

№12
(737)

ТВ-программа с 23 по 29 марта 2026 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

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

стр. 4

**ЧЕМ КОВАРНА
ПЯТОЧНАЯ
ШПОРА**

стр. 11

**МАРИНА
ФЕДУНКИВ**

**УМЕНИЕ БЫТЬ СМЕШНОЙ –
ЭТО МОЯ СУПЕРСИЛА**

стр. 7

**15 МИНУТ
В ДЕНЬ**

**ДЛЯ ГИБКОСТИ
СПИНЫ**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ. Реклама

стр. 5

**БУДИМ
ЯГОДНЫЕ
КУСТАРНИКИ
ПОСЛЕ ЗИМЫ**

стр. 14

**ПРОСТО,
ВКУСНО
И ПОСТНО**

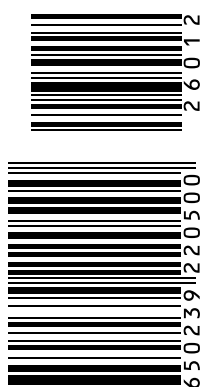
стр. 8

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото из личного архива Марины Федункив
Фотограф: Владислав Воронцов

ISSN 2226-6380



Кристина Казинская представила героиню

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

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

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

Фото пресс-службы телеканала «Домашний»



Новая «Граница миров» готовится к премьере

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

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

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

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

Фото телеканала СТС

У Карины Андоленко – главная роль

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

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

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

Фото PR НТВ



«Горячую точку» ждёт новый сезон

Телеканал НТВ продолжает работу над четвёртым сезоном остросюжетного детектива «Горячая точка». В новом сезоне Жека Муринов (Арсений Робак) перебирается из Воронежа в Подмоскovie. Здесь он вместе с Татьяной (Елена Лотова) воспитывает их общего сына и помогает управлять с делами своему другу Руслану (Назир Жуков). Теперь у Руслана есть не только охранное предприятие, но и небольшая торговая компания «Русстрой».

– В новом сезоне Жека становится взрослее, жестче, местами даже более закрытым, – рассказывает Арсений Робак. – Но если раньше мой герой ча-

сто действовал на эмоциях, то теперь ему приходится просчитывать шаги наперед. Будут новые опасные приключения, ситуации на грани, когда нужно быстро принимать решения и брать ответственность не только за себя, но и за других. Появятся новые враги и новые обстоятельства.

В ролях в фильме также заняты Мария Ильякова, Татьяна Чердынцова, Александр Лырчиков, Алексей Вакулов и другие артисты. Режиссер-постановщик нового сезона – Михаил Пипя.

Фото PR НТВ



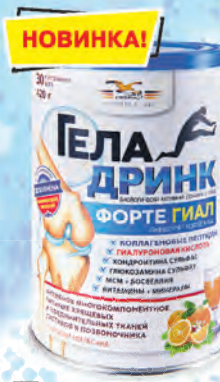
«Горнолыжка» попала в любовный треугольник

Телеканал ТНТ, онлайн-кинотеатр Premier и кинокомпания 1-2-3 Production при поддержке Института развития интернета (АНО «ИРИ») начали съёмки нового оригинального комедийного сериала «Горнолыжка». Режиссер-постановщик – Александр Назаров. В центре сюжета Михаил (Николай Наумов). Он работает крановщиком в порту небольшого городка. Однажды, справедливо заступившись за коллег, Михаил остается без работы. Волею судьбы он чудом устраивается работать на элитный горнолыжный курорт,

управляет которым Катя (Полина Максимова). У Михаила появляются к ней чувства. Вот только Катя находится в серьезных отношениях с Денисом (Давид Манукян), владельцем того самого порта, где работал Миша. И теперь каждый день на курорте превращается в череду форс-мажоров, где герои борются не только за личное счастье, но и стремятся обеспечить хорошую работу всей горнолыжке.

Съемки сериала проходят на горнолыжном курорте «Архыз» в Карачаево-Черкессии.

СУСТАВЫ ЛЮБЯТ ГЕЛАДРИНК!



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

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

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

ГЕЛАДРИНК ФАСТ
ГЕЛАДРИНК ФАСТ ЭКСТРА

Порошок, капсулы на 30 дней приема.



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

Информация по тел.: 8 (800) 30-20-561 и на сайте: www.geladrink.ru
Продается в аптеках: eapteka.ru apteka.ru здравсити

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

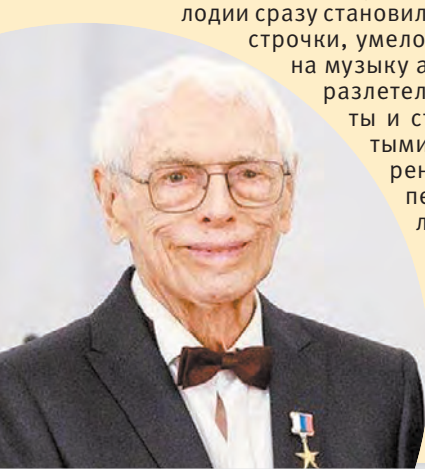
Подготовлено по материалам пресс-служб телеканалов, киностудий, онлайн-кинотеатров, театров, концертных площадок

Песни Александра Зацепина споём хором!

При поддержке Президентского фонда культурных инициатив 19 марта в Кремлёвском дворце состоится юбилейное шоу «ПРО100 ЗАЦЕПИН», в рамках которого отметит свой век легендарный композитор, народный артист России Александр Зацепин.

На концерте москвичи и гости столицы смогут услышать бессмертные хиты Александра Сергеевича в исполнении самых популярных артистов эстрады, театра, кино и ТВ, а также отрывки из новых произведений композитора, написанных специально к юбилейному году.

– Маэстро Зацепин – автор музыки более чем к 100 фильмам, многие из которых стали золотой коллекцией Госфильмофонда России: «Земля Санникова», «Женщина, которая поет», «Операция «Ы» и другие приключения Шурика», «Кавказская пленница», «Бриллиантовая рука», «Двенадцать стульев», «Иван Васильевич меняет профессию» и другие, – рассказала режиссер шоу Лина Арифалина. – Так что невозможно представить XX век без его песен. Яркие заводные мелодии сразу становились хитами, а



строчки, умело положенные на музыку автора, давно разлетелись на цитаты и стали «крылатыми». Есть уверенность, что песни на юбилейном концерте будут исполняться всем залом.

Фото предоставлено пресс-службой Кремлёвского дворца

Валерий Баринов вспомнит громкие московские расследования

На телеканале «Москва Доверие» продолжается пора весенних премьер. По субботам в эфир выходит проект «Московский детектив». Его ведущий Валерий Баринов оказывается в кабинете следователя по особо важным делам. С помощью рассекреченных архивов и фотолаборатории он воссоздает этапы расследования самых громких преступлений советской Москвы. Каждое уголовное дело становится отдельной серией, захватывающей, как сюжет любимого фильма.

– Этот проект для меня, во-первых, вызов, – рассказал Валерий Александрович. – Я привык общаться с залом, а тут – только объектив камеры. И все же я обращаюсь к сотням тысяч зрителей и чувствую, что они меня слышат и понимают. Во-вторых, это очень интересная актерская задача. Надо играть не придуманного персонажа, а себя – вдохновенного рассказчика, живо, увлекательно, с интригой рассказывающего о делах порой действительно пугающих. Наконец, в-третьих, этот проект для меня – способ вернуться в прошлое. Потому что истории, которые я рассказываю, – не просто страницы летописи МУРа, но и абсолютные личные эмоции. Я же помню, как вся Москва гудела, обсуждая маньяка по кличке «Мосгаз» или «Рыбное дело». Так что я не только рассказчик, но и в известной степени соучастник тех событий.

