

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

**№12
(333)**

ТВ-программа с 28 марта по 3 апреля 2022 года

ТЕЛЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36
КАНАЛОВ
ТВ

**ДОМАШНИЙ
ЙОГУРТ:
ДОСТУПНО,
БЫСТРО, ПОЛЕЗНО**

стр. 29

**ГОТОВИМ
ВКУСНЫЙ
ПОСТНЫЙ ЗАВТРАК**

стр. 7

**КАК ОСТАВИТЬ
СТРЕСС
ЗА ПОРОГОМ?**

стр. 4

**9 РАСТЕНИЙ
ДЛЯ ЛЕНИВОГО
САДА**

стр. 30

**ЛИШНИЙ ВЕС
В ВОПРОСАХ
И ОТВЕТАХ**

стр. 9

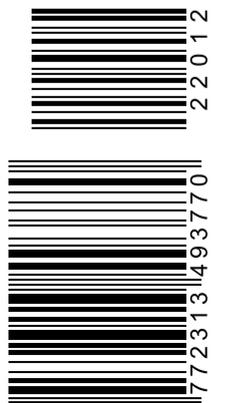
**ЛЕНА
ЛОТОВА**

ХОЧЕТСЯ РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ **стр. 5**

12+

Фото пресс-службы телеканала Домашний

ISSN 2313-4933



917723134937701 2012

Прошедший год для молодого артиста Фёдора Федотова был удачным.

Он не только снялся в новой картине «В парке Чаир» для Первого канала, озвучил главную роль в мультфильме «Щелкунчик», но и стал победителем телешоу «Ледниковый период» в паре с олимпийской чемпионкой Татьяной Волосождар. Нынешний год начался для него еще более счастливо – 10 января у Фёдора родилась дочка.

Не по дням, а по часам

– Фёдор, этот год вы встретили в новом статусе – папы. Поделитесь своими ощущениями...

– Это чистое счастье! Абсолютное чудо! Да, мы мало спим, потому что все время занимает дочка, но нам хочется с ней общаться, видеть, как она растет, и радоваться тому, что нас трое и наш дом живет совершенно по-новому. Можно смело сказать, что это мой лучший проект этого года!

– Ваш отец (врач и писатель – Прим. ред.) Михаил Васильевич Федотов – автор многих книг по раннему развитию детей. Книги его проштудировали?

– Конечно. Я читал их, курсируя почти полгода в «Сапсанах» между Москвой и Петербургом, когда участвовал в съемках шоу «Ледниковый период».

– Не просто участвовали, но ещё и стали победителем в паре с Татьяной Волосождар...

– В прошедшем году у меня действительно было много приятных событий. Когда снимался в фильме «Последний аксель», познакомился с олимпий-

Фёдор ФЕДОТОВ:

/// Лучший проект года – это моя дочка



ским чемпионом, телеведущим Алексеем Ягудиным, который тоже был занят в этом проекте. Увидев, как я катаюсь на коньках, он сказал: «Я позвоню Илье Авербуху, чтобы тебя пригласили участвовать в «Ледниковом периоде». И через несколько дней мне действительно позвонили. Так все и закрутилось...

Вышел на сцену на... коньках

– С Татьяной Волосождар сразу нашли общий язык?

– Это невероятная удача – так совпала с партнершей, что она стала в результате моим другом. Мы постоянно переписываемся, обсуждаем и фи-

гурное катание, и кино, и воспитание детей...

– Вы с трёх лет на коньках, были капитаном хоккейной команды, мечтали о большой спортивной карьере. И своей первой ролью в кино (фильм «Серебряные коньки»), и второй («Последний аксель») во многом обязаны тем, что умеете хорошо кататься на коньках...

– Совершенно верно. И в «Ледниковый период» я попал благодаря этому же умению. Это некая дань тому, что я не стал профессиональным хоккеистом, хотя очень этого хотел, и теперь то, что недополучил, восполняю в кино и телепроектах. Не поверите, но и первую роль в театре я сыграл на коньках, только ролик, в спектакле «Вино из одуванчиков». Кстати, по духу я так и остался спортсменом, хотя времени на занятия спортом почти нет. Спасает домашний спортивный уголок, где я занимаюсь.

О стихах, гитаре и новой роли

– Что ещё замечательного случилось в вашей жизни в последнее время?

– Снялся в военном фильме «В парке Чаир» у режиссера Сергея Коротаева. Это история о молодых людях, одноклассниках, которые в 1940 году строили планы на счастливую долгую жизнь,

но июнь 1941-го их разрушил... На их долю выпала война, которая заставила слишком быстро повзреть. Мой герой – молодой инженер, романтически настроенный юноша, поэт, уходит на фронт и возвращается совершенно другим человеком, уже много повидавшим, пережившим, покалеченным физически. Работая над этой ролью, часто вспоминал своего дедушку – Эдуарда Абрамовича, профессора физики и математики, автора большого количества стихов. В какой-то степени я пытаюсь передать его характер, его внутренний мир. Мой герой, как и дедушка, любил стихи.

– Но и вы пишете стихи...

– Я делаю это больше для себя. На публику лишь в том случае, если случается день рождения или праздник у друзей или родных. Еще очень люблю петь под гитару...

– Кинематограф ещё не использовал это ваше умение?

– Пока нет. Жду. Коньки мы уже использовали максимально (смеется).

Брат – лучший друг

– Детей по жизни направляют родители. Что вкладываете вы в понятие «семья»?

– Семья для меня – это все. Семья – это люди, с которыми я абсолютно



«По духу я так и остался спортсменом, хотя времени на занятия спортом почти нет. Спасает домашний спортивный уголок, где я занимаюсь».

свободен, потому что я люблю их, а они любят меня.

– Вас приглашали в свою передачу братья Верники, и вы пришли туда в футболке с принтом семейной фотографии. На ней – ваша семья...

– Перед передачей я думал, что мне надеть, и, выбирая между рубашками, вдруг вспомнил про футболку с любимой семейной фотографией, где брат, мама, папа и я. И решил, что должен пойти в ней на передачу, которую ведут два брата. У меня тоже есть младший брат (мастер спорта по настольному теннису – Прим. ред.), хотя иногда кажется, что он взрослее меня и мудрее. Брат – незаменимый человек в моей жизни, мой лучший друг, которому могу доверить все.

Наталья АНОХИНА

Автор фото: Катя Шохтина, Павел Михайлов

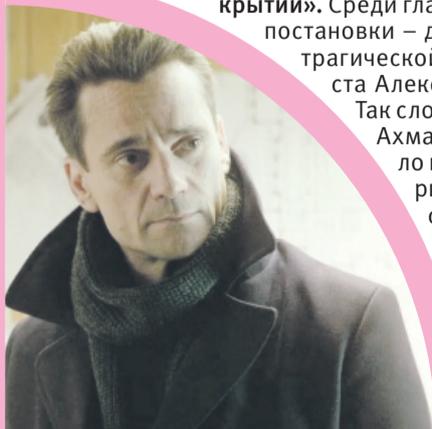
Дмитрий Миллер и «Жизнь подо льдом»

В Москве состоится II Международный музыкальный фестиваль «Энергия открытий». Среди главных событий этого мероприятия – премьера необычной постановки – драмы с оркестром «Жизнь подо льдом». Она посвящена трагической судьбе талантливого русского композитора-авангардиста Алексея Животова. Главную роль исполнит Дмитрий Миллер.

Так сложилось, что имя Алексея Животова – современника Анны Ахматовой, Осипа Мандельштама, Дмитрия Шостаковича – было напрочь вычеркнуто из отечественной музыкальной истории, и создателям спектакля пришлось восстанавливать его судьбу буквально по крупицам по воспоминаниям современников. Весь личный архив композитора был уничтожен, сохранилась единственная фотография музыканта.

– Было интересно попробовать себя в этом образе, – рассказывает Дмитрий Миллер. – Подумать, каким он был, – и постараться передать его характер на сцене...

Фото Вадима Тараканова



О легендарном футбольном матче будет фильм

На киностудии «Ленфильм» в Санкт-Петербурге режиссёр Вагяк Баляян приступает к работе над фильмом «Блокадный футбол». Фильм расскажет подлинную историю первого футбольного матча во время блокады, который состоялся в Ленинграде 31 мая 1942 года. Сценарий фильма написал эксперт в области кино и футбола киновед Алексей Дунаевский.

В блокадном Ленинграде на стадионе «Динамо» состоялся футбольный матч между командой Н-ского завода, собранной из оставшихся в городе игроков ленинградских клубов «Зенит» и «Спартак», и командой «Динамо», – рассказывает Алексей Дунаевский. – Спортсмены были истощены длительной осадой, в перерыве они даже отказывались садиться, опасаясь, что не смогут подняться... Матч закончился победой «Динамо» со счетом 6:0, игроки уходили с поля обнявшись, помогая друг другу...

Блокадный матч стал одним из символов мужества ленинградцев в годы блокады.

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА».

«Порт» расскажет о дружбе и предательстве

На телеканале НТВ – премьера остросюжетного детектива «Порт» производства «Киностудии КИТ» (входит в ГПМ КИТ в составе медиахолдинга «Газпром-медиа»). Это история о крепкой мужской дружбе, предательстве и непредсказуемости жизни. Проект стал продюсерским дебютом актёра Арсения Робака. Главные роли в картине исполнили Максим Щеголев, Алексей Барабаш, Вадим Андреев, Татьяна Каргаева, Илья Акинтьев, Никита Дювбанов и другие.



Боевой офицер Михаил Самойлов (Максим Щеголев) во время вооруженного конфликта с сирийскими боевиками теряет друга Игоря Макарова (Александр Барановский). Михаил возвращается в родной портовый городок Янтарск, чтобы помочь вдове Макарова Ольге (Татьяна Каргаева). Он даже не подозревает, что старый друг, во-первых, жив, а во-вторых, очень опасен. Страшные преступления, которые сотрясают Янтарск, приводят к хозяину порта Куприянову (Алексей Барабаш). Но Куприянов тоже лишь пешка в жестокой игре...

Большая часть съемок прошла в городе Балтийске, где расположен морской порт. Необычные локации, с которыми зритель редко сталкивается в реальной жизни, являются особой гордостью съемочной группы. Съемки также проходили в Москве, Московской области, Калининграде и Калининградской области.

Фото PR НТВ

Что может сотворить любовь

На телеканале Домашний завершились съемки 4-серийной остросюжетной мелодрамы «Подозрение» (производство «Студия 2В»). В главных ролях – Любава Грешнова, Илья Акинтьев, Алексей Матюшин. Согласно сюжету сериала, жизнь Светланы идет под откос, когда ее мужа Игоря сажают в тюрьму. Друг семьи Валерий делает все возможное, чтобы помочь ему, но безуспешно. Валерий окружает Светлану теплом и заботой, между ними возникают чувства. Валерий расторгает помолвку с Дариной, поняв, что не любит ее, а Светлана получает известие о том, что Игорь погиб в тюрьме... Вскоре Валерий и Светлана решают пожениться. Родители Светланы дарят дочери в качестве приданого небольшой загородный дом. Приехав туда, она обнаруживает живого, но раненого бывшего мужа, который сбежал из тюрьмы...

– Меня зацепил нестандартный сценарий, – рассказывает актриса Любава Грешнова. – На мой взгляд, задумка проекта – показать зрителям, что из любой ситуации можно найти выход.

Фото пресс-службы телеканала Домашний



Константин Хабенский подарил голос Александру Суворову

Киностудия «Союзмультфильм» работает над анимационным фильмом – «Суворов: Великое Путешествие». В нем рассказывается история 16-летнего юноши по имени Гриша, который по воле случая попадает на службу в полк Александра Суворова во время Швейцарского похода.

Анимационные герои будут говорить голосами российских звезд. Так, роль Александра Суворова озвучил Константин Хабенский, Филипп Киркоров подарил голос генералу Францу фон Вейротеру. Других персонажей также озвучат звезды кино и телевидения: Антон Макарский, Наталья Быстрова, Юлия Рутберг, Анна Ардова и другие.

Фото Вадима Тараканова

Михаил Тарабукин получил неожиданную роль

В Москве идёт работа над новым комедийным сериалом «Здравствуйте, вам пора». По сюжету сериала «вестник смерти» под именем Павел оказывается на Земле и приходит к людям с предупреждением. Бизнесмены, чиновники, домохозяйки, мигранты – смерть не делает ни для кого исключения, и благодаря Паше они могут перед своим последним вздохом исправить ошибки, которые совершали в жизни. Конечно, если поверят, что смерть близка. У Павла добрая душа, поэтому он всеми силами пытается помочь людям исправить свои ошибки.

Режиссером проекта выступил Леонид Марголин, а главную роль того самого «вестника смерти» по имени Павел исполняет Михаил Тарабукин. Также в проекте заняты Елизавета Морьяк, Владимир Сычёв, Алексей Маклаков, Ольга Волкова и другие артисты.

Митя Фомин поработал по легенде

На телеканале «МУЗ-ТВ» продолжается шоу «Звезда под прикрытием». В нем популярные артисты гримируются до неузнаваемости и на день отправляются работать в самое непривычное для них место, где все локации и персонал реальны. Задача – продержаться на новой работе, выполнять жесткие требования начальства и при этом остаться неузнанными!

Одним из героев шоу стал Митя Фомин. Ему пришлось примерить на себя роль бармена.

– Мне как организованному человеку эта работа должна была показаться легкой, – рассказал после съемок артист. – Но нет – там все оказалось гораздо сложнее, я просто не справлялся... Хочу сказать, что вообще любая работа важна и сложна. Порой мы недооцениваем труд людей, которые стоят за прилавком. Побывав в чужой шкуре, я понял, что нам всем нужно относиться более терпимо и с пониманием к тем людям, чью работу мы так часто недооцениваем.

Фото телеканала «МУЗ-ТВ»



ММКФ перенесли на поздний срок

Московский международный кинофестиваль, первоначально запланированный на конец апреля, из-за сложной политической обстановки решено перенести на более поздний срок.

«К нам обращаются кинематографисты разных стран, многолетние друзья Московского кинофестиваля, с просьбой перенести его сроки, – говорится в официальном сообщении дирекции ММКФ. – У многих из них в сегодняшней ситуации не получается ни приехать в Москву, ни прислать свои фильмы, а в каких-то случаях – даже получить согласие продюсеров на участие в фестивале. Понимая их озабоченность, извещаем, что даты проведения 44-го Московского международного кинофестиваля переносятся на вторую половину 2022 года, точные сроки мы сообщим дополнительно. Мы выражаем признательность всем кинематографистам, которые подтвердили свое участие в фестивале ранее, и надеемся увидеть вас всех позже в этом году в Москве с вашими новыми работами».

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА».

«Театр уж полон; ложи блещут...»

27 марта отмечается Всемирный день театра. За века театр как зрелищное учреждение никак не изменился: сцена, зрительный зал, фойе. Давайте заглянем в театр полтора-два века давности, о котором нам известно из произведений классики.

1. Места в театре резко различались по социальному статусу зрителей. Ложи бунюара (места расположены по обеим сторонам партера на уровне сцены) и бельэтажа (первый этаж с балконами) выкупались богатыми семьями и компаниями обычно на сезон. В те времена эти места обычно занимали дамы высшего света. Мужчины же на-



ходились в партере. Поначалу в партере были и стоячие места, а впереди стояли ряды кресел, которые так и именовались – сидячие места. Поэтому знаменитый русский поэт и разделил партер и кресла: «Театр уж полон; ложи блещут; / Партер и кресла, – всё кипит...». Кто автор этих строк?

а) М.Ю. Лермонтов, «Маскарад». б) А.С. Пушкин, «Евгений Онегин».

2. В XIX веке в драматических театрах перед главной пьесой давали небольшую комическую пьесу с музыкой и танцами. Как она называлась?

а) Водевиль. б) Либретто.

в) Премьера. 3. Вспомним некоторые театральные названия. Помните, у Станиславского: «Театр начинается с вешалки»? Так вот, вешалкой назывался гардероб, капельдинеры – это сегодняшние билетёры, капельмейстер – дирижёр, фигуранты – статисты. А как назывались программки, продаваемые зрителям?

а) Афишки. б) Списки состава. в) Роли и исполнители.

ОТВЕТЫ

1-б. А.С. Пушкин, «Евгений Онегин». 2-а. Водевиль. 3-а. Афишки.

СЕКРЕТ УСПЕХА

Обязанности по справедливости

Каждый работник должен понимать, какие обязанности он должен выполнять, а какие – вне его компетенции. Когда руководитель не распределяет их по справедливости, когда один сотрудник загружен по полной, а другой постоянно ходит на перекур, это может служить поводом для конфликтов.



СЛОЖНАЯ СИТУАЦИЯ

В небольших организациях сотрудники зачастую совмещают функции по нескольким должностям. В этом случае распределение обязанностей можно предусмотреть при составлении должностной инструкции. В крупных организациях дела обстоят по-другому. Инструкции составляются на определенную должность, а занимают ее несколько человек, которые решают аналогичный круг задач. Разница только в объеме этой работы.

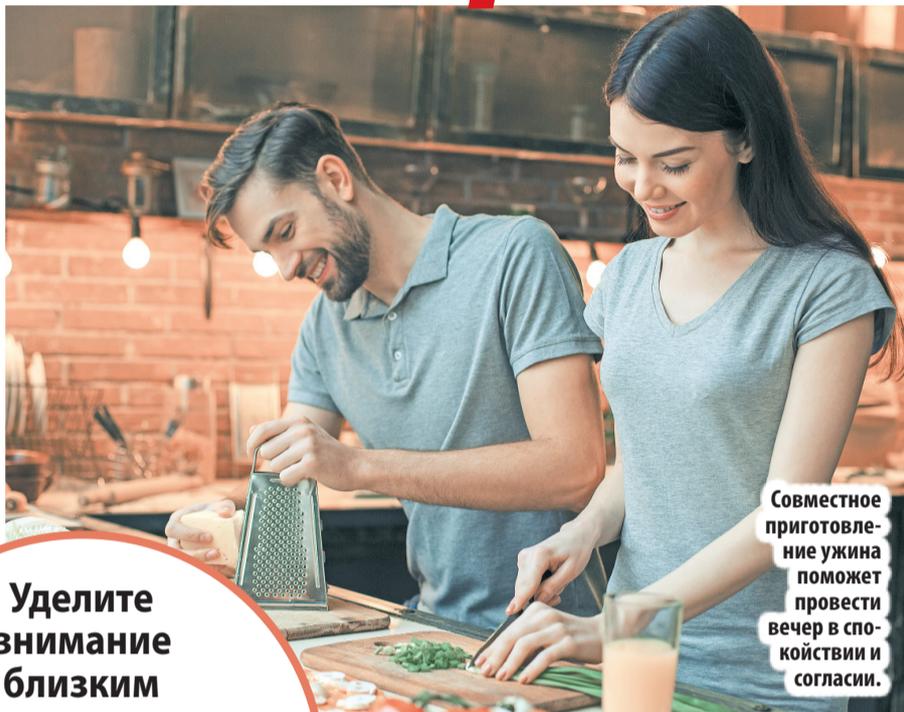
ПРИКАЗ ОБЯЗАТЕЛЕН

Для устранения несправедливости руководитель может конкретизировать выполняемый функционал, а также четко распределить выполняемые обязанности. Если трудовая функция не меняется, а меняется только объем работы, то достаточно только приказа о распределении обязанностей. Если меняются и должностные обязанности, то кроме приказа понадобится письменное согласие сотрудника на изменение условий труда, а также нужно будет заключить с ним дополнительное соглашение к трудовому договору.

Как оставить стресс за порогом

Возможно, многие замечали, что после тяжёлого рабочего дня трудно возвращаться домой в хорошем настроении.

Рабочие проблемы так и давят, а стрессы не дают спокойно общаться с близкими людьми дома. Начнешь срываться на крик, возникают конфликты, настроение негативное... Путь к депрессии становится все короче и короче с каждым днем. Как же изменить ситуацию?



Совместное приготовление ужина поможет провести вечер в спокойствии и согласии.

Пусть утро будет добрым

Ученые доказали, что настроение, с которого вы начали день, плохо поддается изменению. Если вы проснулись с мыслью, что совершенно не хотите вставать и идти на работу, которая вас больше тяготит, чем приносит удовлетворения, то так тому и быть. День пойдет именно по такому сценарию. Как изменить ситуацию? Позаботьтесь заранее о том, чтобы утро было добрым. Ложитесь спать пораньше, тогда организму будет легче радоваться новому дню. А первые мысли при пробуждении пусть будут примерно такими: «Как здорово, что начинается новый день!», «Сегодня я отлично выспался, везде успею и с легкостью смогу решить все поставленные задачи!».

Уделите внимание близким

Обязательно скажите своим самым родным людям, что очень их любите, обнимите и поцелуйте их. Выпейте утренний кофе, наслаждаясь каждым глотком. Выберите ту одежду, которая соответствует вашему настроению, а затем позитивно и энергично отправляйтесь на работу.

Придумайте ритуалы, позволяющие переключиться на другую деятельность. Приемов таких ритуалов может быть много:

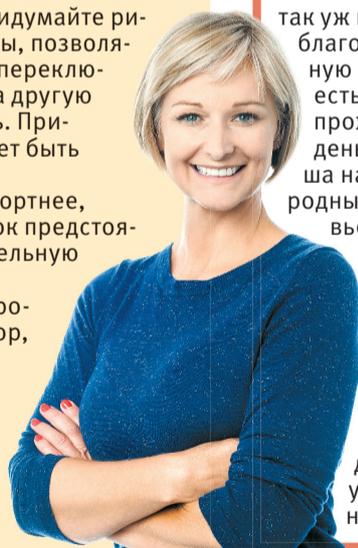
- Чтобы день прошел комфортнее, утром стоит написать список предстоящих дел или сделать дыхательную гимнастику.
- Перед уходом с работы протрите рабочий стол, монитор, телефон. Это поможет дистанцироваться от всех проблем, которые приходилось решать целый день, и мысленно оставить их на работе, не принося домой. Выбор за вами!

До и после работы

Придумайте ритуалы, позволяющие переключиться на другую деятельность. Приемов таких ритуалов может быть много:

По дороге домой

Чтобы быть на позитивной волне, нужно не так уж и много. Почаще благодарите вселенную за то, что у вас есть возможность прожить еще один день, что есть крыша над головой, есть родные, дети, здоровье и силы для того, чтобы жить и работать дальше. И даже само наличие работы – это уже отлично. Кому-то приходится прикладывать немало усилий, чтобы ее найти.



Если нужно справиться с негативом здесь и сейчас, есть несколько простых, но действенных методов.

ПОСТАВЬТЕ МЫСЛИ НА ПАУЗУ

Если вы заметили, что негативные мысли пронесаются так стремительно, что их трудно контролировать, то постарайтесь несколько секунд ни о чем не думать. Сконцентрировавшись на том, что происходит в вашей голове, вы сможете изменить ситуацию.

ПОГУЛЯЙТЕ

Если вы находитесь в обществе негативно настроенных людей (как дома, так и на работе), встаньте и выйдите. Посмотрите на небо, деревья, птиц и сконцентрируйте мысли на том, что приятно, оставляя негатив в стороне.

А ЧТО ГОВОРИТ ВАШЕ ТЕЛО?

Вы когда-нибудь видели, как выглядят, когда сердитесь? Уголки рта опущены, лоб хмурый и спина начинает сутулиться... В такой момент просто представьте себя со стороны или посмотритесь в зеркало, а затем принудительно измените положение своего тела. Выпрямите спину, расправьте плечи, расслабьте лоб и улыбнитесь. Уже через пару секунд вы заметите, как изменится ваш эмоциональный фон.

Экспресс-спокойствие

КСТАТИ

Ольга БЕЛЬСКАЯ

БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Хрюк со смыслом

Хрюшки отличаются высоким интеллектом, и в этом не уступают кошкам и собакам. А вот как у них с эмоциями? Международная команда исследователей озадачилась этим вопросом и сделала более семи тысяч аудиозаписей с ферм. При помощи алгоритмов искусственного интеллекта ученые смогли классифицировать эмоции хрюкающих созданий. Точность исследования составила целых 92%. Оказалось, что визгом свиньи показывали свое негодование, а вот хрюканье чаще всего свидетельствует о положительном настроении.



Отдалённые банкоматы

За последние годы банкоматы распространились повсеместно. Они стоят и в банках, и в торговых центрах, и просто на улице. Самый северный банкомат находится неподалеку от Северного полюса и обслуживает сотрудников полярной станции. Кстати, такую же услугу могут получить и исследователи Антарктиды. Интересно, как туда добираются инкассаторы, чтобы забрать выручку?



Груз знаний

Как же нам повезло, что человечество изобрело бумагу! В Средние века, пока это не произошло, книги писали на пергаменте. Это специально обработанная кожа животных, которая благодаря выделке выглядела практически как современная бумага – белая и гладкая, на ней можно было писать с двух сторон. Но пергамент был чересчур тяжел, книга весила примерно 10 кг. Представляете, сколько весил бы портфель школьника, если бы учебники делали из пергамента?



Кислород для памяти

Хотите что-то запомнить – выйдите на свежий воздух. Оказывается, кислород этому очень даже способствует. Исследования мозга показали, что запоминание какой-либо информации, в особенности новой, на свежем воздухе на 20% продуктивнее попыток сделать это в душном помещении. Может быть, поэтому студенты так любят готовиться к летней сессии на природе? Вспомните хотя бы Шурика из комедии Леонида Гайдая «Операция Ё!».

Светлана СИДОРЧУК

Телеканал Домашний продолжает радовать телезрительниц весенней линейкой премьер «Сказочные мелодрамы». 24 марта эстафету примет сериал «Только по любви». Главную роль в нём сыграла актриса Лена Лотова.

Знакомая зрителям по проектам «Пётр Лещенко. Все, что было», «Союз спасения» и «Три дня до весны», она удивляет разнообразием своих талантов.

Лена владеет каскадерскими навыками, играет в большой теннис и гордится умением осваивать что-то новое. Например, однажды за обеденный перерыв научилась играть фрагмент мелодии на пианино, не имея никакого музыкального образования. Все ради убедительной роли!

Всё направлено внутрь

– Лена, вы впитываете новые знания как губка, потому что актёрская профессия к этому очень располагает. В каких навыках и знаниях сейчас чувствуете необходимость?

– Наверное, сейчас все направлено внутрь. Хочется больше в себе разобраться. Чтобы и в жизни было легче, и интереснее работалось над образами.

– Наверное, мелодрамы – не тот жанр, в котором можно освоить что-то экстремальное или совершенно новое, но всё-таки – чему-то научились на съёмках фильма «Только по любви», который стартует на телеканале Домашний?

– Научилась быстро учить текст! (Смеется). Потому что сроки сжатые, и очень много сцен в день снимается.

Лена ЛОТОВА:

ХОЧЕТСЯ разобраться в себе



– Расскажите подробнее о съёмках этого проекта, о ваших партнёрах, о режиссёре, локациях? Что запомнилось больше всего?

– Я снималась со своим однокурсником Родионом Галюченко. Это первая наша совместная работа со времен учебы в «Щепке». Было здорово! Конечно, встретила много новых интересных людей.

«Люблю историю»

– Не будем вдаваться в подробности сюжета, но сценаристы придумали для вашей героини Юли множество испытаний. Вам тоже приходилось сталкиваться со стрессовыми ситуациями. Одно только поступление с первого раза в институт имени Щепкина, конкурс в который – несколько сотен человек на место, чего стоит. Как вы справляетесь с ними?

– Стресс разный. Иногда помогает отдых на природе и с семьей, иногда погружение в мое любимое изобразительное искусство.

– В вашей актёрской копилке есть и современные ниши, и барышня XIX века (фильм «Союз спасения»), и девушка военного времени («Три дня до весны»). Какая эпоха вам близка по духу и в какой ещё хотелось бы себя попробовать?

– Я очень люблю историю, исторические проекты. Все времена разные, интересные и по-своему сложные.

Бросая себе вызов

– Какая вы за пределами работы? Также любите осваивать разные навыки, виды спорта и творчества, или предпочитаете копить силы в тихой домашней обстановке?

– Люблю учиться, бросать себе вызов, не сидеть на месте.

– Многие актрисы ведут свои микроблоги, посвященные приготовлению еды. Вам не хотелось делать что-то подобное? Готовить любите? Что готовите, когда

есть достаточно времени и подходящий повод?

– Готовить люблю. Часто собираем у себя друзей, придумываю новые блюда и сервировки. Мне это интересно. Сейчас даже подумываю погрузиться в кулинарию серьезнее. Люблю готовить как канapé или мясо (хоть я его и не ем), так и десерты с ленивыми.

Всеядность помогает в профессии

– Вы активно снимаетесь в кино, играете в театре (Елена служит в театре «Человек» – Прим. ред.). А на телевидении не хотелось бы себя попробовать? И если да, то в каком проекте?

– Телевидение мне всегда было интересно. Я открыта для любых предложений.

– Что вы читаете/слушаете/смотрите, когда хочется поднять себе настроение? Поделитесь с нашими читателями своими рекомендациями.

– Люблю разную музыку. Все зависит от настроения. Сейчас вот заслушала до дыр альбом Hans Zimmer с музыкой к последнему «Бонду». А так люблю и нестареющую классику, например, Феллини, и современные блокбастеры, например, «День курка». Я всеядна, это мне помогает в профессии.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Сейчас я хочу пожелать всем терпения, эмпатии, больше времени уделять себе и близким, попытаться находить радости в мелочах, в чём-то сиюминутном.



Фото: Кристина Кипитовой и пресс-служба телеканала Домашний

ДОМАШНИЙ ПОВАР СВ №1 / 2022

100 ВКУСНЫХ рецептов

домашние ПИРОГИ

ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✔ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✔ Все блюда можно приготовить из **доступных продуктов**, купленных в обычном магазине

- ✔ Каждый рецепт имеет **информацию** о калорийности, количестве персон и времени приготовления блюда
- ✔ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

**ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 25 МАРТА!
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

Реклама. 12+

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON ozon.ru¹
WILDBERRIES wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар 100 вкусных рецептов

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

Александр Константинов 18 лет назад участвовал в шоу «Голод» на телеканале ТНТ. И победил! А премию потратил на учёбу в театральном училище.

С тех пор он многого достиг как актер: в его творческом багаже – более 70 кинокартин, в доброй половине из них – главные роли (достаточно назвать такие телефиты, как «Папины дочки», «Одна ночь любви», «Ефросинья», «Карамель», «Напарницы», «Неваляшка» и другие). Больше десяти лет назад он стал убежденным вегетарианцем и начал практиковать йогу.

Злость и негатив – непродуктивны

– Александр, шоу «Голод» случилось в вашей жизни 18 лет назад. Этот опыт до сих пор с вами?

– Конечно! После «Голода» я стал уверенней в себе, понял, что надо жить сегодня и сейчас, не пытаться заигрывать и заискивать. Я пришел к тому, что бояться быть самим собой – проигрышный вариант. Важно уметь признавать ошибки, просить прощения, если виноват. Было сложно, но приняв ситуацию и смирившись, ты выходишь победителем. Злость и негатив непродуктивны. И конечно, я благодарен проекту за встречу с Кариной... И вот уже 20 лет мы за руки идем по жизни через все сложности! Что бы ни происходило, мы придумываем, как прожить ту или иную ситуацию...

– Вы сейчас и участвуете в шоу, и снимаетесь. А готовили ли когда-нибудь в кадре?

– Никогда не приходилось. Но мне бы было интересно поучаствовать в программе, где нужно что-то приготовить. Осо-

Александр КОНСТАНТИНОВ:

МЫ ЛЮБИМ питаться дома

бенно что-то необычное. Думаю, я смог бы удивить интересным блюдом без животных ингредиентов.

Об океане, рынках и дуриане

– Вы бывали в Индии?

– Конечно! Мы даже жили там несколько месяцев. Мы любим путешествовать. Это всегда новые эмоции, новые ощущения. А если жить у моря или океана, то это всегда перезагрузка.

– Одно дело – приехать туристами, а другое дело – там жить, да ещё и с маленькими детьми. Как организуете питание?

– Мы любим питаться дома. В этом особая магия: собраться всем вместе за столом и съесть то, что с любовью приготовила Карина. Так что, если мы едем куда-то надолго – изучаем первым делом местные рынки. Мы любим приезжать на отдых не по турпутевке, а, как раньше говорили, дикарями. Я забрасываю семью на место, а сам могу мотаться туда-обратно. Съёмки же никто не отменял. Так вот, два года назад мы четыре месяца жили в Таиланде. Не секрет, что цены на фрукты, да и на многое другое, для туристов и для своих

Кстати

И люля-кебаб от реквизиторов

– Готовите дома?

– Это поле деятельности целиком отдано Карине. Она всегда была прекрасным поваром, а когда у нас появились дети, закончила школу поваров.

– Времена съёмок в шоу «Голод» прошли. В кадре голодать не надо – напротив, герои едят, в том числе и мясо, а вы – вегетарианец...

– Как правило, можно обойтись без конкретики: ест герой и ест. Только однажды мне в кадре надо было обязательно съесть люля-кебаб. Ну раз надо... Реквизиторы мне его приготовили из соевого мяса. Я не люблю сою, пришлось применить актерские навыки – в кадре ел «с апетитом».

Известный актёр рассказал о своих кулинарных пристрастиях.

отличаются. На острове Самуи есть утренние рынки, которые работают с пяти до восьми утра... А в Турции очень любили рынок Фетхие: свежие продукты, невероятные запахи, живая местная речь...

– И что-то из диковинных фруктов наверняка пробовали?

– Конечно! Дуриан. Кто хоть раз нюхал этот фрукт – не забудет никогда, уверяю вас! Его запах – это адская смесь



многих неприятных запахов. Но стоит пересилить себя и попробовать – и возникают совсем другие ощущения! Я его обожаю!

– А как выходите из положения в странах, где в культуре питания мясо стоит на первом месте?

– Есть овощные салаты, гарниры. Это миф, что в какой-то кухне нельзя найти что-то не мясное. Или невозможно приготовить. Так что никакого дискомфорта не возникло.

О вкусах и запечённой капусте

– Карина с вами – или она мясоед?

– Она никогда не отказывалась от мяса. Но немного подкорректировала продукты: исключила из своего рациона красное мясо и оставила индейку, курицу и рыбу. В нашей семье каждый решает, что он будет есть, никто никого не перетягивает на свою гастрономическую территорию, не навязывает свои вкусы и мнения. И никто никого не заставляет делать то, чего он не хочет.

– У вас трое детей. У всех вкусы разные?

– Как все дети мира, они любят макароны, шоколад и пироги.

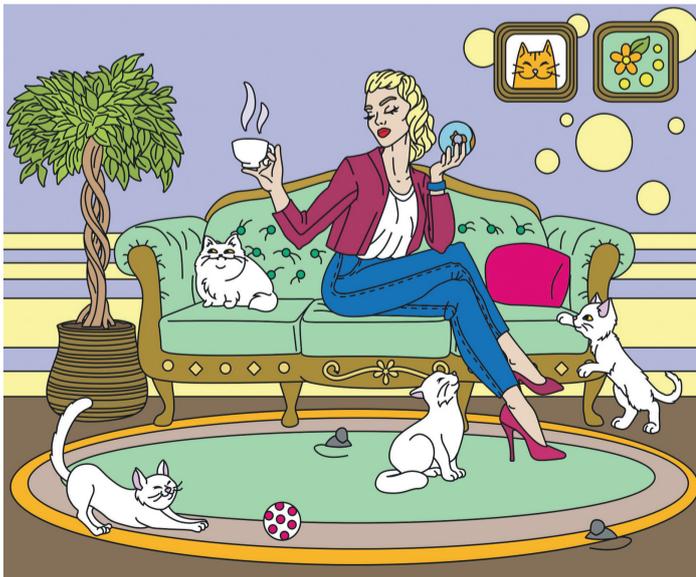
– Если приходят гости – мясо-, рыбоеды, что готовите для них?

– Как я уже сказал, Карина – волшебница кухни! Она обязательно готовит основное блюдо – рыбное или мясное – и много вегетарианских блюд. Гости всегда удивлены, а иногда и шокированы, как вкусно можно готовить без мяса!

– А можно попросить рецепт от Карины?

– Да – именно от Карины и с ее слов! Запеченная цветная капуста. Эффектный гарнир! Необходимы: цветная капуста – 1 средний кочан, чеснок – 3-5 зубчиков, оливковое масло – 3 столовые ложки, сушеные орегано, базилик, зеленый лук – по 1 чайной ложке, соль и молотый черный перец – по вкусу, овощной бульон или просто вода – 80 мл. Чеснок пропустить через пресс, смешать со специями, солью, перцем и маслом. Капусту обмазать смесью пряностей. Положить в форму для выпекания с крышкой, влить бульон, прикрыть и отправить в заранее разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут. Если нет жаропрочной формы с крышкой, можно положить в рукав для запекания, а сверху проделать пару-тройку маленьких проколов вилкой для выхода пара. Снять крышку или разрезать рукав – и выпекать еще 10-12 минут, чтобы капуста зарумянилась. И – приятного аппетита!

Светлана МАРГОЛИС



Найди 10 отличий
Утро с чашечкой ароматного кофе
Всегда приятно выпить чашечку свежесваренного ароматного кофе. А рядом добрейшие создания – мурлыкающие пушистики.

Отпиши
цвет подушки на диване, дымок у кружки, цвет кофточка у дочки, полочка синева в явля, хвост котика севя вназу, ема ковра, ижжон дивана, спишка дивана, размер каждой ижжон с растением, размер картриджа справа.

Приготовить завтрак в Пост – задача не из простых. Ведь завтрак должен быть сытным, сбалансированным и, конечно, вкусным.

Мы решили помочь вам и подобрали несколько интересных блюд, вполне подходящих для постного завтрака. Попробуйте, и наверняка вам понравится.

Драники с луком

Белорусская кухня.

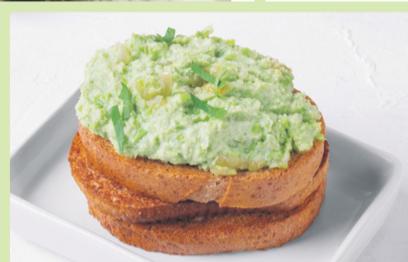
На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г картофеля, 1 луковица, 2 ст. л. муки, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 156 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Картофель почистить, натереть на крупной терке, лук нарезать мелкими кубиками.
- 2 Обжарить лук на растительном масле до прозрачности (1-2 минуты).
- 3 К натертому картофелю (если выделилось много сока, слить его) добавить муку и лук, посолить, поперчить, перемешать.
- 4 Выкладывать картофельную массу на сковороду с хорошо разогретым маслом (можно на ту же, где жарился лук) большой ложкой, жарить на среднем огне с обеих сторон до золотистого цвета.
- 5 Готовые драники выкладывать на бумажные полотенца для удаления лишнего жира.



