриан, Николай, Феодор.

19 МАРТА. Аркадий, Елена, Константин.

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

21 МАРТА. Владимир, Иоанн.

22 МАРТА. Александра, Алексей, Илия, Кирилл, Михаил, Наталия, Сергей.

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

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

17 МАРТА ■ День гречневой каши

18 МАРТА ■ День воссоединения Крыма с Россией

■ День налоговой полиции РФ

19 МАРТА ■ День моряка-подводника в России

20 МАРТА ■ Международный день счастья

■ Международный день театров для детей и молодежи

21 МАРТА ■ Международный день кукольника

■ Всемирный день геодезистов

22 МАРТА ■ Международный день таксиста

23 МАРТА ■ День работников гидрометеорологической службы РФ ■ День красивого взгляда

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

На Сороки зима кончается, весна начинается

17 марта отмечали день Герасима Грачевника. В этот день говорили: «Герасим грача на Русь ведет – скоро снег сойдет». Следили, естественно, и за поведением этих птиц: грачи, прилетев, сразу начинают чинить гнезда – весна будет скорой.

Ясная погода 18 марта, в день Конона Огородника, предвещала летние дожди, но без града.

На Константиновы круги, 19 марта, наблюдали за птицами: больше всего ждали ласточек. Их прилет свидетельствовал о долгом потеплении и дружной весне.

В день Павла Капельника, 20 марта, следили за погодой. Обильная капель в этот день предвещала хороший урожай.

21 марта, в день весеннего солнцеворота, наблюдали за облаками: высокие облака сулили приближение устойчивой хорошей погоды.

22 марта отмечали день Сороки, или Сорока Сороков. Теплая погода в этот день говорила о том, что в следующие 40 дней погода будет такая же.

Про 23 марта, день Василисы, говорили: «Василисы туман снег съедает». В этот день наблюдали за туманом. Если он с утра устойчив, в ближайшие дни погода будет переменчивой.

Учитесь говорить «нет». Например, вас спрашивают: «Хотите кусочек торта?», а вы отвечаете: «Нет! Мне, пожалуйста, два кусочка».



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. 8-495-580-95-77

Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.

Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального редактора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220,
e-mail: distrib@kardos.ru

Отдел подписки:

Тел. (495) 937-95-77, доб. 237,

e-mail: distrib@kardos.ru

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

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

Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.

Телефон департамента рекламы:

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

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

№ 11 (488).

Дата подписания в печать: 01.00 час. 11.03.2025 г. **Дата производства:** 11.03.2025 г. **Дата выхода в свет:** 12.03.2025 г. Тираж 50 000 экз.

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

Заказ 4271 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 847 485 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.

Любой тренер скажет вам: с ровной осанки. Чтобы силуэт стал более изящным, просто необходимо выпрямить спину и расправить плечи.

Но если мышцы спины слабые, они быстро устанут находиться в таком положении. Именно поэтому так важно их укреплять. И совсем необязательно потеть до седьмого пота в зале. Вполне можно начать с несложных упражнений в домашних условиях.

С чего начинается стройность?

– Я пошла на фитнес.
– Умничка!
– Ты должен был сказать, что мне это не надо!



Махи руками

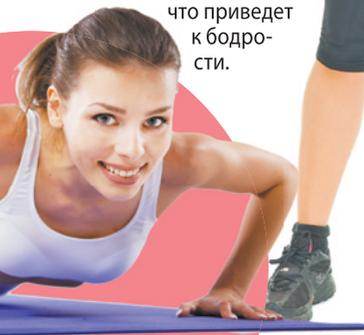
Детали

Пользы ещё больше

Укрепление спины поможет:

- ✓ снизить хронические боли, вызванные недостатком физической активности и неправильным положением тела;
- ✓ улучшить координацию движений и чувство равновесия;
- ✓ снизить риск получения травм во время физических нагрузок и ежедневных активностей;
- ✓ улучшить кровообращение и обменные процессы, что приведет к бодрости.

Махи руками с гантелями хорошо прорабатывают заднюю дельту и верхнюю часть спины. **Исходное положение:** стоя прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите в руки гантели или бутылки с водой (объемом 0,5 или 1 л). Медленно разведите руки в стороны до уровня плеч, вернитесь в исходное положение. **Количество повторений:** 3 подхода по 10-15 повторений.

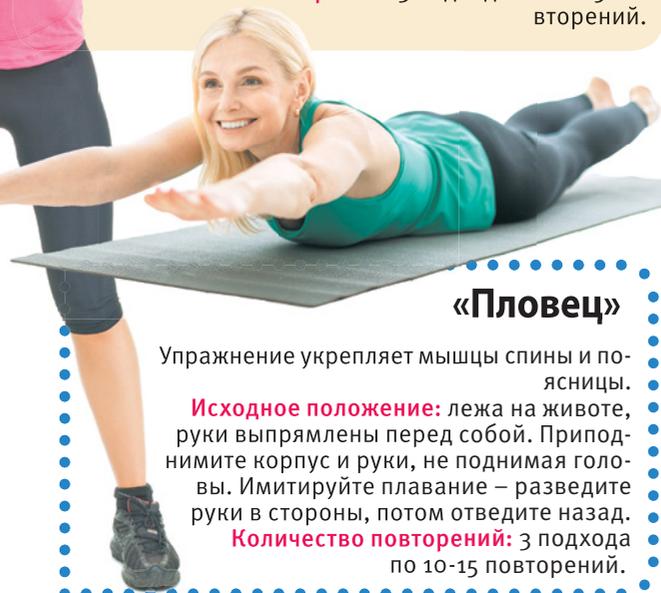


Отжимания

Несмотря на то что отжимания направлены прежде всего на развитие грудных мышц, они также хорошо укрепляют спину и плечевой пояс.

Исходное положение: упор лежа на выпрямленных руках и носках ног или коленях. Руки на ширине плеч. На выдохе опускаемся, сгибая руки в локтях, а на выдохе возвращаемся в исходное положение, выпрямляя руки.

Сколько выполнять: 3 подхода по 10-15 повторений.