Фото Михаила Голденкова/«Москва 24»



Mirror of Enigma: легендарные трюки и хиты

В московском Центре исполнительских искусств 8 апреля состоится шоу Mirror of Enigma, которое объединит многоголосие хора, завораживающий женский вокал и виртуозную игру талантливых музыкантов. Концерт станет по-настоящему ярким событием, где смешаются разные стили и жанры, создавая неповторимую атмосферу.

Динамичные сцены, яркое световое оформление, красочные декорации и захватывающие визуальные эффекты – все для того, чтобы шоу стало настоящим искусством, увлекающим и трогаящим до глубины души. В программе прозвучат легендарные хиты, сохранившие атмосферу оригинальных треков звездных проектов, таких как ENIGMA, GREGORIAN и SANDRA. Среди них – «SADENESS», «THE RIVERS OF BELIEF», «MEA CULPA», «RETURN TO INNOCENCE», «MOMENT OF PEACE» и «SECRET LAND». Эти композиции вызовут массу ярких эмоций и погрузят зрителей в глубины звуковых пространств, где музыка говорит на языке чувств и внутренней силы.

У Mirror - Фото пресс-службы шоу (фотограф Вадим Балакин)

Инфарма ВЕСНА – ВРЕМЯ КРАСОТЫ

КРАСИВЫЕ ГУБЫ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ



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

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



От 3+ От 160 руб.

КРАСИВАЯ КОЖА – ПРИЗНАК ЗДОРОВЬЯ И ЗАЛОГ БЛАГОПОЛУЧИЯ



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

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

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



От 250 руб. Для взрослых и детей с 0.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ И ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ

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

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

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



ЛЕГЕНДАРНЫЙ БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА

65 ЛЕТ – А ВЫГЛЯДИШЬ И ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ НА 35

У меня проблем накопилось за всю жизнь видимо-невидимо, а мне уже 65 лет... Как все, вынуждена поддерживать свое здоровье. Денег трачу кучу – а толку в итоге мало! Когда думала, что так и придется до конца выживать, а не жить, – встретила бывшую сотрудницу. Не виделись мы уже больше 30 лет.

Я остолбенела, когда ее увидела – с тех пор она почти не изменилась. Выглядит не старше 35! Вот я и с ходу сказала ей, как она отлично выглядит. И спросила, как ей это удается. «А ты не слышала про академика Болотова?» – ответила она. И начала рассказывать свою историю. Если бы не увидела в газете статью про академика Болотова и его Бальзам – то, говорит, наверное, уже никогда бы и не увиделись. Б.В.Болотов – известный академик, изобрел Бальзам, который уже давно известен в народе как «царская водка».

Я тогда сразу поняла, о чем речь. Ведь читала книги его, а еще в 90-х все передовые газеты писали о нем и его изобретениях. А чаще всего писали о том, как он многим борется с различными проблемами.

Свой Бальзам академик Болотов рекомендует принимать для:

- поддержания давления, сахара, зрения;
- при проблемах со спиной и суставами;
- общего омоложения организма.

Стою, смотрю на подругу и думаю – без сомнений закажу и себе Бальзам Болотова!

Специалисты Центра Болотова ответят на ваши вопросы по телефонам:

+7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Цена: 475 мл – 2150 руб.; от 3 бут. – по 2100 руб.; от 6 бут. – по 2000 руб.; от 10 бут. – по 1900 руб.



НОВАЯ БУТЫЛКА С УДОБНЫМ ДОЗАТОРОМ

ИП Годованок И.В., 127273, г. Москва, Берёзовая аллея, д. 75, офис 206. 1 этаж, ОГРН 317502700010807, С ОГРП № RU. 77.99.88.003.R.004745.12.19. БАД

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СЕКРЕТ УСПЕХА

Курсы: и корочка, и знания

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



ЧЕГО ВАМ НЕ ХВАТАЕТ?

- Актуализация знаний: вы хороший специалист, но индустрия ушла вперед. Вам нужны точечные модули, новые инструменты, разбор изменений в законодательстве.
- Смена специализации: вы хотите освоить смежную профессию. Здесь нужна длительная программа с обратной связью и наставником.
- Карьерный рост: вам нужны не только профессиональные, но и управленческие навыки.

Если курс обещает «все и сразу» за две недели – это маркетинговая ловушка.

СПИКЕР-ПРАКТИК

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

«СДЕЛАЛ – ПРИМЕНИЛ»

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

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

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

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

ДИПЛОМ, КОТОРЫЙ КОТИРУЕТСЯ

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

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

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

Дружба: бесплатно, но бесценно

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

«Гормон объятий»

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

Обратно к норме

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

Подруга или психолог?

или О пользе душевных разговоров

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



Когда подруга заменит психолога?

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

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

Лучше обратиться к специалисту

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

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

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

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

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

Идеальная формула

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

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

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

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

Ольга БЕЛЬСКАЯ

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

- а) «Капризная невеста». б) «Улица веселая». в) «Орлиный бунт».

Баян – инструмент с характером

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

2 В настоящее время для баяна написаны десятки серьезных произведений: концертов, сонат и сюит. Кто создал знаменитый концерт для баяна и Большого симфонического оркестра «Под знаком Скорпиона»?

- а) Сергей Прокофьев. б) Дмитрий Шостакович. в) София Губайдулина.

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

- а) Около трех. б) Около пяти. в) Около семи.

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

- а) Регистры. б) Камертоны. в) Лады.



ДОКТОРА СКАЗАЛИ: ХОДИТЬ НЕ БУДЕТ!

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

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

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

АВАРИЯ

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

ВОЛШЕБНЫЙ КАБИНЕТ

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

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

ЧЕСТНЫЙ ОТВЕТ.

ЧЕМ ЛЕЧАТСЯ ПРОФЕССИОНАЛЫ.

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

— Отлично, это даже удобнее. Как называется аппарат?

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

— Как такое возможно?

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

— Так много показаний для применения?!

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

— Я уже хочу попробовать!

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

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



**ТОЛЬКО ДО 15 АПРЕЛЯ 2026 ГОДА ПРИ ЗАКАЗЕ АППАРАТА
«ТРЕНАЖЁР МАРКЕЛОВА» - ТУРМАЛИНОВЫЕ СТЕЛКИ В ПОДАРОК!***
1 790 РУБ. БЕСПЛАТНО

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



На первый взгляд невзрачная коробка. Всё по-простому: только пульт и электрод. Сразу скажу по секрету, даже моя тёща разобралась. А ведь ей уже под 90!

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

АППАРАТ №1 ПРОТИВ БОЛИ?



Prodex

ВРЕМЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРОЦЕДУРЫ

- 30 МИНУТ

И пользоваться не страшно: контроль на самом высоком уровне. Я выбрал нужную программу, нажал кнопку, и лечение началось!

ВАМ ТАКОЕ ДАЖЕ НЕ СНИЛОСЬ?!