Кростини с зелёной пастой из фасоли

Итальянская кухня. На 2 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 ломтика чиабатты (или багета), 0,5 стакана консервированной (или сваренной) белой фасоли, 4-5 веточек петрушки, 2-3 веточки зеленого базилика, 1 ч. л. лимонного сока, 1 зубчик чеснока (можно исключить), 1/4 ч. л. меда, растительное (оливковое) масло, хлопья острого перца, молотый черный перец, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 251 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Багет пожарить в тостере, сбрызнуть растительным маслом (или сбрызнуть растительным маслом и подсушить до золотистого цвета в разогретой до 180 градусов духовке).
- 2 В чашу блендера положить петрушку, листья базилика, чеснок, мед, влить лимонный сок и 15 мл растительного масла; взбить до однородности, 1-2 ст. л. отлить в отдельную емкость.
- 3 Добавить в чашу блендера фасоль, взбить еще раз.
- 4 Полученное пюре выложить на подготовленные ломтики багета, сбрызнуть зеленой заправкой (отлитой), посыпать хлопьями острого перца (по желанию).



ПОСТНЫЕ ЗАВТРАКИ



Фрукты в пряном меду

Молдавская кухня. На 2 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 айвы (или крепких яблока), 1 апельсин, 200 г винограда б/к, 70 г меда, 1 палочка корицы, 1 звездочка бадьяна, хлопья острого перца, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 125 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 В ковшик положить бадьян, палочку корицы, влить 40 мл воды, довести до кипения, добавить мед, размешать, снять с огня, добавить по щепотке соли и хлопьев острого перца, перемешать.
- 2 Айву нарезать тонкими ломтиками (сердцевину удалить), апельсин – тонкими кружочками, виноград снять с веточек.
- 3 Выложить фрукты в форму для запекания, залить медовой смесью.
- 4 Запекать в разогретой до 220 градусов духовке 20 минут.



Кстати

Кростини – очень популярная итальянская закуска. Это небольшие бутерброды на кусочках поджаренного хлеба. Кростини делают с любимыми продуктами, начиная от мяса, рыбы и морепродуктов и заканчивая овощами, сырами, различными соусами и фруктами. Главное в кростини – это то, что хлеб должен оставаться хрустящим снаружи, что бы на нем ни находилось. Поэтому готовят их непосредственно перед подачей. Похожа на кростини, как брат-близнец, еще одна закуска – брускетта. Это точно такой же маленький бутерброд на хрустящем хлебе. Разница лишь в том, что хлеб для кростини поджаривают, сбрызнув маслом, а для брускетты – сухим. Также брускетты перед сборкой часто натирают чесночком.



Коблер с фруктами

Английская кухня. На 6 персон

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 большая (800 г) банка консервированных фруктов (персики, абрикосы и т.п.), 400 г ягод (можно замороженных), 3 яблока, 0,5 стакана + 3 ст. л. сахара, пакетик ванильного сахара (или 1 ч. л. ванильного экстракта), 2 ст. л. кукурузного крахмала (можно заменить картофельным), 1 стакан овсяных хлопьев, 1 ч. л. разрыхлителя, 3 ст. л. сахара, 1/4 стакана молотого миндаля, 0,5 стакана миндального молока (можно заменить соевым или кокосовым), растительное масло, молотая корица по вкусу, миндальные лепестки для украшения.

Калорийность (на 100 г): 134 ккал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Яблоки очистить, извлечь жесткую сердцевину.



- 2 Все фрукты нарезать тонкими ломтиками, переложить в кастрюлю, добавить ягоды, 0,5 стакана сахара, ванильный сахар, крахмал, корицу, влить немного воды (50-70 мл).
- 3 Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения, варить на малом огне до загустения (~30-40 минут).
- 4 Содержимое кастрюли переложить в смазанную растительным маслом форму.
- 5 Овсяные хлопья измельчить (в блендере или пропустить через мясорубку), добавить измельченный

Жена говорит мужу за завтраком:
– Ты сегодня ночью говорил во сне.
– Надеюсь, я тебя не перебивал?



- 6 Добавить 3 ст. л. растительного масла, перемешать, влить тонкой струйкой миндальное молоко, замесить тесто.
- 7 Ложкой выложить тесто на фруктовую начинку, сверху посыпать сахаром.
- 8 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке до золотистого цвета (25-30 минут).
- 9 Миндальные лепестки подсушить на сухой сковороде, посыпать готовый коблер.
- 10 Подавать теплым с шариком мороженого.

Светлана ИВАНОВА

Весна всегда долгожданна, но встречать её нужно с осторожностью.

Недосток витаминов, перепады погоды, возможные аллергии – нашей коже предстоят серьезные испытания. Расскажем, как пройти их без потерь.

Не следует забывать, что после периода зимних перепадов температур, воздействия мороза и других экстремальных факторов наша кожа уже находится, как правило, не в лучшем состоянии.

А свежий весенний ветерок может принести много дополнительных проблем, особенно обладательницам чувствительной, сухой и увядающей кожи. Нормальная или жирная кожа могут не так сильно страдать, но лучше не рисковать и принять профилактические меры. Постоянная влага и прохладный ветер иссушают, обезвоживают кожу весной, что является причиной шелушения, стянутости, раздражений. Поэтому в первую очередь коже потребуются увлажнение изнутри и снаружи.

ОСОБЕННОСТИ ухода за кожей

весной



– Как хорошо у вас в офисе, красота неопишима!
– А вы, собственно, кто?
– А я, собственно, из службы судебных приставов, пришёл красоту вашу описывать.



Изнутри

Для увлажнения кожи изнутри необходима жидкость. Лучше, если это будет чистая (бутилированная) вода. Пейте, сколько пожелаете. Просто поставьте возле рабочего места бутылку с водой и пейте понемногу, по несколько глотков, но часто.

Кроме того, необходимо восполнять недостаток витаминов, а также употреблять полиненасыщенные жирные кислоты. Напоминаем: правильное питание – включающее жирную рыбу, овощи, фрукты и т.д., – прямой путь к здоровой и красивой коже. А витаминно-минеральные комплексы продаются в любой аптеке.



Снаружи

Увлажнение снаружи – тут на помощь придут увлажнители воздуха и уходовая косметика с увлажняющим эффектом. Очень хорошо удерживает влагу парафинотерапия, которую можно проводить в салоне красоты или самостоятельно. Не нужно забывать про регулярные увлажняющие маски, которые необходимо делать 2-3 раза в неделю.

Важно!

При выборе косметического средства – крема или маски – обязательно обращайте внимание на его состав. Такие компоненты, как гиалуроновая кислота, триглицериды, мочевины, витамин Е, масло карите способствуют удержанию влаги внутри кожи, формируют защитную пленку и таким образом предотвращают процесс обезвоживания.

Защита от солнца

Не стоит забывать и о том, что солнце, по которому мы так соскучились за время зимы, несет не только радость, но и УФ-излучение. Чем ближе к лету, тем больше ультрафиолета и разрушительнее его влияние на кожу. Поэтому просто необходимо использовать защитные средства. Весной это могут быть так называемые бустеры – препараты, которые одновременно и защищают кожу от УФ-излучения, и увлажняют ее.



Внимание – чистка

Глубокая чистка лица в это время требует сугубо индивидуального подхода. Однако нельзя забывать, что отмершие частички кожи далеко не лучшим образом влияют на ее внешний вид. Поэтому чистить кожу все же нужно, но делать это необходимо очень аккуратно, мягкими средствами и не слишком часто. Тем, у кого сухая и чувствительная кожа, мягкий пилинг лучше делать один раз в 10 дней, всем остальным – раз в неделю. После процедуры кожу обязательно нужно увлажнить – с помощью соответствующего крема или маски. Позаботьтесь о своей коже, и она обязательно ответит вам красотой и сиянием.



ГИМНАСТИКА

Светлана ИВАНОВА

Профилактика туннельного синдрома

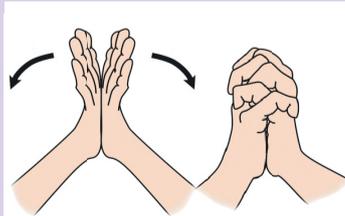
Многим сотрудникам офисов, работающим за компьютером, хорошо знакомы боли, скованность и онемение в кистях рук.

Это симптомы туннельного синдрома, который развивается, когда из-за длительного неестественного положения рук нерв запястья зажимается между костями. Туннельный синдром из тех заболеваний, которые гораздо легче

предупредить, чем вылечить. Поэтому при первых же симптомах, а еще лучше – с началом работы за компьютером необходимо делать специальную гимнастику. Но сначала – разминка: несколько раз сжать и разжать (максимально раскрывая ладони) кулаки, выполнить несколько вращений сжатыми кулаками в разные стороны, сделать несколько вращений каждым пальцем каждой руки, расслабить и встряхнуть кисти.

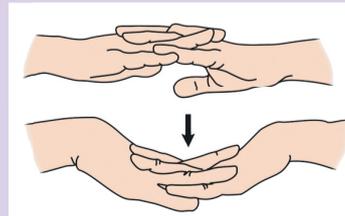
УПРАЖНЕНИЕ 1

Соединить ладони, отвести пальцы назад, зафиксировать на 5 секунд, после чего скрестить пальцы и крепко сжать. Повторить 5 раз.



УПРАЖНЕНИЕ 2

Соединить пальцы в замок, распрямить их и поднять запястья вверх, выгнув пальцы; вернуть руки в исходное положение. Повторить 10 раз.



УПРАЖНЕНИЕ 3

Прижать ладони друг к другу; отвести парные пальцы максимально в стороны, начиная с мизинцев. Повторить 5 раз.



К нам частенько обращаются читательницы, которые следят за рубриками «Красота и здоровье» и «Похудейка».

У многих возникают конкретные вопросы, связанные с избавлением от лишнего веса. Мы их собираем и обращаемся за помощью к специалистам. Сегодня на ваши вопросы отвечает психолог Юлия Карпенко.



Ваш вопрос – наш совет



Где живёт сила воли?

? Каждый вечер меня тянет на еду. И даже перед сном хочется попить чаю с печенюшкой. Пыталась себя держать в руках. В пятницу и в выходные могу сорваться. А с понедельника снова всё начинаю сначала... Как можно выработать силу воли? Елена М., Москва

Эмоциональный фон меняется в течение дня. А вечер – это то время, когда мы можем себе позволить больше свободы. И мы пьем чай с печенюшкой или с бутербродом, чтобы расслабиться от напряжения, которое получили за день. Это касается и срыва в выходные, причина которого – желание снять напряжение, накопленное за неделю.

Елена, в первую очередь мы должны понимать, чего хотим от своей силы воли, что мы получим в итоге? Нужно ответить себе на вопрос: что будет, когда я приду к цели? Можно, например, решить, что просто захотелось, настроение такое. Или же вы худеете ради чего-то. И лишь когда найдется истинная причина, зачем нам это надо, появится мотив, чтобы выработать силу воли. Иначе никак.

Почему не могу отказаться от семечек?

? Как избавиться от навязчивого желания грызть семечки? Они калорийные и мешают похудению... Ксения, Мытищи

Любое навязчивое желание – это вопрос избавления от тревоги. Если вас кто-то или что-то раздражает, тревожит, вы таким образом снимаете накопившееся напряжение. Что делать? Как только возникает желание грызть семечки, идите, например, чистить зубы или жуйте жвачку. Это будет полезнее и для зубов, и для фигуры.



Как побороть страх перед спортзалом?

? У меня большой лишний вес, и мне не очень комфортно ходить в спортзал, где много красивых и стройных. А дома я не могу себя заставить тренироваться. Что делать? Евгения К., Красногорск

Нужно разобраться с мотивами. Они бывают внешними и внутренними. Внешние – например, стать стройной, чтобы быть в центре внимания, нравиться мужчинам. Внутренние относятся только к вам. Например, чувствовать себя легче, здоровее, избавиться от одышки, не иметь в дальнейшем проблем, связанных с избытком веса. Внешние мотивы работают мало, недолго и неэффективно. Внутренние дают потрясающие результаты. Если вы худеете для себя, косые взгляды окружающих вам не важны.

И кроме спорта попробуйте заняться питанием, обратиться к врачам (диетологу, эндокринологу). Такой комплексный подход даст наибольшую эффективность в будущем и не позволит вернуться к лишнему весу.

Чем помочь подруге?

? У меня есть подруга, которая мечтает похудеть. Семья её не подерживает. Как я могу ей помочь? Светлана Н., Воронеж

А подруга хочет, чтобы ей помогли? Возможно, ссылки на семью – это всего лишь оправдание собственных неудач. Порой, когда человек на что-то жалуется, это еще не значит, что он нуждается в помощи. Важно понять его вторичные выгоды: может быть, вашей подруге проще жаловаться, чем худеть, по большому счету ее все устраивает. И похудеет она только тогда, когда поймет: семья не должна решать, сколько ей весить. Плюс вам самой необходимо разобраться, почему вы так рветесь помочь подруге. Может быть,

решаете таким образом какую-то свою психологическую проблему?

Что съесть для хорошего настроения?

? Слышала, что питание может влиять на настроение и избавлять от депрессии. Это правда? Эльвира А., Липецкая область

Да, это так. В Австралии даже проводили исследование, в ходе которого выяснили: если в меню человека входит много свежих овощей, фруктов, рыбы, то его гиппокамп (отдел мозга, отвечающий за эмоции и частично за память) больше, чем у тех, кто ест переработанные продукты, тот же фастфуд. Кроме того, люди, которые едят более здоровые продукты, меньше подвержены депрессии. Ученые даже предположили, что желудок является центром психического здоровья.

Сборник советов для женщин, озабоченных стройностью фигуры: чего надо побольше съесть, чтобы быстрее похудеть.



Татьяна МИХАЛЁВА

Проблемы с кишечником – первый шаг к отравлению организма СИВИДАЛ ПОМОЖЕТ ВЕРНУТЬ РЕГУЛЯРНЫЙ СТУЛ И ОЧИСТИТЬ КРОВЬ!

Миллионы людей каждый день мучаются запорами. Но мало кто знает, насколько это опасно для здоровья! Представьте, массы переваренной пищи не могут покинуть кишечник, скапливаются, твердеют и начинают растягивать и повреждать нежную слизистую кишечника. Клетки слизистой не выдерживают и рвутся, появляются «кишечные дыры». В результате накопившиеся в кишечнике гнилостные токсины и шлаки попадают прямо в кровь, стремительно разносятся по всему организму и жизненно важным органам: сердцу, печени, почкам, мозгу. Появляется тревожность, бессонни-

ца, давление, дискомфорт в суставах, тяжесть в голове. Вот к чему может привести отсутствие ежедневного стула! И это только начало.

Для прекращения самоотравления организма необходимо раз и навсегда восстановить регулярность стула, избавиться от «кишечных дыр» и очистить кровь! И это под силу натуральному гелю Сивидал!

Сивидал – это российский продукт из дикой водоросли ламинарии Охотского моря, который создали российские ученые в наукограде Пущино по уникальной запатенто-

ванной технологии кавитации (патент РФ RU 2384342). Живые микромолекулы Сивидала оказывают и местное, и системное действие на клеточном уровне! Благодаря гелевой форме они бережно и мягко проходят по кишечнику, собирая и выводя все скопившиеся шлаки и токсины, выстилают стенки кишечника защитной микроплёнкой и способствуют заживлению поврежденных. Одновременно с этим микромолекулы Сивидала способствуют очищению крови и сосудов от токсинов, ядов и т.п., помогая предотвратить различные осложнения. Быстро, просто и безопасно!



+ 1 банка Сивидала **БЕСПЛАТНО*** при покупке в течение 7 дней

2 проблемы
1 решение

Звоните по бесплатному номеру!

Код Вашего подарка «СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ»

8 (800) 100-55-60

*При покупке 5 банок и более. Не является БАД. Не является лекарственным средством. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский пр-д, д. 29, стр. 4, помещение I, комната 24. СГР № RU.77.99.19.004.E.004350.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.02.2022 по 01.09.2022 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. Реклама.

7 ПЕРВЫЙ



22.00 «ЯНЫЧАР». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 21.00 Время
- 22.00 «ЯНЫЧАР». (16+)
- 22.55 Большая игра. (16+)
- 23.55 «Документальное расследование Михаила Леонтьева «Большая игра». (18+)
- 00.55 Информационный канал. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Информационный канал. (16+)

РОССИЯ 1



14.55 «Кто против?». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 17.00 Вести
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ЕЛИЗАВЕТА». (16+)
- 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 01.00 «СОФИЯ». (16+)
- В Москву приезжают итальянские послы от Папы Римского: они привозят портрет Зои Палеолог и предлагают Иоанну взять в жёны византийскую принцессу. Иоанн отправляет послов обратно с согласием.
- 02.00 «ЗЕМСКИЙ ДОКТОР». (12+)
- 03.30 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

НТВ



08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ». (16+)

- 04.50 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
- 06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ». (16+)
- 10.00 Сегодня
- 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ». (16+)
- 13.00 Сегодня
- 13.20 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.45 За гранью. (16+)
- 17.50 ДНК. (16+)
- 19.00 Сегодня
- 20.00 «АНОНИМНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
- Олег Рубцов - один из лучших оперативников Санкт-Петербурга...
- 23.15 Сегодня
- 23.45 «ПЁС». (16+)
- 03.35 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)

СТС



20.00 «БАМБЛБИ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Форсаж: Шпионские гонки». (12+)
- 07.00 «БЕТХОВЕН». (0+)
- 08.40 «БЕТХОВЕН-2». (0+)
- 10.25 «ЗУБНАЯ ФЕЯ». (12+)
- 12.25 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+)
- 20.00 «БАМБЛБИ». (12+)
- Китай - США, 2018 г. Фантастический боевик. В ролях: Дилан О'Брайен, Хейли Стайнфелд, Хорхе Лендеборг мл., Джон Сина, Памела Адлон. На планете Кибертрон идёт война между двумя расами трансформеров - Десептиконами и Автоботами.
- 22.20 «ТРАНСФОРМЕРЫ». (12+)
- 01.10 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
- 02.10 «МАЛЕНЬКИЕ ЖЕНЩИНЫ». (12+)
- 04.15 «6 кадров». (16+)
- 05.15 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



23.00 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 08.00 «Звезды в Африке». (16+)
- 09.30 «УНИВЕР». (16+)
- 14.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 18.00 «ГУСАР». (16+)
- 20.00 «ИСПРАВЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ». (16+)
- 21.00 «ГОД КУЛЬТУРЫ». (16+)
- 22.00 «Где логика?» (16+)
- 23.00 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (16+)
- У Марины есть 7 желаний. Но главное - стать счастливой. Однако пересадка в Пулковку и неожиданная встреча вносят свои коррективы в ее планы...
- 00.55 «ЛЮБОВНИЦЫ». (18+)
- 02.30 «Такое кино!» (16+)
- 02.55 «Импровизация». (16+)
- 03.40 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.30 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.10 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

REN



20.00 «БОГ ГРОМА». (16+)

- 05.00 «Территория заблуждений». (16+)
- 05.55 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!»
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «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 «Документальный спецпроект». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «БОГ ГРОМА». (16+)
- 22.00 «Водить по-русски». (16+)
- 23.25 «Неизвестная история». (16+)
- 00.30 «НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Селфи-детектив. (16+)
- 06.40 «ИП ПИРОГОВА». (16+)
- 07.00 01.20 03.30 Пятница News. (16+)
- 07.30 13.30 На ножах. (16+)
- Константин Ивлев отправился в город на Неве Санкт-Петербург, чтобы оказать экстренную помощь культовому заведению.
- 10.50 Адская кухня. (16+)
- 22.00 Молодые ножи. (16+)
- 23.20 «ДВЕ ДЕВИЦЫ НА МЕЛИ». (16+)
- 01.50 Инсайдеры. (16+)
- 03.50 Зов крови. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 06.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
- 08.30 Улётное видео. (16+)
- 12.00 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
- 14.00 Дорожные войны. (16+)
- 14.30 Дорожные войны 2.0. (16+)
- 16.30 Дорожные войны. (16+)
- 17.00 Улётное видео. (16+)
- 19.00 Охотники. (16+)
- 20.00 Решала. (16+)
- 22.00 Охотники. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.45 Улётное видео. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.00 ОТражение-1
- 10.00 11.45 13.00 15.00 19.00 Новости
- 10.10 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (12+)
- 12.00 13.20 ОТражение-2
- 15.15 «Календарь». (12+)
- 15.50 «Финансовая грамотность». (12+)
- 16.20 22.55 «ПравДа?» (12+)
- 17.00 «Формула здоровья»
- 17.30 «Понятная политика»
- 17.45 «#ореп vтп». (12+)
- 18.00 «Губернские новости»
- 18.15 «Точка.ру». (12+)
- 18.45 «Собрание сочинений»
- 19.30 01.00 ОТражение-3
- 21.00 «ЦАРЬ». (16+)
- 23.35 «За дело!» (12+)

Ю

- 05.00 «Папа попал». (12+)
- 08.15 «Обмен женами». (16+)
- 09.50 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 11.00 «Дом-2. Lite». (16+)
- 12.50 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- В течение 5 выпусков за звание лучших хозяек поборются 5 команд, состоящих из свекрови и невестки.
- 18.00 «Мои одинаковые дети». (16+)
- 20.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
- 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 01.50 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 03.15 «МастерШеф». (16+)

МИР

- 07.25 Наше кино. (12+)
- 08.15 «САДКО». (0+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости
- 10.10 Белорусский стандарт. (12+)
- 10.20 «ЗНАХАРЬ». (16+)
- 13.15, 17.50 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.10, 16.15, 01.05 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 17.10 Мировое соглашение. (16+)
- 19.25, 20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+)
- 20.55, 21.55 Слабое звено. (12+)
- 22.55 Назад в будущее. (16+)
- 23.40 «СВОИ». (16+)
- 02.30 «СВИНАРКА И ПАСТУХ». (0+)

ПОБЕДА

- 04.10 «Путь к Победе». (16+)
- 05.10 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+)
- 06.50 «ЕДИНИЧКА». (16+)
- 08.40 «ПРИКАЗ: «УНИЧОЖИТЬ». (16+)
- 10.20 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
- 12.50 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
- 14.30 «ТРИ ДНЯ ЛЕЙТЕНАНТА КРАВЦОВА». (16+)
- 17.50 «СНАЙПЕР. ПОСЛЕДНИЙ ВЫСТРЕЛ». (18+)
- Сериал. Военная драма
- 20.50 «СНАЙПЕР. ОФИЦЕР СМЕРШ». (16+)
- 23.59 «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «В ДАЛЕКОМ СОРОК ПЯТОМ... ВСТРЕЧИ НА ЭЛЬБЕ». (18+)
- 02.40 «РИОРИТА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
- 05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
- 06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
- 07.50 «Затерянные в стране Оз». (6+)
- 08.20 «Сэди Спаркс». (6+)
- 08.55 «Пёс Пэт». (6+)
- 09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
- 11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)
- 11.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 15.05 После школы. (6+)
- 15.40 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)
- 16.35 «Гравити Фолз». (12+)
- 17.35, 19.05 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 19.30 «Тарзан». (6+)
- Тарзан вырос среди горилл. Враждебное царство диких животных долго не хотело признавать хрупкого мальчика, однако на глазах у всех слабый малыш превратился в храброго юношу.
- 21.20 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 23.00 «Команда Мстители». (12+)
- 23.55 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)
- 02.05 «Семейка Грин в городе». (12+)
- 03.15 «Тарзан». (6+)
- 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Дракоша Юша». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малышки!» (0+)
- 07.35 «Легенды Спарка». (0+)
- 08.05 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
- Маленькие истории о больших делах.
- 10.45 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
- 11.05 «Тот самый Джош!» (0+)
- 12.05 «Ник-изобретатель». (0+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Смешарики». (0+)
- Истории о дружбе и приключениях обаятельных круглых героев.
- 16.20 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
- 16.25 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
- 16.50 «Барбоскины». (0+)
- 18.05 «Черепашки». (0+)
- 19.30 «Томас и его друзья». Раскопки и открытия». (0+)
- 19.55 «Свинка Пеппа». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Оранжевая корова». (0+)
- 22.30 «Инфинити Надо». (6+)
- 22.55 «Союзмультфильм» представляет: «Котенок по имени Гав». (0+)
- 23.45 «Дюймовочка». (0+)
- 00.10 «Капризная принцесса». (0+)
- 00.35 «Ничуть не страшно». (0+)
- 00.45 «Змей на чердаке». (0+)
- 00.55 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
- 03.00 «Барбоскины». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
- 01.10 История российских кадетских корпусов. (6+)
- 01.45 Семь дней истории. (12+)
- 01.50 Бог войны. История русской артиллерии. (12+)
- 02.40 Тайное становится явным. (12+)
- 03.00, 05.40 Историограф. (12+)
- 03.45 Историада. (12+)
- 04.50 Российские династии. (6+)
- 05.20 Пешком по Москве. (6+)
- 06.30 Бог войны. (12+)
- 07.20 Музеи России. (6+)
- 07.50 Семь дней истории. (12+)
- 08.00, 09.50 «ВИВАТ, АННА!» (16+)
- 11.40 Хроника общественно-го быта. (12+)
- 11.55 Хроника безвременья. (12+)
- 12.55 Семь дней истории. (12+)
- 13.00, 13.50 Битва оружейников. (12+)
- 14.40 Истории искусств. Душа памятников. (12+)
- 17.45 Семь дней истории. (12+)
- 18.00 Обыкновенная история. (6+)
- 18.10, 19.05 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
- 20.00 Тайны соборов. (12+)
- 21.30 Великие изобретатели. (12+)
- 22.00, 23.00 Исторические города Британии. (12+)

VIASAT HISTORY

- 06.10 Невероятные изобретения. (12+)
- 06.35 История христианства: Бог на пенсии. (12+)
- 07.35, 08.30, 09.30, 10.30, 11.25 Тридцатилетняя война - Железный век. (12+)
- 12.25 Сокровища Древней Греции: Эпоха героев. (12+)
- 13.25 Сокровища Древней Греции: Классическая революция. (12+)
- 14.20 Сокровища Древней Греции: Долгая тень. (12+)
- 15.20 Истоки Испании: Реконкиста. (16+)
- 16.20 Загадки Египта: Египетский гений. (12+)
- 17.10 Мифы: великие тайны человечества: Проклятье фараонов. (12+)
- 18.10 Мрачная страница истории древнего Египта. (12+)
- 19.05 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюджес: Праздник богов. (12+)
- 20.00 Истоки Испании: Реконкиста. (16+)
- 21.00 Загадки Египта: Египетский гений. (12+)
- 21.50 Мифы: великие тайны человечества. (12+)
- 22.50 Мрачная страница истории древнего Египта. (12+)
- 23.35 История христианства: Бог на пенсии. (12+)
- 00.45, 01.40, 02.35, 03.25, 04.20 Тридцатилетняя война. (12+)
- 05.10 Невероятные изобретения. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

- 06.00 Научные глупости. (16+)
- 06.25 Панорама 360°: Объект всемирного наследия. (16+)
- 07.15, 08.05 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
- 09.00, 09.50 Инстинкт выживания. (16+)
- 10.45 Дикий туец: Север против Юга. (16+)
- 11.30 Дикий туец. (16+)
- 12.20 Контрабанда с Марианной Ван Зеллер. (16+)
- 13.10, 14.05 Авто-SOS. (16+)
- 14.55 Служба безопасности аэропорта: Бразилия и Перу. (16+)
- 15.50, 16.40 Контрабанда с Марианной Ван Зеллер. (16+)
- 17.35 Авто-SOS. (16+)
- 18.25, 18.50 Фабрика еды. (16+)
- 19.15 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
- 20.05 Расследование авиакатастроф. (16+)
- 21.00 Охотник за динозаврами. (16+)
- 21.50 Настоящий суперкар. (16+)
- 22.45 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+)
- 23.35, 00.30 Дикий туец: Север против Юга. (16+)
- 01.15 Осушить океан: глубокое погружение. (16+)
- 02.00 Осушить океан. (16+)
- 02.50 Тайная история кораблекрушений. (16+)
- 03.35 Охотник за динозаврами. (16+)
- 04.25 Международный аэропорт Дубай. (16+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



08.50 «ЮРКИНЫ РАССВЕТЫ»

- 06.30 07.00 07.30 08.15 10.00
15.00 19.30 Новости
- 06.35 «Пешком...»
- 07.05 «Невский ковчег»
- 07.35 «Мария Пахоменко»
- 08.20 02.30 «Роман в камне»
- 08.50 «ЮРКИНЫ РАССВЕТЫ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 ХХ век
- 12.25 Линия жизни
- 13.25 01.45 «Тагетон»
- 14.05 «Забывшее ремесло»
- 14.20 «Мстислав Ростропович»
- 15.20 «Агора»
- 16.25 «Острова»
- 17.05 «Первые в мире»
- 17.20 Марафон «Звёзды XXI века»
- 18.40 01.00 «Тайны небес Иоганна Кеплера»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Семинар»
- 20.45 «Спокойной ночи, малыши!»
- 21.00 «Дягилев и Стравинский»
- 21.45 «Сати. Нескучная классика...»
- 22.25 «БЕРЕЗКА»
- 23.20 «Фотосферы»

ТВЦ



15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВ-2». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 09.05 «ПРИ ЗАГАДОЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ». (16+)
- 10.55 Городское собрание. (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.55 Город новостей
- 15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВ-2». (16+)
- 16.55 «Прощание». (16+)
- 17.50 События
- 18.20 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЧЁРНАЯ БАБОЧКА». (12+)
- 22.00 События
- 22.35 Спецрепортаж. (16+)
- 23.05 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 Петровка, 38. (16+)
- 00.50 Хроники московского быта. (16+)
- 01.30 «Прощание». (16+)
- 02.10 «Жена умирающего президента». (12+)

ТВ-3



23.00 «ДЫШИ ВО МГЛЕ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.50 Гадалка. (16+)
- 17.25 «Слепая». (16+)
- Недавно у жены Максима угнали почти новую машину. Полиция не смогла найти автомобиль. И Максим решил обратиться за помощью к ясновидящей бабе Нине.
- 19.30 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (16+)
- 20.30 «ГРИММ». (16+)
- Компания молодых людей отдыхает у озера. Когда ребята пошли купаться, странное существо пыталось утащить под воду парней.
- 23.00 «ДЫШИ ВО МГЛЕ». (16+)
- Франция, 2018 г. Фантастика. В ролях: Ромен Дюрис, Ольга Куриленко. Анна, Мэттью и их дочь Сара живут в Париже. У Сары редкое заболевание...
- 01.00 «БЕОВУЛЬФ». (12+)
- 02.45 «НАПАРНИЦЫ». (16+)

ДОМАШНИЙ



14.45 «ПИСЬМО НАДЕЖДЫ». (16+)

- 06.30 «С ВОЛКАМИ ЖИТЬ». (16+)
- 06.40 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.45 Давай разведёмся! (16+)
- 09.45 Тест на отцовство. (16+)
- 12.00 «Понять. Простить». (16+)
- 13.05 «Порча». (16+)
- 13.35 «Знахарка». (16+)
- 14.10 «Верну любимого». (16+)
- 14.45 «ПИСЬМО НАДЕЖДЫ». (16+)
- Украина, 2016 г. Мелодрама.
- 19.00 «МОЖЕШЬ МНЕ ВЕРИТЬ?». (16+)
- 23.05 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+)
- 02.05 «Чудеса». (16+)
- 03.00 «ПРОВОДНИЦА». (16+)
- 06.15 Пять ужинов. (16+)
- 06.25 По делам несовершеннолетних. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 17.30
«Известия». (16+)
- 05.25 «ГЛУХАРЬ». (16+)
- 07.10 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 09.30 13.30 «МСТИТЕЛЬ». (16+)
- 13.45 «АЗ ВОЗДАМ». (16+)
- 18.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2». (16+)
- 19.45 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 03.20 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.05 «ЗЕМЛЯК». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 13.00 18.00 22.15
Новости дня. (16+)
- 09.15 «РАЗНЫЕ СУДЬБЫ». (12+)
- 11.20 19.00 «Открытый эфир». (12+)
- 13.25 «КУЛИНАР». (16+)
- 18.45 «Спецрепортаж». (16+)
- 20.40 «Война миров». (16+)
- 21.25 «Загадки века». (12+)
- 22.30 «Между тем». (12+)
- 22.55 «Скрытые угрозы». (16+)
- 23.45 «ЗАКОН И ПОРЯДОК». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 «Марафон». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Здоровый интерес». (12+)
- 12.45 «Точка.ру». (12+)
- 13.15 «Понятная политика». (12+)
- 13.30 «Просто жизнь». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30
«Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «ЧУДОТВОРЕЦ». (12+)
- 16.30 «ЛАНЦЕТ». (12+)
- 17.30 03.15 «Собрание сочинений». (12+)
- 17.45 «Фабрика бизнеса». (12+)
- 18.00 «Территория успеха». (12+)
- 18.30 «Компас потребителя». (12+)
- 18.45 22.30 01.45 «Полицейский вестник». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 00.45 04.00 «Такие разные». (12+)
- 22.00 03.00 «В тени чемпионов». (12+)
- 22.15 «Эксперт». (12+)
- 22.45 «ПАРИЖ ПАРИЖ!». (12+)

СПОРТ

- 06.00 09.00 12.35 15.10 17.55
Новости
- 06.05 21.45 Все на Матч!
- 09.05 12.40 Специальный репортаж. (12+)
- 09.25 Смешанные единоборства. (16+)
- 10.30 «Ж.К.В.Д». (16+)
- 13.00 Бокс. Чемпионат России. (16+)
- 14.10 «Есть тема!»
- 15.15 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ИЗМЕНИЛ ВСЁ». (16+)
- 18.00 «Громко»
- 19.00 Хоккей. КХЛ. 1/2 финала конференции. Прямая трансляция
- 22.30 Тотальный футбол. (12+)
- 23.00 «МОЛОТ». (16+)
- 01.15 «Есть тема!» (12+)
- 01.40 Баскетбол. ЦСКА - «Нижний Новгород». Единая лига ВТБ. (0+)
- 03.25 Новости. (0+)
- 03.30 «Всё о главном». (12+)
- 03.55 «Наши иностранцы». (12+)
- 04.20 «Виктор Царёв. Капитан великой команды». (12+)
- 05.10 «Громко». (12+)

- 06.00 Хоккей с мячом. Чемпионат России. Финал. (0+)
- 07.50, 10.00, 13.00, 15.55
Новости
- 07.55, 00.55 Первые леди (6+)
- 08.20, 01.20 Мой первый тренер. Иван Ухов. (12+)
- 08.35, 01.35 Малышка на миллион. (12+)
- 08.55, 01.55 Десятка! (0+)
- 09.10, 12.25, 14.55, 17.45
Страна. Live. (12+)
- 09.30 Итоги. (12+)
- 10.05, 18.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)
- 11.55 Девушки в мини. (12+)
- 12.10 Игры королей. (12+)
- 12.40 Десятка!. (0+)
- 13.05 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. (0+)
- 15.10 «Мы вместе». (12+)
- 15.35 Спецрепортаж. (12+)
- 16.00, 00.05 Неделя КХЛ (12+)
- 18.00 Есть тема! (12+)
- 18.55 Баскетбол. Лига ВТБ
- 21.00 Профессиональный бокс. (16+)
- 23.10 Громко. (12+)
- 03.55 Тайский бокс. Чемпионат России. (16+)

МУЗЫКА

- 05.00 Каждое утро. (16+)
- 08.30 15.00 Про-новости. Лучшее. (16+)
- 09.00 TikTok чарт. (16+)
- 10.00 15.30 02.00 Муз'итив. (16+)
- 11.00 Прогноз по году. (16+)
- 12.00 Русские хиты. Чемпионы понедельника. (16+)
- 13.30 17.00 «10 самых!» (16+)

- 14.00 Русский чарт. (16+)
- 17.25 Про-Клип. (16+)
- 17.30 18.20 Check-In на МузТВ. (16+)
- 18.00 22.00 Про-Новости. (16+)
- 19.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
- 20.00 Хит-сториз. (16+)
- 22.20 Тор 30 - Русский крутяк недели. (16+)
- 00.25 Муз'итив. (18+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 06.00, 06.40 «ЭЛЕМЕНТАРНО». (16+)
- 07.35 «С МЕНЯ ХВАТИТ». (16+)
- 09.45 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ». (16+)
- 11.30 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)
- 13.35, 15.25, 17.10
«ШЕРЛОК». (16+)
- 19.00 «СТРАШНО КРАСИВ». (16+)
- 20.35 «ВАНИЛЬНОЕ НЕБО». (16+)
- США, Испания, 2001 г. В ролях: Том Круз, Пенелопа Круз, Кэмерон Диаз
- 23.00 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)
- 01.00 «ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА». (16+)
- 02.55 «ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА: Я ТЕБЯ ХОЧУ». (16+)

- 05.05, 06.00, 06.55, 07.45
«ТУРЕЦКИЙ ГАМБИТ». (12+)
- 08.45 «ЛЕНИН. НЕИЗБЕЖНОСТЬ». (16+)
- 10.45 «КОНТРИБУЦИЯ». (12+)
- 14.00 «ПИРАММИДА». (16+)
- 16.00 «ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ». (16+)
- 18.05 «ГОРЬКО!». (16+)
- Россия, 2013 г. В ролях: Сергей Светлаков, Юлия Александрова, Егор Корешков, Ян Цапник
- 20.00 «ГОРЬКО!-2». (16+)
- 21.40 «РЖЕВСКИЙ ПРОТИВ НАПОЛЕОНА». (16+)
- 23.10 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ!». (16+)
- 00.45 «КИЛИМАНДЖАРА». (16+)
- 01.55 «РУБЕЖ». (12+)
- 03.30 «ТЕНЬ ЗВЕЗДЫ». (16+)
- 04.55 «ПИРАММИДА». (16+)

- 05.10 «Волки и овцы: б-е-е-е-зумное превращение». Мультфильм. (6+)
- 06.30 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 08.05 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 09.30 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 11.05 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
- 12.30 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 14.00 «ТАКСИ». (16+)
- 15.40 «ТАКСИ-2». (16+)
- 17.20 «СВАТЫ». (16+)
- 23.50 «ХОРОШИЙ МАЛЫЧИК». (12+)
- 01.35 «ПОБЕГ». (16+)
- 03.40 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (16+)

- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 11.50, 12.40, 13.30, 14.20, 15.10 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)
- 16.00, 17.00, 17.50, 18.40
«ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (16+)
- 19.30, 20.30, 21.20, 22.20
«ДОКТОР ХАУС» (субтитры). (16+)
- 23.10 Суббота news 2022. (16+)
- 23.20 «ДОКТОР ХАУС» (субтитры). (16+)
- 00.20, 01.10, 02.00 Топ-модель по-американски. (16+)
- 02.40, 03.30 Барышня-крестьянка. (16+)
- 04.10, 04.30 Оденся к свадьбе. (16+)

- 01.00 «НАЧАЛО ВРЕМЁН». (16+)
- 03.30 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
- 05.05 «ДОСПЕХИ БОГА: ОПЕРАЦИЯ ЯСТРЕБ». (12+)
- 07.10 «УДАЧИ, ЧАК!». (16+)
- 08.55 «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (12+)
- 10.50 «БЕЛЫЕ ЛЮДИ НЕ УМЕЮТ ПРЫГАТЬ». (16+)
- 13.00 «ЧЕГО ХОЧЕТ ДЕВУШКА». (12+)
- 15.00 «ПРИЗРАКИ БЫВШИХ ПОДРУЖЕК». (16+)
- 16.50 «ПОЙМАЙ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ». (12+)
- 19.30 «ПОЕЗДКА В АМЕРИКУ». (18+)
- 21.40 «ПРЕКРАСНАЯ ЭПОХА». (18+)
- Франция, 2019 г.
- 23.50 «ЗНАКОМСТВО С РОДИТЕЛЯМИ». (12+)

- 07.20 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)
- 08.50 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЛЕТ». (12+)
- 10.25 «ТРЕВОЖНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ». (12+)
- 11.55 «СПЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА». (12+)
- 13.45 «ВАССА». (12+)
- 16.15 «ДЕЖА ВЮ». (18+)
- 18.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)
- 19.50 «СПОРТЛОТО-82». (12+)
- СССР, 1982 г.
- 21.30 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (12+)
- 23.00 «ВЕРТИКАЛЬ». (12+)
- 00.20 «ЗА СПИЧКАМИ». (12+)
- 02.00 «КО МНЕ, МУХТАР!». (12+)
- 03.20 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (12+)
- 04.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ОСТРОВ НЕУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2014 г.
- 13.00, 21.00, 05.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО». (16+)
- 15.00, 23.00 «НАПАРНИЦЫ». (16+)
- Сериал. Мелодрама, детектив, Россия, 2016 г. В ролях: Максим Аверин, Екатерина Кузнецова, Марьяна Спивак
- 07.00 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)

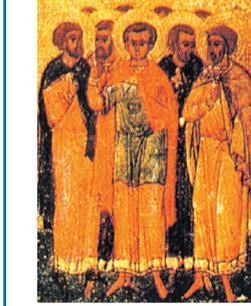
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 06.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- Сериал. Комедия, Россия, 2007 г.
- У Маши появляется настоящий телохранитель, от которого она всеми силами пытается избавиться. Доктор Антонов хоронит папу, а Людмила Михайловна сходит с ума от любви.
- 09.55 «КУХНЯ». (12+)
- 15.50 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 22.15 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
- 02.05 Даёшь молодёжь! (16+)
- 03.30 «Котопёс». Мультсериал. (0+)
- 04.15 «Эй, Арнольд!» Мультсериал. (0+)
- 05.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Псалтырь. Кафизма 8. (0+)
- 05.30 Знак равенства. (0+)
- Цикл репортажей о полноценной жизни людей с ограниченными возможностями.
- 05.45 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Завет. (6+)
- 11.10 В поисках Бога. (6+)
- 11.45 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
- 13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Завет. (6+)
- 15.40 Непобедимая Победа. (0+)
- 16.50 Цикл: Культура наций. Крым. Фильм 5. (0+)
- 17.25 «ПРОСТИ МЕНЯ, АЛЕША». (12+)
- 19.10 «СТРАННЫЕ ВЗРОСЛЫЕ». (0+)
- 20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 22.15 Апокалипсис. Глава 13. (0+)
- 23.25 Прямая линия жизни. (16+)
- 00.15 Старец из каслинской глубины. (0+)
- 01.05 День Патриарха. (0+)
- 01.15 Следы империи. (16+)
- 02.45 Щипков. (12+)
- 03.15 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

28 марта
Седмица 4-я Великого поста, Крестополонная. Глас 7. Мч. Агапия и с ним семи мучеников: Пуплия, Тимолоя, Ромила, двух Александров и двух Дионисиев.