«Пловец»

Упражнение укрепляет мышцы спины и поясницы. **Исходное положение:** лежа на животе, руки выпрямлены перед собой. Приподнимите корпус и руки, не поднимая головы. Имитируйте плавание – разведите руки в стороны, потом отведите назад. **Количество повторений:** 3 подхода по 10-15 повторений.

Мнение специалиста

Упражнения в обычной жизни

Разобраться в тонкостях упражнений для укрепления спины нам поможет тренер Елена Рощупкина.



– В каких случаях нужно заниматься только с собственным весом, а в каких – с дополнительным?

– Работа со спиной подразумевает комплекс упражнений и с собственным весом, и с отягощением. Но есть градация. Новичкам, чье тело еще не привыкло к нагрузкам, лучше начинать с небольших весов – вес собственного тела, легкие гантели и эспандеры. Это уже будет хорошим стимулом для мышечного роста, так как их организм охотно реагирует на любые физические нагрузки.

Но чем тренированнее человек, тем сложнее должны быть задачи. Тогда нужно подбирать более тяжелые гантели или сложные тренажеры, чтобы дать дополнительную нагрузку и стимул для роста мышц.

– Можно ли в обычной жизни при помощи простых действий укрепить (или поддерживать в тонусе) мышцы спины?

– Да, это может быть эффективно:

- 1 **Следить за осанкой.** Держать спину прямо при ходьбе, сидении и стоянии.
- 2 **Поднимать тяжести правильно.** Сгибать ноги в коленях и выталкивать себя ногами, а не округляя спину.
- 3 **Спать на удобном матрасе.** Он должен обеспечивать правильную поддержку тела.
- 4 **При сидячей работе помнить про перерывы.** Вставать каждые 15 минут, разминаться и делать небольшую зарядку.

Татьяна МИХАЛЁВА

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

1 Название кактусу – «Сactaceae» – дали древние греки, что в переводе означает «колючее растение». В постоянный обиход слово «кактус» ввёл великий учёный Карл Линней. На нашей планете существует более 2,5 тыс. видов различных кактусов. Причём размер различных видов может быть с пуговицу, а может достигать 20 метров. Как называются самые высокие кактусы?
а) Блоссфельдия. б) Сагуаро. в) Карнегия.

Удивительный мир колючек

Наша викторина – о растении, выдерживающем жару и отсутствие влаги, – о кактусах.



2 Кактусы-опунции, завезённые в Австралию из Бразилии, когда-то чуть не уничтожили там животноводство. Всё дело в почвах Австралии – они пришлись очень по вкусу кактусам, и завезённые растения достаточно быстро стали расселяться по всей территории материка. На выгульных лугах домашний скот, поедая опунцию,

набивал свои желудки вместе с мякотью растения и его иголками. Переварить иголки опунции животные не могли и погибали. «Захватчиков» удалось остановить, только завезя из Аргентины это насекомое, активно поедающее опунции. Какое насекомое «распыляли» с самолётов над плантациями кактусов?

а) Моль-огневка. б) Амазонский кузнечик. в) Сенный паук.



3 По легенде, ацтеки в древние времена на этом месте увидели кактус, на котором восседал орёл со змеей в клюве. Увиденное они посчитали особым добрым знаком и заложили город. И назвали этот город Теночтитлан – «место, где растёт на камне кактус». Как сегодня называется этот город?

а) Каракас. б) Лима. в) Мехико.

ОТВЕТЫ

1-в. Карнегия гигантская (ранее церрус гигантский) вырастает до 20 м (средняя высота 15 м). Растет медленно, особенно первые 10 лет. Активный рост начинается после 30 лет, а боковые ветви появляются, когда карнегия уже больше 70. **2-а.** Моль – кактусовая огневка. **3-в.** Мехико.

СОГР № RU.77.99.22.003.E.002441.09.24 от 04.09.2024 г. Реклама



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена Геленк Нарунг

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

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

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

НЕ ВРАЖДАЙТЕСЯ ЛЕКАРСТВАМ



Календарь пыления 2025

для аллергика

	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
СЕВЕРО-ЗАПАД							
Лещина							
Ольха							
Ива							
Береза, ясень							
Лисохвост							
Тополь, вяз, клен							
Дуб, мятлик							
Хвойные							
Злаки							
Щавель							
Липа							
Лебеда, полынь							

	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
СРЕДНЯЯ ПОЛОСА РОССИИ							
Ольха, ива, орешник							
Осина, тополь							
Береза, клен							
Дуб							
Сосна							
Одуванчик							
Костер, лисохвост							
Липа							
Овсяница, ежа, пырей							
Тимофеевка, мятлик							
Полынь, амброзия							

	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
СИБИРЬ							
Береза							
Одуванчик							
Ежа, мятлик							
Тимофеевка							
Полевица белая							
Овсяница							
Пырей							
Лебеда							
Подсолнечник							
Кукуруза							
Полынь							

	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
ПОВОЛЖЬЕ							
Вяз, ива							
Береза, дуб							
Клен, ольха							
Осина, сосна, тополь							
Одуванчик							
Костер, лисохвост							
Злаки, липа							
Ежа, овсяница							
Пырей, мятлик							
Тимофеевка							
Крапива, полынь							
Лебеда, амброзия							

	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
УРАЛ							
Ива, ольха, осина							
Береза, лещина							
Вяз, клен							
Дуб, ясень							
Лисохвост, сосна							
Ежа, липа, мятлик							
Овсяница							
Тимофеевка							
Рожь							
Райграс							
Костер							
Лебеда							

	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
КРЫМ							
Голубая ель, кизил, лещина, первоцвет							
Береза, персик							
Жимолость							
Олеандр							
Глициния, каштан, пион, сирень							
Роза							
Исландский дрок, розовый каштан							
Герань, иудино дерево, овсяница							
Полынь							
Крокус, канны							
Хризантема							
Амброзия							

	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
ЮГ РОССИИ							
Абрикос, алыча, кипарис							
Верба							
Вишня, дуб, клен, ясень, персик							
Рапис, рис							
Одуванчик, орех, свекла, сосна							
Каштан, липа, лисохвост, шелковица							
Табак							
Дурнишник, камыш, клещевина, рожь							
Лещина, подсолнечник							
Бузина, лебеда, полынь, софора							
Амброзия							
Пырей							

	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
ПРИМОРСКИЙ КРАЙ							
Береза, дуб, ясень							
Ольха, орех							
Тополь, ива, клен							
Кукуруза, подсолнечник							
Пырей, мятлик, овсяница							
Рожь, костер							
Амброзия, полынь, лебеда							

**Читай,
худей
и молодежь!**



Мы запустили для вас
**2 новых интересных
и очень полезных
журнала**



В ПРОДАЖЕ С 21 МАРТА



В ПРОДАЖЕ С 21 МАРТА

Ищите в торговых сетях
**АШАН, ОКЕЙ, Пятерочка,
Глобус, Лента, Перекресток,**
а также в киосках прессы

Возможно, название «солейролия» вы слышите впервые, но наверняка не раз встречали это растение.