Во время процедуры электрические импульсы аппарата преодолевают сопротивление слоев мышц. Разжимают зажатые мышцы и снимают спазм. Ощущение непередаваемое! Как будто тысячи невидимых мягких пальцев массируют Ваши мышцы снаружи и изнутри. Это потрясающее чувство комфорта. Хочется, чтоб не прекращалось. Происходит полное расслабление. Боль отступает, появляется сила, энергия. Кажется, что каждый орган, каждая клетка твоего организма начинают работать с новой силой. Как будто внутри тебя какая-то невидимая сила запустила двигатель, как мотор в машине. Спина, поясница — всё становится гибкими, как будто только и делал, что всю жизнь занимался спортом. И даже самому не верить, что ещё вчера стонал от боли и не мог даже на бок перевернуться. Поверьте моему опыту: после курса процедур Вы себя просто не узнаете. Как будто скинули десяток-другой! И вот Вы снова молоды и активны. А главное — ничего не болит!

НА ЗДОРОВЬЕ НЕ ЭКОНОМЯТ?

Так ли это на самом деле? У тренажёра Маркелова есть один секрет. С ним Вы сможете ощутимо сэкономить на лекарствах. А также свести к минимуму риск передозировки и побочных эффектов от препаратов. Ведь для достижения желаемого эффекта их потребуется совсем чуть-чуть. Всё дело в том, что у аппарата есть функция ионофорез. Эта дополнительная функция помогает вводить лекарства и обезболивающие непосредственно в проблемную зону. Как это работает? Под действием электрических импульсов активные компоненты лекарственных средств проникают в более глубокие слои тканей. Это даёт сразу двойной эффект.

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

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

КОНЕЦ ВАШИМ СТРАДАНИЯМ!

Испробовав на себе тренажёр Маркелова, знаете, что я Вам скажу? Это настоящее спасение для людей, заболевания которых ограничивают движения, приносят боль, а вместе с ней и невыносимые страдания.

Оглянитесь вокруг. Сколько людей с больными суставами и спиной?! Сгорбленные, скрюченные, с палочками. И это только те, кого видно! А сколько ещё лежит дома, не в силах даже выйти на улицу? Хотите пополнить их ряды? Нет? Тогда начните уже лечиться по-настоящему! Приведите наконец-то в порядок свою спину и суставы, помогите им! Воспользуйтесь действительно эффективным средством! Поверьте мне, тренажёр Маркелова вернёт Вам радость движения! Больше не нужно будет обременять родственников или просить посторонней помощи. Ведь главное преимущество аппарата его с высокой эффективностью можно применять даже дома! Вы сами с лёгкостью сможете проводить процедуры, прямо не вставая с дивана. Удобно? Конечно же, да! Тем более, что в большинстве случаев положительный лечебный эффект наступает уже после первого применения! Только вдумайтесь: уже после первого! А Вы всё ещё терпите боль? Зачем?!

Поэтому звоните прямо сейчас по номеру 8-800-511-25-87, сегодня, не откладывая в долгий ящик. Завтра всё равно ничего не изменится, Ваша боль никуда не денется. А вот лечить её станет уже сложнее. Так стоит ли терять драгоценное время?

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!



БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ И ОФОРМЛЕНИЯ ЗАКАЗА:
8 (800) 511-25-87



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

WWW.PRODEX.RU

ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПОСЕТИТЬ НАШИ ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ:

**КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА
СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ: * ТЕЛЕК**

г. Москва

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

! (ВХОД СО СТОРОНЫ
МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ)

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 18.03.2026г по 15.04.2026г Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. *ООО «Тоток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Перевод на упаковке: продекс, селфдокс, здравоохранение, турмалин. ² Среди продукции продекс. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

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

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

Самое трудное – работа

С ЖИВОТНЫМИ

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

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

Артур СОПЕЛЬНИК:

«Мне нравится пробовать всё новое»



История – не в новинку

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

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

ДЕТАЛИ



Вот и сказке конец

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

– С Сашей Голубевым у нас не первый совместный проект. Мы с ним даже шутим, что сына его я играл, напарника играл, врага тоже. Теперь новая встреча в историческом фильме. Вообще, режиссер Давид Ткебучава подобрал такой актерский ансамбль, где все находилось на своих местах. Поэтому получилась прямо какая-то сказка, в которую бы хотелось погрузиться снова. Жалко, что она так быстро закончилась, хотя снимали картину достаточно долго и серьезно.

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

– Съемки проходили в тех местах, где жил и правил князь Андрей: в Суздале, Владимире, Юрьеве-Польском и Тверской области. Возле стен храма Покрова на Нерли, возведенного Андреем Боголюбским, художники воссоздали древнерусскую пристань, а по водам Нерли, как и в XII столетии, запустили ладьи. Завершали съемочный период в Кинопарке Москино в специально построенных для этого фильма декорациях.



Фильм на народные деньги

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

– Совсем скоро в кинотеатрах выйдет фильм «Литвяк». Это военная картина, которую снимала та же команда, что и «28 героев-панфиловцев». У нее, к сожалению, долгая история создания, деньги собирали с миру по нитке. Фамилии тех, кто помог финансово, указаны в титрах, которые идут на протяжении 10 (!) минут. Представляете, сколько людей было заинтересовано в том, чтобы этот фильм состоялся? На продакшн картины ушло примерно шесть лет. То есть зритель увидит фильм, который прошел долгий путь до выхода на экраны. И я безумно рад, что наконец-то эта картина дойдет до людей. Еще я сейчас работаю креативным директором медиаиздания «Игромания», так что развиваюсь со всех сторон.

Свобода или дисциплина?

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

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Отдых зависит от настроения

– Напряжённая работа должна сменяться релаксом. Как отдыхаете?

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

Мария СУХАНОВА

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:
– Самое главное – во всём искать позитив, что бы ни случилось. Как показывает жизнь, у всех одни и те же проблемы. Поэтому ищите во всём хорошее, чаще улыбайтесь. Вы улыбнётесь одному человеку, тот – другому, и станет на земле чуточку теплее и добрее.

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

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

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

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

Комедия о сильной женщине

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

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

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

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

Волевая, упёртая и ранимая

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

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

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

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

Марина ФЕДУНКИВ:

«Умение быть смешной – это моя суперсила»

Почти по учебнику

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

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

мое самое любимое время, когда наслаждаешься каждым днем.

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

– Снимали в Дубровицах под Подольском – это потрясающее место, как будто переносишься на несколько веков назад.

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

«Мы проживали историю сердцем»

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

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

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

– Юмор выручает меня всю жизнь. Мне кажется, что умение быть смешной – это моя суперсила. Даже в самые сложные моменты



жизни я искала хоть что-то, за что можно было бы зацепиться юмористике.

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

«По сцене скучаю»

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

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

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

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

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

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

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

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

ДЕТАЛИ

Отдых – сон и путешествия

– Что у вас на музыкальном олимпе? Новые песни?

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

уже готовые финально. Ждут своего часа!

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

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

Блог – возможность быть на связи со своими зрителями, узнать, как реагируют на моих героинь, на проекты с моим участием – честно и без цензуры.

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

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



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

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

Вкусно и постно



Спагетти с баклажанами

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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

Суп из фасоли

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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

Салат «Минский»

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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

СОВЕТ

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

Вишнёвый пирог

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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

СОВЕТ

Вместо иван-чая можно использовать каркаде.