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

Постный день.

«Вполне отдайтесь Богу! Киньтесь в спасительную бездну веры, как бы в море – с утеса! Людей – оставьте в стороне, как орудия Промысла...»
Свт. Игнатий (Брянчанинов)

ПЕРВЫЙ



22.55 Большая игра. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 21.00 Время
- 22.00 «ЯНЫЧАР». (16+)
- 22.55 Большая игра. (16+)
- 23.55 «Документальное расследование Михаила Леонтьева «Большая игра». (18+)
- 00.55 Информационный канал. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Информационный канал. (16+)

РОССИЯ 1



05.00 Утро России

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 17.00 Вести
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ЕЛИЗАВЕТА». (16+)
- 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 01.00 «СОФИЯ». (16+)
- Зою Палеолог нарекают Софией. Иоанн намерен жениться на ней. Но владыка отказывается венчать его. Однако навстречу Иоанну идёт протопоп Коломенский. София становится супругой Иоанна. Вскоре она узнает, что беременна.
- 02.00 «ЗЕМСКИЙ ДОКТОР». (12+)
- 03.30 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

НТВ



08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ». (16+)

- 04.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
- 06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ». (16+)
- 10.00 Сегодня
- 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ». (16+)
- 13.00 Сегодня
- 13.20 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.45 За гранью. (16+)
- 17.50 ДНК. (16+)
- 19.00 Сегодня
- 20.00 «АНОНИМНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
- Туранский намекает Ходакову, что обещанное ему место может занять Рубцов.
- 23.15 Сегодня
- 23.45 «ПЁС». (16+)
- 03.40 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)

СТС



15.35 «ТРАНСФОРМЕРЫ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Форсаж: Шпионские гонки». (12+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 08.00 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+)
- 09.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 10.25 Не дрогни! (16+)
- 12.20 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- 15.35 «ТРАНСФОРМЕРЫ». (12+)
- 18.30 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+)
- 20.00 «ТРАНСФОРМЕРЫ. МЕСТЬ ПАДШИХ». (16+)
- США, 2009 г. Фантастический боевик. В ролях: Шайа ЛаБаф, Меган Фокс, Джозш Дюамель, Тайриз Гибсон.
- 23.05 «Я, РОБОТ». (12+)
- 01.15 «ТРИ ИКСА-2. НОВЫЙ УРОВЕНЬ». (16+)
- 03.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 04.10 «б кадров». (16+)
- 05.15 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

СТС



23.00 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ!» (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 08.30 «Бузова на кухне». (16+)
- 09.00 «УНИВЕР». (16+)
- 14.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 18.00 «ГУСАР». (16+)
- 20.00 «ИСПРАВЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ». (16+)
- 21.00 «ГОД КУЛЬТУРЫ». (16+)
- 22.00 «Импровизация». (16+)
- 23.00 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ!» (16+)
- Пытаясь избавиться от уз Гименея, Митя с его женой Василисой вовлекут в этот процесс кучу странных личностей. Зачем? А чтоб жизнь медом не казалась!
- 01.00 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ: СВИДАНИЕ НА БАЛИ». (16+)
- 02.45 «Импровизация». (16+)
- 03.40 «Comedy Баттл». (16+)
- 05.20 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.10 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



20.00 «КАПИТАН МАРВЕЛ». (16+)

- 05.00 «Территория заблуждений». (16+)
- 06.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!»
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 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». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «КАПИТАН МАРВЕЛ». (16+)
- 22.15 «Водить по-русски». (16+)
- 23.25 «Знаете ли вы, что?» (16+)
- 00.30 «ПОЛУНОЧНЫЙ ЭКСПРЕСС». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Селфи-детектив. (16+)
- 06.40 01.00 03.10 Пятница News. (16+)
- 07.00 На ножах. (16+)
- Владелец кафе «Мартин» в Нижнем Новгороде - шеф-повар, у которого свое видение на то, каким должно быть меню.
- 11.10 Адская кухня. (16+)
- 13.30 Кондитер. (16+)
- 20.30 Вундеркинды. (16+)
- 21.40 Талант шоу. (16+)
- 23.00 «ДВЕ ДЕВИЦЫ НА МЕЛИ». (16+)
- 01.30 Инсайдеры. (16+)
- 03.40 Зов крови. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 06.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
- 08.30 Улётное видео. (16+)
- 12.00 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
- 14.00 Дорожные войны. (16+)
- 14.30 Дорожные войны 2.0. (16+)
- 16.30 Дорожные войны. (16+)
- 17.00 Улётное видео. (16+)
- 19.00 Охотники. (16+)
- 20.00 Решала. (16+)
- 22.00 Охотники. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.45 Улётное видео. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.00 Отражение-1
- 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
- 10.10 «ПЬЕСА ДЛЯ ПАССАЖИРА». (16+)
- 12.00 13.20 Отражение-2
- 15.15 «Календарь». (12+)
- 15.50 «Свет и тени». (12+)
- 16.20 22.45 «Прав! Да?» (12+)
- 17.00 «Такие разные». (12+)
- 18.00 «Губернские новости»
- 18.15 «Вечер вместе». (12+)
- 18.35 «Новости дайджест»
- 18.45 «Мастера». (12+)
- 19.30 01.00 Отражение-3
- 21.00 «БАРБАРА». (16+)
- 23.25 «Активная среда». (12+)
- 23.55 «Волонтеры будущего». (12+)

Ю

- 05.20 «Папа попал». (12+)
- 08.15 «Обмен женами». (16+)
- 09.50 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 11.00 «Дом-2. Lite». (16+)
- 12.50 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 18.00 «Супермама с Викторией Дмитриевой». (16+)
- Психологическое семейное реалии, в котором каждую неделю четыре мамочки соревнуются за звание лучшей.
- 20.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
- 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 02.00 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 03.30 «МастерШеф». (16+)

МИР

- 05.00, 10.10, 03.55 «ЧУЖАЯ КРОВЬ». (16+)
- Сериал. Драма, Россия, 2017 г. В ролях: Карина Андоленко, Виктор Добронравов, Павел Баршак
- 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости
- 13.15, 17.50 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 15.05, 01.50 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 17.10 Мировое соглашение. (16+)
- 19.25, 20.10 Телегра «Игра в кино». (12+)
- 20.55, 21.55 Слабое звено. (12+)
- 22.55 Назад в будущее (16+)
- 23.40 «СВОИ». (16+)
- 02.30 «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ». (0+)

ПОБЕДА

- 04.30 «Путь к Победе». (16+)
- 05.30 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+)
- 07.00 «ВЫСОТА 89». (16+)
- 08.50 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...» (16+)
- 10.50 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+)
- 12.50 «72 ЧАСА». (16+)
- 14.40 «ЗАДАНИЯ ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ. ОПЕРАЦИЯ «ТАЙФУН». (16+)
- 17.50 «СНАЙПЕР-2. ТУНГУС». (16+)
- В ролях: Марина Александрова, Александр Лазарев (младший)
- 21.00 «СНАЙПЕР. ОРУЖИЕ ВОЗМЕЗДИЯ». (16+)
- 23.59 «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «КРАЙ». (16+)
- 03.00 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
- 05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
- 06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
- 07.50 «Затерянные в стране Оз». (6+)
- 08.20 «Сэди Спаркс». (6+)
- 08.55 «Пёс Пэт». (6+)
- 09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
- 11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)
- 11.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 14.40 «Рапунцель: Новая история». (6+)
- 15.40 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)
- 16.35 «Гравити Фолз». (12+)
- 17.35, 19.05 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 19.30 «Тарзан и Джейн». (6+)
- Прошёл почти год со дня свадьбы Тарзана и Джейн, и жена решает сделать любимому подарок. Раздумывая над сюрпризом, Джейн погружается в воспоминания о первой встрече с Тарзаном...
- 21.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 23.00 «Команда Мстители». (12+)
- 23.55 «Семейка Грин в городе». (12+)
- 02.05 «Отель Трансильвания». (12+)
- 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Пожарный Сэм». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Легенды Спарка». (0+)
- 08.05 «Кошечки-собачки». (0+)
- 10.45 «Букварий». (0+)
- 11.05 «Тот самый Джош!» (0+)
- 12.05 «Ник-изобретатель». (0+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Смешарики». (0+)
- 16.20 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
- 16.25 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
- 16.50 «Барбоскины». (0+)
- 18.05 «Енотки». (0+)
- 19.30 «Томас и его друзья. Раскопки и открытия». (0+)
- 19.55 «Зебра в клеточку». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Оранжевая корова». (0+)
- 22.30 «Инфинити Надо». (6+)
- 22.55 «Союзмультфильм» представляет: «Каникулы Бонифация». (0+)
- 23.15 «Чучело-Мяучело». (0+)
- 23.25 «Про девочку Машу». (0+)
- 23.35 «Маша больше не лентяйка». (0+)
- 23.45 «Маша и волшебное варенье». (0+)
- 23.55 «Лесные путешественники». (0+)
- 00.15 «Высокая горка». (0+)
- 00.35 «Хвосты». (0+)
- 00.55 «Маша и Медведь». (0+)
- 01.00 «Барбоскины». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
- 01.10 Меценаты России. (6+)
- 01.45 Семь дней истории. (12+)
- 01.50, 06.30 Бог войны. История русской артиллерии. (12+)
- 02.40 Тайное становится явным. (12+)
- 03.00 Историкограф. (12+)
- 03.45 Историкограф. (12+)
- 04.45 Петергоф - жемчужина России. (6+)
- 05.20 Пешкой по Москве. (6+)
- 05.40 Историкограф. (12+)
- 07.20 Музеи России. (6+)
- 07.50 Семь дней истории. (12+)
- 08.00 «СУВОРОВ». (6+)
- 10.00 Истории искусств. Душа памятников. (12+)
- 11.00 Забытый полководец. Пётр Котляревский. (12+)
- 11.55 Семь дней истории. (12+)
- 12.05, 12.50 Битва оружейников. (12+)
- 13.40 Бычковые. Два портрета. (12+)
- 14.15 Хроника безвременья. (12+)
- 15.10 Великие изобретатели. (12+)
- 15.40 Хроники общественно-го быта. (12+)
- 16.00 Ступени Победы. (12+)
- 16.45 История Великой хартии вольностей. (12+)
- 17.45 Семь дней истории. (12+)
- 18.00 Обыкновенная история. (6+)
- 18.10, 19.05 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
- 20.00 Великая история замков. (12+)

VIASAT HISTORY

- 06.05 Невероятные изобретения. (12+)
- 06.30 Тридцатилетняя война - Железный век: Месть (1634-1640). (12+)
- 07.30 Тридцатилетняя война - Железный век: Мир (1646-1649). (12+)
- 08.30, 09.20, 10.10, 11.00, 11.55 Загадки Египта. (12+)
- 12.45, 13.30 Мрачная страница истории древнего Египта. (12+)
- 14.25 Последний поход викингов: Эмигранты. (12+)
- 15.20 Истории Испании: Нация. (16+)
- 16.20 Загадки Египта. (12+)
- 17.10 Мифы: великие тайны человечества: Атлантида. (12+)
- 18.05 Мрачная страница истории древнего Египта. (12+)
- 19.10 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюджес: Воины легенд. (12+)
- 20.00 Истории Испании: Нация. (16+)
- 21.00 Загадки Египта. (12+)
- 21.50 Мифы: великие тайны человечества: Атлантида. (12+)
- 22.50 Мрачная страница истории древнего Египта. (12+)
- 23.40 Тридцатилетняя война. (12+)
- 00.40, 01.30, 02.15, 03.00, 03.45 Загадки Египта. (12+)
- 04.30 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюджес: Воины легенд. (12+)
- 05.20 Невероятные изобретения. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

- 06.00 Научные глупости. (16+)
- 06.30 Панорама 360°: Объект всемирного наследия. (16+)
- 07.15, 08.10 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
- 09.00 Инстинкт выживания. (16+)
- 09.50 Дикий тунец: Север против Юга. (16+)
- 10.40 Инстинкт выживания. (16+)
- 11.35 Дикий тунец. (16+)
- 12.25 Охотник за динозаврами. (16+)
- 13.15, 14.05 Авто-SOS. (16+)
- 14.55 Служба безопасности аэропорта: Бразилия и Перу. (16+)
- 15.50 Контрабанда с Марианной Ван Зеллер. (16+)
- 16.45 Охотник за динозаврами. (16+)
- 17.35 Авто-SOS. (16+)
- 18.25, 18.50 Фабрика еды. (16+)
- 19.15 Расследование авиакатастроф. (16+)
- 20.05 Расследование авиакатастроф. (16+)
- 21.00, 03.40 Невероятные чудеса техники. (16+)
- 21.50 Внутри невероятной механики. (16+)
- 22.45 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+)
- 23.40, 00.35 Дикий тунец: Север против Юга. (16+)
- 01.20 Осушить океан: глубокое погружение. (16+)
- 02.05 Осушить океан. (16+)
- 02.50 Тайная история кораблекрушений. (16+)
- 04.30 Международный аэропорт Дубай. (16+)

РОССИЯ **РОССИЯ К**
Культура

	15.50 «Сати. Нескучная классика...»
06.30	07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.50 Новости культуры «Пешком...»
06.35	07.05 Легенды мирового кино
07.40	18.40 01.25 «Тайны небес Иоганна Кеплера»
08.35	«Первые в мире»
08.50	16.35 «ЮРКИНЫ РАССВЕТЫ»
09.50	14.05 Цвет времени
10.15	«Наблюдатель»
11.10	00.10 XX век
12.30	22.25 «БЕРЕЗКА»
13.25	«Игра в бисер»
14.15	Больше, чем любовь
15.20	«Эрмитаж»
15.50	«Сати. Нескучная классика...»
17.45	Марафон «Звёзды XXI века»
19.45	Главная роль
20.05	«Семинар»
20.45	«Спокойной ночи, малыши!»
21.00	Искусственный отбор
21.45	«Белая студия»
23.20	«Фотосферы»

ТВЦ

	09.10 «ПРИ ЗАГАДОЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ». (16+)
06.00	«Настроение»
08.45	«Доктор И...» (16+)
09.10	«ПРИ ЗАГАДОЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ». (16+)
11.05	Петровка, 38. (16+)
11.30	События
11.50	«ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
13.40	«Мой герой». (12+)
14.30	17.50 События
14.55	Город новостей
15.05	«АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». (16+)
16.55	«Прощание». (16+)
18.20	«СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: КРЫЛО ВОРОНА». (12+)
22.00	События
22.35	«Закон и порядок». (16+)
23.05	«Молодые вдовы». (16+)
00.00	События. 25-й час
00.30	Петровка, 38. (16+)
00.50	Хроники московского быта. (12+)
01.30	«Игорь Тальков. Игра в пророка». (16+)

ТВ-3

	23.00 «ДЖУНГЛИ». (18+)
06.00	«Мультфильмы». (0+)
09.30	«Слепая». (16+)
11.50	Гадалка. (16+)
17.25	«Слепая». (16+)
	Ксения Лаптева рано потеряла родителей. Ее и сестру воспитала бабушка. И вот совсем недавно бабушки не стало. Девушка очень переживала...
19.30	«ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (16+)
20.30	«ГРИММ». (16+)
	В окрестностях города произошла серия грабежей, есть пострадавшие, а в канализационной системе самого Портленда кто-то разорвал рабочего. Ник и Хэнк расследуют это дело. Тем временем принц Виктор предлагает Адалинде снова заниматься делами королевской семьи.
23.00	«ДЖУНГЛИ». (18+)
01.30	«В ТИХОМ ОМУТЕ». (18+)
03.00	«НАПАРНИЦЫ». (16+)
05.45	«Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ

	15.00 «НАСТУПИТ РАССВЕТ». (16+)
06.30	По делам несовершеннолетних. (16+)
09.00	Давай разведёмся! (16+)
10.00	Тест на отцовство. (16+)
12.15	«Понять. Простить». (16+)
13.20	«Порча». (16+)
13.50	«Знахарка». (16+)
14.25	«Верну любимого». (16+)
15.00	«НАСТУПИТ РАССВЕТ». (16+)
19.00	«ДВОЕ НАД ПРОПАСТЬЮ». (16+)
	Украина, 2020 г. Мелодрама. В ролях: Виктория Литвиненко, Иван Оганесян.
	Рита Кушнир осознала, что её стабильность в жизни - лишь иллюзия.
23.15	«ДЫШИ СО МНОЙ». (16+)
02.15	«ПРОВОДНИЦА». (16+)
06.15	Пять ужинов. (16+)
06.20	По делам несовершеннолетних. (16+)

5 **5-Й КАНАЛ**

05.00	09.00 13.00 17.30 «Известия». (16+)
05.25	«НАРКОМОВСКИЙ ОБОЗ». (16+)
09.30	13.30 «ГЛУХАРЬ». (16+)
15.35	«ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
18.00	«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2». (16+)
19.45	«СЛЕД». (16+)
23.10	«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
00.00	«Известия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30	«СЛЕД». (16+)
03.20	«ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
ЗВЕЗДА	
05.10	13.25 14.05 03.30 «КУЛИНАР». (16+)
07.00	«Сегодня утром». (12+)
09.00	13.00 18.00 22.15 Новости дня. (16+)
09.15	18.45 «Специальный репортаж». (16+)
09.35	«ОПЕКУН». (12+)
11.20	19.00 «Открытый эфир». (12+)
20.40	«Война миров». (16+)
21.25	«Улика из прошлого». (16+)
22.30	«Между тем». (12+)
22.55	«Легенды армии». (12+)
23.45	«ЗАКОН И ПОРЯДОК». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ **ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ**

05.00	07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00	15.00 «ЧУДОТВОРЕЦ». (12+)
12.00	«Фабрика бизнеса». (12+)
12.15	22.30 «Полицейский вестник». (12+)
12.30	«Точка.ру». (12+)
13.00	«ЛАНЦЕТ». (12+)
14.00	16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30	«День вместе». (12+)
16.30	«ЦЕНА ПРОШЛОГО». (16+)
17.30	04.00 «Открытая наука». (12+)
18.00	«В тени чемпионов». (12+)
18.15	00.15 «Эксперт». (12+)
18.30	01.30 04.30 «Заметные люди». (12+)
19.00	21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10	21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00	00.30 03.00 «Документальное кино». (12+)
20.30	22.00 01.00 03.30 «Футбол губернии». (12+)
22.45	«И СНОВА ГОРЬКО!». (16+)
	Когда Зази получает приглашение на свадьбу ее друга Филиппа и ее соперницы Франциски, она решает спасти друга...

СПОРТ

МАТЧ!	МАТЧ ТВ	МАТЧ СТРАНА	МАТЧ СТРАНА
06.00	09.00 17.55	06.00	Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. (0+)
06.05	20.50 23.45	07.50	10.00, 14.00, 15.55 Новости
09.05	02.05	07.55	Неделя КХЛ. (12+)
09.25		08.50	Мама в игре. (0+)
		09.05	Громко. (12+)
		10.05	Мир бильярда. (12+)
		10.30	Мой первый тренер
		10.45	Лыжные гонки. Чемпионат России. Женщины. 10 км
		10.45	Лыжные гонки. Чемпионат России. Мужчины. 15 км
		14.00	«Есть тема!»
		14.55	Волейбол. «Локомотив» (Новосибирск) - «Енисей». Чемпионат России «Суперлига Paribet». Мужчины
		16.55	18.00 «ТРЕТИЙ ПОЕДИНОК». (16+)
		21.35	Футбол. Чемпионат мира-2022. Отборочный турнир. Финал
		00.30	«Есть тема!» (12+)
		00.55	«Манчестер Юнайтед. Путь к славе». (12+)
		02.25	Футбол. Чили - Уругвай. Чемпионат мира-2022. Отборочный турнир

МУЗЫКА

МУЗ	МУЗ-ТВ
05.00	07.00 Каждое утро. (16+)
06.40	08.40 15.00 18.00 22.00 Про-Новости. (16+)
09.00	Муз-ТВ чарт. (16+)
10.00	01.30 Муз'итив. (16+)
11.00	Яндекс.Музыка. (16+)
12.00	20.30 Русские хиты (16+)
13.30	04.10 04.35 Хит-стори. (16+)
14.00	TikTok чарт. (16+)
15.20	«10 самых горячих клипов дня». (16+)
16.00	Прогноз по году. (16+)
17.00	17.30 18.20 Check-In на Муз-ТВ. (16+)
17.25	Про-Клип. (16+)
19.00	Русский чарт. (16+)
20.00	«10 самых!» (16+)
22.20	Тор 30 - Крутяк недели. (16+)
00.25	Наше. (18+)
03.00	Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

ТВ1000	ТВ1000	ТВ1000	ДОМ КИНО	ДОМ КИНО	СУББОТА!	СУББОТА!	
05.00	«СТРАШНО КРАСИВ». (16+)	06.40	«НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (16+)	05.40	«Садко». Мультфильм. (6+)	05.00	«Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
06.25	«ВАНИЛЬНОЕ НЕБО». (16+)	08.10	«РЖЕВСКИЙ ПРОТИВ НАПОЛЕОНА». (16+)	06.55	«Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)	11.50, 12.40, 13.30, 14.20, 15.10	«ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)
08.55	«ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА». (16+)	09.40	«ГОРЬКО!» (16+)	08.10	«Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (6+)	16.00, 16.50, 17.40, 18.40	«ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (16+)
11.10	«ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА: Я ТЕБЯ ХОЧУ». (16+)	11.30	«ГОРЬКО!-2». (16+)	09.40	«Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)	19.30, 20.30, 21.20, 22.20	«ДОКТОР ХАУС» (субтитры). (16+)
13.35, 15.25, 17.10	«ШЕРЛОК». (16+)	13.10	«КИЛИМАНДЖАРА». (16+)	10.50	«Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)	23.10	Суббота news 2022. (16+)
19.00	«КОМНАТА СТРАХА». (16+)	14.35	«РУБЕЖ». (12+)	12.20	«Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)	23.20	«ДОКТОР ХАУС» (субтитры). (16+)
21.05	«ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ». (16+)	16.25	«ТЕНЬ ЗВЕЗДЫ». (16+)	14.00	«ТАКСИ-2». (16+)	00.20, 01.10, 02.00	Топ-модель по-американски. (16+)
	США, 2011 г. В ролях: Николас Кейдж, Николь Кидман, Бен Мендельсон, Лиана Либерато, Кэм Жиганде	18.05	«ДОМОВОЙ». (6+)	15.40	«ТАКСИ-3». (16+)	02.40, 03.30	Барышня-крестьянка. (16+)
16.00	Спецрепортаж. (12+)	20.00	«МОЙ ПАРЕНЬ - АНГЕЛ». (16+)	17.20	«СВАТЫ». (16+)	04.10, 04.30	Одесса к свадьбе. (16+)
16.20, 20.55	«бхб». (0+)	21.45	«ЛЮБОВЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ». (16+)	23.50	«ЭКИПАЖ». (16+)		
16.50	Самый сильный. (12+)	23.35	«НЕИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)	02.00	«КОРОЛЕВ». (16+)		
17.10	Смешанные единоборства. (0+)	01.10	«НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ-2». (16+)	03.55	«КЛАССИК». (16+)		
18.00	Есть тема! (12+)	02.50	«НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ-2». (16+)				
18.55	Волейбол. Чемпионат России. Женщины	04.45	«ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА». (6+)				
21.25	«Мы вместе». (12+)	02.30	«ПРЕСТИЖ». (16+)				
21.50	Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. (0+)						
23.40, 01.05	Лыжные гонки. Чемпионат России						
02.55	Игры королей. (12+)						
03.10	Страна. Live. (12+)						

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00	День Патриарха. (0+)
05.10	Псалтырь. Кафизма 9. (0+)
05.20	В поисках Бога. (6+)
05.50, 06.40	Цикл: Воскресенье за воскресеньем. Фильмы 9-10. (0+)
	Цикл фильмов о многолетних семьях.
07.30	Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30	Завет. (6+)
11.10	Апокалипсис. Глава 13. (0+)
12.25	Профессор Осипов. (0+)
13.00	Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
14.00, 14.30	Монастырская кухня. (0+)
15.00	Завет. (6+)
15.35	Старец из каслинской глубинки. (0+)
16.35	Цикл: Культура наций. Крым. Фильм 6. (0+)
17.05	«В ДОБРЫЙ ЧАС». (0+)
18.50	«БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ». (0+)
20.30	Вечер на СПАСЕ. (0+)
22.15	Апокалипсис. Глава 14. (0+)
23.00	Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
00.35	День Патриарха. (0+)
00.50	Следы империи. (16+)
02.20	Расскажи мне о Боге. (6+)
02.50	В поисках Бога. (6+)
03.15	Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

29 марта
Седмица 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 7. Мч. Савина.



Мч. Папы. Ап. Аристовула, еп. Вританийского (Британского). Сщмч. Александра, папы Римского. Мч. Иулиана Аназарвского. Свт. Серапиона, архиеп. Новгородского. Сщмчч. Трофима и Фала, пресвитеров Лаодикийских.
Постный день.
Ищите утешения не всегда в одном том, чтобы иметь желаемое, но и в том, чтобы послушно переносить неизвестность будущего и мирить настоящее с будущим.
Свт. Филарет Московский

ПЕРВЫЙ



22.00 «ЯНЫЧАР». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 21.00 Время
- 22.00 «ЯНЫЧАР». (16+)
- 22.55 Большая игра. (16+)
- 23.55 «Документальное расследование Михаила Леонтьева «Большая игра». (18+)
- 00.55 Информационный канал. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Информационный канал. (16+)

РОССИЯ 1



17.30 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 17.00 Вести
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ЕЛИЗАВЕТА». (16+)
- 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 01.00 «СОФИЯ». (16+)
- В Москве землетрясение - главный храм города разрушен. Иоанн ссорится с братьями Андреем и Борисом, потому что те отказываются помочь ему в строительстве новой церкви, поскольку он не поделился с ними уделами Юрия.
- 02.00 «ЗЕМСКИЙ ДОКТОР». (12+)
- 03.30 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

НТВ



08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ». (16+)

- 04.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
- 06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ». (16+)
- 10.00 Сегодня
- 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ». (16+)
- 13.00 Сегодня
- 13.20 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.45 За гранью. (16+)
- 17.50 ДНК. (16+)
- 19.00 Сегодня
- 20.00 «АНОНИМНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
- Рубцов проникает в квартиру Татьяны и выясняет, что там уже кто-то был...
- 23.15 Сегодня
- 23.45 «ПЁС». (16+)
- 02.55 Их нравы. (0+)
- 03.25 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)

СТС



15.20 «ТРАНСФОРМЕРЫ. МЕСТЬ ПАДШИХ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Форсаж: Шпионские гонки». (12+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 08.00 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+)
- 09.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 10.25 Не дрогни! (16+)
- 12.15 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- 15.20 «ТРАНСФОРМЕРЫ. МЕСТЬ ПАДШИХ». (16+)
- 18.30 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+)
- 20.00 «ТРАНСФОРМЕРЫ-3. ТЁМНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ!». (16+)
- США, 2011 г. Фантастический боевик.
- 23.05 «ТРАНСФОРМЕРЫ. ЭПОХА ИСТРЕБЛЕНИЯ». (12+)
- 02.20 «ПЯТЬДЕСЯТ ОТТЕНКОВ СВОБОДЫ». (18+)
- 03.55 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 05.05 «6 кадров». (16+)
- 05.15 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



00.40 «30 СВИДАНИЙ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 09.00 «УНИВЕР». (16+)
- 14.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 18.00 «ГУСАР». (16+)
- 20.00 «ИСПРАВЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ». (16+)
- 21.00 «ГОД КУЛЬТУРЫ». (16+)
- 22.00 «Однажды в России». (16+)
- 23.00 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (16+)
- 00.40 «30 СВИДАНИЙ». (16+)
- Пережив разрыв отношений, Дарья решает начать новую жизнь. А для этого, по правилам одного тренинга, надо осилить 30 свиданий, и тогда явится принц на белом коне...
- 02.20 «Импровизация». (16+)
- 03.10 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.00 «Открытый микрофон». (16+)
- 05.40 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



20.00 «ФОКУС». (16+)

- 05.00 «Территория заблуждений». (16+)
- 05.55 04.30 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 02.55 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 02.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «ФОКУС». (16+)
- 22.00 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «В ЛАБИРИНТЕ ГРИЗЛИ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Селфи-детектив. (16+)
- 06.40 01.30 03.20 Пятница News. (16+)
- 07.00 13.20 На ножах. (16+)
- Арт-кафе «Страна Чудес» в Ростове-на-Дону - следующее заведение, на помощь которому отправился Константин Ивлев. Владелица считает, что все неудачи заведения происходят из-за персонала.
- 11.10 Адская кухня. (16+)
- 22.10 Молодые ножи. (16+)
- 23.30 «ДВЕ ДЕВИЦЫ НА МЕЛИ». (16+)
- 02.00 Инсайдеры. (16+)
- 03.50 Зов крови. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 06.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
- 08.30 Улётное видео. (16+)
- 12.00 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
- 14.00 Дорожные войны. (16+)
- 14.30 Дорожные войны 2.0. (16+)
- 16.30 Дорожные войны. (16+)
- 17.00 Улётное видео. (16+)
- 19.00 Охотники. (16+)
- 20.00 Решала. (16+)
- 22.00 Охотники. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.45 Улётное видео. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.00 ОТражение-1
- 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
- 10.10 «БАРБАРА». (16+)
- 12.00 13.20 ОТражение-2
- 15.15 «Календарь». (12+)
- 15.50 «Вспомнить всё». (12+)
- 16.20 22.40 «Прав!Да?». (12+)
- 17.00 «Открытая наука»
- 17.30 «Док. кино». (12+)
- 18.00 «Губернские новости»
- 18.15 «Вечер вместе». (12+)
- 18.45 «Здоровый интерес»
- 19.30 01.00 ОТражение-3
- 21.00 «ПАСПОРТ». (16+)
- 23.25 «Гамбургский счёт». (12+)
- 23.55 «Рождённый на Невском пятачке». (12+)

Ю

- 05.35 «Папа попал». (12+)
- 08.15 «Обмен женами». (16+)
- Реалии о семейных ценностях. Вас ждут новые истории и новые героини со всех уголков России!
- 09.50 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 11.00 «Дом-2. Lite». (16+)
- 12.50 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 18.00 «Супермама с Викторией Дмитриевой». (16+)
- 20.00 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
- 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 01.55 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 03.20 «МастерШеф Дети». (12+)

МИР

- 05.00, 10.10 «ЧУЖАЯ КРОВЬ». (16+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости
- 13.15, 17.50 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 15.05, 01.50 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 17.10 Мировое соглашение. (16+)
- 19.25, 20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+)
- 20.55, 21.55 Слабое звено. (12+)
- 22.55 Назад в будущее. (16+)
- 23.40 «СВОИ». (16+)
- В ролях: Дмитрий Козельский, Вероника Норина, Ирина Горячева
- 02.30 «ВОЛГА-ВОЛГА». (0+)
- 04.15 Мультфильмы. (6+)

ПОБЕДА

- 04.30 «Путь к Победе» (16+)
- 05.30 «КРИК ТИШИНЫ». (12+)
- 07.10 «СОБИБОР». (16+)
- 09.00 «ГЕРОЙ 115». (16+)
- 10.10 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
- 11.40 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
- 13.30 «СМЕРШ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- В ролях: Владислав Котлярский, Игорь Петренко, Олег Фомин
- 16.50 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ». (16+)
- Сериал. Драма, Россия, 2010-2012 гг.
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «Зоя КОСМОДЕМЬЯНСКАЯ». (18+)
- 02.20 «РОДИНА ИЛИ СМЕРТЬ». (16+)
- 03.40 «КУКУШКА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
- 05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
- 06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
- 07.50 «Затерянные в стране Оз». (6+)
- 08.20 «Сэди Спаркс». (6+)
- 08.55 «Пёс Пэт». (6+)
- 09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
- 11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)
- 11.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 14.40 «Рапунцель: Новая история». (6+)
- 15.40 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)
- 16.35 «Гравити Фолз». (12+)
- 17.35, 19.05 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 19.30 «Тарзан-2». (0+)
- Задолго до встречи с Джейн, юный дикарь катался на лианах и играл в компании лучших друзей в джунглях. Но однажды его неосторожная выходка поставила под удар безопасность всей семьи...
- 21.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 23.00 «Команда Мстители». (12+)
- 23.55 «Отель Трансильвания». (12+)
- 02.05 «Амфибия». (12+)
- 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Легенды Спарка». (0+)
- 08.05 «Лунтик». (0+)
- 10.45 «Игра сумом». (0+)
- 11.05 «Тот самый Джош!» (0+)
- 12.05 «Волшебная кухня». (0+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Смешарики». (0+)
- 16.20 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
- 16.25 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
- 16.50 «Барбоскины». (0+)
- 18.05 «Мальшарики идут в детский сад». (0+)
- 19.30 «Томас и его друзья. Команда паровозиков спешит на помощь». (0+)
- Специальный эпизод мультсериала о приключениях Томаса и его друзей.
- 19.50 «Свинка Пеппа». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Команда Флоры». (0+)
- 22.30 «Инфинити Надо». (6+)
- 22.55 «Союзмультфильм» представляет: «Крокодил Гена». (0+)
- 23.20 «Чебурашка». (0+)
- 23.35 «Шапокляк». (0+)
- 23.55 «Чебурашка идёт в школу». (0+)
- 00.05 «Песенка мышонка». (0+)
- 00.15 «Кот в сапогах». (0+)
- 00.35 «Лягушка-путешественница». (0+)
- 00.55 «Маша и Медведь». (0+)
- 01.00 «Машины сказки». (0+)
- 03.00 «Барбоскины». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
- 01.10 Меценаты России. (6+)
- 01.45 Семь дней истории. (12+)
- 01.50, 06.30 Бог войны. (12+)
- 02.40 Тайное становится явным. (12+)
- 03.00, 05.40 Историограф. (12+)
- 03.45 Историада. (12+)
- 04.45 Петергоф. (6+)
- 05.20 Пешком по Москве. (6+)
- 07.20 Музеи России. (6+)
- 07.50 Семь дней истории. (12+)
- 08.00, 08.45 Битва оружейников. (12+)
- 09.40 Хроника безвременья. (12+)
- 10.35 Приход нацистов к власти. (16+)
- 11.40 Хроники общественно-го быта. (12+)
- 12.00 Тайны соборов. (12+)
- 13.30 Великие изобретатели. (12+)
- 14.00, 15.00 Исторические города Британии. (12+)
- 16.00 Ступени Победы. (12+)
- 16.45 История Великой хартии вольностей. (12+)
- 17.45 Семь дней истории. (12+)
- 18.00 Обыкновенная история. (6+)
- 18.10, 19.05 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
- 20.00 Нюрнберг. Процесс, которого могло не быть. (12+)
- 20.55 Первая мировая (12+)
- 21.55 Не укради. (12+)
- 22.50 Семь дней истории. (12+)
- 22.55 Карл Великий. (16+)