Относится оно к семейству крапивных, но абсолютно не похоже на свою сестрицу со жгучим характером. Солейролия – невысокая ползущая травка, и за это ее еще называют ирландским мхом. Этот цветок даже в небольшой плошке будет расти пышным свисающим кустиком, а если вы посадите его в большую емкость – побеги и листья образуют удивительно красивый зеленый ковер.

Температура

Ирландский мох предпочитает тот же температурный режим, что и большинство комнатных цветов: оптимальная температура в пределах 18-25 градусов в весенне-летний период. Осенью и зимой солейролия хорошо себя чувствует как в теплой комнате, так и в прохладной (температура не ниже 8-10 градусов).

Освещение

Чем больше света, тем гуще и активнее солейролия растет. Но прямых солнечных лучей лучше избегать – они сожгут нежные листики. В часы, когда солнце активное, лучше притенить растение. Кстати, цветок достаточно уверенно себя чувствует и на северных окнах. Но все-таки следует помнить, что при недостатке света он если не погибнет, то потеряет декоративность.

Полив и влажность

Весной и летом цветок выбирает регулярный обильный полив. Зимой, если температуры пониженные, поливают растение реже. Лишнюю воду из поддона обязательно сливают. Кстати, солейролия плохо переносит пересыхание почвы. Любит повышенную влажность и будет признательна за дополнительное опрыскивание. Особенно это касается жарких летних дней.

Удобрение

При ежегодной пересадке солейролию можно активно не удобрять. Вносить удобрения для декоративно-лиственных растений надо в период роста каждые две недели.

Размножение

Солейролию можно размножать семенами, делением куста при пересадке и черенками.

Семена у нее очень маленькие, и при посадке их не заглубляют, а оставляют на поверхности, слегка смочив из пульверизатора. Затем накрывают банкой или полиэтиленом и ставят в теплое, хорошо освещенное место. Периодически проветривают и аккуратно поливают, пока не появятся всходы.

Детали

Почвопокровные растения – не ботанический класс. Так в садоводстве и ландшафтном дизайне называют группы растений, которые образуют густые коврики на поверхности земли. При этом цвет, форма и характер роста могут значительно различаться. Важно, чтобы они быстро разрастались по всей поверхности почвы. От этого свойства и происходит их название.

Пересадка

Пересаживают солейролию ежегодно, по весне. Если высаживать ее одну, подойдут широкие и невысокие емкости. Почва для цветка – предпочтительно рыхлая, легкая, с хорошим дренажем. Цветок можно высаживать также в больших горшках с другими высокими растениями. Соседство с низкорослыми

собратьями может обернуться тем, что солейролия их забьет. Растение уверенно себя чувствует при выращивании в террариумах и даже в бутылочных садиках и т.п. Единственное условие, должны быть учтены предпочтения цветка по освещению, температуре, влажности.



При размножении черенками отделите несколько побегов и поставьте их в воду. Корни появятся через 2-3 недели, и можно будет пересадить их в землю. При делении куста просто отделите несколько побегов с корнями и высадите в отдельный горшок.

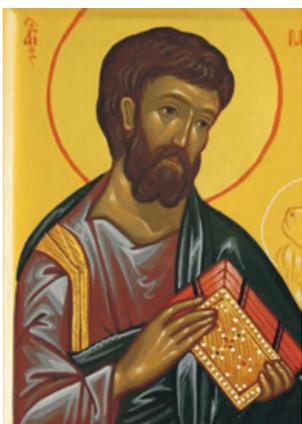
Ольга БЕЛЬСКАЯ

ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ

«...возьми крест свой, и следуй за Мною»

И, подзвав народ с учениками Своими, сказал им: кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною. Ибо кто хочет душу свою сберечь, тот потеряет ее, а кто потеряет душу свою ради Меня и Евангелия, тот сбережет ее. Ибо какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит? Или какой выкуп даст человек за душу свою? Ибо кто постыдится Меня и Моих слов в роде сем прелюбодейном и грешном, того постыдится и Сын Человеческий, когда придет в славе Отца Своего со святыми Ангелами.

И сказал им: истинно говорю вам: есть некоторые из стоящих здесь, которые не вкусят смерти, как уже увидят Царствие Божие, пришедшее в силе. (Мк, 8:34-38, 9:1)



Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 23 марта, в воскресенье.

В сознании людей религия нередко ассоциируется с понятием долга. От некоторых прихожан можно услышать жалобы на родственников, которые никак не поймут, что они должны ходить в храм, молиться, соблюдать заповеди. И, кажется, не поспоришь, ведь все это является вполне нормальной и естественной частью религиозной, христианской жизни. Ну как тут еще скажешь, должны, да и все. Но что такое долг и кого мы обычно называем должником? Обычно о долге мы говорим как об обязательстве, которое человек на себя берет. В этом смысле должник – это тот, кто связан обязанностью и ответственностью. Например, студент университета может не сдать экзамен и будет считаться должником. Но тому, кто ни в каком университете не учится, нельзя сказать: ты должен сдать тот или иной экзамен. Он не должен ничего сда-

вать, потому что никуда не поступал и нигде не учится. Но неужели и в религиозной жизни это так? Разве Богу мы ничего не должны?