Постные голубцы

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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

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



Сенсация!

Ученым удалось победить болезнь Альцгеймера!



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

Все изменилось совсем недавно

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

Ученые разработали препарат

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

Все новое – хорошо забытое старое

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

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

Улучшить работу мозга можно прямо сейчас

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

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

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

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



ХВАТИТ МАЗАТЬ! ГРИБОК ПРЯЧЕТСЯ ГЛУБЖЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ

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

Надежда Семеновна, п. Юбилейный

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

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

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

Натуральное решение

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

а внутри организма, где и прячется настоящая проблема.

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

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

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

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ

«Каждому пенсионеру – здоровые ногти»

Беспокоит грибок?

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



Чтобы воспользоваться скидкой:

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

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

ВСЕГО ЗА 14 РУБЛЕЙ!

22
КНОПКА

Москва
Доверие

ТЕЛЕКАНАЛ

МЕСТО ВСТРЕЧИ

по будням
10:30



12+

Свидетельство о регистрации СМИ телеканал «Москва Доверие» ЭЛ № ФС 77 - 81982, выданное 24.09.2021
Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. РЕКЛАМА

Боль в пятке – это невозможность вести привычный образ жизни, проблемы с обувью, неприятные ощущения при ходьбе и другие сложности.

Чаще всего причиной болей в пятке является так называемая пяточная шпора. Пяточная шпора, или, как ее называют медики, плантарный фасциит, встречается, к сожалению, достаточно часто. Статистика утверждает, что с этой проблемой сталкивается ежегодно как минимум миллион человек. При этом заболевании на кости образуется нарост в виде клюва или шипа, который иногда становится причиной сильной боли в ступне, нога может даже опухнуть. Однако бывает и так, что пяточная шпора никак себя не проявляет. Возникает это заболевание, как правило, после 40 лет и чаще у женщин, чем у мужчин.

Кто в зоне риска

Вероятность возникновения пяточной шпоры увеличивается, если в анамнезе есть хоть один из нижеперечисленных факторов риска:

- лишний вес;
- возраст старше 40 лет;
- различные нарушения структуры стопы;
- длительное нахождение на ногах (стояние, ходьба);
- проблемы с обменом веществ;
- генетическая предрасположенность;
- травмы стопы;
- постоянное ношение неподходящей обуви.

К кому обращаться

Пяточной шпорой занимается ортопед-травматолог. Как правило, лечение проводится консервативными методами, в запущенных случаях – оперативными.

Причины заболевания

Возникает плантарный фасциит вследствие повреждения ткани, соединяющей пяточную кость и пальцы стопы, – фасции. Причин возник-

Симптомы

В самом начале заболевания пяточная шпора может проявляться лишь периодическим неясным дискомфортом либо ощущением скованности в стопе по утрам. Со временем это ощущение становится постоянным, может сопровождаться опуханием, покраснением, жжением или покалыванием в пятке, чувством распирания в месте поражения тканей, болью при ходьбе, стоянии. Кроме того, симптомами плантарного фасциита могут быть боли в шее и пояснице, и конечно, изменение походки.



новения заболевания множество. Перечислим основные из них:

- плоскостопие;
 - избыточный вес;
 - травмы стоп;
 - ношение тесной обуви на высоком каблуке;
 - артрит и артроз;
 - гипертонус икроножных мышц;
 - возрастные изменения;
 - проблемы с эндокринной системой.
- Возможно также возникновение плантарного фасциита вследствие различных инфекционных заболеваний, существенно ослабляющих организм. Ослабленный организм не может восстанавливать

ткани, из-за чего малейшее повреждение фасции, микротравма, становится необратимым и приводит к фасцииту.

Возможные осложнения

Если плантарный фасциит оставить без внимания лечащего врача и запустить болезнь, это может привести к серьезным осложнениям и даже к инвалидности.

Наиболее часто встречающиеся осложнения:

- постоянный болевой синдром;

- увеличение пяточной шпоры до таких размеров, что ходить становится просто невозможно;
- бурсит (воспаление бурс);
- тендинит (воспаление ахиллесова сухожилия);
- нарушение осанки;
- утолщение фасции, приводящее к усилению боли.

Два приятеля:
– Доктор сказал, что у меня врожденные способности к экстремальным видам спорта.
– А в чём это выражается?
– Кости быстро срываются!

Становится невозможно не только ходить, но и просто стоять, малейшие нагрузки вызывают сильную боль, качество жизни существенно ухудшается. По мере развития болезни болевые ощущения возникают даже в состоянии покоя.

Чтобы избежать осложнений и свести к минимуму проявления пяточной шпоры, необходимо как можно скорее обратиться к врачу. При своевременной диагностике в 90 % случаев достаточно консервативной терапии для стойкого купирования болевых ощущений.

Профилактика

Профилактические меры для уменьшения риска возникновения пяточной шпоры очень просты. Необходимо всего лишь:

- подбирать правильную обувь (в том числе для занятий спортом);
- использовать ортопедические стельки;
- контролировать вес;
- при длительной работе «на ногах» обязательно делать перерывы для отдыха;
- выполнять простую гимнастику для стоп.

Не занимайтесь самолечением. Пяточная шпора – очень неприятное заболевание, с которым поможет справиться только врач.

Светлана ИВАНОВА

СОПР № RU77-99-22-003-Е.002441.09.24 от 04.09.2024 г.
*Коллагенгидролизат. *Геленк Нарунг.



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена Геленк Нарунг

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

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

БД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. www.provista-ag.ru. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Точнее – как звучит остеохондроз шейного отдела позвоночника?

Как звучит остеохондроз?

На ранних стадиях это может быть хруст, скрип и даже шум. А дальше – боль, скованность, онемение и масса других симптомов. Впрочем, если вы прислушаетесь к первым трем, дальнейшие могут и не появиться. Итак, на что стоит обратить внимание?

Источники звуков

Напомним: шейный остеохондроз – это дистрофия межпозвоночных дисков в верхнем отделе позвоночника, в результате которой нарушается работа практически всей нервной системы. Сначала тело получает искаженные нервные импульсы, поступающие из мозга, а в самых сложных случаях может возникнуть даже полная обездвиженность.

Почему так происходит? Межпозвоночные диски, обеспечивающие амортизацию позвонков, со временем уменьшаются. Края позвонков начинают соприкасаться друг с другом, терется подвижность шеи. Со временем на краях позвонков появляются наросты – остеофиты, которые и вызывают первый звук – хруст при движении.

Без должного лечения симптомы усиливаются, и позвон-

КСТАТИ

Шейная мигрень

Существует и такой диагноз, вызванный изменениями в шейном отделе позвоночника. Боль начинается в шее и распространяется через затылок к лобным долям, чаще с одной стороны. Сопровождается это еще одним «звучным» симптомом – звоном в ушах. Чаще встречается у женщин, чем у мужчин. При первых симптомах необходимо как можно быстрее обратиться к врачу, не надеясь на обезболивающие препараты!



Главные причины

Причин шейного остеохондроза несколько, но вот «популярность» их значительно поменялась за последние годы.

1 Возраст. Раньше практически каждый человек старше 50 лет сталкивался с неприятными симптомами, потому что межпозвоночные диски просто физически изнашивались. В наше время

тенденция не изменилась, но усугубилась неправильным образом жизни.