VIASAT HISTORY

- 06.05 Невероятные изобретения. (12+)
- 06.30, 07.20, 08.15, 09.05, 09.55, 10.45 Загадки Египта. (12+)
- 11.40 Разгадка тайны пирамид: Пирамида Хеопса и гробница тайн. (12+)
- 12.30, 13.30, 14.25 Последний поход викингов. (12+)
- 15.20 Версаль: испытания Короля-солнца. (12+)
- 16.20 Загадки Египта: Древние символы современной эпохи. (12+)
- 17.10 Мифы: великие тайны человечества: Потоп. (12+)
- 18.05 Гробницы Египта: самая важная миссия: Саккара и забытые мумии. (12+)
- 19.10 Греческие острова: одиссея с Беттини Хьюджейс: Ярость Посейдона. (12+)
- 20.05 Версаль: испытания Короля-солнца. (12+)
- 21.00 Загадки Египта: Древние символы современной эпохи. (12+)
- 21.50 Мифы: великие тайны человечества: Потоп. (12+)
- 22.50 Гробницы Египта: самая важная миссия. (12+)
- 23.50, 00.40, 01.35, 02.15, 03.05 Загадки Египта. (12+)
- 03.50 Разгадка тайны пирамид. (12+)
- 04.35 Греческие острова. (12+)
- 05.25 Невероятные изобретения. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

- 06.00, 06.20 Научные глупости. (16+)
- 06.40 Панорама 360°: Объект всемирного наследия. (16+)
- 07.35, 08.25 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+)
- 09.15 Инстинкт выживания. (16+)
- 10.05 Дикий туец: Север против Юга. (16+)
- 10.55 Инстинкт выживания. (16+)
- 11.45 Дикий туец. (16+)
- 12.35 Невероятные чудеса техники. (16+)
- 13.25, 14.15 Авто-SOS. (16+)
- 15.10 Служба безопасности аэропорта: Бразилия и Перу. (16+)
- 16.00 Контрабанда с Марианной Ван Зеллер. (16+)
- 16.45 Невероятные чудеса техники. (16+)
- 18.30, 18.55 Фабрика еды. (16+)
- 19.15 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
- 20.10 Аляска: Новое поколение. (16+)
- 21.00, 00.15, 03.30 Дикий туец: Север против Юга. (16+)
- 22.35 Незнанные воды с Джереми Уэйдом. (16+)
- 23.25 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+)
- 01.10 Осушить океан: глубокое погружение. (16+)
- 01.55 Осушить океан. (16+)
- 02.45 Тайная история кораблекрушений. (16+)
- 04.30 Удивительный аэропорт Нью-Йорка. (16+)

РОССИЯ **К** **РОССИЯ К**
Культура



08.50 «ЮРКИНЫ РАССВЕТЫ»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00
15.00 19.30 Новости
06.35 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 «Тайны небес Иоганна Кеплера»
08.35 12.10 «Первые в мире»
08.50 16.35 «ЮРКИНЫ РАССВЕТЫ»
09.50 «Дороги старых мастеров»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.10 XX век.
12.30 22.25 «БЕРЕЗКА»
13.25 Искусственный отбор
14.20 «Цитаты из жизни»
15.20 «Библейский сюжет»
15.50 «Белая студия»
17.35 Марафон «Звёзды XXI века»
18.35 01.05 «Почему исчезли неандертальцы?»
19.45 Главная роль
20.05 «Семинар»
20.45 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 Абсолютный слух
21.45 Власть факта
23.20 «Фотосферы»

ТВЦ **ТВЦ**



09.15 «ПРИ ЗАГАДОЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
08.45 «Доктор И...» (16+)
09.15 «ПРИ ЗАГАДОЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ». (16+)
11.05 Петровка, 38. (16+)
11.30 События
11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.55 Город новостей
15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». (16+)
16.55 «Прощание». (16+)
17.50 События
18.20 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДИКАЯ РОЗА». (12+)
22.00 События
22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 «90-е». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 Петровка, 38. (16+)
00.50 «Обжалованию не подлежит». (12+)
01.30 «Знак качества». (16+)
02.10 «Ясновидящий Ханнуссен. Стрелочник судьбы». (12+)

ТВ-3 **ТВ-3**



23.00 «ЗАЛОЖНИЦА-2». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.30 «Слепая». (16+)
11.50 Гадалка. (16+)
17.25 «Слепая». (16+)
После гибели мужа Мария долго жила одна и воспитывала сына-подростка. Женщина была одинока, пока не встретила мужчину, которого полюбила, и который был безумно в нее влюблен.
19.30 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (16+)
20.30 «ГРИММ». (16+)
Возле одной закуской избивают до смерти богатого гангстера из банды, ягуароподобные существа. В живых осталась только его девушка.
23.00 «ЗАЛОЖНИЦА-2». (16+)
01.00 «УЛИЧНЫЙ БОЕЦ. ЛЕГЕНДА О ЧАН ЛИ». (16+)
02.30 «НАПАРНИЦЫ». (16+)
04.00 «Тайные знаки». (16+)
05.30 «Городские легенды». (16+)

ДОМАШНИЙ **ДОМАШНИЙ**



12.10 «Понять. Простить». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
08.55 Давай разведёмся! (16+)
09.55 Тест на отцовство. (16+)
12.10 «Понять. Простить». (16+)
13.15 «Порча». (16+)
13.45 «Знахарка». (16+)
14.20 «Верну любимого». (16+)
14.55 «МОЖЕШЬ МНЕ ВЕРИТЬ». (16+)
19.00 «КАРТА ПАМЯТИ». (16+)
Россия, 2021 г. Мелодрама. В ролях: Ася Домская, Иван Жвакин. Лиза живёт с мамой в небольшом городке вдалеке от Москвы, работает в школе учителем русского языка и литературы.
23.15 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+)
02.15 «ПРОВОДНИЦА». (16+)
06.15 По делам несовершеннолетних. (16+)

5 **5-Й КАНАЛ**

- 05.00 09.00 13.00
«Ивестия». (16+)
05.25 «ГЛУХАРЬ». (16+)
07.50 09.30 13.30 «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
17.30 «Ивестия». (16+)
18.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2». (16+)
19.45 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
00.00 «Ивестия. Итоговый выпуск». (16+)
00.30 «СЛЕД». (16+)
03.20 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.10 13.25 14.05 03.30 «КУЛИНАР».** (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 18.00 22.15
Новости дня. (16+)
09.25 01.30 «ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ». (12+)
11.20 19.00 «Открытый эфир». (12+)
18.45 «Спецрепортаж». (16+)
20.40 «Война миров». (16+)
21.25 «Секретные материалы». (16+)
22.30 «Между тем». (12+)
22.55 «Главный день». (16+)
23.45 «ЗАКОН И ПОРЯДОК». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ **ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ**

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 15.00 «ЧУДОТВОРЕЦ». (12+)
12.00 04.00 «Такие разные». (12+)
13.00 16.30 «ЦЕНА ПРОШЛОГО». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30
«Губернские новости». (12+)
14.30 00.45 «#open vrn». (12+)
14.45 «Эксперт». (12+)
17.30 03.30 «Открытая наука». (12+)
18.00 20.30 01.30 «Футбол губернии». (12+)
18.30 01.00 «Документальное кино». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.15 03.00 «Формула здоровья». (12+)
22.00 «В тени чемпионов». (12+)
22.45 «СОЛНЦЕ В НОЧИ». (16+)
Американская художница Фрэнсис и эмигрант Яша случайно встретились в Норвегии. Фрэнсис хочет начать на земле викингов новую жизнь и карьеру...
00.15 «Заметные люди». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ!** **МАТЧ! ТВ** **МАТЧ! СТРАНА** **МАТЧ! СТРАНА**
06.00 08.30 15.10 18.00 Новости
06.05 18.05 22.00 Все на Матч!
08.35 Биатлон. Чемпионат России. Спринт. Мужчины
10.30 Лыжные гонки. Чемпионат России. Командный спринт
12.25 Биатлон. Чемпионат России. Спринт. Женщины
14.10 «Есть тема!»
15.15 «ТРЕТИЙ ПОЕДИНОК». (16+)
17.10 Футбол. Чемпионат мира-2022. Отборочный турнир. (0+)
18.55 Волейбол. «Динамо-Ак Барс» - «Локомотив». Чемпионат России. Женщины
20.55 Смешанные единоборства. (16+)
22.45 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ИЗМЕНИЛ ВСЁ». (16+)
01.15 «Есть тема!» (12+)
01.40 Баскетбол. «Локомотив-Кубань» (Краснодар) - «Астана» (Казахстан). (0+)

- 06.00 Волейбол. Чемпионат России. Мужчины. (0+)
07.50, 13.00, 15.55 Новости
07.55 Сердца чемпионов
08.25 Мозакин. Человек, который изменил КХЛ. (12+)
08.55 «бхб». (0+)
09.25 Лыжные гонки. Чемпионат России
12.25 Мама в игре. (0+)
12.40 Малышка на миллион. (12+)
13.05 Волейбол. Чемпионат России. Женщины. (0+)
14.50 Страна. Live. (12+)
15.05 Вид сверху. (12+)
15.35 Десятка! (0+)
16.00, 20.50 Биатлон. Чемпионат России. (0+)
17.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ
19.55 Есть тема! (12+)
22.35 Волейбол. Чемпионат России. Женщины. (0+)
00.30 Лыжные гонки. Чемпионат России. (0+)
02.10 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)
04.00 Профессиональный бокс. (16+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
05.00 07.00 Каждое утро. (16+)
06.40 08.40 15.00 18.00 22.00 Про-Новости. (16+)
09.00 Тор Чарт Европы плюс. (16+)
10.00 16.00 02.00 Муз'итив. (16+)
11.00 Ждите ответа. (16+)
12.00 20.30 Русские хиты. Чемпионы среды. (16+)
13.30 Отпуск без путёвки. (16+)
14.00 Золотая дюжина. (16+)
15.20 «10 самых горячих клипов дня». (16+)
17.25 Про-Клип. (16+)
17.30 18.20 Прогноз по гуду. (16+)
19.00 TikTok чарт. (16+)
20.00 «10 самых!» (16+)
22.20 Наше. (16+)
00.00 Муз'итив. (18+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.30 «ПРЕКРАСНАЯ ЭПОХА». (18+)
04.20 «АНАЛИЗИРУЙ ЭТО». (16+)
06.15 «ОСТИН ПАУЭРС: ЧЕЛОВЕК-ЗАГАДКА МЕЖДУНАРОДНОГО МАСШТАБА». (16+)
07.50 «ДОСПЕХИ БОГА: ОПЕРАЦИЯ ЯСТРЕБ». (12+)
09.55 «ЗНАКОМСТВО С РОДИТЕЛЯМИ». (12+)
11.55 «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (12+)
13.45 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ». (16+)
15.45 «ПОЕЗДКА В АМЕРИКУ». (18+)
17.55 «ДОКТОР ДУЛИТТЛ». (12+)
19.30 «ДОКТОР ДУЛИТТЛ-2». (12+)
21.00 «ИСТОРИЯ О НАС». (16+)
22.50 «ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ-2». (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- ТВ1000** **ТВ1000 РУССКОЕ КИНО**
05.00 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)
07.05 «С МЕНЯ ХВАТИТ». (16+)
09.15 «ПРЕСТИЖ». (16+)
11.40 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
13.45, 15.25, 17.10 «ШЕРЛОК». (16+)
19.00 «ПРЕДУСЛОВИЕ». (16+)
США, 2007 г. В ролях: Сандра Буллок, Джулиан Мак-Мэхон, Шайэн МакКлор
20.50 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ». (16+)
США, 2013 г. В ролях: Холли Берри, Эбигейл Бреслин, Моррис Честнат, Майкл Эклунд, Дэвид Отунга
22.30 «ОТСТУПНИКИ». (16+)
01.10 «СЕКРЕТЫ ЛОС-АНДЖЕЛЕСА». (18+)
03.20 «ОСТАНЬСЯ». (16+)

- ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО**
05.40 «Карлик Нос». Мультфильм. (6+)
06.55 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
08.15 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
09.50 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
11.15 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
12.40 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
14.00 «ТАКСИ-3». (16+)
15.40 «ТАКСИ-4». (16+)
17.20 «СВАТЫ». (16+)
23.40 «ЖИЛИ-БЫЛИ». (12+)
01.15 «ПРИХОДИ НА МЕНЯ ПОСМОТРЕТЬ...» (12+)
02.55 «ЗАВИСТЬ БОГОВ». (16+)

- СУББОТА!** **СУББОТА!**
05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
11.50, 12.40, 13.30, 14.20, 15.10 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)
16.00, 17.00, 17.50, 18.40 «ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (16+)
19.40, 20.40, 21.30, 22.30 «ДОКТОР ХАУС» (субтитры). (16+)
23.25 Суббота news 2022. (16+)
23.30 «ДОКТОР ХАУС» (субтитры). (16+)
00.30, 01.20, 02.00 Топ-модель по-американски. (16+)
02.40, 03.30 Барышня-крестьянка. (16+)
04.20, 04.40 Оденся к свадьбе. (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.15 «ПЕНА» (12+)
07.40 «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ». (12+)
09.25 «ДВАДЦАТЬ ШЕСТЬ ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ ДОСТОЕВСКОГО». (12+)
10.55 «ОСТАНОВИЛСЯ ПОЕЗД». (12+)
12.40 «СНЫ». (16+)
14.00 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ И. И. ОБЛОМОВА». (12+)
16.40 «КО МНЕ, МУХТАР!» (12+)
18.05, 04.40 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-8». (16+)
19.45 «МУЖИКИ!..» (12+)
СССР, 1981 г.
21.30 «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (12+)
22.55 «ВИЙ». (12+)
00.10 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 16.00 «ОСТРОВ НЕУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
09.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ДВЕ СУДЬБЫ». (16+)
Сериял. Драма, комедия, мелодрама, Россия, 2002 г. В ролях: Екатерина Семенова, Анжелика Вольская, Александр Мохов, Дмитрий Щербина, Ольга Понизова
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)
14.00, 22.00 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)
06.00 «ВЕТЕР В ЛИЦО». (16+)

СТС LOVE **СТС LOVE**

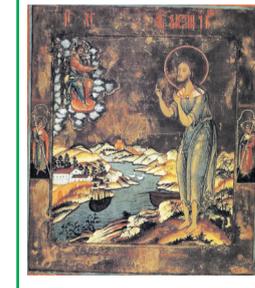
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
06.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
09.55 «КУХНЯ». (12+)
15.50 «ВОРОНИНЫ». (16+)
Сериял. Комедия, Россия, 2009 г. В ролях: Георгий Дронов, Екатерина Волкова, Станислав Дужников
Николай берётся обучить близнецов рыбацкому мастерству. Костя против этой затеи...
22.15 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
02.05 Даёшь молодёжь! (16+)
03.30 «Котопёс». Мультсериал. (0+)
04.15 «Эй, Арнольд!» Мультсериал. (0+)
05.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС** **СПАС**
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Псалтырь. Кафизма 10. (0+)
05.30 Молитвослов. (0+)
05.50, 06.35 Цикл: Воскресенье за воскресеньем. Фильмы 11-12. (0+)
07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Завет. (6+)
11.05 Апокалипсис. Глава 14. (0+)
11.55 Расскази мне о Боге. (6+)
12.30 Украина, которую мы любим. (12+)
13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 Завет. (6+)
15.30 Верить и идти. (0+)
16.30 Цикл: Культура наций. Крым. Фильм 7. (0+)
17.00 «БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ». (0+)
18.45 «В ДОБРЫЙ ЧАС». (0+)
20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
22.15 Апокалипсис. Глава 15. (0+)
22.45 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
23.40 Во что мы верим. (0+)
00.30 Больше, чем любовь. 8 серия: Мать Мария. Возвращение домой. (0+)
01.15 День Патриарха. (0+)
01.30 Следы империи. (16+)
03.00 Лица Церкви. (6+)
03.15 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

30 марта
Седмица 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 7.
Прп. Алексия, человека Божия.



Прп. Макария, игумена Калужского, чудотворца. Мч. Марина. Свт. Патрикия, просветителя Ирландии. Прп. Парфения Киевского. Сщмч. Александра пресвитера. Сщмч. Виктора пресвитера.

Постный день.
«Жить проще – лучше всего. Голову не ломай. Молись Богу. Господь все устроит. Не мучь себя, обдумывая, как и что сделать. Пусть будет, как случится – это и есть жить проще».
Прп. Амвросий Оптинский

ОВЕН (21.03 – 20.04)
 Увлеченным весной Овнам придется работать как можно быстрее. Самое время собраться и выдать все, на что вы способны. Если вы не грезите карьерными высотами и высокими заработками, сосредоточьтесь на общении с семьей. Она сейчас очень в вас нуждается.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
 Львам неделя обещает легкость в исполнении планов и немало хороших впечатлений. К тому же это время подходит для решения проблем, связанных со здоровьем. Да и в любви повезет, если, конечно, будете общительны и раскрепощены с тем, кто вам дорог.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
 Стрельцы, ваша неделя будет богата разными событиями. Чаще позитивными, но не исключены и неприятные сюрпризы. Звезды не советуют браться в одиночку за новые проекты – сейчас время командной игры. Личные отношения ублажают вас на волнах романтики.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
 Ох, и поштормит вас в любви, Водолеи. Но если ваши отношения с партнером прочны, а чувства искренни, бури вам не страшны. Что касается работы, тут активнее обменивайтесь опытом и информацией с коллегами и партнерами, помните: в споре рождается истина.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
 Тельцы, вы можете расслабиться, события недели не доставят вам много хлопот. Главное – не закливайтесь на трудностях, все они преодолимы. Благоприятное время для планирования финансовых операций. Влюбленных ожидают сюрпризы от близких людей.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
 Завершить рутинную работу, чтобы высвободить время для чего-то по-настоящему интересного, – вот что звезды советуют Девам. Удача будет на стороне настойчивых. И поаккуратнее в любви, ваши чувства сейчас могут идти вразрез со здравым смыслом.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
 Сделки, заключенные на неделе, обещают Близнецам немалую выгоду. Да и в целом время обещает быть интересным и полным романтики. Чтобы вашей энергии хватило на все, не забывайте о весенней витаминотерапии, спорте и информационном детоксе.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
 Спокойная неделя. Пользуйтесь моментом, чтобы передохнуть. Если вам не чуждо чувство долга и вы добросовестны, можете рассчитывать на удачу в любых начатых делах. И не поддавайтесь плохому настроению, ищите гармонию в общении с близкими.

РАК (22.06 – 22.07)
 Неделя обещает удачу в поездках разной направленности. Раки, если вы мечтаете о налаживании личной жизни, самое время взять отпуск и немного отдохнуть. Если в ваших планах карьера, не отказывайтесь от командировок и обучающих курсов.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
 Эгоизм и нежелание считаться с окружающими могут привести Скорпионов к проблемам в любовной сфере. А вот в делах карьеры, как ни странно, это сейчас поможет достигнуть неплохих высот. И все же будьте честны, в первую очередь сами перед собой.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
 Козероги, события недели еще раз напомнят вам, что жизнь состоит из мелочей. Старайтесь быть особенно внимательными к деталям на работе, не упускайте из виду настроение близких. Помните, что глобальное достигается маленькими шажочками.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
 Рыбы, если в эти дни вы завяжете новые деловые отношения, велика вероятность, что они окажутся не только долгосрочными, но и очень выгодными. Не бойтесь идти на уступки любимому человеку – это только укрепит отношения. И берегите чувства близких.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

- Место на корабле, любимое рыбами-прилипалами.
- Приспособление, надеваемое игроками в футбол или хоккей на голень.
- Этот японский город является исторической торговой столицей Японии.
- Пурпурная ... украшала тогу древнеримского сенатора.
- Один из 12 в календарном году.
- Блюдо на скатерти-самобранке.
- «Утяжелительница» невысушенного белья.
- У Пушкина – царица и богатыри, у Перро – Белоснежка и ...
- Королева из романа Дюма.
- Актер, прославившийся ролью Конферансье в кукольном «Необыкновенном концерте».

Ответы: 1. Длинше. 2. Щиток. 3. Осака. 4. Кайма. 5. Месня. 6. Яство. 7. Внага. 8. Гномы. 9. Марро. 10. Гердт.

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	

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

ОТВЕТЫ

1

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

2

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

3

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

4 ★★★★★

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

5 ★★★★★

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

6 ★★★★★

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

Сегодня музеев матрёшки шесть – один из них располагается в Москве, в историческом особняке Леонтьевского переулка, где и появилась на свет первая русская матрёшка. И наша викторина, как вы уже догадались, посвящена матрёшкам.

УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ МИР ИГРУШКИ – РУССКИЕ МАТРЁШКИ

1 В мастерской «Детское воспитание» под руководством Анатолия Мамонтова родился эскиз куклы-матрёшки художника Сергея Васильевича Малютина.

Потомственный токарь-игрушечник Василий Звёздочкин выточил по нему из дерева куклу, в которой вкладывались друг в друга ещё семь фигурок. Самая большая девочка-матрёшка держала в руках именно это...

а) Рыжего кота. б) Большую ложку. в) Черного петуха.

2 Технологию изготовления матрёшек старались не нарушать. Заготовки из ольхи, липы, берёзы, осины делались только по весне, когда в дёрвях много сока. Бревна очищали от коры и сушили пару лет. Дальше начиналась кропотливая работа. С какой куклолки начинали делать заготовку под роспись?

а) С маленькой. б) С самой большой. в) С той, которая в середине.

3 Готовую игрушку называли матрёшкой. В конце XIX века в России имя Матрёна было популярным, в переводе с латинского оно означает «мать семейства». Самая первая матрёшка была отправлена в Париж на Все-



мирную выставку и вернулась оттуда с бронзовой медалью. В каком году это было?

а) В 1890 г. б) В 1895 г. в) В 1900 г.

4 После революции матрёшек делать не перестали, а из Москвы музей и мастерская по изготовлению кукол переехали в Сергиев Посад (в то время Загорск), где и находятся в настоящее время. Именно здесь в 1959 году в научно-экспериментальном институте игрушки создали 42-местную матрёшку. Чем было обусловлено такое количество?

а) Каждая фигурка символизировала один год советской власти. б) 42 человека приняли участие в создании куклы. в) Каждая фигурка символизировала достижения трудового народа.

5 В СССР производство матрёшек было чуть ли не повсеместным. В каждом регионе игрушки отличались техникой росписи или сюжетами. В Уфе, например, делали матрёшек в национальных костюмах, а в вятской матрёшке использовали декорацию узорами из...

а) Соломки. б) Перламутра. в) Сусального золота.

6 Первая матрёшка с «узнаваемым лицом» появилась в 1909 году, к столетию со дня рождения Н.В. Гоголя создали серию матрёшек по произведениям писателя «Тарас Бульба» и «Ревизор». А в 1912 году, к юбилею Отечественной войны 1812 года, выпустили серию с Кутузовым, генералами и солдатами его войска. Какие ещё куклы были в этой серии, посвящённой Отечественной войне 1812 года?

а) Герои романа «Война и мир». б) Казаки в Париже. в) Наполеон и его войско.



ОТВЕТЫ

1-в. Самая большая девочка-матрёшка держала в руках куклу с черным петухом в руках.
2-а. С маленькой куклолки.
3-в. Самая первая матрёшка, которую назвали «Матрёшка с петухом», получила призвание в единственной игрушечной мастерской в 1900 году.
4-а. Каждая фигурка представляла один год советской власти.
5-а. Соломка.
6-в. Наполеон и император Александр II.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ № 018 (1401) 21 марта 2022 г.

СТРОГО ПО РИСКУ КАКИЕ ЛЕКАРСТВА НЕЛЬЗЯ ДЕЛИТЬ

МИФЫ О ГЛЮТЕНЕ ВСЕМУ ЛИ СТОИТ ВЕРИТЬ

ОТПРАВИМ БОРОДАВКУ В ВАСШЕЮ ОТПУСКУ

СВЕЖИЙ ШПИНАТ ПОЛЬЗОУ БОГАТ

ПРИЧИНЫ БОЛИ В ЛОКТЕ СТР. 16-17

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ОТ ВСЕГО СЕРДЦА КАК УЖИТЬСЯ С СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

ISSN 2712-0661

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 25 МАРТА! В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:

- ✔ о том, как «ужиться» с сердечной недостаточностью;
- ✔ как избавиться от надоедливых бородавок;
- ✔ о том, стоит ли бояться глютена;
- ✔ о том, какие лекарства нельзя делить.

А также в свежем номере вы найдете весеннюю статью о пользе свежего шпината, трогательную историю любви, рецепты народной медицины, проверенные нашими читателями, зарядку для ума в виде логических загадок и сканворда и еще много-много всего интересного.

ЧИТАЙТЕ ЖУРНАЛ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

16+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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>

Инфарма ВЕСНА – СЕЗОН ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

ЗДОРОВАЯ КОЖА ВАШЕГО РЕБЕНКА – залог его правильного развития и роста

от 120 руб. 0+

Имея более чем 25-летний опыт создания полезной косметики, ООО «Инфарма 2000» создан комплекс наружных средств для ухода за проблемной кожей: «КРЕМ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА», «БАЛЬЗАМ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА» с чередой и чистотелом, «МАСЛО ДЕТСКОЕ ИНФАРМА», «ШАМПУНЬ ДЕТСКИЙ ИНФАРМА», «ПЕНА ДЕТСКАЯ ДЛЯ ВАНН ИНФАРМА». Эффективность их связана с составом (витамины А, Е, сочетание масляных и водных экстрактов трав череды, чистотела, ромашки, аминокислоты) и с особой технологией приготовления крема.



от 180 руб. 0+

УХОД ЗА АТОПИЧНОЙ КОЖЕЙ

Сухость, покраснение, шелушение и раздражение кожи могут быть вызваны, воздействием хлорированной воды, моющих средств, повышенной потливостью, нарушением диеты и др. Для защиты кожи необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, восстановление эластичности. Отечественное средство «ГЛУТАМОЛ» может помочь защититься от этих проблем. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов и может применяться длительно.

КРАСИВЫЕ ГУБЫ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

от 110 руб. 3+

Солнечные ожоги, холод, стрессы, зачастую, провоцируют образование неприятных пузырьков, корок на губах, сильнейший дискомфорт в интимной сфере. В этот период приходится мириться с косметическими дефектами, отложить запланированные встречи. «ВИРОСЕПТ» – очищающее и регенерирующее средство. Его компоненты могут помочь ускорить восстановление внешнего вида губ и лица. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» направлено на защиту кожи губ, предупреждение повторения проблемы.



от 130 руб. 0+

ПОМОЩЬ БРОНХАМ И ЛЕГКИМ для детей и взрослых

Опираясь на эффективность старых рецептов, отечественными учеными разработан крем для массажа «МУКОФИТИН» с согревающим эффектом. Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав крема «МУКОФИТИН» помогут поддержать в нормальном функциональном состоянии бронхо-легочную систему. Дополнительные компоненты (витамин PP, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие, создавая чувство тепла, уюта у взрослых и детей.

ВО ВСЕХ АПТЕКАХ: 8 (800) 700-88-88, 8 (800) 250-24-26, 8 (800) 555-62-65 (звонок бесплатный), 8 (937) 009-30-03 И В ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ

Справки по применению: 8 (800) 201-81-91 (звонок бесплатный) WWW.INPHARMA2000.RU

Косметическое средство

РЕКЛАМА

ПЕРВЫЙ



18.00 Вечерние новости (с субтитрами)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 21.00 Время
- 22.00 «ЯНЫЧАР». (16+)
- 22.55 Большая игра. (16+)
- 23.55 «Документальное расследование Михаила Леонтьева «Большая игра». (18+)
- 00.55 Информационный канал. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Информационный канал. (16+)

РОССИЯ 1



09.55 О самом главном. (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 17.00 Вести
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ЕЛИЗАВЕТА». (16+)
- 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 01.00 «СОФИЯ». (16+)
Для строительства нового храма София приглашает в Москву итальянского архитектора Аристотеля Фьораванти. Вместе с итальянскими мастерами прибывает и брат Софии.
- 02.00 «ЗЕМСКИЙ ДОКТОР». (12+)
- 03.30 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

НТВ



14.00 Место встречи

- 04.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
- 06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ». (16+)
- 10.00 Сегодня
- 13.00 Сегодня
- 13.20 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.45 За гранью. (16+)
- 17.50 ДНК. (16+)
- 19.00 Сегодня
- 20.00 «АНОНИМНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
- 23.15 Сегодня
- 23.45 ЧП. Расследование. (16+)
- 00.20 Поздняков. (16+)
- 00.35 Мы и наука. Наука и мы. (12+)
- 01.30 «ПЁС». (16+)
- 03.20 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)

СТС



15.20 «ТРАНСФОРМЕРЫ-3. ТЁМНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Три кота». (0+)
- 06.15 «Форсаж: Шпионские гонки». (12+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 08.00 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+)
- 09.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 10.35 Уральские пельмени. (16+)
- 10.45 Не дрогни! (16+)
- 12.40 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- 15.20 «ТРАНСФОРМЕРЫ-3. ТЁМНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+)
- 18.30 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+)
- 20.00 «ТРАНСФОРМЕРЫ. ПОСЛЕДНИЙ РЫЦАРЬ». (12+)
Китай - США - Канада, 2017 г. Фантастика.
- 23.05 «БАМБЛБИ». (12+)
- 01.25 «СКВОЗНЫЕ РАНЕНЫ». (16+)
- 03.05 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 04.15 «б кадров». (16+)
- 05.15 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



01.10 «ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 08.25 «Перезагрузка». (16+)
- 09.00 «УНИВЕР». (16+)
- 14.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 17.00 «ГУСАР». (16+)
- 20.00 «ИСПРАВЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ». (16+)
- 21.00 «ГОД КУЛЬТУРЫ». (16+)
- 22.00 «Двое на миллион». (16+)
- 23.00 «НА ОСТРИЕ». (12+)
Лучшая саблистка мира, Александра Покровская, знаменита, богата и счастлива. Чтобы войти в историю, ей остается сделать последний шаг - взять олимпийское золото...
- 01.10 «ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 02.45 «Импровизация». (16+)
- 03.35 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.25 «Открытый микрофон». (16+)
- 05.15 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

REN



20.00 «ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА». (16+)

- 05.00 04.40 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 23.25 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Неизвестная история». (16+)
- 17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА». (16+)
- 22.00 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «МОНСТРЫ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- | ПЯТНИЦА | ЧЕ | ОТР |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 05.00 Селфи-детектив. (16+) 06.40 01.00 03.20 Пятница News. (16+) 07.00 На ножах. (16+)
Паб в немецком стиле «Вруске» открылся в Санкт-Петербурге перед Чемпионатом мира по футболу и имел успех. Но болельщики перестали приходить... 11.10 Адская кухня. (16+) 13.20 Четыре свадьбы. (16+) 23.00 «ДВЕ ДЕВИЦЫ НА МЕЛИ». (16+) 01.30 Инсайдеры. (16+) 03.40 Зов крови. (16+) | <ul style="list-style-type: none"> 06.00 Улётное видео. (16+) 06.30 «ВОРОНИНЫ». (16+) 07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+) 08.30 Улётное видео. (16+) 12.00 Вне закона. Преступление и наказание. (16+) 14.00 Дорожные войны. (16+) 14.30 Дорожные войны 2.0. (16+) 16.30 Дорожные войны. (16+) 17.00 Улётное видео. (16+) 19.00 Охотники. (16+) 20.00 Решала. (16+) 22.00 Охотники. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 02.45 Улётное видео. (16+) | <ul style="list-style-type: none"> 06.00 «Утро вместе». (12+) 09.00 Отражение-1 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости 10.10 «ПАСПОРТ». (16+) 12.00 13.20 Отражение-2 15.15 «Календарь». (12+) 15.50 «ХРИБУРСКИЙ СЧЁТ». (12+) 16.20 22.50 «Прав!Да?». (12+) 17.00 «Формула здоровья» 17.30 «От 7 до 17». (12+) 18.00 «Губернские новости» 18.15 «Вечер вместе». (12+) 18.45 «Эксперт». (12+) 19.30 01.00 Отражение-3 21.00 «ХРИБУРСКИЙ СЧЁТ». (16+) 23.30 «Фигура речи». (12+) 00.00 «Дом «Э». (12+) |
| Ю | МИР | ПОБЕДА |
| <ul style="list-style-type: none"> 05.25 «Папа попал». (12+) 08.15 «Обмен женами». (16+) 09.50 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
Турецкий сериал. Случайная встреча навсегда изменила жизнь Нихан и Кемала... 11.00 «Дом-2. Lite». (16+) 12.50 «Моя свекровь - монстр». (16+) 18.00 «Супермама с Викторией Дмитриевой». (16+) 20.00 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+) 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+) 01.55 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+) 03.20 «МастерШеф Дети». (12+) | <ul style="list-style-type: none"> 05.00, 04.35 Мультфильмы. (6+) 05.30, 02.30 Наше кино. (12+) 05.55 «ОХОТА НА ВЕРВОЛЬФА». (12+) 09.30, 10.10, 23.40 «СВОИ». (16+) 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости 13.15, 17.50 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05, 01.50 Дела судебные. Новые истории. (16+) 17.10 Мировое соглашение. (16+) 19.25, 20.10 Телеигра «Игра в кино». (12+) 20.55, 21.55 Слабое звено. (12+) 22.55 Назад в будущее (16+) 03.15 «БЕЛЫЙ КЛЫК». (0+) | <ul style="list-style-type: none"> 05.30 «Путь к Победе» (16+) 06.30 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+) 08.00 «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ». (16+) 10.00 «КАЛАШНИКОВ». (16+) 11.50 «ПРИКАЗ: «УНИЧОЖИТЬ». (16+) 13.30 «СМЕРШ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+) 16.40 «ГРАНИЦА. ТАЁЖНЫЙ РОМАН». (16+)
Маленький гарнизон на границе. Здесь, как и всюду, живут мужчины и женщины. У каждого - своя история... 23.59 «Путь к Победе» (16+) 01.00 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+) 02.30 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+) 04.10 «Диверсанты». (16+) |

ДЕТСКИЕ

- | КАНАЛ DISNEY | КАРУСЕЛЬ |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+) 05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+) 05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+) 06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+) 06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+) 07.25 «Чудеса на виражах». (0+) 07.50 «Затерянные в стране Оз». (6+) 08.20 «Сэди Спаркс». (6+) 08.55 «Пёс Пэт». (6+) 09.00 Доброе утро с Микки. (0+) 11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+) 11.45 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 14.40 «Рапунцель: Новая история». (6+) 15.40 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+) 16.35 «Гравити Фолз». (12+) 17.35, 19.05 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 19.30 «Трио в перьях». (6+)
Воробей Ричард с рождения воспитывался аистами и считал себя одним из них, пока не настало время миграции! Испугавшись, что сыншишка не сможет преодолеть перелет через океан, родители оставили его дома... 21.15 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 23.00 «Команда Мстители». (12+) 23.55 «Амфибия». (12+) 02.05 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+) 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+) | <ul style="list-style-type: none"> 05.00 Ранние пташки. «Панда и Крош». (0+) 07.00 «С добрым утром, малышки» (0+) 07.35 «Легенды Спарка». (0+) 08.05 «Лунтик». (0+) 10.45 «Мастерская «Умелые ручки»: Велосипед». (0+)
Криворучка обнаружила в своей мастерской старые диски. Что же из них сделать? У Мастера Лены появилась интересная идея! Хотите узнать? 11.05 «Тот самый Джош!» (0+) 12.05 «Волшебная кухня». (0+) 14.00 «Навигатор. Новости». (0+) 14.10 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+) 16.20 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+) 16.25 «Приключения Барби в доме мечты». (0+) 16.50 «Барбоскины». (0+) 18.05 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Команда Флоры». (0+) 22.30 «Инфинити Надо». (6+) 22.55 «Союзмультфильм» представляет: «Вовка в тридевятом царстве». (0+) 23.15 «Бременские музыканты». (0+) 23.40 «По следам бременских музыкантов». (0+) 23.55 «В стране невыученных уроков». (0+) 00.15 «Паровозик из Ромашкова». (0+) 00.25 «Кораблик». (0+) 00.35 «Муха-Цокотуха». (0+) 00.45 «Просто так!» (0+) 00.55 «Маша и Медведь». (0+) 03.00 «Барбоскины». (0+) |

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- | 365 ДНЕЙ ТВ | VIASAT HISTORY | NATIONAL GEOGRAPHIC NG |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 01.45, 07.50, 17.45 Семь дней истории. (12+) 01.50 Бог войны. История русской артиллерии. (12+) 02.40 Тайное становится явным. (12+) 03.00, 05.40 Историограф. (12+) 03.45, 20.00 Историада. (12+) 04.45 Петергоф - жемчужина России. (6+) 05.20 Пешкой по Москве. (6+) 06.30 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+) 07.20 Музеи России. (6+) 08.00 Тайны соборов. (12+) 09.30 Великие изобретатели. (12+) 10.00 Исторические города Британии. (12+) 11.00 Не укради. Возвращение святыни. (12+) 11.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 12.10 Первая мировая. (12+) 13.10 Жизнь в эпоху мушкетёров. (12+) 15.00 Нюрнберг. (12+) 16.00 Ступени Победы. (12+) 16.45 История Великой хартии вольностей. (12+) 18.00 Обыкновенная история. (6+) 18.10, 19.05 «КРАСНЫЕ ГОРЬ». (16+) 21.00 Революция и Конституция, или Мина замедленного действия. (12+) 22.05 Последние слова о высадке в Нормандии. (16+) 22.55 Кровь кланов. (16+) | <ul style="list-style-type: none"> 06.20 Невероятные изобретения. (12+) 06.45, 07.35, 08.30, 09.25, 10.20, 11.10 Разгадка тайны пирамид. (12+) 12.05 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюдженс. (12+) 13.00 Секреты утерянного ковчега: Захвачен римскими легионами. (12+) 13.50 Секреты утерянного ковчега: Закопан под Иерусалимом. (12+) 14.40 Секреты утерянного ковчега: Иеремия. (12+) 15.25 Версаль: испытания Короля-солнца. (12+) 16.15 Загадки Египта: Здоровье и богатство. (12+) 17.10 Мифы: великие тайны человечества: Призраки и привидения. (12+) 18.10 Гробницы Египта: самая важная миссия: Загадочные египетские саркофаги. (12+) 19.05 Тайна фетского кода. (12+) 20.05 Версаль: испытания Короля-солнца. (12+) 21.00 Загадки Египта: Здоровье и богатство. (12+) 21.50 Мифы: великие тайны человечества: Призраки и привидения. (12+) 22.50 Гробницы Египта: самая важная миссия: Загадочные египетские саркофаги. (12+) 23.50, 00.40, 01.35, 02.25, 03.10 Разгадка тайны пирамид. (12+) 04.00 Греческие острова. (12+) 04.50 Тайна фетского кода. (12+) | <ul style="list-style-type: none"> 06.00 Научные глупости. (16+) 06.10 Панорама 360°: Объект всемирного наследия. (16+) 07.00, 07.50 Путешествия с Гордоном Рамзи. (16+) 08.45 Инстинкт выживания. (16+) 09.35 Дикий тунец: Север против Юга. (16+) 10.25 Инстинкт выживания. (16+) 11.15 Дикий тунец. (16+) 12.05 Дикий тунец: Север против Юга. (16+) 13.05, 13.55 Авто-SOS. (16+) 14.50 Служба безопасности аэропорта: Бразилия и Перу. (16+) 15.40 Контрабанда с Марианной Ван Зеллер: Сутенёры. (16+) 16.30 Дикий тунец: Север против Юга. (16+) 17.35 Авто-SOS. (16+) 18.25, 18.50 Фабрика еды. (16+) 19.15 Расследование авиакатастроф. (16+) 20.05 Расследование авиакатастроф. (16+) 21.00, 21.50, 03.35 Поймать контрабандиста. (16+) 22.40 В дикой природе с Беном Гриллсом. (16+) 23.40, 00.35 Дикий тунец: Север против Юга. (16+) 01.15 Осушить океан: глубокое погружение. (16+) 02.00 Осушить океан. (16+) 02.50 Тайная история кораблекрушений. (16+) 04.25 Удивительный аэропорт Нью-Йорка. (16+) |