Конечно, в обычной разговорной речи мы, рассуждая о вещах религиозных, употребляем слово «должен» довольно часто. Однако если мы посмотрим на то, как к людям обращается Бог, мы увидим совершенно иной подход.

Христос говорит о взятии на себя креста, и эта мысль так нас захватывает, что мы сосредотачиваемся на ней. Но обратимся к началу Его слов. Христос говорит: «Если кто-либо хочет последовать за Мною...» Маленькое слово «если», которое по-гречески состоит всего из двух букв, придает этим словам очень важный оттенок. Господь не обязывает, но приглашает. Он знает, что приход к Нему спасителен, но знает также, что насильно человека не спасти. За Христом

ходили толпы людей, и Он прекрасно понимал, что люди искали чего-то своего... и Он шел им навстречу: исцелял больных, поддерживал немощных, освобождал бесноватых. Но когда апостол Пётр стал буквально уговаривать его не ссориться со старейшинами и стараться избежать страданий и смерти, Спаситель собрал вокруг себя людей и расставил все точки над і. Ни одного из апостолов или просто спутников Он не заставляет за Собой идти. Если у них свои планы – они могут пойти в другом направлении, но нельзя идти за Христом для того, чтобы попытаться Его переделать.

Ты можешь прийти к Богу со своими планами, но встреча с Ним должна тебя внутренне перевернуть. После грехопадения человек стал смертным и потерял свободу от греха, стал центром собственной вселенной, в которой все вращается вокруг



Комментирует священник Стефан Домусчи

него. Бог желает его спасти и приглашает к новой жизни и новому взгляду на себя. Но для того, чтобы суметь взглянуть на себя по-новому, прежний взгляд придется отвергнуть. И сделать это можно только свободно. Падшему человеку можно сколько угодно повторять, что он должен, но Бог, желая нас спасти, говорит другие слова: «если хочешь». Это не значит, что Он меньше нашего желает спасти людей. Он желает этого больше, чем кто бы то ни было, но Он знает, что по-настоящему ценным будет только свободное решение.



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

14 марта – Международный день рек. И сегодня мы предлагаем вашему вниманию викторину, посвящённую рекам нашей планеты.

Реки нашей ПЛАНЕТЫ

5 По территории Ирака протекает река Дияла (в древности Гинд). В один из походов на Вавилон армии персидского царя Кира II в водах этой реки утонула одна из любимых белых лошадей царя. Разгневанный правитель решил уничтожить реку и отдал приказ...

- а)** ...вырыть множество каналов для отвода воды.
- б)** ...засыпать реку песком.
- в)** ...завалить русло реки камнями.

6 Вода – это жизнь. И конечно, мудрые народные изречения не оставили реки без внимания. Несколько таких пословиц собрал и опубликовал этнограф и учёный Владимир Даль: «По капле дождь, а дождь реки поит: реками море стоит», «Волга всем рекам мать», «Не широк поток, а держит». Продолжите эту пословицу: «Мелка река, да...

- а)** ...круты берега.
- б)** ...рыба видна.
- в)** ...польза одна».

1 Песня, посвящённая нашей великой реке Волге, была создана композитором Марком Фрадкиным на стихи Льва Ошанина для панорамного фильма «Течёт Волга» (режиссёр Яков Сегель). Песня так и называлась: «Течёт река Волга». Согласно сюжету, в фильме рассказывается о последнем рейсе старого волжского парохода и его капитане. В фильме песня прозвучала в исполнении Владимира Трошина. За год до премьеры песню о реке, которая течёт без конца и без края, исполнил Марк Бернес в выпуске воскресной радиопередачи «С добрым утром!». Позже песня «Течёт река Волга» вошла в репертуар этой знаменитой певицы. Назовите её имя.

- а)** Лидия Русланова.
- б)** Людмила Зыкина.
- в)** Майя Кристаллинская.

2 Река Конго – самая полноводная река и вторая по длине в Африке (4700 км). Она считается и самой глубокой на континенте. На некоторых участках глубина достигает 230 м – абсолютный рекорд на нашей планете. В верховьях Конго встречаются пороги, которые составляют каскад на расстоянии более 100 км. Течение реки ускоряется в ущелье Порт-д'Анфер, это место называют «Адскими воротами». А чем ещё знаменита река Конго?

- а)** Дважды пересекает экватор и является единственной крупной рекой в мире, которая это делает.
- б)** При впадении в океан опресняет его примерно на 75 километров от берега.
- в)** Не разливается в половодье.

3 Эта река – самая крупная в Северо-Восточной Сибири. На её берегах возвышаются 200-метровые скальные образования невероятных форм и размеров. Это и единственная в мире река, русло которой полностью находится в районах вечной мерзлоты. Во время паводков весной высота подъёма воды в реке составляет 10-15 метров. Какое название эта река носит на картах мира?

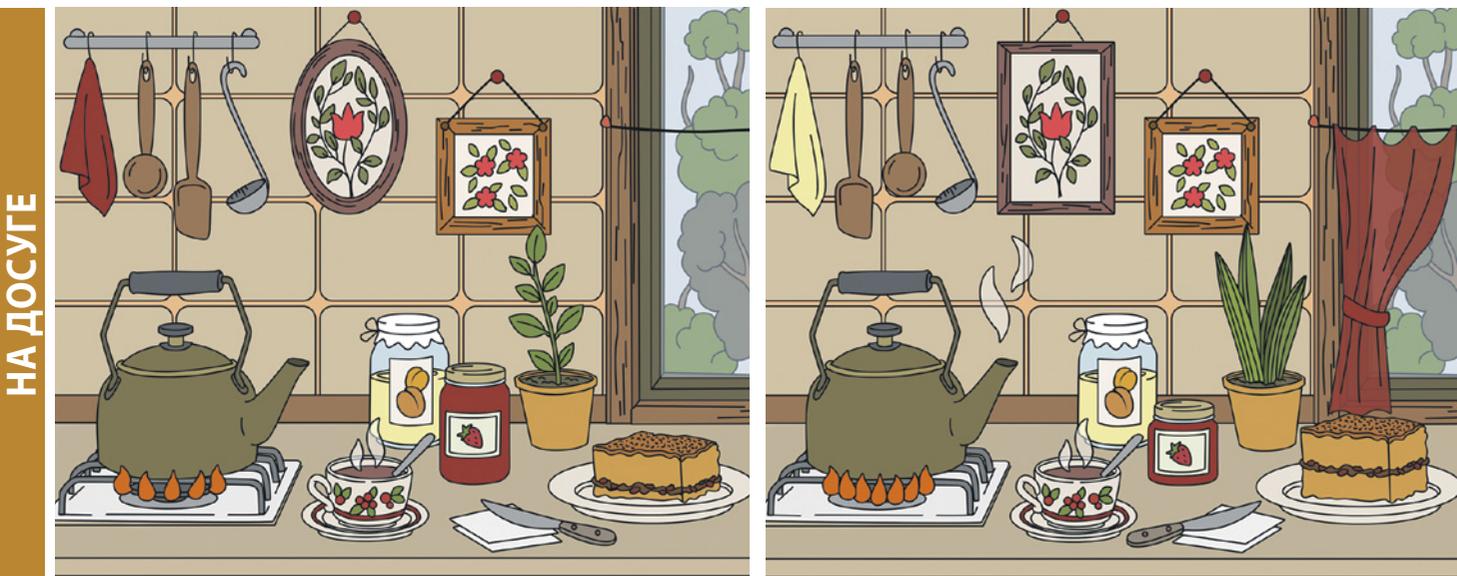
- а)** Лена. **б)** Обь. **в)** Енисей.