2 Малоактивный образ жизни и гаджеты. Хроническое заболевание резко помолодело из-за того, что люди начиная с детского и подросткового возраста мало занимаются спортом и много времени проводят, наклонившись к гаджету. Нефизиологичное положение шеи приводит к раннему изнашиванию межпозвоночных дисков.

3 Генетика. Семейная предрасположенность к заболеванию увеличивает риск стать жертвой остеохондроза в разы.

4 Нарушение обмена веществ. В первую очередь, усвоения кальция. Если костная ткань в организме недополучает этот элемент, то страдает весь скелет. К развитию шейного остеохондроза может привести даже нарушение работы стоп.

5 Осложнения после травмы.

Что делать нам?

Подходящее сочетание медикаментозного лечения, массажа и физиопроцедур может подобрать только врач. Мы же со своей стороны можем позаботиться о здоровье своей шеи следующим образом.

Во-первых, важно укреплять мышцы, поддерживающие позвоночник. Они возьмут часть нагрузки на себя и разгрузят позвонки. Комплекс упражнений (обычно из 6-10 несложных движений) зависит от вида шейного остеохондроза и подбирается специалистом по лечебной физкультуре. Его результативность напрямую зависит от регулярности выполнения.

Во-вторых, большое значение имеет сбалансированное питание с ограничением соли. Это снижает риск появления отеков вокруг поврежденных тканей. Дополнить питание можно также хондропротекторами, поливитаминами и биологически активными пищевыми добавками.

Подготовила
Татьяна МИХАЛЁВА

ПОХУДЕЙКА

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

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

Если белковое, то...

К чаю можно подать целый ряд полезных белковых продуктов: орехи, сыр, небольшой бутерброд с малосолевой рыбой. Пробуйте разные вкусы, не застревайте только на сладком. А белковые продукты к тому же способствуют более длительному насыщению.

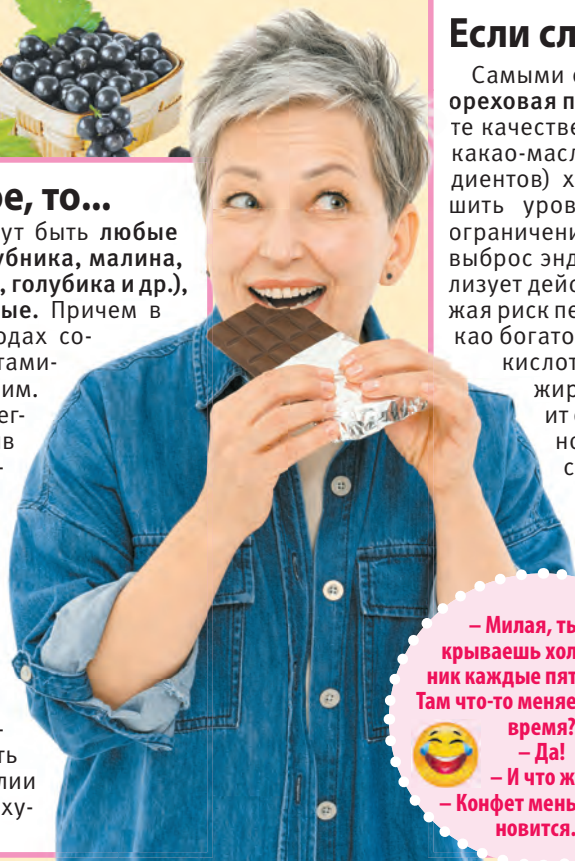
Только не забывайте учитывать БЖУ и калорийность лакомства, а также размер порции. Ваша задача – перекусить, а не получить полноценный прием пищи.

Подберём правильные вкусняшки к чаю



Если ягодное, то...

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



Если сладкое, то...

Самыми оптимальными будут шоколад и ореховая паста. Шоколад (только выбирайте качественный продукт с тертым какао и какао-маслом и минимумом других ингредиентов) хорош тем, что поможет уменьшить уровень стресса, возможный при ограничениях в питании. Он активизирует выброс эндорфина и серотонина и нейтрализует действие кортизола, тем самым снижая риск переедания. Кроме того, масло какао богато мононенасыщенными жирными кислотами, ускоряющими сжигание жиров и обмен веществ. Но не стоит есть целыми плитками (калорийность перевесит всю пользу), достаточно 2-3 небольших кусочков.

Ореховая паста прекрасна тем, что содержит много белка. Но опять же, выбирайте максимально натуральные ее виды, состоящие только из орехов и без добавления сахара. Ее можно есть как вприкуску с чаем, так и намазать на небольшую печенку. 2-3 чайные ложки будут вкусны, полезны и не скажутся на талии.

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

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА ВРЕД ПОД МАСКОЙ ПОЛЗЫ



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

– Чай с полезным лакомством может заканчиваться обед или ужин? Или лучше вынести их в отдельный перекус между основными приёмами пищи?

– Для кого-то такой прием пищи может быть комфортным и не влиять на аппетит и пищеварение, а для кого-то – провоцировать переедание и дискомфорт в животе. Если порция небольшая и продукт относительно полезный, то чай с вкусняшкой может быть частью обеда или ужина, но если вы склонны к перееданию или стремитесь снизить вес, то лучше перенести чай со сладостями в отдельный перекус.

– Какие продукты к чаю традиционно преподносятся как полезные и низкокалорийные, но на самом деле таковыми не являются?

– Сладости без сахара (в них нередко содержатся высококалорийные сахарозаменители), некоторые виды диетического печенья и вафель (могут содержать много жиров или фруктозы), сухофрукты и орехи (отличаются высокой калорийностью, поэтому важно соблюдать умеренность в порциях), а также различные «здоровые» батончики и снеки (иногда в их составе обнаруживается избыточное количество углеводов, жиров и усилителей вкуса).

Татьяна МИХАЛЁВА

«Если вам говорят, что вылечить спину и суставы после 50 лет невозможно, знайте – это не правда!»

В последнее время, а с наступлением холодов особенно, воспалительное поражение суставов стало очень распространенным заболеванием. Чаще ему подвержены люди после 45-50 лет. Отсюда – нарушение сна, колебание артериального давления и даже развитие сердечнососудистых заболеваний, да и боль в суставах является самой мучительной.

Поэтому тема нашего разговора – препарат АЛЬГОКУПРИН. И сегодня мы пригласили РЕГИОНАЛЬНОГО КУРАТОРА ЦЕНТРА ПЕРЕДОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ТАТЬЯНУ ВИКТОРОВНУ!

ТВ: Вы все верно сказали. И если боль сначала была периодической, то потом она становится постоянной, может появиться и бессонница. И вы чувствуете себя так, как будто один из ваших суставов превратился в электроплитку, причем включенную на полную мощность. Сустав стал горячим на ощупь, кожа вокруг покраснела, и в этой области отмечается жжение. А все потому, что постепенно вырастают небольшие выступы, которые называются шипами или шпорами. Они прорастают в мышцы, сухожилия, связки, вызывая их раздражение или воспаление. А ведь болеть, отекать, распухать, краснеть и даже устывать суставы не должны никогда и ни при каких обстоятельствах. Списывать эти явления на повышенную нагрузку и тем более возраст, наивно. Хотя, конечно, с возрастом, особенно после 45-50 лет, работа гормональной системы ослабевает, баланс сдвигается в сторону разрушения. В результате запасы питательных веществ, данных от рождения, исчерпан. Соответственно, разрушение идет, а восстановления нет, неизменно восстанавливаться.