РОССИЯ К **РОССИЯ К**
Культура



10.15
«Наблюдатель»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00
15.00 19.30 23.50
Новости культуры
«Пешком...»
- 06.35 Легенды мирового кино
- 07.05 «Почему исчезли неандертальцы?»
- 07.35 «Первые в мире»
- 08.35 **16.40 «ЮРКИНЫ РАССВЕТЫ»**
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.10 XX век
- 12.15 «Забываемое ремесло»
- 12.30 **22.25 «БЕРЕЗКА»**
- 13.25 Абсолютный слух
- 14.05 20.30 Цвет времени
- 14.20 02.00 «Острова»
- 15.20 Моя любовь - Россия!
- 15.50 «2 Верник 2»
- 17.45 Марафон «Звёзды XXI века»
- 18.35 «Войтельница из Бирки»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Открытая книга
- 20.45 «Спокойной ночи, малыши!»
- 21.00 «Вихри века»
- 21.45 «Энигма»
- 23.20 «Фотосферы»

ТВЦ **ТВЦ**



15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.45 «Доктор И...» (16+)
- 09.10 **«ПРИ ЗАГАДОЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ».** (16+)
- 11.05 Петровка, 38. (16+)
- 11.30 События
- 11.50 **«ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ».** (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.55 Город новостей
- 15.05 **«АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2».** (16+)
- 16.55 «Прощание». (16+)
- 17.50 22.00 События
- 18.20 **«СЕРЁЖКИ С САПФИРАМИ».** (12+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 «Ералаш. Всё серьёзно!» (12+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 Петровка, 38. (16+)
- 00.50 «Прощание». (16+)
- 01.30 «Список Брежнева». (12+)
- 02.15 «Мао и Сталин». (12+)
- 02.55 **«АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2».** (16+)

ТВ-3 **ТВ-3**



23.00 «ЛОГОВО МОНСТРА». (18+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.50 Гадалка. (16+)
- 17.25 «Слепая». (16+)
- Андрей был примерным семьянином и прилично зарабатывал, работая в автосервисе. Его жизнь была размеренной и спокойной. Мужчина никогда не кричал на свою жену и не поднимал руку.
- 19.30 **«ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ».** (16+)
- 20.30 **«ГРИММ».** (16+)
- После ссоры в доме Монро его мать приходит к Розали в магазин, а отец - в дом сына. Каждый из них независимо друг от друга пытается наладить отношения с молодым поколением.
- 23.00 **«ЛОГОВО МОНСТРА».** (18+)
- 01.30 **«ЗАЛОЖНИЦА-2».** (16+)
- 02.45 **«В ТИХОМ ОМУТЕ».** (16+)
- 04.15 **«БАШНЯ».** (16+)
- 05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ **ДОМАШНИЙ**



23.35 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.45 Давай разведёмся! (16+)
- 09.45 Тест на отцовство. (16+)
- 12.00 «Понять. Простить». (16+)
- 13.05 «Порча». (16+)
- 13.35 «Знахарка». (16+)
- 14.10 «Верну любимого». (16+)
- 14.45 **«ДВОЕ НАД ПРОПАСТЬЮ».** (16+)
- 19.00 **«ЛЕТНИЙ СНЕГ».** (16+)
- Украина, 2021 г. Мелодрама. В ролях: Валентина Гарцуева, Евгений Олейник, Екатерина Тышкевич. Елена и Глеб - счастливая, на первый взгляд, супружеская пара. У них 20-летний стаж семейной жизни, сын...
- 23.35 **«ДЫШИ СО МНОЙ».** (16+)
- 02.35 **«ПРОВОДНИЦА».** (16+)
- 05.45 По делам несовершеннолетних. (16+)

5 **5-Й КАНАЛ**

- 05.00 09.00 13.00 17.30
«Известия». (16+)
- 05.25 **«ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ».** (16+)
- 08.35 День ангела. (0+)
- 09.30 **13.30 «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ».** (16+)
- 18.00 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2».** (16+)
- 19.45 **«СЛЕД».** (16+)
- 23.10 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 **«СЛЕД».** (16+)
- 03.25 **«ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.10 **13.25 14.05 03.35 «КУЛИНАР».** (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 13.00 18.00 22.15
Новости дня. (16+)
- 09.20 18.45 «Специальный репортаж». (16+)
- 09.40 **«ВОЖДЬ БЕЛОЕ ПЕРО».** (12+)
- 11.20 19.00 «Открытый эфир». (12+)
- 20.40 «Война миров». (16+)
- 21.25 «Код доступа». (12+)
- 22.30 «Между тем». (12+)
- 22.55 «Легенды науки». (12+)
- 23.45 **«ЗАКОН И ПОРЯДОК».** (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ **ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ**

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 **15.00 «ЧУДОТВОРЕЦ».** (12+)
- 12.00 18.00 01.15 «Формула здоровья». (12+)
- 12.30 03.00 «Футбол губернии». (12+)
- 13.00 **16.30 «ЦЕНА ПРОШЛОГО».** (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30
«Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 04.00 «Открытая наука». (12+)
- 18.30 03.45 «В тени чемпионов». (12+)
- 18.45 22.00 01.45 «Актуальное интервью». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.15 00.45 «Арт-Проспект». (12+)
- 20.30 00.15 04.30 «Up&Down. Уникальные судьбы уникальных спортсменов». (12+)
- 22.45 **«ПАРИЖ - МАНХЕТТЕН».** (16+)
- Элис вынуждена наблюдать за тем, как счастье приходит к другим...
- 00.00 «Эксперт». (12+)
- 03.30 «#open vrn». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ!** **МАТЧ! ТВ**
- 06.00 08.30 12.55 15.10 18.00
Новости
- 06.05 18.05 22.00 Все на Матч
- 08.35 Биатлон. Чемпионат России. Одиночная смешанная эстафета
- 10.00 Профессиональный бокс. (16+)
- 11.05 Биатлон. Чемпионат России. Смешанная эстафета
- 13.00 Спецрепортаж. (12+)
- 13.20 Футбол. Чемпионат мира-2022. Отборочный турнир. Обзор. (0+)
- 14.10 «Есть тема!»
- 15.15 «ТРЕТИЙ ПОЕДИНОК». (16+)
- 17.10 Смешанные единоборства. (16+)
- 18.55 Профессиональный бокс. (16+)
- 22.45 «БЕЛЫЙ ШКВАЛ». (12+)
- 01.15 «Есть тема!» (12+)
- 01.40 Баскетбол. «Нижний Новгород» - «Зенит» (Санкт-Петербург). Единая лига ВТБ. (0+)
- 03.25 Новости. (0+)
- МАТЧ! СТРАНА** **МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00 Волейбол. Чемпионат России. Женщины. (0+)
- 07.50, 10.00, 13.00, 15.55
Новости
- 07.55, 00.35 Одержимые
- 08.20 Эра Буре. (6+)
- 09.10, 01.00 Легко ли быть тяжелоатлетом? (12+)
- 09.30, 21.25 Вид сверху. (12+)
- 10.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)
- 11.55 «Мы вместе». (12+)
- 12.25 Десятка! (0+)
- 12.40, 14.50, 03.35 Страна. Live. (12+)
- 13.05 Первые леди. (6+)
- 13.30, 16.00, 21.55, 23.00
Биатлон. Чемпионат России. (0+)
- 15.05 Большой хоккей. (12+)
- 15.35 Спецрепортаж. (12+)
- 17.45 Мой первый тренер. Иван Ухов. (12+)
- 18.00 Есть тема! (12+)
- 18.55, 03.10 «бхб». (0+)
- 19.25 01.20 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)
- 03.55 Смешанные единоборства. (16+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00 07.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 08.40 15.00 18.00 22.00
Про-Новости. (16+)
- 09.00 Русский чарт. (16+)
- 10.00 23.20 02.00 Муз'итив. (16+)
- 11.00 Золотая дюжина. (16+)
- 12.00 Русские хиты. Чемпионы четверга. (16+)
- 13.30 «10 самых!» (16+)
- 14.00 Тор Чарт Европы плюс. (16+)
- 15.20 «10 самых горячих клипов дня». (16+)
- 16.00 Ждите ответа. (16+)
- 17.00 18.20 Check-In на Муз-ТВ. (16+)
- 19.00 Муз-ТВ чарт. (16+)
- 20.00 04.35 Хит-сториз. (16+)
- 22.20 DFM - Dance chart. (16+)
- 00.00 Муз'итив. (18+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- TV1000** **TV1000**
- 05.15 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)
- 07.00 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ». (16+)
- 08.45 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ». (16+)
- 10.25 «АВИАТОР». (16+)
- 13.35 «ШЕРЛОК. БЕЗОБРАЗНАЯ НЕВЕСТА». (16+)
- 15.20, 17.10, 19.00
«ШЕРЛОК». (16+)
- 20.45 «СПЕШИ ЛЮБИТЬ». (12+)
- США, 2002 г. В ролях: Шэйн Уэст, Мэнди Мур, Питер Койот, Дэррил Ханна, Лорен Джерман
- 22.35 «В МЕТРЕ ДРУГ ОТ ДРУГА». (16+)
- США, 2019 г. В ролях: Хейли Лу Ричардсон, Коул Спроус
- 00.40 «ВЫЖИВШИЙ». (18+)
- 03.15 «АВИАТОР». (16+)
- TV1000 РУССКОЕ КИНО**
- 05.30 «ВИКИНГ». (12+)
- 07.40 «ГОРЬКО!». (16+)
- 09.30 «ГОРЬКО!-2». (16+)
- 11.10 «МОЙ ПАРЕНЬ - АНГЕЛ». (16+)
- 12.55 «ДОМОВОЙ». (6+)
- 14.50 «РЖЕВСКИЙ ПРОТИВ НАПОЛЕОНА». (16+)
- 16.20 «ТОБОЛ». (16+)
- 18.15 «1812: УЛАНСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)
- 20.05 «КОНТРИБУЦИЯ». (12+)
- Россия, 2015 г. В ролях: Максим Матвеев, Елизавета Боярская, Надежда Толубеева, Илья Носков, Евгений Дятлов
- 23.15 «АДМИРАЛЪ». (16+)
- 01.20 «ПАССАЖИРКА». (16+)
- 02.55 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (16+)
- 04.20 «РЖЕВСКИЙ ПРОТИВ НАПОЛЕОНА». (16+)
- ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО**
- 05.40 «Снежная Королева». Мультфильм. (6+)
- 06.45 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 08.10 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
- 09.40 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
- 11.00 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
- 12.25 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
- 14.00 «ТАКСИ-4». (16+)
- 15.40 «ТАКСИ-5». (16+)
- 17.35 «СВАТЫ». (16+)
- 00.10 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+)
- Россия, 2011 г.
- 01.55 «МАМА, НЕ ГОРИЮ!». (16+)
- 03.20 «МАМА, НЕ ГОРИЮ-2». (16+)
- СУББОТА!** **СУББОТА!**
- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 11.50, 12.40, 13.30, 14.20, 15.20 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)
- 16.00, 17.00, 17.50, 18.40
«ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (16+)
- 19.30, 20.30, 21.20, 22.20
«ДОКТОР ХАУС» (субтитры). (16+)
- 23.15 Суббота news 2022. (16+)
- 23.30 «ДОКТОР ХАУС» (субтитры). (16+)
- 00.20, 01.10, 02.00 Топ-модель по-американски. (16+)
- 02.40, 03.30 Барышня-крестьянка. (16+)
- 04.20, 04.40 Оденся к свадьбе. (16+)
- КИНОКОМЕДИЯ**
- 00.40 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
- 02.35 «С ВЕЩАМИ НА ВЫЛЕТ!» (16+)
- 04.10 «2+1». (16+)
- 06.20 «50 ПЕРВЫХ ПОЦЕЛУЕВ». (16+)
- 08.10 «СТАРСКИ И ХАТЧ». (12+)
- 10.05 «ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ». (12+)
- 12.15 «ЗНАКОМСТВО С ФАКЕРАМИ-2». (16+)
- 14.05 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-2». (16+)
- 16.00 «ОТЛИЧНИЦА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
- 17.40 «МИЛЛИОНЕР ПОНЕВОЛЕ». (12+)
- 19.30 «ЗОЛОТОЙ РЕБЕНОК». (16+)
- 21.15 «ТОЛСТЯК ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
- 23.00 «ПОЙМАЙ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ». (12+)
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**
- 06.05 «УТРЕННИЙ ОБОХД». (12+)
- 07.45 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬБОВ». (12+)
- 10.35 «МЕРТВЫЕ ДУШИ». (12+)
- 17.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-8». (16+)
- 19.35 «КАЛИНА КРАСНАЯ». (12+)
- 21.30 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА». (12+)
- 23.10 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПЬЕСА ДЛЯ МЕХАНИЧЕСКОГО ПИАНИНО». (12+)
- 01.00 «ИСЧЕЗНУВАША ИМПЕРИЯ». (16+)
- 02.45 «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ». (16+)
- 04.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-8». (16+)
- 05.35 «ПРИВЕТ ОТ ЧАРЛИ-ТРУБАЧА». (16+)
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ДВЕ СУДЬБЫ». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2008-2012 гг. В ролях: Юлия Пожидаева, Алина Сандрацкая
- 12.00, 20.00, 04.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ВЕТЕР В ЛИЦО». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Украина, 2014 г. В ролях: Алина Ланина, Евгений Пронин, Екатерина Волкова, Константин Стрельников
- 15.00, 23.00, 07.00 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)
- СТС LOVE** **СТС LOVE**
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 06.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- 09.55 «КУХНЯ». (12+)
- 15.50 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 22.15 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- Сериал. Молодёжная драма, Россия, 2013 г. Красницкий идёт навстречу агенту и помогает ему с переводом Березина. Казанцев пытается устроить перевод Миши Пономарёва в «Медведи». Царёв рассказывает Кире правду.
- 02.05 Даёшь молодёжи! (16+)
- 03.30 «Котопёс». Мультсериал. (0+)
- 04.05 «Эй, Арнольд!» Мультсериал. (0+)
- 04.50 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС** **СПАС**
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Псалтырь. Кафизма 11. (0+)
- 05.30 В поисках Бога. (6+)
- 05.55 Воскресение. (0+)
- 07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30, 15.00 Завет. (6+)
- 11.00 Апокалипсис. Глава 15. (0+)
- 11.35 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 12.30 В поисках Бога. (6+)
- 13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.30 Больше, чем любовь. 8 серия: Мать Мария. Возвращение домой. (0+)
- 16.25 Цикл: Культура наций. Крым. Фильм 8. (0+)
- 16.55 «СТРАННЫЕ ВЗРОСЛЫЕ». (0+)
- 18.20 «АЛЕШКИНА ОХОТА». (0+)
- СССР, 1965 г.
- 19.20 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ». (0+)
- СССР, 1972 г.
- 20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 22.15 Апокалипсис. Глава 16. (0+)
- 23.15 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 00.10 В поисках Бога. (6+)
- 00.40 День Патриарха. (0+)
- 00.55 Следы империи. (16+)
- 02.25 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 03.15 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

31 марта
Седмица 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 7. Свт. Кирилла,
архиеп. Иерусалимского.



Мчч. Трофима и Евкарпия. Прп. Анина монаха. Сщмч. Димитрия пресвитера, прмч. Наталии.
Постный день.
«Чтобы любовь возрастала, нужно ее отдавать. Человек, который не отдает даже ту небольшую любовь, что у него есть, словно держит в руке горсть семян и не хочет их посеять».
Старец Паисий Святогорец

ПЕРВЫЙ



23.35 «ОДИССЕЯ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 Информационный канал. (16+)
- 21.00 Время
- 22.00 «Голос. Дети». Новый сезон. (0+)
- 23.35 «ОДИССЕЯ». (16+)
- Байопик о жизни легендарного французского исследователя и документалиста Жака-Ива Кусто: покупка корабля «Калипсо»
- 01.50 Информационный канал. (16+)

РОССИЯ 1



21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 17.00 Вести
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 00.00 «СЕРЬЁЗНЫЕ ОТНОШЕНИЯ». (12+)
- Семейная жизнь Игоря и Ирины кажется безоблачной. Он - преуспевающий бизнесмен, она - известная переводчица. У них есть хорошая квартира, семейные ужины, совместные поездки на отдых за границу... Перемены в их отношения внесла девушка Катя из Вознесенска...
- 03.10 «АЛЕКСАНДРА». (16+)

НТВ



16.00 Сегодня

- 04.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (16+)
- 06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)
- 09.25 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
- 10.00 Сегодня
- 11.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ». (16+)
- 13.00 Сегодня
- 13.20 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.45 ДНК. (16+)
- 19.00 Сегодня
- 20.00 Жди меня. (12+)
- 21.00 Страна талантов. (12+)
- 23.20 «Своя правда». (16+)
- 01.00 Захар Прилепин. Уроки русского. (12+)
- 01.25 Квартальный вопрос
- 02.20 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)

СТС



21.00 «ДЕДУШКА НЕЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (6+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.10 «Как приручить дракона. Легенды». (6+)
- 07.00 «Том и Джерри». (0+)
- 08.00 «МОДНЫЙ СИНДИКАТ». (16+)
- 09.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 12.00 Уральские пельмени. (16+)
- 13.10 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 21.00 «ДЕДУШКА НЕЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (6+)
- США - Великобритания - Канада, 2020 г. Комедия. В ролях: Роберт Де Ниро, Оакс Фигли.
- Питер вступает в борьбу за своё личное пространство с овдовевшим дедушкой, который переселяется в его комнату.
- 23.00 «ДЕДУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)
- 01.00 «ДНЮХА!» (16+)
- 02.45 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 05.00 «б кадров». (16+)
- 05.15 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

СТС ГУБЕРНИЯ



14.00 «САШАТАНЯ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 09.00 «УНИВЕР». (16+)
- 14.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 18.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 20.00 «Однажды в России». (16+)
- 21.00 «Комеди Клуб». (16+)
- 22.00 «Comedy Баттл». (16+)
- 23.00 «Импровизация. Команды». (18+)
- Мы знаем правила: каждый выпуск - раунд на выживание, ведущий Антон Шаустун и два звёздных члена жюри, которые в режиме реального времени оценивают шутки участников...
- 00.00 «Такое кино!» (16+)
- 00.30 «Холостяк». (16+)
- 01.55 «Импровизация». (16+)
- 03.35 «Comedy Баттл». (16+)
- 04.25 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.05 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

REN



21.45 «ТЁМНАЯ БАШНЯ». (16+)

- 05.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (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 03.35 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «ДРАКУЛА». (16+)
- 21.45 «ТЁМНАЯ БАШНЯ». (16+)
- 23.35 «МАШИНА ВРЕМЕНИ». (12+)
- 01.25 «ИГРЫ РАЗУМА». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Селфи-детектив. (16+)
- 06.40 04.10 Пятница News. (16+)
- 07.00 13.50 На ножах. (16+)
- Константин Ивлев отправился в Краснодар, чтобы спасти от разорения кафе под названием «Red».
- 11.20 Адская кухня. (16+)
- 19.00 Талант шоу. (16+)
- 20.00 «ПОЕЗД В ПУСАН». (18+)
- 22.10 «ПОЕЗД В ПУСАН-2». (16+)
- 00.20 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)
- 02.20 Инсайдеры. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
- 06.30 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 07.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
- 08.30 Улётное видео. (16+)
- 11.00 Решала. (16+)
- 17.00 Улётное видео. (16+)
- 20.00 «+100500». (16+)
- 00.00 «ВИКИНГИ». (18+)
- Ирландия - Канада, 2017 г. Историческая драма.
- В ролях: Трэвис Фиммел, Клайв Стэнден.
- Сериял рассказывает об отряде викингов Рагнара. Он встал, чтобы стать королём племён викингов.
- 02.00 Улётное видео. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.00 12.00 13.20 19.30 Отражение
- 10.00 13.00 15.00 19.00 Новости
- 10.10 01.00 «ПОЛЁТЫ ВО СНЕ И НАЯВУ». (6+)
- 11.40 «Большая страна». (12+)
- 12.00 13.20 Отражение-2
- 15.15 «Календарь». (12+)
- 15.50 «Фигура речи». (12+)
- 16.20 «За дело!» (12+)
- 17.00 «Заметные люди». (12+)
- 17.30 «Мастера». (12+)
- 17.45 «Актуальное интервью»
- 18.00 «Губернские новости»
- 18.15 «Вечер вместе». (12+)
- 18.40 «Арт-Прспект». (12+)
- 21.00 04.20 «МЕХАНИЧЕСКАЯ СИУТА». (12+)
- 22.40 «Моя история». (12+)

Ю

- 05.25 «Папа попал». (12+)
- 08.15 «Обмен женами». (16+)
- 09.50 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 11.00 «Дом-2. Lite». (16+)
- 12.50 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 18.00 «Супермама с Викторией Дмитриевой». (16+)
- 20.00 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
- 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- Это откровенное реалити покажет, как важно заботиться о самом ценном - здоровье.
- 01.55 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 03.20 «МастерШеф Дети». (12+)

МИР

- 06.25 00.50 Наше кино (12+)
- 06.55 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (0+)
- 09.20, 10.20 «СВОИ». (16+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости
- 10.10 В гостях у цифры (12+)
- 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 17.10 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (12+)
- 19.15 Слабое звено. (12+)
- 20.15 «Игра в кино». (12+)
- 21.00 Всемирные игры разума. (12+)
- 21.35 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (0+)
- 23.30 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?». (12+)
- 01.15 «ОХОТА НА ВЕРВОЛЬФА». (12+)

Победа

- 05.00 «Путь к Победе» (16+)
- 06.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
- 07.50 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (18+)
- 10.10 «РЖЕВ». (16+)
- Военная драма по мотивам повести писателя-фронтовика Вячеслава Кондратьева «Искупить кровью».
- 12.00 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
- 13.30 «СМЕРШ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- 16.50 «ДЖУЛЬБАРС». (16+)
- В ролях: Николай Мачульский, Мария Андреева, Алексей Барабаш
- 23.59 «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «РУБЕЖ». (16+)
- 02.40 «КРИК ТИШИНЫ». (12+)
- 04.10 «КРАЙ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
- 05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
- 06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
- 07.25 «Чудеса во виражах». (0+)
- 07.50 «Затерянные в стране Оз». (6+)
- 08.20 «Сэди Спаркс». (6+)
- 08.55 «Пёс Пэт». (6+)
- 09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
- 11.00 «Дог и Пони Суперхвост». (6+)
- 11.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 16.00 После школы. (6+)
- 16.25 «Гравити Фолз». (12+)
- 18.00 «Гарзан и Джейн». (6+)
- 19.30 «Плюшевый бум». (0+)
- Макс похищает уникальный рубин, который собирается вывезти из страны. Для этого он прячет драгоценность внутри плюшевого мишки. Но всё идёт не по плану, когда мишка по ошибке попадает в магазин игрушек, а рубин оказывается магическим и оживляет всех его обитателей.
- 21.00 «История игрушек и ужасов». (6+)
- 21.20 «КРОШКА ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-2». (0+)
- 23.15 «КРОШКА ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-2». (0+)
- 01.00 «ПЯТЕРКА КЛАДОИСКАТЕЛЕЙ». (0+)
- 02.25 «Отряд «Призрак». (6+)
- 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Лунтики». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Легенды Спарка». (0+)
- 08.05 «Простоквашино». (0+)
- 10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
- Каляка-Малыка и его подружка Ляля приглашают детей в удивительную студию рисования!
- 11.10 «Буба». (6+)
- 14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
- Победительница Международного конкурса хореографического искусства «Ди-вертисмент Competition»! Лауреат II степени Международного фестиваля-конкурса хореографического искусства «Геометрия танца»! Балерина, художница и путешественница! В гостях у Яны и Златы - Ульяна Лукинская!
- 14.10 «Ералаш». (6+)
- 16.20 «Кинди Кидс. Твои весёлые подружки!» (0+)
- 16.25 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
- 16.50 «Гризли и лемминги». (6+)
- Комедийный мультсериал о борьбе сурового медведя гризли с надоедливыми грызунами леммингами.
- 18.05 «Маши и Медведь». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- 23.00 «Ералаш». (6+)
- 01.00 «Машины песенки». (0+)
- 03.15 «Барбоскины». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
- 01.10 Меценаты России. (6+)
- 01.45 Семь дней истории. (12+)
- 01.55, 06.30 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
- 02.40 Тайное становится явным. (12+)
- 03.00, 05.40 Историограф. (12+)
- 03.45 Историада. (12+)
- 04.45 Петергоф - жемчужина России. (6+)
- 05.20 Пешком по Москве. (6+)
- 07.15 Музей изобразительных искусств имени Пушкина. (6+)
- 07.50 Семь дней истории. (12+)
- 08.00 Великая история замков. (12+)
- 09.05 Жизнь в эпоху мушкетёров. (12+)
- 11.00 Нюрнберг. Процесс, которого могло не быть. (12+)
- 11.55 Первая мировая. (12+)
- 12.55 Не укради. Возвращение святыни. (12+)
- 13.50 Историада. (12+)
- 14.55 Революция и Конституция. (12+)
- 16.00 Ступени Победы (12+)
- 16.45 История Великой хартии вольностей. (12+)
- 17.45 Семь дней истории. (12+)
- 18.00 Обыкновенная история. (6+)
- 18.10, 19.05 «КРАСНЫЕ ГОРЬ». (16+)
- 20.00, 21.30 «ОХОТА НА ПРИНЦЕССУ». (16+)
- 22.55 Сопровождение. Русские французы. (12+)

VIASAT HISTORY

- 06.15 Невероятные изобретения. (12+)
- 06.40, 07.30, 08.20 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюджес. (12+)
- 09.15 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюджес: Праздник богоявления. (12+)
- 10.10 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюджес: Воины легенд. (12+)
- 11.05 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюджес: Ярость Посейдона. (12+)
- 11.55 Первый полет: покорение неба. (12+)
- 12.55, 13.45, 14.30 Секреты утерянного ковчега. (12+)
- 15.20 Тайный Версаль Марии-Антуанетты. (12+)
- 16.20 Загадки Египта: Упадок и падение. (12+)
- 17.10 Мифы: великие тайны человечества: Обратни. (12+)
- 18.10 Война в Корее. (12+)
- 19.05 Тайное досье Марко Поло. (12+)
- 20.05 Тайный Версаль Марии-Антуанетты. (12+)
- 21.00 Загадки Египта: Упадок и падение. (12+)
- 21.50 Мифы: великие тайны человечества: Обратни. (12+)
- 22.50 Война в Корее. (12+)
- 23.45, 00.40, 01.30, 02.20, 03.05 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюджес. (12+)
- 03.55 Первый полет: покорение неба. (12+)
- 04.50 Тайное досье Марко Поло. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

- 06.00 Научные глупости. (16+)
- 06.35, 07.25 Невероятный доктор Пол. (16+)
- 08.15, 09.10 Инстинкт выживания. (16+)
- 10.00, 10.55 Авто-SOS. (16+)
- 11.45 Дикий туец: Север против Юга. (16+)
- 12.35 Дикий туец. (16+)
- 13.25, 14.15 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 15.00, 15.55 Космос: возможные миры. (16+)
- 16.45 Поймать контрабандиста. (16+)
- 17.40 Египет с высоты птичьего полета. (16+)
- 18.30, 18.55 Игры разума: В дороге. (16+)
- 19.15 Расследование авиакатастроф: Специальный выпуск. (16+)
- 20.05 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 21.00, 03.25 Голландская береговая охрана в Карибском море. (16+)
- 21.45 Служба безопасности аэропорта: Рим. (16+)
- 22.35 Международный аэропорт Дубай. (16+)
- 23.25 Удивительный аэропорт Нью-Йорка. (16+)
- 00.20 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
- 01.10 Служба безопасности аэропорта: Бразилия и Перу. (16+)
- 01.55, 02.40 Космос: возможные миры. (16+)
- 04.10 Труднейший в мире ремонт. (16+)
- 05.00, 05.20 Игры разума. (16+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



21.25 «ВЛЮБЛЕН ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ»

- 06.30 07.00 07.30 08.30 10.00 15.00 19.30 23.45
Новости культуры
- 06.35 «Пешком...»
- 07.05 Легенды мирового кино
- 07.35 «Воительница из Бирки»
- 08.35 «МИЧУРИН»
- 10.20 Шедевры старого кино
- 12.00 Открытая книга
- 12.30 «БЕРЕЗКА»
- 13.25 Власть факта
- 14.10 «Александра Коллонтай. Вихри века»
- 15.05 Письма из провинции
- 15.35 «Энигма»
- 16.20 «ЮРКИНЫ РАССВЕТЫ»
- 17.25 «Библиотека Рудомино»
- 18.20 «Царская ложа»
- 19.00 «Смехоностальгия»
- 19.45 02.00 «Искатели»
- 20.30 Линия жизни
- 21.25 «ВЛЮБЛЕН ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ»
- 22.50 «2 Верник 2»
- 00.05 Особый взгляд с Сэмом Клебановым
- 02.45 «Таракан», «Крылья, ноги и хвосты»

ТВЦ



18.20 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.00 «СЛАДКАЯ МЕСТЬ». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.55 Город новостей
- 15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». (16+)
- 16.55 «Шоу-бизнес. Короткая слава». (12+)
- 17.50 События
- 18.20 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (12+)
- 20.10 «ОРЛИНСКАЯ: ТАЙНА ВЕНЕРЫ». (12+)
- 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
- 23.05 «Приют комедиантов». (12+)
- 00.45 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+)
- 02.15 Петровка, 38. (16+)
- 02.35 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». (12+)

ТВ-3



19.30 «ВЕЛИКАЯ СТЕНА». (12+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.50 Новый день. (12+)
- 12.25 Гадалка. (16+)
- 17.25 «Слепая». (16+)
- 19.30 «ВЕЛИКАЯ СТЕНА». (12+)
- Австралия, Гонконг, Канада, Китай, США, 2016 г. Фэнтези. В ролях: Мэтт Дэймон, Цзин Тянь. В XV веке из Европы в Китай направляется военная экспедиция. Прибыв в Поднебесную, солдаты застают поспешное строительство колоссального сооружения.
- 21.30 «ВО ИМЯ КОРОЛЯ». (12+)
- 00.00 «СЭМ: ПЕСОЧНЫЙ ЭЛЬФ». (6+)
- 01.45 «УЛИЧНЫЙ БОЕЦ. ЛЕГЕНДА О ЧАН ЛИ». (16+)
- 03.15 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)
- 05.30 «Городские легенды». (16+)

ДОМАШНИЙ



13.00 «Порча». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.40 Давай разведёмся! (16+)
- 09.40 Тест на отцовство. (16+)
- 11.55 «Понять. Простить». (16+)
- 13.00 «Порча». (16+)
- 13.30 «Знахарка». (16+)
- 14.05 «Верну любимого». (16+)
- 14.40 «КАРТА ПАМЯТИ». (16+)
- 19.00 «ВТОРАЯ ЖЕНА». (16+)
- Россия, 2021 г. Мелодрама. В ролях: Елена Полянская, Александр Лучинин. Главная героиня картины Марина замужем за успешным бизнесменом Егором, у них благополучный брак, но нет детей. Марина хочет малыша, но Егор пока не готов.
- 23.20 Про здоровье. (16+)
- 23.40 «ДОМ, КОТОРЫЙ». (16+)
- 03.15 «ПРОВОДНИЦА». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Изнестия». (16+)
- 05.45 «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- 09.00 «Изнестия». (16+)
- 09.30 «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- 13.00 «Изнестия». (16+)
- 13.30 «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- 17.30 «Изнестия». (16+)
- 18.00 «СЛЕД». (16+)
- 23.45 Светская хроника. (16+)
- 00.45 «Они потрясли мир». (12+)
- 01.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.15 13.25 14.05 «КУЛИНАР». (16+)
- 07.10 09.20 «ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ». (12+)
- 09.00 13.00 18.00 22.15
Новости дня. (16+)
- 09.55 «БЕРЕГ». (12+)
- 14.00 Военные новости. (16+)
- 18.40 22.30 «ЗАБЫТЫЙ». (16+)
- 23.10 «Десять фотографий». (12+)
- 00.05 «ТЕГЕРАН-43». (12+)
- 02.45 «КЛАССНЫЕ ИГРЫ». (16+)
- 04.35 «Инженер Шухов». (6+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ГУБЕРНИЯ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 «ЧУДОТВОРЕЦ». (12+)
- 12.00 «Такие разные». (12+)
- 13.00 16.30 «ЦЕНА ПРОШЛОГО». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «Актуальное интервью». (12+)
- 15.15 «Арт-Перспектив». (12+)
- 15.45 «Эксперт». (12+)
- 17.30 18.30 03.45 «В тени чемпионов». (12+)
- 17.45 «Фабрика бизнеса». (12+)
- 18.00 03.15 «Документальное кино». (12+)
- 18.45 «Окрестности»
- 19.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 02.00 «Записки из провинции». (12+)
- 20.30 «Просто жизнь». (12+)
- 21.00 «Точка.ру». (12+)
- 22.00 «Малая сцена». (12+)
- 23.30 «ВОТ ЭТО ЛЮБОВЬ!». (16+)
- 01.15 «Футбол губернии». (12+)
- 01.45 «#open vrn». (12+)
- 03.00 «Собрание сочинений». (12+)
- 04.00 «Формула здоровья». (12+)

СПОРТ

- 06.00 09.00 15.10 15.10 21.00 23.50
Все на Матч!
- 09.05 Специальный репортаж. (12+)
- 09.25 Профессиональный бокс. (16+)
- 10.35 Лыжные гонки. Чемпионат России. Эстафета. Женщины
- 12.10 Лыжные гонки. Чемпионат России. Эстафета. Мужчины
- 14.15 15.15 «ПЕЛЕ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (12+)
- 16.30 «Есть тема!»
- 18.55 Футбол. «Рубин» (Казань) - «Химки» (Московская область). Тинькофф Российская Премьер-лига
- 21.25 Футбол. «Унион» - «Кёльн». Чемпионат Германии. Прямая трансляция
- 23.30 «Точная ставка». (16+)
- 00.30 Смешанные единоборства. AMC Fight Nights. Лучшее. (16+)
- 01.40 «Реал» Мадрид. Кубок №12». (12+)
- 03.25 Новости. (0+)
- 06.00 Волейбол. Чемпионат России. Женщины. (0+)
- 07.50, 10.00, 14.15, 15.55
Новости
- 07.55, 16.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)
- 09.45, 17.50 Страна. Live. (12+)
- 10.05, 20.15 Большой хоккей. (12+)
- 10.35 Лыжные гонки. Чемпионат России. Женщины
- 12.10 Лыжные гонки. Чемпионат России. Мужчины
- 14.20 Страна смотрит спорт. (12+)
- 14.50 Смешанные единоборства. (0+)
- 15.35 Спецрепортаж. (12+)
- 18.05, 03.10 Эра Буре. (6+)
- 18.55, 20.40 Фестиваль «Влюблённые в фигурное катание»
- 22.00 Лыжные гонки. Чемпионат России. Женщины
- 23.30 Лыжные гонки. Чемпионат России. Мужчины. (0+)
- 01.20 Биатлон. Чемпионат России. (0+)

МУЗЫКА

- 05.00 07.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 08.40 15.00 18.00 21.45
Про-Новости. (16+)
- 09.00 Золотая дюжина. (16+)
- 10.00 16.00 Муз'итив. (16+)
- 11.00 TikTok чарт. (16+)
- 12.00 Русские хиты. Чемпионы пятницы. (16+)
- 13.30 Отпуск без путёвки. (16+)
- 14.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
- 15.20 «10 самых горячих клипов дня». (16+)
- 17.00 «10 самых!» (16+)
- 17.30 18.20 Ждите ответа. (16+)
- 19.00 Дискотека Муз-ТВ «Золотые хиты». Лучшее! (16+)
- 22.05 Танцпол. (16+)
- 00.00 «10 Sexy». (18+)
- 01.00 Муз'итив. (18+)
- 02.00 Наше. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 06.05 «ОТСТУПНИКИ». (16+)
- 09.10 «С ЛЮБОВЬЮ, РОЗИ». (16+)
- 11.10 «СПЕШИ ЛЮБИТЬ». (12+)
- 13.00 «В МЕТРЕ ДРУГ ОТ ДРУГА». (16+)
- 15.05 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)
- 17.05 «С ЛЮБОВЬЮ, РОЗИ». (16+)
- 19.00 «ЗАГАДОЧНАЯ ИСТОРИЯ БЕНДЖАМИНА БАТТОНА». (16+)
- США, 2008 г.
- 22.00 «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)
- 00.10 «КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ». (12+)
- 02.05 «ВАНИЛЬНОЕ НЕБО». (16+)
- 04.15 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ». (16+)
- 05.45 «ПАССАЖИРКА». (16+)
- 08.05 «КОНТРИБУЦИЯ». (12+)
- 11.10 «АДМИРАЛЪ». (16+)
- 13.20 «НЕИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)
- 15.00 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (16+)
- 16.35 «РЖЕВСКИЙ ПРОТИВ НАПОЛЕОНА». (16+)
- 18.05 «ДЕНЬ РАДИО». (16+)
- 20.00 «ДЕНЬ ВЫБОРОВ-2». (12+)
- 21.55 «ГОРОСКОП НА УДАЧУ». (12+)
- Россия, 2015 г.
- 23.35 «ВЕЧЕР ШУТОВ ИЛИ СЕРЬЕЗНО С ПРИВЕТОМ». (6+)
- Россия, 2020 г.
- 01.10 «ЛЮБОВЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ». (16+)
- 02.45 «МОЙ ПАРЕНЬ - АНГЕЛ». (16+)
- 04.20 «ДОМОВОЙ». (6+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.35 «50 ПЕРВЫХ ПЕЦЕЛУЕВ». (16+)
- 03.15 «ДОСПЕХИ БОГА: ОПЕРАЦИЯ ЯСТРЕБЪ». (12+)
- 05.05 «БРИЛЛИАНТОВЫЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ». (12+)
- 06.40 «ИСТОРИЯ О НАС». (16+)
- 08.30 «ОТЛИЧНИЦА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
- 10.10 «ПОЕЗДКА В АМЕРИКУ». (18+)
- 12.20 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-3». (16+)
- 14.15 «ДОКТОР ДУЛИТЛЛ». (12+)
- 15.45 «ДОКТОР ДУЛИТЛЛ-2». (12+)
- 17.20 «ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ». (16+)
- 19.30 «ПОМЕНЯТЬСЯ МЕСТАМИ». (16+)
- 21.40 «ПОКА СВАДЬБА НЕ РАЗЛУЧИТ НАС». (12+)
- 23.45 «СТАРСКИ И ХАТЧ». (12+)

- 05.50 «Снежная Королева-2: Перезаморозка». (6+)
- 06.55 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)
- 08.20 «Три богатыря и конь на троне». (6+)
- 10.00 «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)
- 11.20 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 12.45 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 14.00 «ТАКСИ-5». (16+)
- 15.50 «ВАСАБИ». (16+)
- 17.35 «СВАТЫ». (16+)
- 00.10 «НА МОРЕ!» (16+)
- 02.05 «МИФЫ». (16+)
- 03.35 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
- 05.05 «НЕВЕРНОСТЬ». (12+)
- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 11.50, 17.00, 17.50, 18.40, 15.10 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)
- 16.00, 20.30, 21.20, 22.20 «ГОВОРЯЩАЯ С ПРИЗРАКАМИ». (16+)
- 19.30, 20.30, 21.20, 22.20 «ДОКТОР ХАУС» (субтитры). (16+)
- 23.10 Суббота news 2022. (16+)
- 23.20 «ДОКТОР ХАУС» (субтитры). (16+)
- 00.20, 01.10, 02.00 Топ-модель по-американски. (16+)
- 02.40, 03.30 Барышня-крестьянка. (16+)
- 04.10, 04.40 Оденся к свадьбе. (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ДВЕ СУДЬБЫ». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2014 г.
- 13.00, 21.00, 05.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)
- Сериал. Драма, биография, Украина, Польша, 2012 г. В ролях: Иоанна Моро, Мария Порошина, Марат Башаров, Екатерина Васильева, Шимон Сендровский
- 14.00, 22.00, 06.00 «ВЕТЕР В ЛИЦО». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)
- 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Псалтырь. Кафизма 12. (0+)
- 05.30 В поисках Бога. (6+)
- 06.00 Святыни Чувашского края. (0+)
- 07.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30, 15.00 Завет. (6+)
- 11.00 Апокалипсис. Глава 16. (0+)
- 12.10 Простые чудеса. (12+)
- 13.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры).
- 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.40 «Побег». Мультфильм. (12+)
- 16.15 Старица Сепфора. Во тьме увидеть свет. (0+)
- 17.30 Покровский Якутский Женский монастырь. Фильм из цикла «Храмы Якутии». (0+)
- 17.45 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ». (12+)
- СССР, 1976 г. В ролях: Леонид Быков, Владимир Конкин, Елена Шанина
- 19.20 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (0+)
- СССР, 1983 г. В ролях: Владимир Вихров, Леонид Яновский
- 20.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 22.15, 23.25, 00.10, 00.40 Апокалипсис. Главы 13-16. (0+)
- 01.45 День Патриарха. (0+)
- 02.00 Простые чудеса. (12+)
- 02.45 Пилигрим. (6+)
- 03.15 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

1 апреля
Седмица 4-я Великого поста, Крестополонная. Глас 7. Мчч. Хрисанфа и Дарии и с ними мчч. Клавдия трибуна, Иларии, жены его, Иасона и Мавра, сынов их, Диодора пресвитера и Мариана диакона.