4 Река Каньо-Кристалес, протекающая по территории Национального заповедника Макарена в Колумбии, внесена в список ЮНЕСКО как объект природного наследия человечества. В этой реке кристально чистая вода, в которой много кислорода, но практически нет солей и минералов. Благодаря этому на дне не образуются ил и тина. Кстати, в Каньо-Кристалес почти не водится рыба, ей там нечем поживиться. Местные жители называют реку «жидкой радугой», «рекой пяти цветов». Яркое летнее солнце раскрашивает реку в другие цвета. Благодаря чему река становится красочной?

- а)** Разноцветным минералам на дне.
- б)** Цветным водорослям и мхам.
- в)** Особенности почвы.

ОТВЕТЫ

1-б. Людмила Зыкина. 2-а. б. Река Конго дважды пересекает экватор и опресняет океан примерно на 75 километров от берега. 3-а. Лена. 4-б. Цветным водорослям и мхам, которые летом меняют цвет. 5-а. Кир приказал искусственно осушить реку. За лето персидские воины прорыли 360 каналов, и река высохла. Гинд была уничтожена и забыта на долгие тысячелетия. Однако каналы за века заросли песком, а вода вернулась в прежнее русло, получив новое имя – Дияла. 6-а. Мелка река, да круты берега.



Найди 10 отличий
Для хорошего настроения – пейте чай с вареньем!

Всегда поднимает настроение чашка чая с разными вкусами.

Ответы: языки пламени под чайником, пар и искры, еваев вверху, пар и искры, еваев вверху, пар и искры, еваев вверху, пар и искры, еваев вверху, пар и искры, еваев вверху, пар и искры, еваев вверху.

ДОМАШНИЙ ПОВАР №2 / 2025

СЫРНИКИ И ЗАПЕКАНКИ

КАРДОС

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

Дорогие друзья, любители готовить!

Сырники по-прежнему остаются любимым завтраком в нашей стране. Рецепты этого традиционного блюда для некоторых даже становятся заветными, семейными, который всегда получаются. Это блюдо достаточно универсальное, ведь к нему всегда можно подобрать любой соус – хоть сладкий, хоть несладкий, в зависимости от предпочтений.

А уж о предпочтениях в приготовлении запеканок можно составлять огромные каталоги: запеканки постные и низкокалорийные; из различных кухонь мира; из круп, овощей, макарон; из мяса и рыбы, запеканки-суфле.

Рецепты таких блюд, как правило, просты и незамысловаты, что делает их доступным вариантом для начинающих пекарей или тех, кто ищет вкусный,

полезный и несложный в приготовлении десерт или сытное блюдо. И, конечно же, в журнале обязательно будут раскрыты секреты приготовления, указано время, затраченное на приготовление определенного количества порций.

Легкодоступные ингредиенты, которые можно приобрести в магазине или супермаркете, процесс приготовления, разделенный на этапы, сделают приготовление выбранного вами блюда удобным.

А еще один плюс – вкусная еда, приготовленная с хорошим настроением.

Готовьте с удовольствием, угощайте с радостью!
Номер в продаже с 21 марта!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

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



Реклама

Сумочка может стать настоящей изюминкой всего образа, его самой интересной деталью. Это знает каждая женщина, и поэтому мы всегда выбираем новый аксессуар очень придирчиво.

Сегодня мы постараемся облегчить вам задачу и расскажем, какие сумочки в тренде этой весной. Вкусы у всех нас разные, да и задачи, которые предстоит решать новой сумочке, тоже разные. Кому-то нужна большая сумка, чтобы носить в ней не только необходимое, но и спортивную форму, кому-то – удобная сумка для документов, а кто-то присматривает новый клатч – просто потому, что старый больше не нравится, и такое бывает. И конечно, выбирая сумочку, мы стремимся учитывать веяния моды – ведь мы хотим не просто новую, а еще и актуальную вещь.

Сумочка-торба

Привет из 80-х, сумка цилиндрической формы с твердым круглым дном – торба, или ведро, – снова в большой моде. Такие сумки есть в коллекциях влиятельных модных домов, причем даже в вечернем исполнении.

Сумка-торба может стать хорошей альтернативой классическому шоперу – она достаточно вместительна и практична. Вдобавок, в отличие от шопера, торба хорошо держит форму и поэтому смотрится привлекательней.

Небольшие нарядные торбочки с короткой ручкой – самая модная альтернатива клатчу для вечерней группы.



Выбираем СУМКИ на весну

- Девушка, что вы так плачете?
- У меня сумку украли!
- В ней, наверное, были ценные вещи?
- Нет.
- А что вы тогда плачете?
- В ней был такой беспорядок!.. Мне так стыдно...