ВЕД.: Согласитесь, с проблемами суставов сталкиваются прежде всего люди пожилого возраста. Что же можно предложить человеку, у которого уже имеются возрастные изменения в суставах? Ведь все-таки возможно приостановить дальнейшее развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата.

ТВ: Да, все верно, наука не стоит на месте. Учеными разрабатываются все новые средства в помощь людям, страдающим различными недугами.

К примеру, препарат АЛЬГОКУПРИН. Приведу небольшой пример, как он работает. При воспалительных процессах АЛЬГОКУПРИН опознает плохие антитела, которые и вызывают воспаление суставов, уничтожает их, притом не нанося вреда иммунной системе.

ВЕД.: И все-таки считается, что суставной хрящ нельзя восстановить без помощи особых веществ. Входят ли эти вещества в АЛЬГОКУПРИН?

ТВ: Да, в АЛЬГОКУПРИН входят вещества, которые как раз и являются такими строительными компонентами. Они способны восстанавливать суставы, заполнять появившиеся микротрещинки. А в результате суставы становятся подвижнее, человек может снова свободно передвигаться, а это радость.

ВЕД.: То есть идет воздействие на основные причины возникновения проблемы.

«Альгокуприн» останавливает разрушительный процесс, улучшает гибкость суставов, уменьшает болезненность, при этом другие органы и системы не повреждаются.

ТВ: Все верно, АЛЬГОКУПРИН предотвращает разрушение и способствует восстановлению суставной сумки, хрящевой и костной тканей, увеличивает количество синовиальной внутрисуставной жидкости. В результате всего этого исчезает болезненность и, самое главное, улучшается подвижность суставов. Кроме того, АЛЬГОКУПРИН оказывает сосудорегулирующий эффект, улучшает микроциркуляцию крови и питание ткани, обменные процессы, а также позволяет снять отеки. АЛЬГОКУПРИН помогает



мужчинам и женщинам, независимо от возраста. В комплексной терапии, то есть совместно с другими нашими препаратами, он способен помочь при артритах, возникающих в связи с патологическими изменениями в суставах, при артрозах, остеоартрозах, остеохондрозе, подагре, ревматоидном полиартрите и даже коксартрозе.

ВЕД.: Расскажите более подробно о препарате АЛЬГОКУПРИН.

ТВ: Это новейшая разработка наших ученых. АЛЬГОКУПРИН, как мы уже выяснили, влияет прежде всего на причины недуга, а не только на следствие. Очень интересный момент, АЛЬГОКУПРИН останавливает разрушительный процесс, улучшает гибкость суставов, уменьшает болезненность, при этом другие органы и системы не повреждаются. Это очень важно, согласитесь.

ВЕД.: Конечно.

ТВ: И обратите, пожалуйста, внимание, АЛЬГОКУПРИН улучшает качество внутрисуставной жидкости, что и облегчает движение в су-

ставах. Кроме того, АЛЬГОКУПРИН обладает сосудорегулирующим эффектом, улучшает микроциркуляцию крови и питание ткани, обменные процессы, а также позволяет снять отеки.

ВЕД.: А за счет чего происходит действие АЛЬГОКУПРИН?

ТВ: Во-первых, за счет того, что АЛЬГОКУПРИН содержит все необходимые нашему организму натуральные активные компоненты и оказывает положительное влияние на метаболизм клеток суставного хряща и костей. То есть АЛЬГОКУПРИН содержит весь спектр коллагеновых пептидов, олигопептидов и аминокислот, оказывающих биогенное воздействие на клетки всех элементов опорно-двигательного аппарата человека. То есть запускаются естественные процессы предотвращения разрушения, восстановления суставной сумки, хрящевой и костной

тканей. АЛЬГОКУПРИН способствует укреплению иммунной системы и, как я уже говорила, нормализуется состав и вязкость внутрисуставной жидкости, стимулирует выработку физиологического типа коллагена. А в основе этого коллагена находятся все структурные компоненты, необходимые для нашего организма. А мы знаем, что именно они и обеспечивают укрепление соединительной и хрящевой тканей. Если вы столкнулись с проблемой суставных заболеваний, обратите внимание на АЛЬГОКУПРИН.

ВЕД.: Из письма в наш центр жительницы Красноярска ОЛЬГИ ВИКТОРОВНЫ: «В последнее время у меня появились боли и припухлости в области шеи, к вечеру она даже становится горячей на ощупь. Перепробовала много средств, хотя, конечно, может это возраст».

ТВ: Вы знаете, самое ужасное, что для многих людей такое состояние уже вошло в норму и на него не обращают должного внимания. А напрасно, нужно заботиться о своем здоровье и не списывать проблемы на возраст. Ведь человеческая боль в спине или в шейно-воротниковой зоне может быть симптомом опасных заболеваний. Чаще всего боль в спине вызывает остеохондроз позвоночника. Ошибочно недооценивать остеохондроз, ведь при этом заболевании страдает весь организм, страдают практически все органы. Я объясню. В каждом позвонке проходят сосуды, питающие головной мозг, а также корешки нервов, которые и нервируют почти все внутренние органы человека. Теперь представьте, что при остеохондрозе эти важнейшие сосуды и нервы вовлекаются в спазм, который возникает в межпозвоночном диске. И в итоге за счет этого нарушается нормальная работа внутренних органов. Появляются боли, спазмы, головокружение, головные боли, хроническая усталость, сонливость. Препарат АЛЬГОКУПРИН благоприятно влияет на рассасывание спаек в межпозвоночном диске, способствует освобождению сосудов и нервных корешков, а это действительно важно, согласитесь. Конечно же, следует проводить не только местную терапию, направленную на какой-то один сустав, а общую, которая способствует снижению воспаления суставов всего организма. АЛЬГОКУПРИН дает возможность нашему организму мобилизовать силы и не дать ухудшиться структуре хряща.

ВЕД.: Скажите, в каких суставах нашего организма наиболее выражены возрастные изменения?

ТВ: Особенно наглядны возрастные изменения позвоночника.

ВЕД.: Интересно. А какой характер носят эти изменения?

ТВ: Грубеет и истончается хрящ межпозвоночных дисков, разрастаются и плотно оплетают позвонки многочисленные связки. И вот в таком состоянии даже малейшее движение грозит неприятностями. Поэтому важно как можно раньше задуматься о своем здоровье. Препарат АЛЬГОКУПРИН способен помочь при артритах, артрозах, остеоартрозах, остеохондрозе, подагре, ревматоидном полиартрите и даже коксартрозе.

ВЕД.: Те, кто хочет реально помочь себе или своим близким, звоните в наш центр по телефону 8 (800) 777-89-40. Вы можете заказать АЛЬГОКУПРИН и получить подробную консультацию по его приему. Звоните! И будьте здоровы!



www.vita-li.com

Весенняя акция!
При покупке полного курса – курс на месяц в подарок! *

Сроки проведения акции с 18.03.2026 г. до 31.03.2026 г.
*Считается полный четырехмесячный курс

Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел.: 8 (800) 777-8940

ИП Арзуманян В. А., 350090, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Авиагородок, д. 28, кв. 13, ОГРНИП № 319237500026565 от 30.01.2019 г. РЕКЛАМА



Звоните и заказывайте курс для себя и своих близких.