Прав. Софии, кн. Слуцкой. Прп. Симеона Псково-Печерского. Мч. Панхария. Прп. Вассы Псково-Печерской. Прп. Иннокентия Комельского, Вологодского. Прп. Симеона Дайбабского (Серб.). Исп. Иоанна. Прмц. Матроны. Иконы Божией Матери, именуемой «Умиление», Смоленской.

Постный день.

«Над душой надо трудиться самим и не ждать, что само вырастет, чего не сеяли».

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин)

ПЕРВЫЙ



18.20 «ШИФР». (16+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
 09.00 Умницы и умники. (12+)
 09.45 Слово пастыря. (0+)
 10.00 Новости (с субтитрами)
 10.15 «АнтиФейк». (16+)
 11.05 «О ЧЕМ ОНА МОЛЧИТ». (16+)
 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 «О ЧЕМ ОНА МОЛЧИТ». (16+)
 15.15 «О ЧЕМ ОНА МОЛЧИТ». (16+)
 15.40 «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым. (12+)
 17.00 «Человек и закон». (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.20 22.00 «ШИФР». (16+)
 21.00 Время
 23.25 «СОЛЯРИС». (16+)
 02.25 Наедине со всеми (16+)
 03.55 «Россия от края до края». (12+)

РОССИЯ 1



09.25 «Пятеро на одного»

- 05.00 Утро России. Суббота
 08.00 Вести. Местное время
 08.20 Местное время. Суббота
 08.35 «По секрету всему свету»
 09.00 «Формула еды». (12+)
 09.25 «Пятеро на одного»
 10.10 Сто к одному
 11.00 Вести
 11.50 «НЕВЕСТА КОМДИВА». (12+)
 Лето 1977 года. Крым. В гарнизон морской авиации Солнечный приезжает из Москвы учительница Катя Петрова...
 14.00 Вести
 14.50 «НЕВЕСТА КОМДИВА». (12+)
 17.00 Вести
 18.00 «ПРИВЕТ, АНДРЕЙ!» (12+)
 20.00 Вести
 21.05 Вести. Местное время
 21.20 «ЧУЖАЯ СЕСТРА». (12+)
 01.25 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (12+)

НТВ



15.00 Следствие вели... (16+)

- 05.20 ЧП. Расследование. (16+)
 05.40 «Я СЧИТАЮ: РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ...». (16+)
 07.25 Смотр. (0+)
 08.00 Сегодня
 08.20 Готовим. (0+)
 08.45 Поедем, поедим! (0+)
 09.25 Едим дома. (0+)
 10.00 Сегодня
 10.20 Главная дорога. (16+)
 11.00 «Живая еда». (12+)
 12.00 Квартирный вопрос
 13.05 Однажды... (16+)
 14.00 Своя игра. (0+)
 15.00 Следствие вели... (16+)
 16.00 Сегодня
 16.20 Следствие вели... (16+)
 18.00 По следу монстра (16+)
 19.00 «Центральное телевидение»
 20.15 Ты не поверишь! (16+)
 21.15 Секрет на миллион. (16+)
 23.10 «Международная пилорама». (16+)
 00.00 Квартирник НТВ. (16+)
 01.05 Дачный ответ. (0+)

СТС



22.55 «ПОСЕЙДОН». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
 06.05 «Фиксики». (0+)
 06.25 «Мультфильмы». (0+)
 06.45 «Три кота». (0+)
 07.30 «Том и Джерри». (0+)
 08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
 08.25 10.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
 09.00 ПроСТО кухня. (12+)
 10.25 «ТРАНСФОРМЕРЫ. ЭПОХА ИСТРЕБЛЕНИЯ». (12+)
 13.55 «ТРАНСФОРМЕРЫ. ПОСЛЕДНИЙ РЫЦАРЬ». (12+)
 17.00 «Камуфляж и шпионаж». (6+)
 19.00 «Холодное сердце». (0+)
 21.00 «Холодное сердце-2». (6+)
 22.55 «ПОСЕЙДОН». (12+)
 00.50 «ПЯТЬДЕСЯТ ОТТЕНКОВ СВОБОДЫ». (18+)
 02.40 «ДНЮХА!». (16+)
 04.10 «6 кадров». (16+)
 05.15 «Мультфильмы». (0+)
 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



00.00 «БАНДЫ НЬЮ-ЙОРКА». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
 10.00 «Бузова на кухне». (16+)
 Что творится на кухне у Ольги Бузовой - расскажет она сама. И приготовит одно из блюд вместе со своим новым гостем
 10.30 «ИСПРАВЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ». (16+)
 16.15 «ХОББИТ: НЕЖДАНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)
 19.30 «Музыкальная интуиция». (16+)
 21.30 «Холостяк». (16+)
 23.00 «Женский Стендап». (16+)
 00.00 «БАНДЫ НЬЮ-ЙОРКА». (16+)
 Улицы Нью-Йорка ждут своего хозяина, но его не интересует власть. Его интересует лишь человек, который когда-то убил его отца...
 02.50 «Импровизация». (16+)
 03.45 «Comedy Баттл». (16+)
 04.35 «Открытый микрофон». (16+)

REN



17.10 «МСТИТЕЛИ: ВОЙНА БЕСКОНЕЧНОСТИ». (16+)

- 05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
 06.40 «ДЕНЬ СУРКА». (12+)
 08.30 «О вкусной и здоровой пище». (16+)
 09.00 «Минтранс». (16+)
 10.00 Самая полезная программа. (16+)
 11.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)
 12.00 «Наука и техника». (16+)
 13.05 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
 14.05 «СОВБЕЗ». (16+)
 15.05 «Документальный спецпроект». (16+)
 16.10 «Засекреченные списки». (16+)
 17.10 «МСТИТЕЛИ: ВОЙНА БЕСКОНЕЧНОСТИ». (16+)
 США, 2018 г. Фантастический боевик.
 20.05 «МСТИТЕЛИ: ФИНАЛ». (16+)
 23.35 «ЛАРА КРОФТ». (16+)
 01.45 «ФОРМА ВОДЫ». (18+)
 03.45 «Тайны Чапман». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Зов крови. (16+)
 06.00 Пятница News. (16+)
 06.30 Тату навсегда. (16+)
 08.30 Мама Пятницы. (16+)
 09.00 Гастроном. (16+)
 10.00 На ножах. (16+)
 Константин Ивлев продолжает улучшать заведения Казани. В баре «BARDUCK» Терпеливому Мастеру понравился интерьер, но опоздание шеф-повара и невкусные блюда испортили первое впечатление о заведении.
 22.40 «СОРВИГОЛОВА». (16+)
 00.40 «ЭЛЕКТРА». (16+)
 03.00 Инсайдеры. (16+)

Ю

- 05.00 «МастерШеф Дети». (12+)
 06.15 «Папа попал». (12+)
 08.10 «Беременная в 16». (16+)
 11.20 «Мои одинаковые дети». (16+)
 Мы вместе с героями нашей программы пройдем путь преодоления трудностей их необычной жизни: от мелких ежедневных неурядиц до решения глобальных задач - семейных финансов, личных отношений супругов, образования детей и т.д.
 12.20 «Беременная в 16». (16+)
 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
 01.05 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
 03.25 «Папа попал». (12+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
 06.20 Летучий надзор. (16+)
 07.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
 08.30 Улётное видео. (16+)
 15.00 Решала. (16+)
 18.00 Охотники. (16+)
 Ведущие проекта «Охотники» под предводительством Влада Чижова выходят на борьбу с мошенниками. Их задача не просто вернуть деньги и прочувствовать аферистов.
 19.00 Решала. (16+)
 21.00 «+100500». (16+)
 00.00 «ВИКИНГИ». (18+)
 01.55 Улётное видео. (16+)

МИР

- 05.40 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ». (0+)
 06.00 Всё, как у людей. (6+)
 06.15 Мультфильмы. (6+)
 08.00 «Союз нерушимый». (16+)
 08.30 Исторический детектив с Николаем Валувым. (12+)
 09.00 Слабое звено. (12+)
 10.00 Погода в мире
 10.10 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (0+)
 12.00, 16.15 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (0+)
 16.00, 19.00 Новости
 17.40, 19.15 «ТИХИЙ ДОН». (12+)
 00.40 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?». (12+)
 02.00 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯ». (0+)
 04.10 «СЕМЕРО СМЕЛЫХ». (0+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
 09.30 11.05 Отражение
 10.00 16.45 «Календарь»
 12.30 «Фин. грамотность»
 12.55 «Сходи к врачу». (12+)
 13.10 «Два города». (12+)
 14.05 «Большая страна». (12+)
 15.10 «Очень личное». (12+)
 16.00 «Свет и тени». (12+)
 16.30 «Песня остаётся с человеком». (12+)
 17.00 «День вместе». (12+)
 17.30 «Точка.ру». (12+)
 18.05 «Вечер вместе». (12+)
 18.30 «Записки из провинции»
 19.05 «Клуб редакторов»
 19.45 «Очень личное». (12+)
 20.25 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ УВЕ»
 22.20 «ПИКНИК У ВИСЯЧЕЙ СКАЛЫ». (16+)

ПОБЕДА

- 06.10 «ТАНКИ». (16+)
 07.40 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
 09.30 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
 11.10 «ИСЧЕЗНУВШИЕ». (16+)
 14.40 «АПОСТОЛ». (16+)
 Петр - вор-рецидивист, бесчестный негодяй, работавший против СССР на немецкую разведку и погубивший во время исполнения задания. Павел - сельский учитель, которому придется занять место брата, чтобы по заданию НКВД рассекретить немецкую шпионскую сеть.
 01.00 «СОЛДАТИК». (12+)
 02.20 «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ». (16+)
 04.10 «ЗОЯ КОСМОДЕМЬЯНСКАЯ». (18+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
 05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
 05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
 06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
 06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
 07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
 07.50 «Феи: Невероятные приключения». (0+)
 09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
 11.00 «Пэмми. Пять детей и волшебство». (6+)
 11.30 «Утиные истории». (6+)
 14.35 «Тарзан-2». (0+)
 16.00 «Трио в перьях». (6+)
 17.35 «Плюшевый монстр». (6+)
 19.30 «Тролли». (6+)
 Тролли живут в своем царстве счастливо. Всё меняется, когда в их мир приходят бергеры и начинают похищать троллей. Спасти удаётся только принцессе Розочке и мрачному Цветану. Им приходится объединить силы и отправиться в опасное, но увлекательное путешествие, чтобы спасти своих друзей.
 21.20 «КРОШКА ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-2». (0+)
 23.00 «КРОШКА ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-3». (0+)
 00.55 «КРОШКА ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ». (0+)
 02.25 «ПЯТЕРКА СУПЕРГЕРОЕВ». (0+)
 03.40 «Улица Далматинцев, 101». (6+)
 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Три кота». (0+)
 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 07.30 «Машинки Мокаса». (0+)
 09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)
 09.20 «Долина Муми-троллей». (0+)
 Мультсериал по любимым сказкам Туве Янссон о Муми-троллях.
 11.00 «Семья на ура!» (0+)
 11.30 «Оранжевая корова». (0+)
 13.00 «Зелёный проект». (0+)
 13.25 «Фиксики. Новенькие». (0+)
 15.35 «Ералаш». (6+)
 17.05 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
 19.05 Семейное кино. «Джастин и рыцари доблести». (0+)
 Приключенческий мультфильм о настоящих рыцарях и смелости. Королевский сын Джастин мечтает стать рыцарем, но отец видит его в роли придворного чиновника. В поисках приключений романтический юноша сбегает из дома.
 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 20.45 Семейное кино. «Спасатели». (6+)
 Друзей Тигра и Зубастика ждут невероятные виртуальные приключения, в которых им предстоит проверить свою дружбу на прочность.
 22.10 «Ералаш». (6+)
 01.00 «Маша и Медведь», «Машкины страшилки». (0+)
 03.15 «Барбоскины». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
 01.10 Меценаты России. (6+)
 01.45, 07.50, 10.50, 18.00 Семь дней истории. (12+)
 01.50, 06.30 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
 02.40 Тайное становится явным. (12+)
 03.00, 05.40 Историограф. (12+)
 03.45 Историада. (12+)
 04.45 Петергоф - жемчужина России. (6+)
 05.20 Пешком по Москве. (6+)
 07.15 Музей изобразительных искусств имени Пушкина. (6+)
 08.00 Нюрнберг. Процесс, которого могло не быть. (12+)
 08.55 Первая мировая. (12+)
 09.55 Не укради. Возвращение святыни. (12+)
 10.55 Карл Великий. (16+)
 12.00 Историада. (12+)
 13.00 Революция и Конституция, или Мина замедленного действия. (12+)
 14.05, 15.35 «ОХОТА НА ПРИНЦЕССУ». (16+)
 17.00 Соперничество. Русские французы. (12+)
 18.10, 19.05 «КРАСНЫЕ ГОРЬКИ». (16+)
 20.00, 20.50, 21.45 «БАУХАУС - НОВАЯ ЭРА». (16+)
 22.35 Россия научная. Великие имена. (12+)
 23.05 Хакасия. По следам следов наскальных. (12+)

VIASAT HISTORY

- 06.05 Невероятные изобретения. (12+)
 06.25, 07.15 Очень странные экспонаты. (12+)
 08.05 Музейные тайны: Сироты с «Титаника». (12+)
 08.55 Музейные тайны: Настоящий Бэтмен. (12+)
 09.40 Музейные тайны: Похищенный кинематографист. (12+)
 10.25 Музейные тайны: Рунный камень из Кенсингтона. (12+)
 11.15, 12.10, 13.05 Тайная жизнь слонов. (0+)
 14.00, 15.00 Тайны египетских пирамид. (12+)
 15.55 Загадки Египта: Создание сверхдержавы. (12+)
 16.45 Загадки Египта: Смерть и посмертие. (12+)
 17.35 Загадки Египта: Преступление и наказание. (12+)
 18.30 Загадки Египта: Элита Египта. (12+)
 19.20 Загадки Египта: Вера и суеверия. (12+)
 20.10 Загадки Египта: Египетский гений. (12+)
 21.00, 21.55 Тайны египетских пирамид. (12+)
 22.50 Музейные тайны: Сироты с «Титаника». (12+)
 23.40 Музейные тайны: Настоящий Бэтмен. (12+)
 00.25 Музейные тайны. (12+)
 01.10 Музейные тайны (12+)
 01.55 Древние суперстроения. (12+)
 02.45, 03.35 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюдженс. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

- 06.00 Дикий тунец: Север против Юга. (16+)
 06.50 Сделать за один день. (16+)
 07.15, 08.10, 09.00 Дикий тунец: Север против Юга. (16+)
 09.55 Осушить океан: Тайны нацистов. (16+)
 10.50 Осушить океан: Затонувшие сокровища. (16+)
 11.45 Осушить океан: Затерянные чудеса Египта. (16+)
 12.40, 13.30, 14.25, 15.15 Авто-SOS. (16+)
 16.05, 16.55, 17.50, 18.40 Расследования авиакатастроф. (16+)
 19.30 Древний Китай с высоты птичьего полета. (16+)
 20.05 Служба безопасности аэропорта: Бразилия. (16+)
 21.00 Непокорный остров. (16+)
 21.50 Аляска: Новое поколение: Осенние невзгоды. (16+)
 22.40 Аляска: Новое поколение: Наудачу. (16+)
 23.30, 00.20, 01.10 Авто-SOS. (16+)
 01.55 Осушить океан: глубокое погружение. (16+)
 02.40 Тайная история кораблекрушений: Убийцы в пучине. (16+)
 03.25 Тайная история кораблекрушений: Секреты шотландских волн. (16+)
 04.10 Тайная история кораблекрушений: Предстоящая опасность. (16+)
 04.55, 05.20 История десятилетий. (16+)

РОССИЯ **К** **РОССИЯ К**
Культура



16.35 «ТАЙНА
ЗОЛОТОЙ ГОРЫ»

- 06.30 «Библейский сюжет»
- 07.05 02.20 Мультфильмы
- 08.20 «АНОНИМКА»
- 09.30 «Обыкновенный концерт»
- 10.00 Неизвестные маршруты России
- 10.40 «ВЛЮБЛЕН ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ»
- 12.05 «Эрмитаж»
- 12.35 01.25 «Брачные игры»
- 13.25 «Владимир Котляков. Время открытий»
- 14.10 «Рассказы из русской истории. XVIII век»
- 15.55 «Его назвали Гением»
- 16.35 «ТАЙНА ЗОЛОТОЙ ГОРЫ»
- 17.50 «Любовь и голуби»
- 18.30 «Дягилев и Стравинский. Поединок гениев»
- 19.15 «ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ»
- 21.10 Спектакль-дискуссия «Один»
- 22.00 «Агора»
- 23.00 «Тулуз-Лотрек»
- 23.55 «СЫН»

ТВЦ



11.45 «ЛАРЕЦ МАРИИ
МЕДИЧИ». (12+)

- 05.45 «СТРАШНАЯ КРАС-
ВИЦА». (12+)
- 07.20 Православная энциклопедия. (6+)
- 07.45 «Фактор жизни». (12+)
- 08.15 «ОРЛИНСКАЯ: ТАЙНА ВЕНЕРЫ». (12+)
- 10.00 «Самый вкусный день». (6+)
- 10.35 «Москва резиновая». (16+)
- 11.30 События
- 11.45 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+)
- 13.25 14.45 «ПРОКЛЯТИЕ БРАЧНОГО ДОГОВОРА». (12+)
- 14.30 События
- 17.25 «АННА И ТАЙНА ПРОШЛОГО». (12+)
- 21.00 «Постскриптум»
- 22.10 «Право знать!» (16+)
- 23.35 События
- 23.50 «Обжалованию не подлежит. Лютый». (12+)
- 00.30 «Прощание». (16+)
- 01.10 Спецрепортаж. (16+)
- 01.40 «Хватит слухов!» (16+)
- 02.05 «Прощание». (16+)

ТВ-3



19.00 «МЕЧ ДРАКОНА». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 10.30 «СЕРДЦЕ ДРАКОНА». (12+)
- 12.45 «СЕРДЦЕ ДРАКОНА. НАЧАЛО». (12+)
- 14.30 «ВО ИМЯ КОРОЛЯ». (12+)
- 17.00 «ГЕРАКЛ: НАЧАЛО ЛЕГЕНДЫ». (12+)
- 19.00 «МЕЧ ДРАКОНА». (16+)
- Китай, 2015 г. Фэнтези. В ролях: Джеки Чан, Джон Кьюсак. Древний Китай. На Великом шелковом пути командир отряда охраны Хо Ань сталкивается с римским полководцем Луцием.
- 21.15 «СЕРДЦЕ ИЗ СТАЛИ». (16+)
- 23.30 «СЕРДЦЕ ДРАКОНА». (12+)
- 01.30 «ЛОГОВО МОНСТРА». (18+)
- 03.15 Мистические истории. (16+)
- 05.30 «Городские легенды». (16+)

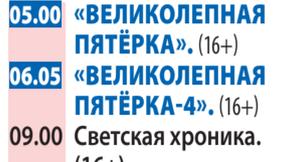
ДОМАШНИЙ



19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)

- 06.30 «Предсказания: 2022». (16+)
- 07.25 «ГОРНАЯ БОЛЕЗНЬ». (16+)
- 11.00 «КЛАДОВАЯ ЖИЗНИ». (16+)
- Украина, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Антон Соколов, Павел Баршак, Елена Шилова, Леонид Громов, Ксения Николаева, Вера Шпак. Сложное время начала 90-х многое меняет в семье Савчуков. Сначала с завода уходит двадцатилетний Саша, младший сын Степана и Марии. Кооператив, в который он устраивается работать, оказывается частью в ряду квартирных краж.
- 18.45 Скажи, подруга. (16+)
- 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
- 23.35 Скажи, подруга. (16+)
- 23.50 «ДОЛГАЯ ДОРОГА К СЧАСТЬЮ». (16+)
- 03.20 «КЛАДОВАЯ ЖИЗНИ». (16+)
- 06.20 «ОПЕКУН». (16+)

5



05.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)

- 06.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
- 09.00 Светская хроника. (16+)
- 10.00 «Они потрясли мир». (12+)
- 10.50 «ВАРВАРА-КРАСА, ДЛИННАЯ КОСА». (6+)
- 12.30 «МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА». (12+)
- 14.25 «СЛЕД». (16+)
- 00.00 «Известия. Главное». (16+)
- 00.55 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

- 05.25 «ЗОЛОТАЯ БАБА». (12+)
- 06.55 08.15 «ФИНИСТ-ЯСНЫЙ СОКОЛ». (6+)
- 08.00 13.00 18.00 Новости
- 08.40 «Морской бой». (6+)
- 09.45 Круиз-контроль. (12+)
- 10.15 «Легенды музыки». (12+)
- 10.45 «Улика из прошлого»
- 11.40 «Война миров». (16+)
- 12.30 «Не факт!» (12+)
- 13.15 «СССР. Знак качества»
- 14.00 Премия Мин. обороны РФ в области культуры и искусства. (0+)
- 15.35 «КОДОВОЕ НАЗВАНИЕ «ЮЖНЫЙ ГРОМ». (12+)
- 18.30 «...И БЫЛА ВОЙНА». (16+)
- 21.15 «Легендарные матчи»

ТВ ГУБЕРНИЯ



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 10.00 «Маша и медведь». (0+)
- 11.00 «ЦЕНА ПРОШЛОГО». (16+)
- 12.00 «Фабрика бизнеса». (12+)
- 12.15 «Эксперт». (12+)
- 12.30 «Документальное кино». (12+)
- 13.00 «Записки из провинции». (12+)
- 13.30 01.15 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.45 «ВОТ ЭТО ЛЮБОВЬ!» (16+)
- 15.30 «Просто жизнь». (12+)
- 16.00 «Окрестности»
- 16.15 «КАМЕННОЕ СЕРДЦЕ». (12+)
- 18.00 00.15 «Марафон». (12+)
- 19.00 «Территория успеха». (12+)
- 19.30 «Губернские новости». (12+)
- 19.45 01.30 «Арт-Проспект». (12+)
- 20.15 «Футбол губернии». (12+)
- 20.45 «БОБЕР». (16+)
- 22.30 «#open vrn». (12+)
- 22.45 «Малая сцена». (16+)
- 02.00 «Up&Down. Уникальные судьбы уникальных спортсменов». (12+)
- 02.30 «1612». (16+)

СПОРТ

- 06.00 Бокс. Лучшее. (16+)
- 07.00 08.30 Новости
- 07.05 13.35 16.00 19.15 21.30 23.45 Все на Матч!
- 08.35 Биатлон. Чемпионат России. Эстафета. Женщины
- 10.20 Лыжные гонки. Чемпионат России. Женщины. 30 км
- 12.10 Биатлон. Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины
- 13.55 Футбол. «Крылья Советов» (Самара) - «Уфа». Тинькофф Российская Премьер-лига
- 16.30 Хоккей. КХЛ. Финал конференции «Запад». Прямая трансляция
- 19.25 Футбол. «Локомотив» (Москва) - «Спартак» (Москва). Тинькофф Российская Премьер-лига
- 21.40 Футбол. Чемпионат Италии
- 00.30 Футбол. Чемпионат Германии. (0+)
- 02.20 Волейбол. «Тулица» - «Динамо». Чемпионат России. Женщины

- 06.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)
- 07.50, 10.00, 13.00, 15.40 Новости
- 07.55, 03.35 Десятка! (0+)
- 08.10, 03.50 Художественные. (12+)
- 08.30 «бхб». (0+)
- 09.00 «Норд Стрим Рейс-2019». (12+)
- 09.30, 01.15 Страна смотрит спорт. (12+)
- 10.05 Десятка! (0+)
- 10.20, 23.30 Лыжные гонки. Чемпионат России. Женщины
- 12.10 Девушки в мини. (12+)
- 12.25 Самый сильный. (12+)
- 12.40 Страна. Live. (12+)
- 13.05 «Влюблённые в фигурное катание». (0+)
- 15.45, 19.55 Биатлон. Чемпионат России. Женщины. (0+)
- 17.55 Волейбол. Чемпионат России
- 21.25 Профессиональный бокс. (16+)
- 01.45 Волейбол. Чемпионат России. (0+)

МУЗЫКА

- 05.00 04.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 06.20 08.40 Про-Новости. (16+)
- 06.35 12.00 Тор 30 - Русский крутяк недели. (16+)
- 09.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
- 10.00 Прогноз по году. (16+)
- 11.00 Тор Чарт Европы плюс. (16+)

- 14.00 Хит-сториз. (16+)
- 14.30 Отпуск без путёвки. (16+)
- 15.00 Про-новости. (16+)
- 15.30 Ждите ответа. (16+)
- 16.00 «Наследники». (16+)
- 17.00 DFM - Dance chart. (16+)
- 18.00 Дискотека Муз-ТВ «Золотые хиты». (16+)
- 20.40 Тор 30 - Крутяк недели. (16+)
- 22.45 Танцпол. (16+)
- 00.20 Муз'итив. (18+)
- 02.00 Лайкер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 06.00 «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)
- 08.30 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)
- 10.35, 12.15, 13.55 «ШЕРЛОК». (16+)
- 1 сезон. Сериал. Великобритания, США, 2010 г. В ролях: Бенедикт Камбербэтч, Мартин Фриман, Уна Стаббс, Руперт Грейвз
- 15.35, 17.15, 19.00 «ШЕРЛОК». (16+)
- 2 сезон. Сериал. Великобритания, США, 2013 г.
- 20.40, 22.15, 23.50 «ШЕРЛОК». (16+)
- 3 сезон. Сериал. Великобритания, США, 2019 г.
- 01.25 «СТРАШНО КРАСИВ». (16+)
- 02.50 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)
- 07.00 «ДЕСЯТЬ НЕГРИЯТ». (12+)
- 09.35 «ВЕЧЕР ШУТОВ ИЛИ СЕРЬЁЗО С ПРИВЕТОМ». (6+)
- 11.05 «ЛЕНИН. НЕИЗБЕЖНОСТЬ». (16+)
- 13.05 «ГОРОСКОП НА УДАЧУ». (12+)
- 14.50 «ЛЮБОВЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ». (16+)
- 16.40 «НЕИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)
- 18.20 «8 ПЕРВЫХ СВИДАНИЙ». (16+)
- 20.00 «8 НОВЫХ СВИДАНИЙ». (12+)
- 21.30 «8 ЛУЧШИХ СВИДАНИЙ». (12+)
- 23.10 «ЛЮБИМЫЕ ПРОТИВ МУЖЧИН». (18+)
- 00.40 «ВИКИНГ». (12+)
- 02.55 «ТОБОЛ». (16+)
- 04.40 «ТУРЕЦКИЙ ГАМБИТ». (12+)

- 06.05 «СТРЯПУХА». (12+)
- 07.20 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (12+)
- 08.45 «ТРИДЦАТЬ ПЕРВОЕ ИЮНЯ». (12+)
- 11.10 «ВСАДНИК ПО ИМЕНИ СМЕРТЬ». (16+)
- 13.05 «ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА МЕХАНИКА ГАВРИЛОВА». (12+)
- 14.30 «ВАЛЕНТИН И ВАЛЕНТИНА». (12+)
- 16.10 «АЭЛИТА, НЕ ПРИСТАВАЙ К МУЖЧИНАМ». (12+)
- 17.50 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)
- 20.20 «АФОНЯ». (16+)
- СССР, 1975 г.
- 22.00 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (12+)
- 23.50 «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)
- 02.20 «ВЫКУП». (12+)

- 06.30 «Снежная королева-3: Огонь и лёд». (6+)
- 07.50 «Алёша Попович и Тугарин Змей». (6+)
- 09.15 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (6+)
- 10.30 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». (6+)
- 12.00 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 13.35 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 15.00 «СЕМЬ УЖИНОВ». (16+)
- 16.40 «СВАТЫ». (16+)
- 23.10 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)
- 01.00 «ЛЮБИТ - НЕ ЛЮБИТ». (16+)
- 02.25 «ПРОПУСКА». (16+)
- 03.55 «ИСПАНСКАЯ АКТРИСА ДЛЯ РУССКОГО МИНИСТРА». (16+)

- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2007 г. В ролях: Анна Снаткина, Наталья Рудова, Кирилл Сафонов, Наталья Данилова, Валентина Панина
- 12.00, 20.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ВЕТЕР В ЛИЦО». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)
- Сериал. Приключенческий детектив, Россия, 2007 г.
- 04.00 «ЧУДЕС НЕ БЫВАЕТ». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Псалтырь. Кафизма 13. (0+)
- 05.25 «ЖДИ МЕНЯ». (6+)
- 07.20, 21.15, 01.50 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 07.55 «Побег». Мультфильм. (12+)
- 08.30, 04.45 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
- 08.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 09.05 Простые чудеса. (12+)
- 09.55 Храмы во имя Святого Пророка Божия Или (Илиинская церковь). Цикл: Тропами Алянии. (0+)
- 10.25 В поисках Бога. (6+)
- 11.00 «Своё» с Андреем Даниленко. (6+)
- 11.35 Победоносец. (0+)
- 12.35, 13.55, 14.50, 15.25 Апокалипсис. Главы 13-16. (0+)
- 16.40 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (0+)
- 18.00, 19.10 «ПОДВИГ ОДЕС-СЫ». 1-2 серии. (6+)
- 20.30 Простые чудеса. (12+)
- 21.45, 02.50 Профессор Осипов. (0+)
- 22.15, 03.20 Украина, которую мы любим. (12+)
- 22.45 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
- 23.50, 00.20 Лествица. (6+)
- 00.50 День Патриарха. (0+)
- 01.05 Простые чудеса. (12+)
- 02.20 Серафим Вырицкий. (0+)
- 03.50 Во что мы верим. (0+)

Православный календарь

2 апреля
Седмица 4-я Великого поста, Крестополонная. Поминовение усопших. Глас 7.
Прп. Евфросина Синозерского, Новгородского.



Прп. Иоанна, Сергия, Патрикия и прочих, во обители св. Саввы убиенных. Мц. Фотины (Светланы) самаряныни, ее сыновей мчч. Виктора, нареченного Фотином, и Иосии; мцц. Анастасии, Фоты, Фотиды, Параскевы, Кириакии, Домнины и мч. Севастиана. Мцц. Александры, Клавдии, Евфросии, Матроны, Иулиании, Евфимии и Феодосии. Свт. Никиты, исп., архиеп. Аполлонадского. Сщмч. Владимира пресвитера. Сщмч. Василия диакона.