Текстиль + кожа

Сочетания разных текстур – один из самых острых трендов сезона. И конечно, он просто не мог пройти мимо сумочек. Какой бы формы ни была сумка, если в ней присутствует больше одной текстуры, она уже очень модная. Причем текстиль может быть каким угодно – денимом или нейлоном, канвасом (плотное полотно, похожее на парусину) или плащевкой. Отделка кожей делает каждый вариант особенным, добавляет шика и повышает статус. Как правило, кожу подбирают контрастного цвета, но классических оттенков: черный, коричневый, карамельный.

Гладкая кожа

Тем, кому близко очарование тихой роскоши, стоит обратить внимание на гладкую кожу, которую модные дизайнеры в этом сезоне используют для создания разнообразных аксессуаров. В отличие от гляцевой, гладкая кожа сияет сдержанно, но выглядит при этом роскошно.

Замша

Еще один привет из 80-х, который, похоже, задержится надолго: сумочки из замши. Замша одним своим видом дарит ощущение комфорта и уюта, которые по-прежнему в большой цене. Сдержанный шик замши легко выигрывает у любых других фактур именно благодаря своей мягкости. Оттенки лучше выбирать близкие к натуральным природным цветам: кофейный, темно-коричневый, шоколадный, песочный, янтарный.

Прямоугольные

Прямоугольные сумочки всех размеров – хит сезона. Такая сумочка может быть размером как с кошелек, так и с небольшой чемаданчик. Так, небольшие сумочки-чехлы на длинном тонком ремешке можно носить через плечо. А объемные модели со скругленными углами и ручками средней длины (боулинг-сумки) подойдут на все случаи жизни. Боулинг-сумки смотрятся исключительно свежо. Если их лаконичная эстетика покажется вдруг слишком скучной (хотя это и не так), можно украсить сумочку брелоками или другими обвесами, которые по-прежнему в моде.

Светлана ИВАНОВА

Вываший молочный
40 лет за заводским станком
Прибор для записи интервью
Бревно, квадратное в сечении
Кинематограф (устар.)
Остатки после раскроя
См. фото
Кащей над ним чахнет
Огорчение от несправедливости
Домашний грызун морская...
Река в городе Чистополь
Ошибка в тексте от руки
И лес, и физик
Загоняет воздух в шину
Олень из Северной Америки
"Сын", которым становится жених
Хоббит, садовник Фродо Бэггинса
Чтимая в Древнем Египте птица
"Юрта", сложенная из снежных плит
Земляной зверек
Пара к молнии
Уральский сочинитель сказов
Вольный поединок боксеров
Потери в бизнесе
Быка берут за ...
Ее гранит советуют грызть студентам
Воздухоплавательный аппарат
"Крылья" слоненка Дамбо
Актриса Пенелопа ...
Травяной пласт почвы
Темное словцо Эллочки Людоедки
Вьючные животные Анд
Музыка для победителя
Стройнеет от диеты
Знахарь, лечивший лошадей
Женская одежда в Индии, Непале
Звезда нашего кино... Вельяминов
Чад, но не страна
Клубы изо рта на морозе
Обращение к французке
Бреющий у стрижа
Капитан "Наутилуса"
Очарование обольстительницы
"Четки" с бусинами стихов Ахматовой
Достоверный случай
"Триумфальная" от Ремарка
Броская "шапка" над статьёй
Серая "пудра" на костюме пожарного
Замена пене в деле бритья
Опора половиц при настилке полов
"Гость" на пасрне в басне Крылова
Орудие для уборки сена
Девушка на примете холодного лорда
"Рио" среди автомобилей
Вечноезеленый кустарник к Рождеству
Продукция огорода
В песне их несколько
Остров рыцарского ордена
Орlando Блум в роли эльфа
Мелодрама на несколько сезонов
Кузькина родственица
Буржуазия или пролетариат

ТЕЛЕК

Ч	Т	У	М	С	С	А	К	А	Т	У	А	М
И	А	И	Е	С	А	В	О	Л	Е	И	И	И
Ж	И	Н	О	В	С	Ш	Ж	О	В	О	У	Е
В	Я	В	О	Ш	И	У	И	Ш	И	И	Д	
А	Т	Э	Ш	И	А	С	О	М	Э	Н	В	Э
Ш	Я	П	Е	К	Я	О	Т	К	Я	М	У	
Я	У	У	К	А	Н		А	П	К	Т	О	
С	К	Л	Я	К	И		В	Л	О	А	К	И
О	О	С	У	В	О	Ж	У	Ч	Т	О	А	К
С	И	Я	И	Ш	Е	С	У	А	Ч	И	А	К
А	Ш	У	У	У	У	Е	И	У	О	У	У	
Н	О	Ф	О	Т	И	Ц	С	Н	О	И	Е	И

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 17 ПО 23 МАРТА

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 17 ПО 23 МАРТА

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Звезды советуют Овнам наконец закончить начатое дело. Будьте активны, но и аккуратны. Осмотритесь, рядом есть люди, которым нужна ваша помощь. Протяните им руку, поддержите чем можете. Щедрость души поможет вам надолго войти в зону комфорта.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Забота о близких будет занимать Тельцов больше всего. Сейчас родные нуждаются в вашей помощи. Ваше сердечное отношение и доброта станут весомой поддержкой. Но и вы получите большое удовлетворение от своего соучастия. Хорошие дела подарили новые силы.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецам звезды советуют избегать стрессовых ситуаций. Не исключено, что для этого надо уменьшить свою личную активность. Не стоит все ставить на паузу. Сосредоточьтесь на главном. Постарайтесь уделить время отдыху и любимому занятию в спокойной обстановке.