8 (800) 777-89-40 (звонок бесплатный)

Или по телефону в Москве: 8 (961) 141-61-61

Бесплатная консультация специалистов, а также бесплатная адресная доставка.

Когда солнце начинает пригревать, а сугробы – оседать, у садоводов есть всего несколько недель, чтобы провести важнейшие работы на смородине и крыжовнике до того, как набухнут почки.

Ведь проснувшиеся вредители и болезни мгновенно атакуют растения. Предлагаем пошаговый план пробуждения смородины и крыжовника, чтобы не потерять ни одной ягодки нового урожая!

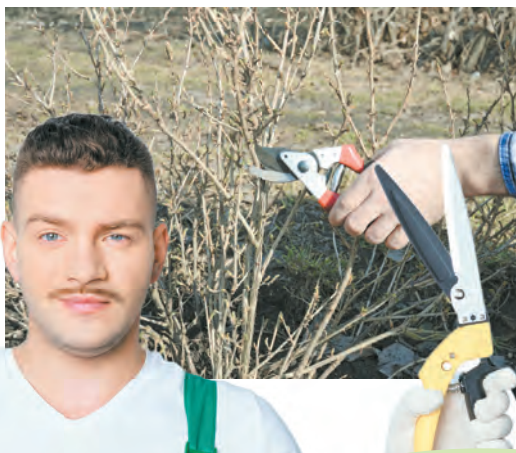
Смородина и крыжовник: будим кусты после зимы



ШАГ 1 Горячий душ

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ: сразу после схода снега, но до того, как набухнут почки. Можно ориентироваться на температуру воздуха – она должна устойчиво держаться выше 0 °С, но не подниматься выше +5 °С. Обычно это конец марта – начало апреля.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ. Пока почки еще спят, пролейте кусты смородины и крыжовника горячей водой (80-90 °С) из лейки с мелким ситечком. Такая обработка уничтожает яйца тли и споры мучнистой росы, которые перезимовали на побегах. Важно успеть до набухания почек, иначе можно погубить растения. На один взрослый куст достаточно 5-7 литров воды. Поливать кусты нужно равномерно, стараясь охватить все ветки.



ШАГ 2 Генеральная уборка

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ: сразу после таяния снега (конец марта – начало апреля).
ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ. Уберите из-под кустов прошлогодние листья и мульчу – в них зимуют личинки вредителей и споры грибов. Сожгите все это, не отправляя в компост. Уборка является важным этапом профилактики поражения вредителями и болезнями.

ШАГ 3 Санитарная и омолаживающая обрезка

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ: сразу после обработки кипятком, пока почки еще не распустились, но уже можно определить их состояние, когда дневная температура поднимается до +5-7 °С (приблизительно начало апреля).

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ. После зимовки кусты нуждаются в грамотном прореживании. Обрезку важно завершить до начала активного сокодвижения, иначе растения будут «плакать» и терять силы. У смородины удалению подлежат все сломанные, подмерзшие и больные ветки, а также тонкие, слабые и загущающие центр куста побеги. Удаляем у черной смородины ветви старше 4-5 лет, у красной и белой – старше 7-8 лет – они имеют темную, растрескавшуюся кору и почти не плодоносят. У крыжовника удаляйте в первую очередь ветки, лежащие на земле, – это источник инфекции. Затем вырежьте все переплетенные, слабые и старые побеги (старше 5-6 лет). Все срезы толще 1 см обязательно замазывайте садовым варом.

ШАГ 4 Рыхление и подкормка

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ: когда почва слегка подсохнет после таяния снега, но еще сохранит влагу. Признаки, что настал нужный момент, – набухание почек, начало разворачивания листьев. Это приблизительно конец апреля – начало мая. Если почва уже сухая, перед подкормкой обязательно проведите полив.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ. Почву под кустами аккуратно рыхлят на глубину 3-5 см, глубокая перекопка противопоказана. По влажной почве вносят подкормку. Варианты весеннего «меню» (на один взрослый куст): 15-25 г аммиачной селитры или 15-20 г мочевины (рассыпать по поверхности и заделать рыхлением) – минеральный вариант; ведро перепревшего навоза или компоста под куст – органический вариант; 1 стакан золы + 2 ст. ложки суперфосфата + перегной – органоминеральный вариант.

ШАГ 5 Защита от вредителей и болезней

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ: первая обработка – в фазе зеленого конуса (когда почки лопнули и показались кончики листьев); вторая обработка – через 10-12 дней после цветения, когда начинают завязываться ягоды. Категорически нельзя опрыскивать во время цветения!

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ. Смородина и крыжовник страдают от одних и тех же врагов: тли, почкового клеща, огневки, пилильчиков, мучнистой росы и антракноза. До цветения (в фазе зеленого конуса) используют 3-процентную бордоскую жидкость от грибковых заболеваний, «Топаз» (2 мл на 10 л воды) от мучнистой росы, «Актара», «Фуфанон-нова» от вредителей. Повторная обработка от болезней – через 10-12 дней после цветения.

ШАГ 6 Мульчирование и полив

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ: мульчирование проводят сразу после внесения удобрений и рыхления, пока почва еще влажная, полив – если стоит сухая погода, особенно важен полив в период цветения. Обычно это первая половина мая.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ. Для мульчирования приствольных кругов слоем 5-7 см подойдут перегной, компост, солома или перепревшие опилки. Мульча сохранит влагу, защитит корни от перегрева и сдержит рост сорняков. Полив весной нужен умеренный, только при отсутствии дождей. Особенно важно следить за влажностью во время цветения и формирования завязей. Хорошего урожая!

Внук, глядя на куст, спрашивает дедушку: – Деда, а это что за ягодки такие? – Чёрная смородина. – Так почему же она красная? – А это потому, что ещё зелёная!



ДОБРЫЙ СОВЕТ

Как не залить и не пересушить рассаду?

Полив рассады – это искусство баланса. Переувлажнение на рассадном этапе так же опасно, как и засуха. Как найти золотую середину?



♥ Для контроля влажности используйте обычную деревянную палочку – если грунт прилипает, полив не нужен.

♥ Используйте только отстоянную воду комнатной температуры – холодная вода вызывает стресс у корней. Поливайте утром, чтобы к вече-

ру лишняя влага испарилась: вечерний полив провоцирует развитие грибных заболеваний.

♥ Редкий, но обильный полив лучше, чем частый, но неглубокий. При поливе почва должна промачиваться на достаточную глубину, чтобы корни рас-

сады развивались вглубь. Частое поверхностное смачивание приносит только вред.

♥ Самый надежный метод полива – через поддон. Корни сами втянут нужное количество влаги, спустя 2-3 часа остатки из поддона нужно слить.

♥ После пикировки не поливайте рассаду 5 дней – это стимулирует рост корней в поисках влаги.

♥ В фазе 3-4 листьев проверяйте почву пальцем на глубину 1-2 см: сухо – пора поливать. Помните: лучше слегка недолить, чем залить!

Новое слово в лечении тугоухости

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



Сергей Михайлович

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

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

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

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

— Расскажите, пожалуйста, подробнее...

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

— Неужели это возможно?

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

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

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

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

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

— Ого! Можно подробнее?

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

Он воздействует комплексно:

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

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

— Ваш отец вернул слух с помощью «Физиотона»?