Постный день.
«Четыре добродетели ограждают душу: милосердие, кротость, великодушие и забвение обид».
Авва Исайя

ПЕРВЫЙ



05.35 «ХИРОМАНТ». (16+)

- 05.35 «ХИРОМАНТ». (16+)
 06.00 Новости
 06.10 «ХИРОМАНТ». (16+)
 08.25 Часовой. (12+)
 08.55 Здоровье. (16+)
 10.00 Новости (с субтитрами)
 10.15 Чемпионат России по лыжным гонкам-2022 с участием лучших лыжников мира. Мужчины. 50 км
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 «МОСГАЗ». (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 «МОСГАЗ». (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.20 «МОСГАЗ». (16+)
 21.00 Время
 22.35 «Что? Где? Когда?» Весенняя серия игр. (16+)
 23.45 «ЗЕРКАЛО». (12+)
 01.45 Наедине со всеми (16+)
 03.15 «Россия от края до края». (12+)

РОССИЯ 1



18.00 «Песни от всей души». (12+)

- 05.20 «ЖИЛА-БЫЛА ЛЮБОВЬ». (12+)
 07.15 Устами младенца
 08.00 Местное время. Воскресенье
 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
 09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
 10.10 Сто к одному
 11.00 Вести
 11.50 «НЕВЕСТА КОМДИВА». (12+)
 14.00 Вести
 14.50 «НЕВЕСТА КОМДИВА». (12+)
 17.00 Вести
 18.00 «Песни от всей души». (12+)
 20.00 Вести недели.
 22.00 Москва. Кремль. Путин
 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
 01.30 «ТЕЧЁТ РЕКА ВОЛГА». (12+)
 03.15 «ЖИЛА-БЫЛА ЛЮБОВЬ». (12+)

НТВ



19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой

- 05.00 «ПОГОНЯ ЗА ШЕДЕВРОМ». (16+)
 06.40 Центральное телевидение. (16+)
 08.00 Сегодня
 08.20 У нас выигрывают! (12+)
 10.00 Сегодня
 10.20 Первая передача. (16+)
 11.00 Чудо техники. (12+)
 12.00 Дачный ответ. (0+)
 13.00 НашПотребНадзор. (16+)
 14.00 Своя игра. (0+)
 15.00 Следствие вели... (16+)
 16.00 Сегодня
 16.20 Следствие вели... (16+)
 18.00 Новые русские сенсации. (16+)
 19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой
 20.40 Маска. (12+)
 23.25 Звезды сошлись. (16+)
 01.00 Основано на реальных событиях. (16+)
 03.30 «Я СЧИТАЮ: РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ...» (16+)

СТС



18.35 «ДЖУМАНДЖИ. ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ». (16+)

- 06.00 05.50 Ералаш. (0+)
 06.05 «Фиксики». (0+)
 06.25 «Мультфильмы». (0+)
 06.45 «Три кота». (0+)
 07.30 «Царевны». (0+)
 07.55 «Монстры против овощей». (6+)
 08.15 «Рождественские истории». (6+)
 08.20 «Забавные истории». (6+)
 09.15 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ». (0+)
 11.05 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ-2». (0+)
 12.55 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ-3». (0+)
 14.40 «Холодное сердце». (0+)
 16.40 «Холодное сердце-2». (6+)
 18.35 «ДЖУМАНДЖИ. ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ». (16+)
 21.00 «ДЖУМАНДЖИ. НОВЫЙ УРОВЕНЬ». (12+)
 23.25 «ДЖУМАНДЖИ». (0+)
 01.25 «ДЕДУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)
 03.10 «6 кадров». (16+)
 05.15 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



15.50 «ХОББИТ: ПУСТОШЬ СМАУГА». (12+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
 09.00 «Перезагрузка». (16+)
 Это шоу преображений! Участниками проекта становятся обычные девушки. Они признали, что совершили ошибку, и пришли к экспертам за помощью. У них разные истории, но всех их объединяет одно: девушки уверены, что «Перезагрузка» - первый шаг на пути к переменам...
 09.30 «САШАТАНЯ». (16+)
 12.30 «ХОББИТ: НЕЖДАНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)
 15.50 «ХОББИТ: ПУСТОШЬ СМАУГА». (12+)
 19.00 «Звезды в Африке». (16+)
 20.30 «Комеди Клуб». (16+)
 23.00 «Stand up». (18+)
 00.00 «Музыкальная интуиция». (16+)
 01.50 «Импровизация». (16+)
 03.40 «Comedy Баттл». (16+)
 04.35 «Открытый микрофон». (16+)

REN



17.30 «МСТИТЕЛИ: ФИНАЛ». (16+)

- 05.00 «Тайны Чапман». (16+)
 06.25 «ВИКИНГИ ПРОТИВ ПРИШЕЛЬЦЕВ». (16+)
 08.30 «КОРОЛЬ АРТУР». (12+)
 11.00 «ДРАКУЛА». (16+)
 12.50 «ТЁМНАЯ БАШНЯ». (16+)
 14.40 «МСТИТЕЛИ: ВОЙНА БЕСКОНЕЧНОСТИ». (16+)
 17.30 «МСТИТЕЛИ: ФИНАЛ». (16+)
 США, 2019 г. Фантастический боевик. В ролях: Роберт Дауни мл., Крис Эванс, Марк Руффало. Оставшихся в живых «Мстителей» ждёт решающая битва с Таносом.
 21.00 «ВЕНОМ». (16+)
 23.00 «Добров в эфире». (16+)
 23.55 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
 01.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
 04.25 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Зов крови. (16+)
 06.50 Пятница News. (16+)
 07.10 Тату навсегда. (16+)
 08.30 Мамы Пятницы. (16+)
 09.00 «Животные в движении». (16+)
 10.00 Умный дом. (16+)
 11.00 На ножах. (16+)
 Константин Ивлев раскрывает секрет успеха для бара «Rush» в Калининграде. Из-за конфликтов между владельцами заведение начало терять популярность.
 22.40 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)
 00.40 «СОРВИГолова». (16+)
 03.10 Инсайдеры. (16+)

Ю

- 05.00 «Папа попал». (12+)
 09.30 «Беременная в 16». (16+)
 В каждом эпизоде мы будем знакомиться с историей одной героини: как случилось, что она забеременела, как воспримут новость о ребенке ее родители и будущий отец, как изменится ее жизнь после родов и как она в столь нежном возрасте будет решать взрослые проблемы. Найдут ли девочки силы преодолеть испытания?
 17.15 «Обмен женами». (16+)
 22.00 «Дом-2. Новая любовь». (16+)
 01.05 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
 03.30 «Папа попал». (12+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)
 06.10 Утилизатор. (16+)
 12.00 Улётное видео. (16+)
 13.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)
 Новое остросюжетное шоу на телеканале «ЧЕ!» Популярный ведущий Артем Хворостухин собрал для тебя самые яркие сюжеты со всего мира.
 14.00 «+100500». (16+)
 17.00 Улётное видео. (16+)
 18.30 Улётное видео. Топ-35. (16+)
 19.30 Улётное видео. (16+)
 21.00 «+100500». (16+)
 00.00 «ВИКИНГИ». (18+)
 01.55 Улётное видео. (16+)

МИР

- 05.00 «СЕМЕРО СМЕЛЫХ». (0+)
 05.35 Мультфильмы. (6+)
 07.50 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (12+)
 09.25 Фазендалайф. (6+)
 10.00, 16.00 Новости
 10.10, 16.15, 19.30, 01.00 «ВЛАСИК. ТЕНЬ СТАЛИНА». (16+)
 Биографический сериал «Власик. Тень Сталина» охватывает период с конца 20-х до начала 50-х годов XX века...
 18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе»
 03.00 «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА». (0+)
 04.20 Наше кино. История большой любви. (12+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
 09.30 11.05 ОТражение
 10.00 16.55 «Календарь»
 12.50 «Отчий дом». (12+)
 13.05 «Шоштакевич крупным планом». (12+)
 14.05 «Большая страна». (12+)
 15.10 «Насекомые». (12+)
 16.00 «Прав!Да?» (12+)
 16.40 «Остров сокровищ»
 17.00 «День вместе». (12+)
 17.30 «Неделя». (12+)
 18.00 «Территория успеха»
 18.30 «Просто жизнь». (12+)
 19.00 «ОТражение недели»
 19.55 «Вспомнить всё». (12+)
 20.25 «ЗЕРКАЛО». (12+)
 22.10 «Андрей Тарковский»
 23.50 Анна Нетребко. Романсы. (6+)

ПОБЕДА

- 05.30 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
 07.10 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
 09.00 «72 ЧАСА». (16+)
 Бывший политрук Калёнов, прошедший войну, сталкивается с человеком из прошлого. По убеждению ветерана, тот двадцать лет назад участвовал в разгроме подполья в маленьком городке Ставро. Подозреваемый задержан: на то, чтобы доказать его вину есть всего 72 часа...
 10.50 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЫШКИ». (16+)
 Сериал. Драма, Россия, 2014 г.
 01.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
 02.40 «РОДИНА ИЛИ СМЕРТЬ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 Музыка на Канале Disney. (6+)
 05.15 «Аладдин» (субтитры). (0+)
 05.40 «Русалочка» (субтитры). (6+)
 06.05 «Тимон и Пумба» (субтитры). (6+)
 06.50 «Чип и Дейл спешат на помощь». (6+)
 07.25 «Чудеса на виражах». (0+)
 07.50 «Феи: Невероятные приключения». (0+)
 09.00 Доброе утро с Микки. (0+)
 11.00 «Псэмми. Пять детей и волшебство». (6+)
 Фантастические приключения пятерых детей после их встречи с зеленым существом по имени Псэмми.
 11.30 «Гравити Фолз». (12+)
 14.35 «Робинзон Крузо: Очень обитаемый остров». (6+)
 Когда молодой картограф Робинзон Крузо поднялся на борт своего корабля, он и представить не мог, что через несколько дней окажется на... очень обитаемом острове!
 16.25 «Плюшевый бум». (0+)
 17.50 «Тролли». (6+)
 19.30 «Плюшевый монстр». (6+)
 21.20 «КРОШКА ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-3». (0+)
 23.15 «ПЯТЕРКА КЛАДОИСКАТЕЛЕЙ». (0+)
 01.05 «ПЯТЕРКА СУПЕРГЕРОЕВ». (0+)
 02.25 «ВЕНДИ ВУ - КОРОЛЕВА В БОЮ». (6+)
 03.55 «Звёздная принцесса и силы зла». (12+)
 04.20 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Фиксики». (0+)
 07.00 «С добрым утром, малышки!» (0+)
 07.30 «Царевны». (0+)
 09.00 «Еда на ура!» (0+)
 09.20 «Деревяшки». (0+)
 11.00 «Трам-пам-пам». (0+)
 11.30 «Томас и его друзья. Гонка на кубок Содора». (0+)
 Не пропустите перезапуск знаменитого мультсериала и новые приключения паровозика Томаса и его друзей! Гонка за кубок Содора - это соревнование, в котором участвуют паровозики со всего мира. Конкуренция здесь зашкаливает!
 12.30 «Спасатели». (6+)
 13.50 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
 Этот мультсериал о жизни семьи - мамы, папы, старшего брата, младшей сестры и собачки Сони. Отношения с ребятами во дворе, знакомства, лучшие друзья и ссоры друг с другом, - всё это интересно и иногда сложно, но Мира и Гоша знают, что из любой ситуации можно найти выход!
 15.00 «Студия Красоты». (0+)
 15.20 «Ералаш». (6+)
 17.05 «Долина Муми-троллей». (0+)
 19.05 «Оранжевая корова». (0+)
 20.30 «Спокойной ночи, малышки!» (0+)
 20.45 «Сказочный патруль». (0+)
 23.00 «Ералаш». (0+)
 01.00 «Маша и Медведь», «Машинки страшилки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
 01.10 Меценаты России. (6+)
 01.45, 07.50 Семь дней истории. (12+)
 01.50, 06.30 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
 02.40 Тайное становится явным. (12+)
 03.00, 05.40 Историограф. (12+)
 03.45, 08.00 Историада. (12+)
 04.45 Петергоф - жемчужина России. (6+)
 05.20 Пешком по Москве. (6+)
 07.15 Музей изобразительных искусств имени Пушкина. (6+)
 09.00 Революция и Конституция, или Мина замедленного действия. (12+)
 10.05 Последние слова о высадке в Нормандии. (16+)
 10.55 Кровь кланов. (16+)
 12.00, 13.30 «ОХОТА НА ПРИНЦЕССУ». (16+)
 14.55 Сопrotивление. Русские французы. (12+)
 15.55 Хакасия. По следам следов наскальных. (12+)
 16.50 Россия научная. Великие имена. (12+)
 17.15 Россия глазами иностранцев. (12+)
 18.10, 19.05 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
 20.00, 20.45 Битва оружейников. (12+)
 21.35 Прощай, немытая Россия. (12+)
 22.25 Россия научная. Великие имена. (12+)
 22.55 Скорбное эхо блокады. Лев Раков. (12+)

VIASAT HISTORY

- 06.10 Очень странные экспонаты: Золотой диск, книга тайн и зеркало, ведущее на другую сторону. (12+)
 06.55, 07.40 Музейные тайны. (12+)
 08.25 Музейные тайны: Большие глаза. (16+)
 09.10 Музейные тайны: Тоня против Нэнси. (12+)
 10.00 Рыцари: Железные герои. (16+)
 10.55 Рыцари: Во имя чести и славы. (16+)
 11.50 Рыцари: Последние в своем роде. (16+)
 12.45 Загадка костей: гендерная революция. (12+)
 13.45 Ганнибал: новые данные. (12+)
 14.35 Призрак из Каменного века. (12+)
 15.35 Загадки Египта: Злодейство и порок. (12+)
 16.25 Загадки Египта: Древние символы современной эпохи. (12+)
 17.15 Загадки Египта: Здоровье и богатство. (12+)
 18.10 Загадки Египта: Упадок и падение. (12+)
 19.00, 19.55 Тайны египетских пирамид. (12+)
 21.00 Ганнибал: новые данные. (12+)
 21.50 Призрак из Каменного века. (12+)
 22.50, 23.35 Музейные тайны. (12+)
 00.25 Музейные тайны: Большие глаза. (16+)
 01.10 Музейные тайны: Тоня против Нэнси. (12+)
 01.55, 02.45, 03.30 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюджес. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC

- 06.00 Сделать за один день. (16+)
 06.25, 07.15, 08.10, 09.05 Дикий тунец: Север против Юга. (16+)
 10.00 Древний Китай с высоты птичьего полета. (16+)
 10.50, 11.20 Научные глупости. (16+)
 11.35 Осушить океан: Подводные лодки-убийцы. (16+)
 12.30 Осушить океан: Погребенные тайны золотой лихорадки. (16+)
 13.25, 14.15, 15.05, 15.55 Авто-SOS. (16+)
 16.50, 17.40, 18.30, 19.20, 20.05 Расследования авиакатастроф. (16+)
 21.00 Злоключения за границей: Преступление и наказание: Знакомство с мафией. (16+)
 21.50 Злоключения за границей: Преступление и наказание: Арест за выпивку. (16+)
 22.45 Злоключения за границей: Преступление и наказание: Безумная заварушка. (16+)
 23.35 Поймать контрабандиста: Внутреннее расследование. (16+)
 00.25 Поймать контрабандиста: Свечки с сюрпризом. (16+)
 01.15 Поймать контрабандиста. (16+)
 02.00 Осушить океан: Тайны нацистов. (16+)
 02.45 Осушить океан: Затонувшие сокровища. (16+)
 03.35, 04.25 Осушить океан. (16+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



20.10 «АНДРЕЙ РУБЛЕВ»

- 06.30 «Мультфильмы»
- 07.40 «ТАИНА ЗОЛОТОЙ ГОРЫ»
- 08.50 «Обыкновенный концерт»
- 09.20 «Мы - грамотеи!»
- 10.05 «СЫН»
- 11.30 Письма из провинции
- 12.00 Цвет времени
- 12.15 02.05 Диалоги о животных
- 12.55 «Невский ковчег. Теория невозможного»
- 13.25 «Игра в бисер»
- 14.10 «Рассказы из русской истории. XVIII век»
- 15.15 XV Зимний международный фестиваль искусств в Сочи
- 16.30 «Картина мира»
- 17.10 «Пешком...»
- 17.40 Линия жизни
- 18.35 «Романтика романа»
- 19.30 Новости культуры
- 20.10 «АНДРЕЙ РУБЛЕВ»
- 23.20 Шедевры мирового музыкального театра
- 00.55 «АНОНИМКА»
- 02.45 «Икар и мудрецы»

ТВЦ



16.50 «ПРИЗРАКИ ЗАМОСКВОРЕЧЬЯ». (12+)

- 06.25 «АННА И ТАИНА ПРОШЛОГО». (12+)
- 09.40 «Здоровый смысл». (16+)
- 10.05 «Знак качества». (12+)
- 10.55 «Страна чудес». (6+)
- 11.30 События
- 11.45 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)
- 13.35 «Союзмультфильм». Детские страсти». (12+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Что бы это значило?» (12+)
- 16.50 «ПРИЗРАКИ ЗАМОСКВОРЕЧЬЯ». (12+)
- 20.30 «ОТЕЛЬ «ТОЛЕДО». (12+)
- 00.05 События
- 00.20 Петровка, 38. (16+)
- 00.30 «СЕРЁЖКИ С САФИРАМИ». (12+)
- 03.30 Хроники московского быта. (16+)
- 04.50 «Виктор Павлов. Голубина душа». (12+)
- 05.30 Московская неделя. (12+)

ТВ-3



19.00 «ЦЕНТУРИОН». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.15 Новый день. (12+)
- 08.45 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШАРКБОЯ И ЛАВЫ». (6+)
- 10.45 «СЫН МАСКИ». (12+)
- 12.30 «СЕРДЦЕ ИЗ СТАЛИ». (16+)
- 14.45 «МЕЧ ДРАКОНА». (16+)
- 17.00 «ВЕЛИКАЯ СТЕНА». (12+)
- 19.00 «ЦЕНТУРИОН». (16+)
- США, Великобритания, Франция, 2010 г. Боевик. В ролях: Майкл Фассбендер, Доминик Уэст. 117 год. Римская империя простирается от Египта до Испании...
- 21.00 «300 СПАРТАНЦЕВ». (16+)
- 23.15 «СЕРДЦЕ ДРАКОНА. НАЧАЛО». (12+)
- 01.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШАРКБОЯ И ЛАВЫ». (6+)
- 02.30 «Тайные знаки». (16+)
- 05.30 «Городские легенды». (16+)

ДОМАШНИЙ



18.45 Пять ужинов. (16+)

- 06.30 «ОПЕКУН». (16+)
- 10.00 «ЛЕТНИЙ СНЕГ». (16+)
- 14.30 «ВТОРАЯ ЖЕНА». (16+)
- Россия, 2021 г. Мелодрама. В ролях: Елена Полянская, Александр Лучинин. Главная героиня картины Марина замужем за успешным бизнесменом Егором, у них благополучный брак, но нет детей. Марина хочет малыша, но Егор пока не готов.
- 18.45 Пять ужинов. (16+)
- 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
- Турция, 2011 г. Историческая драма. В ролях: Мерем Узерли, Халил Эргенч, Окан Ялабык. Сюжет основан на реальных событиях, произошедших во времена правления султана Сулеймана Великолепного.
- 23.45 Про здоровье. (16+)
- 00.05 «ВРЕМЯ УХОДИТЬ, ВРЕМЯ ВОЗВРАЩАТЬСЯ». (16+)
- 03.35 «КЛАДОВАЯ ЖИЗНИ». (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 05.10 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 08.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2». (16+)
- 12.25 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)
- 16.05 «НАВОДЧИЦА». (16+)
- 19.45 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ». (16+)
- 23.35 «ИСКУПЛЕНИЕ». (16+)
- 01.20 «МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА». (12+)
- 02.55 «ВАРВАРА-КРАСА, ДЛИННАЯ КОСА». (6+)
- 04.15 «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)

ЗВЕЗДА

- 06.20 «КОДОВОЕ НАЗВАНИЕ «ЮЖНЫЙ ГРОМ». (12+)
- 09.00 «Новости недели». (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 09.55 «Военная приемка»
- 10.45 «Скрытые угрозы». (16+)
- 11.30 «Секретные материалы». (16+)
- 12.20 «Код доступа». (12+)
- 13.15 «Спецрепортаж». (16+)
- 13.35 «ЗАБЫТЫЙ». (16+)
- 18.00 «Главное». (16+)
- 19.20 «Легенды сыска». (16+)
- 22.45 «Сделано в СССР». (12+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)
- 23.45 «АЛЛЕГРО С ОГНЕМ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Маша и медведь». (0+)
- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 12.00 19.30 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Марафон». (12+)
- 13.30 «Территория успеха». (12+)
- 14.00 00.00 «Здоровый интеллект». (12+)
- 14.15 03.15 «БОБЕР». (16+)
- 16.00 23.00 «Просто жизнь». (12+)
- 16.30 «Записки из провинции». (12+)
- 17.00 00.15 «Футбол губернии». (12+)
- 17.30 «Окрестности»
- 17.45 «КАМЕННОЕ СЕРДЦЕ». (12+)
- 20.00 «1612». (16+)
- После смерти царя Бориса Годунова убиты его вдова и юный наследник Федор. На престол восходит самозванец Лжедмитрий. Но год спустя убит и он, власть переходит из рук в руки...
- 22.30 «Арт-Проспект». (12+)
- 23.30 «Up&Down. Уникальные судьбы уникальных спортсменов». (12+)
- 00.45 «Формула здоровья». (12+)
- 01.15 «Точка.ру». (12+)
- 01.45 «Малая сцена». (12+)

СПОРТ

- 06.00 Фигурное катание. (0+)
- 07.00 07.30 09.00 10.00 12.50 Новости
- 07.05 09.05 18.30 23.45 Все на Матч!
- 07.35 Биатлон. Чемпионат России. Масс-старт. Женщины
- 10.05 «Спорт Тоша». (0+)
- 10.15 «На воде». (0+)
- 10.25 «Брэк!» (0+)
- 10.35 Биатлон. Чемпионат России. Эстафета. Мужчины
- 12.55 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига
- 14.55 Хоккей. КХЛ. Финал конференции «Восток»
- 17.15 18.55 Футбол. Российская Премьер-лига
- 21.00 «После футбола»
- 21.40 Футбол. Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 00.30 Автоспорт. NASCAR. Прямая трансляция
- 02.00 Баскетбол. УНИКС (Казань) - «ПАРМА-ПАРИБЕТ» (Пермский край). Единая лига ВТБ. (0+)
- 03.25 Новости. (0+)
- 06.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)
- 07.50, 10.00, 13.00 Новости
- 07.55 Жизнь после спорта. Сергей Панов. (12+)
- 08.20 «Таёт лёд». (12+)
- 08.35 Юлия Ефимова. Всё только начинается. (6+)
- 09.00, 12.15 Страна. Live. (12+)
- 09.20 Десятка! (0+)
- 09.40 Художественные. (12+)
- 10.05 Волейбол. Чемпионат России. (0+)
- 11.50, 03.45 Золотой стандарт. (12+)
- 12.30, 03.15 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 13.05, 23.40 Лыжные гонки. Чемпионат России. (0+)
- 14.55 16.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ
- 18.50 19.55 Биатлон. Чемпионат России. (0+)
- 21.55 Мини-футбол. Чемпионат России. (0+)
- 01.30 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)

МУЗЫКА

- 05.00 03.00 Караокинг. (16+)
- 07.30 22.15 Муз'итив. (16+)
- 08.30 Про-новости. Лучшее. (16+)
- 09.00 DFM - Dance chart. (16+)
- 10.00 Ждите ответа. (16+)
- 11.00 Русский чарт. (16+)
- 12.00 «Наследники. Цена звездной фамилии». (16+)
- 13.00 Хит-сториз. (16+)
- 13.30 Отпуск без путёвки. (16+)
- 14.00 «10 самых!» (16+)
- 14.30 Русские хиты. Чемпионы недели. (16+)
- 15.00 Муз-ТВ чарт. (16+)
- 16.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
- 17.00 Дисотека Муз-ТВ «Золотые хиты». Лучшее! (16+)
- 00.00 Муз'итив. (18+)
- 01.00 «10 Sexу». (18+)
- 01.50 Наше. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.00 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ». (16+)
- 06.55 «ЗАГАДОЧНАЯ ИСТОРИЯ БЕНДЖАМИНА БАТТОНА». (16+)
- 10.10 «ШЕРЛОК. БЕЗОБРАЗНАЯ НЕВЕСТА». (16+)
- 11.50, 13.30, 15.10 «ШЕРЛОК». (16+)
- 4 сезон. Великобритания, США, 2016 г.
- 16.55 «ЕЩЁ ОДНА ИЗ РОДА БОЛЕЙН». (16+)
- 19.00 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ!» (16+)
- 21.00 «БОЕВОЙ КОНЬ». (12+)
- США, Индия, 2011 г.
- 23.30 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (18+)
- 01.25 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ». (16+)
- 02.50 «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
- 05.00, 06.35, 07.25 «ТУРЕЦКИЙ ГАМБИТ». (12+)
- 08.25 «ЗАВИСТЬ БОГОВ». (16+)
- 10.55 «ВИКИНГ». (12+)
- 13.15 «8 ПЕРВЫХ СВИДАНИЙ». (16+)
- 14.55 «8 НОВЫХ СВИДАНИЙ». (12+)
- 16.20 «8 ЛУЧШИХ СВИДАНИЙ». (12+)
- 18.05 «ГУДБАЙ, АМЕРИКА». (12+)
- 20.00 «ГРОМКАЯ СВЯЗЬ». (16+)
- 21.50 «ВСЁ О МУЖЧИНАХ». (16+)
- 23.15 «ЕЛКИ ПОСЛЕДНИЕ». (6+)
- 00.55 «ПАССАЖИРКА». (16+)
- 02.30 «АДМИРАЛЪ». (16+)
- 04.30 «1812: УЛАНСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 04.05 «БРИЛЛИАНТОВЫЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ». (12+)
- 05.50 «ПОКА СВАДЬБА НЕ РАЗЛУЧИТ НАС». (12+)
- 08.00 «ТОЛСТАК ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
- 09.45 «МИЛЛИОНЕР ПОНЕВОЛЕ». (12+)
- 11.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ». (16+)
- 13.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-2». (16+)
- 15.25 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-3». (16+)
- 17.15 «ПОЕЗДКА В АМЕРИКУ». (18+)
- 19.30 «ПОМЕНЯТЬСЯ МЕСТАМИ». (16+)
- Комедия, США, 1983 г.
- 21.40 «ДОСПЕХИ БОГА: ОПЕРАЦИЯ ЯСТРЕБ». (12+)
- 23.40 «ПРЕКРАСНАЯ ЭПОХА». (18+)
- 06.25 «ПЕС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС». (12+)
- 06.35 «ЖДИ МЕНЯ». (12+)
- 08.10 «ЦВЕТЫ ЗАПОЗДАЛЫЕ». (12+)
- 10.00 «ОСТАНОВИЛСЯ ПОЕЗД». (12+)
- 11.45 «ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ». (12+)
- 13.25 «ДЕТИ ДОН-КИХОТА». (12+)
- 14.50 «КУРЬЕР». (16+)
- 16.25 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН». (12+)
- 18.55 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)
- 21.25 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (12+)
- 23.00 Воскресная премьера
- 02.15 «ЛЕТЯТ ЖУРАВЛИ». (12+)
- 03.45 «КО МНЕ, МУХТАР!» (12+)
- 05.05 «ЖЕНА КЕРОСИНЩИКА». (16+)

ДОМ КИНО

- 06.05 «Снежная королева: Зазеркалье». Мультфильм. (6+)
- 07.25 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
- 09.00 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
- 10.20 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
- 11.45 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
- 13.20 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 15.00 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
- Россия, 2009 г.
- 17.00 «СВАТЫ». (16+)
- 23.30 «ГОРЬКО!-2». (16+)
- 01.20 «ВЫКУРАСЫ». (12+)
- 03.00 «ДОМ СОЛНЦА». (16+)
- 04.35 «КОНЕЦ ПРЕКРАСНОЙ ЭПОХИ». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ЧУДЕС НЕ БЫВАЕТ». (16+)
- Мелодрама, Россия, 2009 г. В ролях: Виктор Раков, Евгения Дмитриева, Елена Морозова
- 13.00, 21.00 «АННА ГЕРМАН». (16+)
- 14.00, 22.00 «ВЕТЕР В ЛИЦО». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)
- 00.00, 01.00 «ДВЕ СУДЬБЫ». (16+)
- 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 05.00 «ДЕЛО ГАСТРОНОМА № 1». (16+)
- 06.00 «ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ». (16+)

СУББОТА!

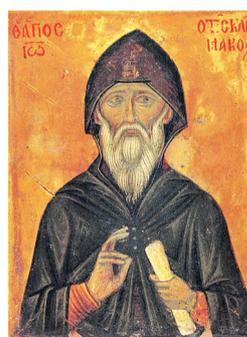
- 05.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)
- 06.10 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 16.00, 17.00 Моя жена рулит-2. (16+)
- «Моя жена рулит» - первое кулинарное шоу, где мужчины и женщины поменялись ролями.
- 18.00 Жидковские шутки. (16+)
- 18.40, 19.40, 20.30, 21.20, 22.20 «ДОКТОР ХАУС» (субтитры). (16+)
- 23.10, 00.00, 01.00, 01.50, 02.30, 03.10, 03.50 Топ-модель по-американски. (16+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Псалтырь. Кафизма 14. (0+)
- 05.30 «СЫН ПОЛКА». (12+)
- 06.55 Святые России. (6+)
- 07.55 В поисках Бога. (6+)
- 08.25 Профессор Осипов. (0+)
- 09.00 Дорога. (0+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45 Преподобный Серафим Вырицкий. Цикл: День Ангела. (0+)
- 13.20 Простые чудеса. (12+)
- 14.10 Во что мы верим. (0+)
- 15.10 «ЧАКЛУН И РУМБА». (16+)
- Беларусь, 2007 г.
- 16.50 «Бесогол». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
- 18.00, 01.30 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 19.50 «ПРОВЕРЕНО, МИН НЕТ». (12+)
- 21.20 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 22.10, 04.30 Щипков. (12+)
- 22.40 Лица Церкви. (6+)
- 22.55 День Патриарха. (0+)
- 23.10 Храм во имя Святого Пророка Божия Илии (Илиинская церковь). Цикл: Тропами Алании. (0+)
- 23.35, 00.05 Лествица. (6+)
- 00.35 Во что мы верим. (0+)
- 03.10 Владимир Солоухин. Тайна черной доски. (0+)
- 04.00 В поисках Бога. (6+)

Православный календарь

3 апреля
Неделя 4-я Великого поста,
Крестопоклонная. Глас 8. Прп. Иоанна Лествичника.



Прп. Иакова еп., исп. Прп. Серафима Вырицкого. Свт. Кирилл, еп. Катанского. Свт. Фомы, патриарха Константинопольского. Сщмч. Владимира пресвитера.

Постный день.
«Случилось хорошее – благословляй Бога, и хорошее останется. Случилось плохое – благословляй Бога, и плохое прекратится. Слава Богу за все!» Свт. Иоанн Златоуст

Окончание. Начало читайте в №11.

С тех пор, как меня оставил муж, череда моих неудач всё никак не заканчивалась.

Конечно, я слышала, что черная полоса вовсе не черная, а даже взлетная. Да вот только пока взлететь выше уборщицы и матери-одиночки у меня не получалось. Полет вниз какой-то, честное слово.

Бессонная ночь

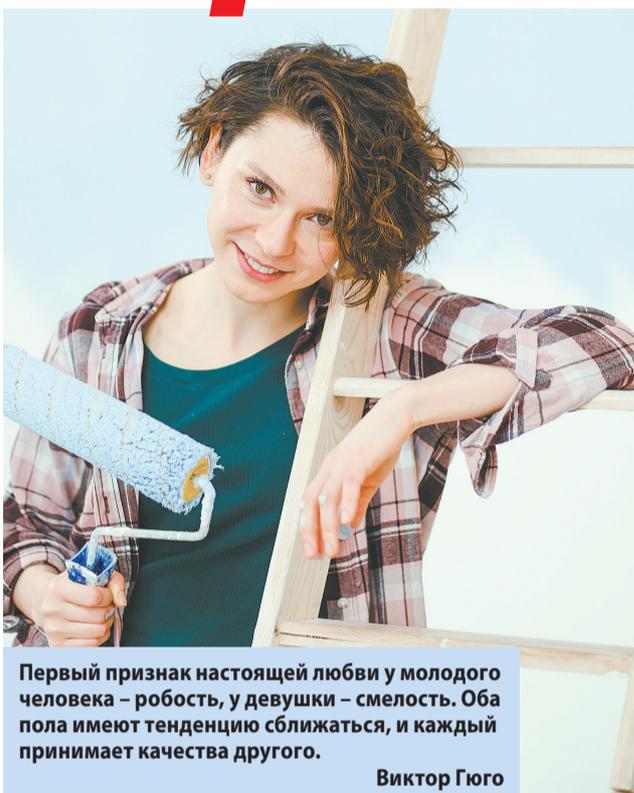
Ночью я не спала. Наточив купленные с вечера карандаши и мелки, я с головой ушла в творчество. Нужно было дать шанс Женке и себе. Удивительно, но спать не хотелось. Проснулся творческий азарт. Сто лет не рисовала, но, начав работу над эскизами, поняла вдруг, что я в своей стихии, что мне в ней уютно и спокойно... И папка как будто бы рядом. Сильный, уверенный. Подбадривает и нисколько не сомневается, что у меня все получится. Он никогда во мне не сомневался.

Жень, ну что там с Крокодилем Геннадьевичем? – шепнула я утром помощнице генерального. Строго говоря, директора нашего звали Даниил Геннадьевич, но за глаза его в офисе давно прозвали Крокодилем.

Ой, Машенька, не бери в голову, – обреченно махнула рукой Женя. – Безнадега какая-то. Я уже десятки эскизов ему подсунула. Все не то, все не так. Хоть бы сказал, что ему нужно. А то «поди туда – не знаю куда, принеси то – не знаю что». Не работа, а наказание какое-то, хоть увольняйся...

Погоди пока увольняться, – я достала из рюкзака папку со своими ночными эскизами. – На-ка вот, покажи ему это. Понравится –

Главное – верить в себя



Первый признак настоящей любви у молодого человека – робость, у девушки – смелость. Оба пола имеют тенденцию сближаться, и каждый принимает качества другого.

Виктор Гюго

здорово, не понравится – просто выкинешь, и все. Хуже точно не будет.

Ой, какая красота! – восторженно пропищала тоненьким голоском Женя, раскрыв папку. – А чьи это работы? Кто автор?

Ты покажи, а потом и поговорим, – улыбнулась ей. – Если все в утиль уйдет, то какая разница, чьи работы? Да ты беги-беги, десятый час уже, ждет небось. Сама же знаешь, он на работу раньше всех приходит.

Женька кивнула, подобралась и заспешила к кабинету директора, бодро и оптимистично цокая каблучками по только что намытому мною кафелю.

Из уборщицы в художника

Я и оглянуться не успела, как из уборщицы превратилась в штатного художника. Оформить необходимо было новенький, с пылу с жару офис в центре столицы. У меня даже голова закружилась от фронта работ и, конечно, от обещанного за это вознаграждения. Не очень верилось, что заплатят, если честно. Слишком уж внушительной была сумма. Искренне надеюсь, что я не пустила слюну, когда мне ее назвали. Но ведь пометать можно? А вдруг?

Ну вот, – как ребенок радовалась мама, – а ты рисовать отказывалась. Все не верила в себя.

Мам, – я с благодарностью посмотрела на счастливую родительницу, поймала ее ладошку и прижала к своей пылающей щеке, заглянула маме в глаза. – Я когда эскизы рисовала, то прям чувствовала, что папа рядом. Будто стоит за спиной и улыбается, глядя, как я рисую, и подбадривает.

Мамина улыбка стала чуть грустной, глаза ее увлажнились.

А я верю, дочь, что так и было. И ты верь. Твой папа, он всегда рядом, оберегает нас. Ой, да что же это я? – спохватилась мама и, наскоро утерев слезы, отодвинула ящик комода и вытащила оттуда...

Варежки! – обрадовалась я. – Сама связала? Мама, какая красота!

Мама зарделась, обняла меня, поцеловала в макушку:

Носи на здоровье, дочь.

Я в ответ тоже обняла маму и от души чмокнула ее в щеку. Не стала расстраивать тем, что варежки мне вряд ли понадобятся. Сам шеф Крокодил Геннадьевич... Ой, то есть Даниил, Даниил, конечно, никакой не крокодил, будет заезжать за мной по утрам. Оказывается, мы живем рядом. Он уже перебрался в новый офис, а я буду там рисовать. Так что нам по пути.

По пути. Подумав об этом, я задохнулась. Я боялась своего работодателя и восхищалась им. Что-то приготовила мне судьба?

Неожиданное предложение

Мария Дмитриевна, а нет ли у вас желания еще немного подзаработать? – неожиданно спросил Даниил Геннадьевич.

Я уже знала, что мужчина не такой злой и строгий, каким хочет казаться. Кумушки нашептали, что от него жена ушла вместе с маленькой дочкой, в которой тот души не чаял. Знала, что он все еще через суд добывается возможности видеть свою малышку, но бывшая жена, взятая под крылышко каким-то большим чиновником, всячески этому препятствует. А сам чиновник ставит бесконечные препоны бизнесу Даниила Геннадьевича. Бизнесу, который мой теперешний шеф выпестовал с самого нуля, в который вложил всю свою душу и сердце.

Перепачканная с ног до головы краской, я свесилась со стремянки.

В каком это смысле подзаработать? – улыбнулась я шефу, но при этом насторожилась.

Да вот задумал стену над лестницей у себя в квартире разрисовать, а лучшего мастера, чем вы, я и не знаю. Никому больше это дело доверить не могу.

Мне показалось или Даниил Геннадьевич покраснел?

Геннадий Данилович, ой, то есть Даниил... – я тоже покраснела и совсем стушевдалась. – Я готова, но могу выкроить только один день на неделе. У меня же дети, мама...

По всем правилам

...муж, – как-то слишком уж грустно попытался закончить за меня мужчина.

Нет, мужа нет, – я снова улыбнулась и посмотрела это ему прямо в глаза.

Так. Слезайте со своей этой лестницы, давайте, одевайтесь, – подхватился мужчина и протянул руку, чтобы помочь мне спуститься со стремянки.

Я округлила глаза от удивления:

Мне что, прямо сейчас нужно начать? До субботы это не потерпит? У меня же рабочий день.

Это потерпит. Я больше терпеть не могу, – решительно ответил Даниил Геннадьевич. – В субботу вы приедете расписывать стену, а сейчас я приглашаю вас в ресторан. Давно хотел, не решался.

Как во сне я побрела переодеться, даже не найдя, что ответить.

Мария Дмитриевна... То есть Маша. Вы мне нравитесь. Давно. И я буду за вами ухаживать. По правилам, – добавил он и смутился.

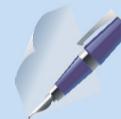
По правилам? – улыбнулась я. – Тогда вместо ресторана должна быть прогулка и долгие разговоры. А потом, если получится, ресторан.

Идет, – согласился он. – А у вас есть варежки? На улице жуткий холод, не хочу, чтобы вы отморозили ваши волшебные пальцы.

Я рассмеялась. Варежки у меня были.

МАРИЯ

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

Весенняя распутица может ввести любителей красиво одеваться в уныние.

И напрасно – модельную обувь, конечно, не надеть, но есть прекрасные варианты, модные и стильные, которым слякоть нипочем. Сегодня мы о них расскажем. Основное качество, которое необходимо обуви для улицы весной, – это непромокаемость. Потому что промочить ноги не только неприятно, но и опасно для здоровья. Да и обувь от промокания лучше не становится, а чаще всего безвозвратно портится. Поэтому для весенних прогулок лучше выбирать обувь, которая точно не подведет – не промокнет.

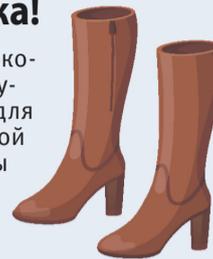


Обувь на толстой подошве

Хорошим вариантом для уличной слякоти является обувь на толстой подошве – платформе или танкетке. Например, от обычной тротуарной грязи вполне спасет подошва толщиной всего 2 см. Высокая подошва не дает влаге попасть на верхнюю часть обуви, тем самым защищая ее от промокания. И чем она выше, тем меньше вероятность промокания. Разумеется, подошва при этом должна быть изготовлена из водоотталкивающего или водонепроницаемого материала. Выбор такой обуви тоже достаточно широк.

Внимание – кожа!

Не рекомендуется для мокрой весны кожаная обувь, как бы мы ее ни любили. Дело в том, что поверхность кожи сплошь покрыта мелкими порами. Сквозь эти поры влага очень быстро проникает внутрь обуви. Если придется ходить по тающему снегу или лужам, не спасут даже специальные водоотталкивающие пропитки. Даже самая толстая кожа, из которой изготавливают грубые ботинки, рано или поздно промокнет. А тонкая кожа, которая используется для элегантной модельной обуви, мало того что промокнет практически мгновенно, но еще и с большой вероятностью непоправимо испортится. Поэтому кожу лучше все-таки оставить для более сухого времени.



ВЫБИРАЕМ

ОБУВЬ

для весенней слякоти

Резиновые сапоги

В первую очередь это, конечно, резиновые сапоги. Эта обувь не первый сезон в большой моде. И вряд ли покинет подиумы в обозримом будущем, потому что удобна и практична. Сегодня дизайнеры предлагают широчайший выбор резиновых сапог, буквально на любой вкус. Яркие и строгие, однотонные и с рисунком, в стразах и лаконичные, с бантиками и шнуровкой, очень высокие и совсем низкие, казаки и ботильоны, на платформе и каблук – выбор поистине широчайший. Выбирая резиновые сапоги для весны, не следует только забывать о том, что в «голых» сапогах ноги могут замерзнуть, что крайне опасно для здоровья. Поэтому нужно выбирать модели с мехом, шерстью и другими утеплителями внутри. Очень практичны модели с теплой вкладкой, которую можно просто вынуть, когда потеплеет.