РАК (22.06 – 22.07)
Ракам звезды советуют максимально сторониться чужих конфликтов и даже споров. У некоторых возникнет желание перетянуть вас на свою сторону, но вам лучше занять нейтральную позицию. Тщательно все взвешивайте, не принимайте быстрых решений. Семья – ваша главная опора.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Львам предстоит самостоятельно справляться с возникающими сложностями. Не ждите поддержки и не суетитесь на чужой эгоизм. Засучите рукава и беритесь за дела. Для движения вперед звезды советуют проанализировать ошибки прошлого и скорректировать планы.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девам следует больше отдыхать. Время лечит и душевные раны, и телесные. Позитивный эффект дадут прогулки. Избегайте ненужной суеты и пустых, никчемных споров. Старайтесь привести все свои мысли в порядок. Возможно, для этого потребуется больше бывать наедине.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Весы получают поддержку близких, и это даст им новые силы. Не отталкивайте руку помощи. Эта неделя наполнена энергией взаимопонимания. У вас многое получится. Главное, берегите отношения с близкими, проявляйте больше оптимизма и не спешите с принятием решений.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионам предстоит заняться рутинными делами, не отнимающими много сил. Спокойное следование намеченным планам без лишней суеты поможет вам привести мысли в порядок и не отвлекаться на раздражающие факторы. Стремитесь больше бывать на природе.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Звезды предостерегают Стрельцов от доверчивости. Обдумывайте свои шаги, слишком быстро идти не следует. На пути к цели могут ждать сложности. Не распыляйтесь по мелочам. Сосредоточьтесь на важных делах, в результате которых вы уверены.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Благодаря ответственности и творческому подходу к делу Козероги способны укрепить свой авторитет, наладить отношения с руководством и улучшить материальное положение. Однако стоит относиться с осторожностью к посещению незнакомых мест.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Водолеям не стоит быть чрезмерно импульсивными при общении с коллегами и близкими людьми. Это может стать причиной ряда конфликтов. Отпустите старые обиды и откройте свою душу новым, позитивным мыслям. Выделите себе время на отдых.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
У Рыб – замечательное время для общения с друзьями. Вам решать, отправиться на вечеринку или устроить ее у себя дома. Отличное время для отдыха, но не для безделья. Проявите лучшие свои качества, сконцентрируйте свой потенциал на наиболее значимых делах.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

- Предварительная зарисовка к будущей картине.
- Особо крупная из семейства селедок.
- Коричневый оттенок цвета старинных фотографий.
- Имя Старыгина и Костолевского.
- Черенок лопаты или эфес шпаги.
- Декоративная ваза в стиле макраме.
- Пример для дилетанта.
- Предприятие, что «веников не вяжет».
- Норковая размахайка.
- Знаменитая крепость в Лондоне.

Ответы: 1. Эскиз, 2. Иваси, 3. Сепия, 4. Игров, 5. Рычка, 6. Капшо, 7. Профи, 8. Фирма, 9. Манто, 10. Таур.

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

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: Кепи. Театровед. Парсек. Сморок. Алгоритм. Всадок. Смола. Ветка. Поросль. Эсперанто. Аренда. Раскрой. Охапка.

По вертикали: Купчая. Пирог. Хек. Штамм. Подросток. Недоросль. Теорема. Столп. Верстак. Склейка. Аорта. Радон. Орех. Сноп. Ваза.

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

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

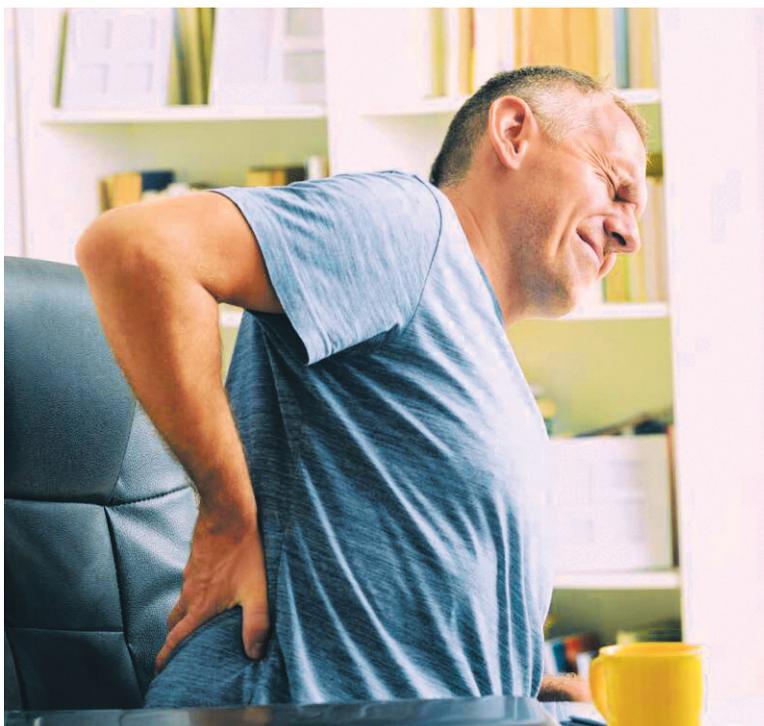
- Получение печатной продукции на складе, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
- Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- Наличие моб. приложения «WhatsApp» – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

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

КУПЛЮ

8 (999) 715-35-60 КУПЛЮ вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, портсигары, литые фигуры, часы, ювелирные изделия. Тел.: 8 (999) 715-35-60.

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



Знаете, что самое страшное, когда болит спина? То, что наступает такой момент, когда привычные средства уже не помогают. Увы, к любым препаратам организм привыкает. Поэтому рано или поздно это случится с каждым. Приступы случаются всё чаще, боль пронзает всё острее. Скрючилось и не отпускает. Жить становится невыносимо.

Становится страшно. Что дальше? Операция, инвалидность, беспомощность, одиночество? Разве о такой жизни вы мечтали? Но шанс поставить себя на ноги всё-таки есть. Революционный метод лечения, который придумал русский доктор, вас просто шокирует. И перевернёт привычное представление о лечении заболеваний позвоночника.

Когда лишний вес не помеха

Что будет, если наступить ногой в сугроб? Думаем, ответ вы знаете: тут же окажетесь по колено в снегу. А если возьмём лыжи? Вес тела распределяется равномерно, и вы легко будете скользить по поверхности.

К чему мы это рассказываем? В медицине есть один способ лечения, который мало кто знает — аутогравитационная терапия.