Кстати

Надёжное крепление

Какой бы высоты ни была подошва, крайне важно, как именно она прикреплена к верху обуви. Клеево-литьевой способ предусматривает формирование подошвы непосредственно на верхе обуви. То есть подошва как бы наплавляется на ее верх. При таком креплении между верхом обуви и подошвой не остается



– Сапожник, как говорится, без сапог. А вон у того человека вообще ничего нет.
– Почему?
– Потому что он мастер на все руки!

никаких отверстий и зазоров, и влага просто не может проникнуть внутрь. Клеево-литьевой способ крепления – надежный, он делает обувь практически непромокаемой. Способ, при котором подошва просто приклеивается к верху обуви, тоже может быть неплохим вариантом для слякотной погоды. Но только при условии, что подошва высокая или имеет высокие бортики.

Светлана ИВАНОВА

				Темечко Земли					Хозяин золота из крымского кургана	Плаксивый поклонник Мальвины				Коронованная, влиятельная	Оббитый цепью Люкоморья	Сапоги северянина на оленьем меху
Скопление щебня у подножия горы		Столица Северной Македонии	"Кулер" в клетке с кенаром	Сладкое в финале ужина	Сказочник, одевший кота в сапоги	Торговая точка в старину					Улочка от улицы к улице	В него иногда прыгают с головой	Страна у Красного моря			
			Повозка мужичка, срубившего елочку						"Кучер" в тундре	Металл, необходимый при пайке				Грызуны-лесозаготовители	Басмати-индийский сорт этого зерна	
См. фото		Веревочные перила яхты			Долгополый пиджак дирижера	Вырезка для бифштекса					Клич солдат на передовой	"Мурашки" от ветра на глади пруда				
Горожанин из Берлина		"Ось" спортивной штанги	Диван "с женским именем"								... малое, неразумное			Александр, создатель радио	Милость Фортуны	Том из библиотеки
			Пора падающих листьев	Автор "Страданий юного Вертера"	Грязь на свечном фитиле								Старт космического корабля			
	"Ралли" на ипподроме	Глаз - ... зрения, ухо ... слуха									"Сок" в бочке с капустой	"Рога" самоката	Пеший путь по мелководью			В песне "... словечко, два словечко"
	Складки на юбке	"Дача", где ковбой скачут												Спор, сулящий реальный выигрыш		
			Палочка-инструмент скульптора	Ресницы - тушь, веки - ...							Театральное "ассорти"	Учебный период "от звонка до звонка"	"Снежный" титул альпиниста-профи	Символ уюта и тепла в доме		
	"Гардероб от Плюшкина"	"Любопытствующий" листок				Клоун при царе	Волна, воспринимаемая ухом	"Коробка" для сооружения бани						"Водопой" для срезанного цветка		
					Хвойная гордость Ливана			"Спичечный" химический элемент								
Первичная процедура у доктора		Его берет тяжелоатлет	Спортивный разряд каратиста		Сочинил "Конька-горбунка"	Сделка, скрепленная только словом										
				Журчащее начало реки				Номер в отеле - эталон комфорта								

Чтобы комнатные растения всегда радовали глаз, надо учитывать их особенности.

Один или в компании

Одним очень нравится расти и цвести в уединении, отдельно от всех остальных, а другим требуется веселая компания из зеленых и пестрых собратьев.

Одинокое растение

Одинокое растение не должно быть хмурым, угрюмым. Прекрасно, если одиноким цветком «жизнерадостный» и обладает высокой декоративностью. Он может быть нестандартной формы, необычной расцветки, с яркими цветами, с плодами. И тогда это растение вполне может стать отличным декоративным элементом в интерьере комнаты, притягивающим к себе внимание.

Если одинокое растение большое, его используют еще и для того, чтобы зонировать помещение или заполнить большой объем визуальную пустующего пространства. Таким комнатным растением может быть пальма, фикус, филодендрон, монстера, юкка, фатсия, драцена, шеффлера и др. Из небольших цветков, в том числе и ампельных, можно выделить кодиеум, колум-



нею, гортензию, пеларгонию.

Для одинокого растения важна еще и емкость, в которой оно будет находиться. Это может быть красивый горшок или кашпо. Но эта емкость не должна затмевать собой растение, а только подчеркивать его декоративность.



Коллега на работе обращается к приятелям:

- Мужики, кто-нибудь разбирается в растениях? Я герань залил, что делать?
- И что, сильно?
- Соседи снизу сказали, сильно.



Группа растений

Эти растения высажены в отдельные горшки, но расположены рядом друг с другом. Группа растений (4-10 штук) может размещаться, например, на подоконнике, на цветочной стойке. Причем растения подбираются не хаотично, а со схожими требованиями к температуре, освещению, влажности и поливу. Как правило, на передний план выставляются цветущие или низкие растения, на заднем плане размещаются более крупные и высокие экземпляры.

Садик

Здесь растения высаживаются в одной емкости, и соответственно требования к условиям ухода должны быть максимально близкими. В одной емкости, даже если растения внешне чудесно подходят друг к другу, никак не смогут сосуществовать житель болот и засухоустойчивый экземпляр. Как правило, растения для садика подбираются небольшие и высаживаются в широкую плоскую. Или можно создать особый сад: растения высаживаются в аквариум или широкую прозрачную бутылку. Доступ воздуха ограничен, благодаря чему создается высоковлажная среда, благоприятная для выращивания капризных растений, которые плохо переносят сухой воздух в домашних условиях.

КСТАТИ

Чудеса природы

Растительный мир поистине удивителен. То выясняется, что бананы – это трава, а арбузы – ягоды. Ананасы, вроде бы, должны расти на пальмах, а по факту находятся близко к земле. А брокколи хоть и родня капусте, но ее зеленые стебли, которые мы используем в пищу, на самом деле – цветы.

ГДЕ ЗЕЛЁНЫЙ ЦВЕТ?

Далеко не все растения имеют зеленые листья. Они могут быть разных цветов. Так, например, японский красный клен. Цвет его листьям придает пигмент антоциан. Хоть листья и содержат хлорофилл, но высокий уровень антоциана окрашивает листья в красный.

Ольга БЕЛЬСКАЯ



- Анапа 105,9 FM
- Вышний Волочек 104,5 FM
- Георгиевск 101,2 FM
- Губкин 104,0 FM
- Ейск 101,1 FM
- Задонск 103,9 FM
- Краснодар 87,9 FM
- Липецк 97,9 FM
- Медное (Тверь) 107,9 FM
- Москва и область 100,9 FM
- Мосолово 101,0 FM
- Новороссийск 101,2 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

ДОСТУПНО ОНЛАЙН
RADIOVERA.RU
App Store Google play

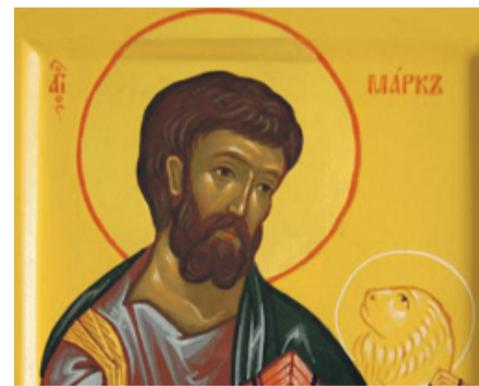
СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...верую, Господи! помоги моему неверию»

Один из народа сказал в ответ: Учитель! я привел к Тебе сына моего, одержимого духом немым: где ни схватывает его, повергает его на землю, и он испускает пену, и скрежещет зубами своими, и цепенеет. Говорил я ученикам Твоим, чтобы изгнали его, и они не могли. Отвечая ему, Иисус сказал: о, род неверный! доколе буду с вами? доколе буду терпеть вас? Приведите его ко Мне. И привели его к Нему. Как скоро бесноватый увидел Его, дух сотряс его; он упал на землю и валялся, испуская пену. И спросил Иисус отца его: как давно это сделалось с ним? Он сказал: с детства; и многократно дух бросал его и в огонь и в воду, чтобы погубить его; но, если что можешь, сжался над нами и помоги нам. Иисус сказал ему: если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему. И тотчас отец от-

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



Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 3 апреля, в воскресенье.



Комментирует епископ Переславский и Угличский Феоктист

Ученики Христа, как мы знаем, были способны на многое. Они не только проповедовали, но и совершали исцеления. Здесь же апостолы столкнулись с чем-то для себя новым и необычным: те методы исцеления, которые успешно работали ранее, вдруг оказались бесполезными. Их вопрос о том, почему они не смогли помочь мальчику, вполне закономерен. Но Христов ответ на этот вопрос очень странный: «сей род не может выйти иначе, как от молитвы и поста». В ответе мы видим указание на то, что бесы бывают разными и, как следствие,

избавление от них тоже подразумевает различие в методах.

Однако это не так важно. Значительно любопытнее другое: Господь говорит о молитве и посте как единственных средствах изгнания злых духов, но при этом Сам Он помог мальчику без каких-либо описанных в Евангелии предварительных молитв и поста. Впрочем, понятно, что у Него, как у воплощенного Бога, не было необходимости в какой бы то ни было специальной подготовке для совершения исцелений. А вот у учеников такая необходимость была. Но почему именно молитва и пост? Почему не что-то иное?

Один из возможных ответов связан с теми событиями, которые непосредственно предшествовали встрече учеников с одержимым ребенком и его отцом. А события эти прекрасно известны любому христианину: незадолго до этой встречи было Преображение Господне. Апостолы были свидетелями необычайного, даже в рамках Евангелия, события.

Преображение поражает и возвышает, оно, если выражаться метафорически, отрывает от земли. Ученики действительно были потрясены... Но быть свидетелем Преображения еще не значит уподобиться Богу, уподобление Богу состоит не в переживании возвышенных состояний, а в крайнем смирении, ведь в первую очередь смирение, а не что-то иное явил нам воплощенный Бог.

Соответственно, путь уподобления Богу пролегает через то же самое – через крайнее смирение. А оно, в свою очередь, достигается лишь молитвой и постом, эти два средства приводят человека к богоподобному состоянию, и только тогда он, по милости Божией, становится способен совершать и те действия, который совершал Тот, «Кто будучи образом Божиим, не почитал хищением быть равным Богу; но унижил Себя Самого, приняв образ раба, сделавшись подобным человекам и по виду став как человек; смирил Себя, быв послушным даже до смерти, и смерти крестной» (Флп. 2:8-10).

Любите йогурт, мечтаете есть натуральный продукт, но постоянно покупать его слишком накладно?

Тогда начните делать йогурт дома. Это вполне посильная задача, даже если у вас нет специальной йогуртницы. Мы подскажем целых три способа, выбирайте самый удобный для вас. И получите натуральный йогурт без консервантов, красителей и других химических веществ.

Исходные ингредиенты

Для приготовления йогурта потребуется: литр натурального (или пастеризованного) молока. Стерилизованное или ультрапастеризованное и восстановленное не подойдет. Жирность можно выбрать любую, но чем она выше, тем йогурт будет вкуснее. Также понадобится 100 г закваски. В этом качестве подойдет покупной натуральный йогурт без добавок. В дальнейшем можно будет использовать собственный йогурт.

ЙОГУРТ без йогуртницы? Легко!

Если срок годности йогурта истек, знайте, что имеющиеся в нем бифидобактерии вовсе не умерли – они просто перешли на сторону зла.



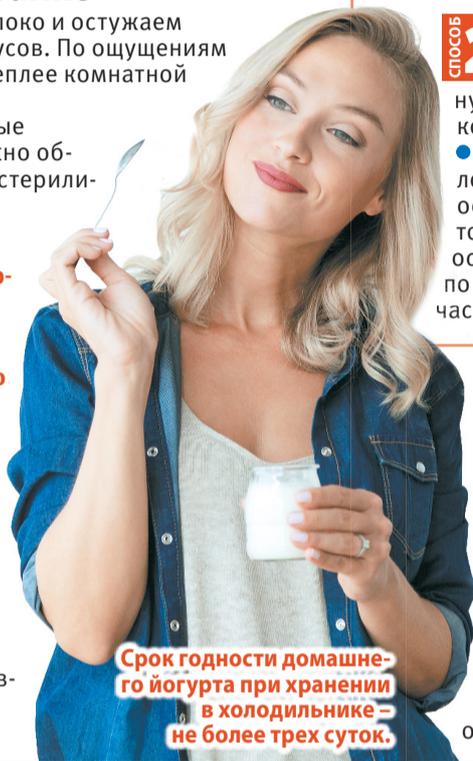
В стеклянной банке

- СПОСОБ 1**
- Кипятим молоко и остужаем до 38-40 градусов. По ощущениям это немного теплее комнатной температуры.
 - Посуду и используемые столовые приборы нужно обдать кипятком или простерилизовать.

СОВЕТ

Для приготовления йогурта можно взять как одну большую стеклянную емкость, так и несколько маленьких. Очень удобно использовать стеклянные баночки из-под детского пюре объемом около 200 мл.

- В остывшее молоко добавляем закваску, хорошо размешиваем и разливаем по баночкам. Затем хорошо укутываем их одеялом или пледом и оставляем на ночь в теплом месте.



Срок годности домашнего йогурта при хранении в холодильнике – не более трех суток.

В термосе

- СПОСОБ 2**
- Молоко также кипятим, остужаем до 40 градусов. Термос обдаем кипятком, сливаем воду и оставляем на пару минут, чтобы вышел пар. Затем накрываем крышкой.
 - Тщательно смешиваем половину стакана молока с закваской, а затем смесь добавляем в оставшееся молоко и перемешиваем. Осталось только залить получившуюся смесь в термос и оставить на 8 часов. Готовый йогурт разливаем по баночкам и убираем в холодильник еще на 8 часов.

В духовке

- СПОСОБ 3**
- Молоко кипятим и остужаем до 40 градусов. Йогурт разводим в половине стакана молока. Затем смесь выливаем в оставшееся молоко и перемешиваем.
 - Разливаем получившуюся смесь по стеклянным баночкам, плотно накрываем каждую фольгой. Ставим баночки в духовку и закрываем дверцу.
 - Ежечасно разогреваем духовку до 50 градусов и оставляем на 5-7 минут, выключаем. Повторяем так 6-8 раз. Получившийся йогурт отправляем на ночь в холодильник.

Есть идея! Просто домашний сыр

А вы знаете, что без специального оборудования можно приготовить дома не только йогурт, но даже сыр? Для приготовления мягкого и нежного сыра со сливочным вкусом понадобится литр молока, 3 яйца, 200 мл сметаны и немного соли.

- 1 Нагреваем молоко до кипения и солим по вкусу.
- 2 Смешиваем яйца со сметаной и вливаем струйкой в молоко, одновременно помешивая. Доводим до кипения и варим 5-7 минут, пока не появятся крупные хлопья. Можно добавить зелень или любимые специи.
- 3 Дуршлаг застилаем двумя слоями марли и процеживаем массу. Затем заворачиваем массу в марлю, а сверху кладем блюдо и груз около 2 кг. Оставляем массу до остывания.
- 4 Сыр готов! Приятного аппетита!

Светлана СИДОРЧУК

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 28 МАРТА ПО 3 АПРЕЛЯ

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

28 марта	Восход: 6 ч. 05 м. Заход: 18 ч. 50 м. Долгота дня: 12 ч. 45 мин.	Убывающая Луна в знаке Водолея
29 марта	Восход: 6 ч. 03 м. Заход: 18 ч. 52 м. Долгота дня: 12 ч. 49 мин.	Убывающая Луна в знаке Рыб
30 марта	Восход: 6 ч. 01 м. Заход: 18 ч. 54 м. Долгота дня: 12 ч. 53 мин.	Убывающая Луна в знаке Рыб
31 марта	Восход: 5 ч. 58 м. Заход: 18 ч. 56 м. Долгота дня: 12 ч. 58 мин.	Убывающая Луна в знаке Овна
1 апреля	Восход: 5 ч. 56 м. Заход: 18 ч. 57 м. Долгота дня: 13 ч. 01 мин.	Новолуние, Луна в знаке Овна
2 апреля	Восход: 5 ч. 54 м. Заход: 18 ч. 59 м. Долгота дня: 13 ч. 05 мин.	Растущая Луна в знаке Тельца
3 апреля	Восход: 5 ч. 52 м. Заход: 19 ч. 01 м. Долгота дня: 13 ч. 09 мин.	Растущая Луна в знаке Тельца

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

29 МАРТА
В 1873 году Л.Н. Толстой начал работу над романом «Анна Каренина».

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

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

30 МАРТА
...1613 года считается днем подвига Ивана Суланина.

В 1970 году на экраны вышел фильм В. Мотыля «Белое солнце пустыни».

31 МАРТА
В 1889 году в Париже состоялось торжественное открытие Эйфелевой башни.

В 1966 году СССР был осуществлен запуск

первого искусственного спутника Луны.

1 АПРЕЛЯ
В 1938 году состоялась первая широкая презентация растворимого кофе.

В 1995 году началось телевидение «Общественного российского телевидения».

2 АПРЕЛЯ
В 1833 году вышло в свет полное издание романа А.С. Пушкина «Евгений Онегин».

В 1912 году в печати впервые упомянуто слово «джаз».

3 АПРЕЛЯ
В 1973 инженер Мартин Купер совершил первый звонок по мобильному телефону.

В 1973 году был утвержден прямоугольный штрих-код (День рождения штрих-кода).

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

28 МАРТА. Александр, Леонид, Михаил.
29 МАРТА. Антон, Денис, Роман, Тимофей.
30 МАРТА. Алексей, Виктор, Макар, Павел.
31 МАРТА. Даниил, Кирилл, Наталья.
1 АПРЕЛЯ. Дарья, Дмитрий, Иван, Софья.
2 АПРЕЛЯ. Александра, Василий, Максим, Мария, Никита, Светлана, Сергей.
3 АПРЕЛЯ. Владимир, Кирилл, Татьяна, Яков.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

28 МАРТА ■ Всемирный день историка
29 МАРТА ■ День специалиста юридической службы в Вооруженных Силах РФ
■ День фортепиано
■ Международный день русалки
30 МАРТА ■ День войск ракетно-космической обороны (РКО) РФ ■ День ремесленника
■ День прогулки по парку
31 МАРТА ■ Международный день декольте
1 АПРЕЛЯ ■ День смеха
■ Международный день птиц
2 АПРЕЛЯ ■ Международный день детской книги
3 АПРЕЛЯ ■ День геолога ■ Международный день «Белых орхидей» ■ Всемирный день вечеринки

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

На Кириллов марток продерёт холодок

28 марта считалось Александровым днем. В этот день ждали прилета первых чаек – это предвещало хорошую погоду и скорое начало ледохода.

29 марта, на Саввин день, следили за погодой: ясная сулила теплую весну.

В день Алексея Тёплого, **30 марта**, было принято наблюдать за ручьями: если они были большие, то и половодье будет большим, вода широко разольется по лугам.

Про **31 марта**, день Кирилла – Дери полоза, поговаривали: «На Кириллов марток продерет холодок» (то есть нужно было опасаться весенних заморозков). Следили в этот день за цветами мать-и-мачехи: если они зацвели – конец

марта и начало апреля будут теплыми.

1 апреля называли днем Дарьи Грязной, поскольку снег начинал таять и появлялось много грязи на дворах и дорогах. Погода этого дня соответствовала погоде 1 октября.

2 апреля, в день Фотиньи Колодезницы, наблюдали за погодой: облака предвещали тепло и дожди, теплая погода днем и холодная ночью означала приближение погожих дней.

В день Кирилла Катанника, **3 апреля**, следили за деревьями. Если береза распустила листья до льехи, то лето будет засушливое, а если после – то дождливое.



Рецепт салата из секретных ингредиентов: это что-то с чем-то.

ТЕЛЕК Черноземье

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



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

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

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

Заместитель директора департамента рекламы ГРИГОРЬЕВА Л.А.
Тел. 8-495-937-95-77, доб. 147
Ведущие менеджеры отдела рекламы: ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 142, 206
Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами: ЖУЙКО О.В.
Тел. 8-495-937-95-77, доб. 273
Ведущие дизайнеры: НАЙДЕНОВ А.А., НЕМЫКИН Н.Н.
Телефон рекламной службы: 8-495-937-95-77, доб. 225, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 12 (333).
Дата подписания в печать: 01.00 час. 22.03.2022 г. Дата производства: 22.03.2022 г. Дата выхода в свет: 23.03.2022 г. Тираж 45 340 экз. Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» (АО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48л, Тел.: +7 (473) 246-52-70
Заказ 1950. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.
Тираж этого номера 947 310 экз.
Рекомендованная цена в розницу 24 рубля. Ежедневная 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://rodipiska.pochta.ru
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Копирование без указания источника запрещено.

Приезжая на дачу, мы сразу же включаемся в работу по уходу за растениями, так что на ленивое ничегонеделанье времени практически не остается.

А так хочется просто понежиться на солнышке... Чтобы выкроить время для отдыха, избавьте себя от ухода за цветником! Заселите его многолетниками – долгожителями, которые будут расти на одном месте много лет, красиво выглядеть и не требовать ухода.



Крокусы

Луковичные первыми встречают нас на даче. Посаженные осенью, крокусы распускаются в марте, едва сойдет снег, и цветут до мая. Совет: крокусы, как и другие луковичные, лучше высаживать небольшими группками по всему саду под деревьями и кустарниками, а еще продублировать их в цветнике – тогда они будут выглядеть особенно эффектно!



Волжанка

Если вам нужно создать фон для цветника, отгородиться от соседей или просто занять уголок сада крупным декоративным растением, присмотритесь к волжанке. Это мощный раскидистый травянистый многолетник с большими перистыми листьями и огромными соцветиями-метелками. В высоту до 1,5-2 м, в ширину куртина занимает до 1 м. Вынесет все: морозы, тень и открытое солнце. Подкормите волжанку весной комплексным удобрением, и в июне на протяжении месяца она будет радовать вас мощным цветением. Когда волжанка отцветет, декоративность будут создавать ее крупные рассеченные листья. Осенью стебли волжанки срезают, оставляя пеньки высотой 5 см.

– Папа, а что это?
– Это удобрения для растений.
– Чтобы они были добрыми?

Бадан

Бадан – вечнозеленое (!) травянистое растение с крупными мясистыми листьями, собранными в розетку, выбрасывающее изящные цветоносы во время цветения. Осенью листья буреют, но смотрятся по-прежнему декоративно. Может долго расти на одном месте, не теряя формы. Переносит и тень, и солнце, но есть нюансы. На прямом солнце он, скорее всего, не зацветет, а в тени кустик будет слабым. Поэтому лучше выращивать бадан в полутени.



Хоста

Королева тени! Главное украшение хосты – ее крупные декоративные листья. Разместите несколько кустиков хост с различной окраской листьев в тенистом участке сада и наслаждайтесь великолепным ковром разных оттенков зеленого. Хоста быстро разрастается и с годами становится только декоративнее. Легко размножается делением куста, но можно вырастить ее и из семян.

Лук декоративный

Невероятные фиолетовые, белые или розовые шары с ранней весны и до поздней осени – за это любят декоративные луки.

Как и другие многолетники, декоративный лук не требует много времени и сил для ухода, не нуждается в частых поливах, но светолюбив (в тени может так и не зацвести). Отзывчив на подкормки и мульчирование.



6 Девичий виноград

Быстрорастущая декоративная лиана – любимец дизайнеров. Идеальна для вертикального озеленения. Крупные темно-зеленые листья осенью становятся бордовыми. При желании легко поддается формировке, а вообще, отлично растет и сама, без помощи хозяина.

Пион молочно-цветковый

Если вы поселите пион молочноцветковый на своей даче, он будет радовать вас цветением как минимум 50 лет. Цветок неприхотлив, но лучше всего чувствует себя на солнечных участках. Терпеливо переносит бесснежные зимы с перепадами температур, затяжные дожди и засуху. И все это при стабильном цветении! Пион декоративен, даже когда не цветет: его нарядная листва дополнит наряд вашего сада в любой сезон.



Люпин

В средней полосе люпин часто встречается как дикорастущая трава на лугах и вдоль дорог. Одиночный цветок похож на свечку, а большие группы выглядят очень нарядно. Люпины любят солнце, не любят известия в почве и плохо растут при избытке удобрений, при этом сами улучшают почву, обогащая ее накопленным в клубеньках азотом (люпин относится к семейству бобовых). Если посадить люпин в апреле-мае, то зацветет он в июне-июле, а если срезать отцветшие цветоносы – еще и в августе-сентябре. Люпин легко размножается самосевом, поэтому нужно вовремя срезать цветоносы. Делать это необходимо и по соображениям безопасности – семена содержат ядовитые вещества.



Барвинок

Создает интересный зеленый ковер, украшенный некрупными цветками. Замаскирует голую землю вблизи деревьев, бордюров. Порадовать растение сможет вас не только своими декоративными характеристиками, но и тем, что очень активно вытесняет сорную траву. Но на клумбу барвинок стоит сажать с осторожностью: разрастаясь, он может вытеснить соседей.

КАК САДОВОД САДОВОДУ

Вопрос «Белить или не белить?» относится к категории «вечных» вопросов дачника. Рассуждения в продолжение темы...

Для чего белить?

Раньше считалось, что побелка защищает деревья от насекомых и болезней. Современные агрономы уверены: такая защита – это миф!

Белить или не белить деревья весной?

А вот для защиты от морозобоин побелка необходима! Морозобоины – это трещины на коре, которые образуются в конце зимы – начале весны. На улице мороз, а весеннее солнышко сильно разогревает темную кору. Итог – кора лопается и появляются трещины. Светлые поверхности разогреваются

меньше темных, поэтому побелка стволов и скелетных деревьев в феврале-марте помогает решить вопрос.

Чем белить?

Традиционная известковая или меловая побелка быстро смывается. Краски, предназначенные для ремонтных ра-

бот, наносят вред деревьям. Отличное решение – специальная садовая краска, разработанная, чтобы не навредить дереву и долго сохранять свои качества. Другой удобный вариант – садовый бинт из нетканого материала (можно нарезать старый белый укрывной материал на полосы и обмотать ствол).



Валерия ПАШЕЧКИНА

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.

Вера нетерпеливо приотпывала ножкой, стоя у лифта. Офис, куда ей было нужно, находился на шестом этаже. Можно, конечно, и по лестнице добежать, но Вера сегодня в новых ботинках, а те оказались ужасно неудобными. Из-за густого утреннего тумана, который спустился утром на мерзлый город, следователь сегодня без машины. Побоялась даже крадучись передвигаться за рулем. Пришлось воспользоваться общественным транспортом, а вот теперь служебным автомобилем. Все это долго, утомляет и забирает кучу времени. Словом, женщина нервничала.

– Кофе? – встретила ее в приемной улыбая секретарша, стоило Вере, зацепившись каблуком, чуть не плашмя вывалиться из лифта.

– Ведро валерианки, если можно, – невесело пошутила она.

– Вы к Семёну Кузьмичу? – ничуть не смутилась секретарша, продолжая все так же широко и белозубо улыбаться.

Туманная история



– Да, передайте, что это следователь, – Вера постучала каблуком об пол, проверяя, цел ли он и сможет ли выдержать еще полдня сумасшедшей гонки по городу.

А его нет, он в больнице, – улыбка на лице секретарши была все так же широка и приветлива. – Утром он спешил в офис, узнав о том, что тот вскрыт, и на него напали.

Вера застонала и развернулась к злополучному лифту. Служебная машина укатила, придется брать такси.

В коридоре больницы, прислонившись спиной к крашеной стене, стояла и невидящим взглядом смотрела в окно уставшая потерянная женщина.

– Вы Мария? Мария Петровна? – Вера подошла к женщине и легонько тронула ее за плечо.

– Да, это я, – женщина нехотя вынырнула из своих больных мыслей и непонимающе посмотрела на Веру.

– Я следователь, – пояснила та.

– А... – протянула женщина. – Меня сегодня уже допрашивали. Но я ничего не смогла толкового сказать. Рано утром, когда мы еще спали, на мобильный Семёна поступил звонок. Это был Леонид, его помощник. Он сообщил, что офис вскрыли, все перевернули. Семёна быстро собрался и вызвал такси, а через полчаса мне сообщили, что он избит и его везут в больницу. Я приехала сюда, тут же был Леонид. Встрешенный, всклокоченный какой-то, нервный.

Неудивительно, – почувствовала Вера. – Столько всего навалилось. Ему же теперь придется делами фирмы заниматься?

– Да, пожалуй, – пожал плечами женщина. – Лёня сейчас в полиции, дает показания. Он видел, как избивали моего мужа. В то время он уже был в офисе, приехал, узнав про ограбление. Говорит, услышал шум на улице у входа в здание, выглянул в окно

и увидел, как какие-то молодчики в спортивных костюмах напали на Семёна.

– А как сейчас ваш муж? – спросила Вера. – Я пришла, но врачи уверяют, что травма не опасна. Просто повезло... Если можно так сказать в данной ситуации.

– Можно? – Вера потянулась к ручке на двери палаты.

– Да, конечно, но в этом мало смысла.

Женщины вместе вошли в палату, где, ровно дыша, спал на больничной койке мужчина с перебинтованной головой. Жена подошла к нему,

взяла за руку, прижалась к ней губами. Вера заметила на руке след от часов.

– Украли? – кивнула она на руку.

Нет, – покачала головой женщина. – И часы, и золотая цепочка с крестиком – все на месте. Нет только портфеля. Что уж грабители хотели там найти, не знаю. Деньги? Документы? Так Семёна никогда не носил их с собой. Все важные бумаги у него дома, в сейфе. А деньги на карте, так карта на месте, в кармане пиджака, не нашли, верно.

– А где, вы говорите, сейчас помощник Семёна Кузьмича? В отделении? Поеду-ка, послушаю, что он там поет. Если повезет, застану его на месте и прослежу, чтобы не выпустили. Надо кое-что проверить.

Любовь АНИНА



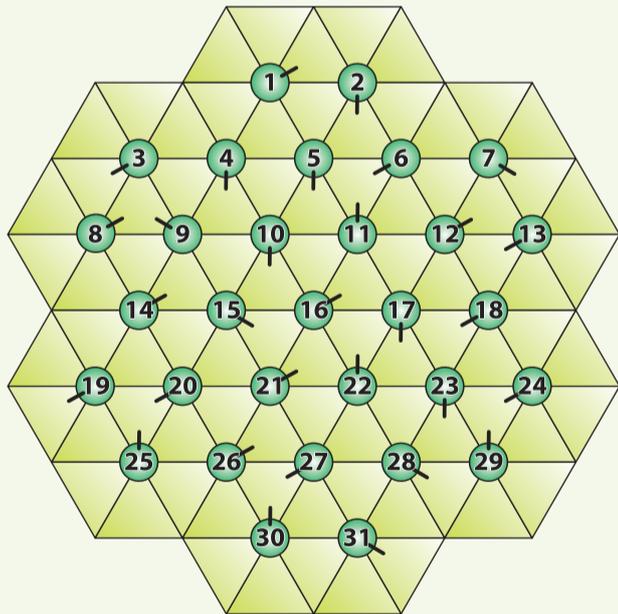
Почему у Веры возникли сомнения насчет показаний помощника Семёна Кузьмича?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 11: семья Кавериных так спешила обвинить Ромку в краже велосипеда, что даже сообщила следователю, будто мальчик для совершения преступления ночью вылез из окна собственной квартиры. А между тем, Вера обратила внимание, что окна в квартире Ромки и его мамы старенькие, деревянные, проклеены бумагой для сохранения тепла. Давно проклеены, бумага уже успела чуть пожелтеть. Плюс водоросли в аквариуме и цветы на окне тянутся к свету. Значит, давно стоят в таком положении, не один день. На Ромку, похоже, наговаривают.

Рис. Ирины Световой

КРОССВОРД «ШЕСТИУГОЛЬНИКИ»



1. Немецкий фигурист, именем которого назван прыжок в фигурном катании. 2. Рудный материал сферической формы. 3. Лира – ... поэзии. 4. Ветренник пушкинских времен. 5. Атака в петушиной схватке. 6. «Общезнание», в котором живут одни бараны и овцы. 7. Поручитель за кредитора. 8. «Распознаватель» щелочи и кислоты. 9. «Вооружение» дворника в зимний период. 10. В раковине этого моллюска «слушают море». 11. Черноморская акула. 12.

Фильм про планету Пандору. 13. Прицепы к локомотиву. 14. Кимберлитовая ..., в которой добывают алмазы. 15. Бездна для низвергнутых Зевсом титанов. 16. Нос корабля, высовывающийся из колонны. 17. Иное название бракодела. 18. Королевский

ОТВЕТЫ

1. Аксель. 2. Охотник. 3. Символ. 4. Повеса. 5. Наскок. 6. Кошачья лапа. 7. Гараж. 8. Лакмус. 9. Лопата. 10. Ратана. 11. Катран. 12. Аватар. 13. Вагончик. 14. Трубка. 15. Тарпан. 16. Ростра. 17. Пор-порт. 18. Катран. 19. Азбука. 20. Купарс. 21. Собрат. 22. Опорос. 23. Топчан. 24. Начало. 25. Кельма. 26. Бойлер. 27. Оборот. 28. Ужорот. 29. Нокаут. 30. Отстой. 31. Шесток.

лосось или князь лососей. 19. Книжка Буратино ценой в куртку Карло. 20. Ядовитая мазь в стрелах индейцев. 21. Близкий товарищ по духу и оружию. 22. Разрешение от бремени у хрюшки. 23. Неудобное ложе в будке охранника. 24. Трагикомическая мелодрама Глеба Панфилова о провинциалке, приглашенной сыграть в кино Жанну Д'Арк. 25. Инструмент каменщика, штукатурка в виде небольшой лопатки. 26. Водонагреватель, созвучный с двухмесячным мясным цыпленком. 27. «Турне» капитала, приносящее его владельцу доход. 28. Взять озорника в оборот и дать ему ... 29. «Обморочное состояние» в боксе. 30. Осадок на дне сосуда. 31. «Всяк сверчок знай свой ...»

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

ЗДОРОВЬЕ

■ 8 (922) 519-00-36 Продажа сухие травы: венерин башмачок, боровая матка, манжетка, ярутка полевая, копытень, Петров крест, грушанка, багульник, синеголовка, лист земляники, исландский мох, чертополох, чага (гриб), корни сабельника, цикория, одуванчика, бальзам на травах и корнях. Лапти липовые. 427433, Удмуртия, г. Воткинск, ул. Орджоникидзе, д. 4, корп. 1, кв. 45, Пэлтроу Татьяна Анатольевна, тел.: 8 (922) 519-00-36

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»:
8 (903) 792-47-73

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (903) 792-47-73
ПО ПОЧТЕ reklama@kardos.ru

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

КАК ОПЛАТИТЬ

1. Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);
2. В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 3010181040000000225, 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

Акция! Скидки до 60% ко Дню Победы!



Представляем Вашему вниманию уникальные часы с изображением на циферблате Ордена Победы – высшей военной награды! Первым ее был удостоен великий полководец – Георгий Константинович Жуков!

- Гальваническое покрытие из золота 999 пробы
- Корпус из нержавеющей стали
- Минеральное стекло
- Большой циферблат в корпусе диаметром 4 см
- Удобный ремешок на любую руку
- Классическая застежка-пряжка

Памятные позолоченные наручные часы «Орден Победы»
Выполнены в классическом стиле с точным и долговечным механизмом. Благодаря удобному ремешку прекрасно сядут на любую руку. Памятные подарочные часы идеально подойдут тем, кто с трепетом относится к памяти о подвиге нашего народа!

Механизм: кварцевый с механической индикацией (батарейка в комплекте). Материал: нерж. сталь с позолотой, минеральное стекло, эконожа. Длина с ремешком и замком: 26,5 см. Ширина ремешка: 20 мм. КНР.

скидка 50% Лот 150 4459

~~1990~~ **990**Р



ПОКРЫТИЕ
999
ЗОЛОТО

Подарочный набор туристических ножей «Великая Отечественная война 1941–1945»



На лезвии каждого ножа, сделанного из высококачественной нержавеющей стали, выгравирована надпись: «Великая Отечественная война 1941-1945». Лезвия легко складываются и безопасно фиксируются специальным механизмом. На рукоятках ножей нанесены даты ВОВ 1941-1945. Рукоятка каждого ножа украшена уникальным изображением: Знамя победы над Рейхстагом, Орден Отечественной войны с Георгиевской лентой, Фрагмент плаката, посвященного морякам Балтийского флота.

В наборе: 3 ножа, 3 подарочных футляра. Размер ножей: общая длина – 16,5 см, длина клинка – 8 см. Размер футляра: 11x15x4 см. Материал ножей: нержавеющая сталь с покрытием. КНР.

скидка 40% Лот 149 5568

~~4990~~ **2990**Р

Позолоченная икона-медальон

Для вас – уникальные иконы-медальоны «НАШИ СВЯТЫЕ ПОКРОВИТЕЛИ». В ПОДАРОК к каждой – буклет с важной информацией об иконе!

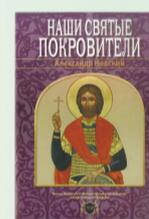


Александр Невский

Является покровителем русского воинства. Ему молятся о благополучии в стране, о мудром правлении и мире в Отечестве.

Размер: 4x2,4 см
Лот 150 3489

+ бархатный мешочек



ПОДАРОК

буклет

Медальон: покрытие золотом 585 пробы, цветная эмаль, гравировка. Буклет: формат 14,8x21 см, 16 стр., цв. илл.

за 1 медальон скидка 60%

~~999~~ **399**Р



Богоматерь Владимирская

Икона Владимирской Богоматери не раз помогала православным людям. Она примиряет враждующих, дарует лад и согласие.

Размер медальона – диаметр 3 см.
Лот 149 6521

+ бархатный мешочек



ПОДАРОК

буклет

Складные увеличительные очки-лупа

Они пригодятся вам для чтения мелкого текста, похода по магазинам, шитья, мелкого ремонта.

Не для постоянного ношения и корректировки зрения. Материал оправы и линз: пластик. Диоптрии: +2.5. Расстояние между дужками: 13,5 см. Размер: дужки – 13 см, линзы – 4,8x2,8 см. КНР.

Лот 124 9880

ВСЕГО **690**Р



Элементарное руководство «приручение» смартфона! Фото, видео, звонки по миру и др. Формат 130x205, переплет, 352 с., ч/б илл. 16+

Лот 137 6357

490Р



Книга с крупным шрифтом и понятными инструкциями рекомендована для пожилых людей. Формат 165x215, обложка, 256 с., ч/б илл. 12+

Лот 120 4492

390Р

МОЙ МИР

Звонок по России и с городского, и с мобильного БЕСПЛАТНЫЙ:

8-800-250-21-76

код заказа: РМ-22-304-ПОБ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, эт. 3, пом. 3, каб. 302. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 15.07.2022 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода РМ-22-304-ПОБ. Реклама.