Это вытяжение позвоночника под воздействием собственного веса. Причём совершенно не важно, сколько вы весите: 50 или 100 кг. Представляете, ещё буквально вчера пациентам с большим весом даже не пытались помочь. А сегодня это самый надежный и действенный способ безоперационного лечения межпозвоночных грыж, протрузий, нарушения осанки и сколиоза. Которому лишний вес не помеха.

Если во время процедуры распределить свой вес правильно, то структура позвоночника и паравертебральных мышц начнёт растягиваться.

Благодаря чему снижается давление на суставные поверхности соседних позвонков. Вы почувствуете, как ваши мышцы начинают расслабляться, уходит чувство тяжести, а боль становится слабее. В каждый ваш позвонок возвращается подвижность, а в мышцы — сила. Плечи распрямляются, и кажется, что вы даже стали выше ростом. Как же добиться такого эффекта? Как спортсмену нужны лыжи, так человеку с больной спиной нужен «Кордус» («Cordus»).

Не надо изобретать велосипед

«Кордус» — это медицинское устройство для комфортного домашнего лечения спины, шеи и поясницы. Без очередей, мазей и дополнительного оборудования. А главное, практически без особых усилий, способное вернуть вам полноценную жизнь. Его создатель — молодой учёный Юрий Корякалов, которого во всём мире уже прозвали «гениальным русским изобретателем» и «вторым Илизаровым». Нейрофизиолог, кандидат биологических наук. Автор 52 научных работ и публикаций в крупных международных медицинских журналах.

Ещё на втором курсе к нему пришла идея использовать вес пациента для лечения позвоночника. А после окончания вуза и защиты диссертации он воплотил её в жизнь.

Лечить позвоночник, используя лишь собственный вес, согласитесь, это же гениально!

БОЛИ В СПИНЕ — БОЛЬШЕ НЕ ПРИГОВОР!

КАК БЫСТРО ПОСТАВИТЬ СЕБЯ НА НОГИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Поэтому не надо изобретать велосипед. Всё уже проверено и действует. Думаем, многих волнует вопрос: легко ли им пользоваться? Спрашивали — отвечаем.

Можешь на меня положиться

Чтобы иметь здоровую спину, нужно просто лечь на «Кордус» всем телом на пару минут.

Благодаря анатомической форме аппарата ваш позвоночник примет нужное положение. Вам практически не нужно ничего делать. Аппарат сам подстраивается под индивидуальный тонус мышц. Что делает его использование максимально комфортным и результативным. Основное правило: просто лежи и лечись! Ничего сложного. Терапевтические вершины аппарата под действием вашего собственного веса погружаются глубоко в спазмированные мышцы на рекордную глубину — 25–28 мм. Так глубоко не работает ни один мануальщик, массажист и остеопат. Их предел — это максимум 3–10 мм. И часто этого бывает недостаточно для решения проблемы.

Для расслабления спазмированных мышц необходимо мягкое давление на протяжении 3 минут минимум. Даже самый опытный мануальщик не сможет руками и пальцами надавить так точно и глубоко. Это тот случай, когда техника победила человека. Ни одна манипуляция мануального терапевта не позволяет давить на глубокие мышцы с постоянной, одинаковой силой на протяжении трех минут. А именно это нужно для того, чтобы снять спазм — главную причину боли в спине, шее и пояснице. Чтобы проснуться утром, вы с удивлением обнаружили: всё, больше не болит! Нигде не стреляет, будто легли на оголённый провод. Вы можете поднять руку вверх, не перекосив лицо от неприятных ощущений. И спокойно переворачиваться ночью, не просыпаясь от боли. А наутро встать свежим, отдохнувшим человеком. Который лёгкой походкой идёт по своим делам.

Показания к применению:

- Остеохондроз любой локализации — сколиоз I–II степеней, кифосколиоз II степени, болезнь Шейермана-Мау, нарушение осанки.
- Боли в шее при профессиональном мышечном перенапряжении, где работа связана с длительным пребыванием в одном положении, а также с подъёмом тяжестей.
- Вегетативно-висцеральные нарушения, вызванные биомеханическими нарушениями в позвоночно-двигательных сегментах: кардиологический синдром, стенокардия, ишемическая болезнь сердца, вегетососудистые дистонии по гипотоническому и гипертоническому типу, функциональные нарушения зрения и слуха.
- Головные боли различной этиологии — недостаточность мозгового кровообращения, связанная с патологией шейного отдела позвоночника, синдром позвоночной артерии, невралгия затылочных нервов, нарушения сна.
- Миофасциальные болевые синдромы — ограничение подвижности в области шейного, грудного, пояснично-крестцового отделов позвоночника, когда развивается функциональная рефлекторная блокада позвоночно-двигательных сегментов (спазм глубоких межпозвоночных мышц): дискалгия, люмбагия, люмбоишиалгия, торакалгия, цервикалгия.

- Болевой синдром вследствие протрузии — выпячивания фиброзного кольца межпозвоночного диска (грыжи), туннельные синдромы, радикулярные синдромы верхних конечностей, онемение рук, плечелопаточный периартрит, эпикондилит плеча.
- Хроническое мышечное перенапряжение при занятиях спортом.
- Общее оздоровление организма — профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей с 12 лет и взрослых.

Если вы нашли в этом списке своё заболевание, скорее приступайте к лечению прямо сейчас! Аппарат «Кордус» с каждым днём набирает всё большую популярность.

Как среди профессионалов, так и среди простых людей. Единственный минус «Кордуса» — аппараты очень быстро заканчиваются на складе. Ведь благодаря его демократичной цене позволить «Кордус» может себе каждый. А особо умные могут ещё и сэкономить.

Но и это ещё не всё! Только для читателей нашей газеты мы проводим специальную акцию. Первые 200 человек, которые смогут нам дозвониться по тел. 8-800-444-90-98, смогут заказать аппарат «Кордус» по ценам прошлого года. Не ждите чуда, само не пройдет. И если вы ждали шанс, чтобы бюджетно поправить здоровье, то вот он!



ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 444-90-98

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
СПЕЦИАЛИСТА!

+

БЕСПЛАТНАЯ
ДОСТАВКА

200 АППАРАТОВ ПО СПЕЦЦЕНЕ!*

WWW.PRODEX.RU

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 12.03.2025 г. по 12.04.2025 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.