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

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

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

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

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

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

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

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

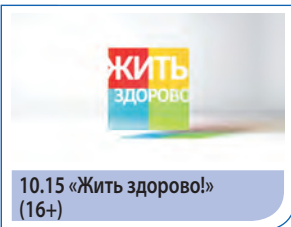
— Ни в коем случае не откладывать лечение «Физиотон»! Ведь потеря слуха ведет к депрессии, ухудшению памяти и когнитивных функций, ускоряет старение мозга. Не ждите, пока тишина станет вечной. Верните себе возможность слышать самостоятельно. Процедуры занимают всего несколько минут в день в течение месяца,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



Медицинский прибор

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

1 ПЕРВЫЙ



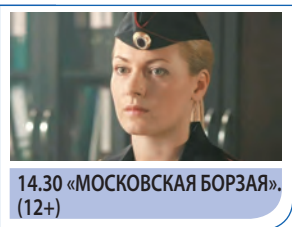
10.15 «Жить здорово!» (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.25 «Модный приговор». (0+)
- 10.15 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 «Время покажет». (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 «Время покажет». (16+)
- 14.00 «Большая игра». (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 «Большая игра». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.30 «Время покажет». (16+)
- 19.50 «Пусть говорят». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ПАВЕЛ: ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ». (16+)
1771 год. Россией правит Екатерина II. Её семнадцатилетний сын Павел, наследник престола, готовится к совершеннолетию. При дворе многие ждут, что императрица допустит его к государственным делам.
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.05 «Время героев». (16+)
- 01.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
- 05.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
- 08.05 Фирменный рецепт. (12+)
- 08.40 Знание - сила. (12+)
- 09.00 Известия. (16+)
- 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
- 09.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
- 13.00 Известия. (16+)
- 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
- 17.00 Известия. (16+)
- 17.30 02.05 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 «СВОИ-7». (16+)
- 23.05 «СВОИ-5». (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 00.30 «СВОИ-5». (16+)
- 01.15 «СВОИ-7». (16+)
- 04.30 «КЛАССИК». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



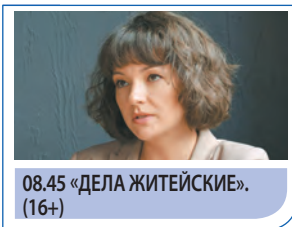
14.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном.
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное время
- 12.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
Дмитрий делает Алевтине предложение стать его женой. Растерянная, она не готова сразу дать ответ. А Николай тем временем говорит Максиму о своих внезапно возникших чувствах к Алевтине.
- 16.30 Вести
- 17.00 «Малахов». (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время «АЛЛА-ТАКСИ». (12+)
Алла живёт в небольшом посёлке Говорово с любимым мужем Васей и сыном Юрой. Работает в местном магазинчике под руководством Валентины. Однажды Валентина отправляет Аллу в районный центр за товаром. Но Алла быстро справляется с поручением и, вернувшись домой, застаёт мужа в постели с начальницей.
- 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.15 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.50 «Герой 115». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 13.00 17.00 19.00
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 «Тайны военной разведки». (16+)
- 11.50 13.25 01.20 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ». (12+)
- 14.20 15.05 17.15 04.05 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»». (16+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 19.55 «По горячим следам». (16+)
- 20.10 «Скрытые угрозы». (16+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 «КАТЯ И БЛЭК». (16+)

ТВУ ТВЦ



08.45 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)
- 08.45 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)
- 10.40 «Петровка, 38». (16+)
- 10.50 «Городское собрание». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 02.50 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (12+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «КОЧЕВНИЦА». (12+)
- 16.55 «Легенды эстрады. Размер имеет значение». (16+)
- 17.50 События
- 18.10 «ЧЁРНЫЕ НАЧИНАЮТ - БЕЛЫЕ ВЫИГРЫВАЮТ: СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА». (16+)
Россия, 2024 г. Детектив.
- 22.00 События
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Тайная комната. Скандал в благородном семействе».
- 01.30 «Погасить звезду». (16+)
- 02.10 «Дорогие товарищи. Дело манекенщицы». (16+)
- 04.20 «Короли эпизода». (16+)
- 05.00 «Мой герой». (12+)
- 05.30 «Большое кино». (16+)

ОТР ОТР

- 06.00 «ЧУЖАЯ». (16+)
- 07.30 20.15 «Календарь». (12+)
- 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00
- 08.05 08.35 Пёстрый мир
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20
- 11.00 00.10 «В поисках утраченного искусства». (16+)
- 15.15 «ОХОТА НА ЛИС». (16+)
- 16.45 «Новости Совета Федерации». (12+)
- 17.00 «Ректорат». (12+)
- 17.40 «Конструкторы будущего». (12+)
- 20.45 04.10 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)
- 22.35 «ПЛЮМБУМ, ИЛИ ОПАСНАЯ ИГРА». (16+)
- 00.55 «Моя история». (12+)
- 01.35 Отражение. Итоги. (12+)

НТВ



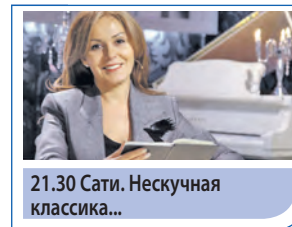
08.25 «ПЁС». (16+)

- 04.45 «ПЁС». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ПЁС». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ПЁС». (16+)
В доме Макса этажом выше поселяется новая соседка. Однажды утром оттуда слышится шум и стоны. Макс с Псом бегут наверх. Выбив дверь, они видят девушку, которую пытаются.
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «МЁРТВАЯ ТОЧКА». (16+)
Одинцов пытается спровоцировать Мазура на признание, но его план проваливается. Люди Мазура похищают Одинцова и увозят в неизвестном направлении. Козак с Ритой и Юрой обращаются за помощью к тестю Козака, работающего в ФСБ. Одинцову удается сбежать из плена.
- 22.10 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА: БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ». (16+)
- 00.15 «Сегодня»
- 00.35 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян. (16+)
- 01.10 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
- 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 16.00 16.25 17.00 17.30 18.00 18.15 19.00 20.00 20.30 20.45 21.00 21.30 22.00 22.30 22.45 23.00 23.40 00.00 01.00 «Новости». (16+)
- 10.20 «Атмосфера». (12+)
- 11.20 12.20 13.20 14.10 16.10 17.10 18.10 «Деньги 24». (12+)
- 11.50 13.40 17.50 «Сити». (12+)
- 12.50 14.50 18.50 21.50 «Москва - столица спорта». (12+)
- 14.35 21.35 «Спецреп». (12+)
- 15.25 19.25 «Вопрос спортивный». (12+)
- 16.30 04.30 «Интервью». (12+)
- 18.40 «Качество жизни». (12+)
- 21.15 23.30 05.20 «Московский патруль». (16+)
- 00.10 «Мослестерий». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



21.30 Сати. Нескучная классика...

- 06.30 Диалоги о животных
- 07.15 «Первые в мире»
- 07.35 Черные дыры. Белые пятна
- 08.15 «Невский ковчег. Теория невозможного»
- 08.45 «ПРИЕХАЛИ НА КОНКУРС ПОВАРА...»
- 10.00 12.30 17.00 19.30 23.55
- 10.15 00.55 «XX век»
- 11.15 01.20 «ЦВЕТ БЕЛОГО СНЕГА»
- 12.45 «Новости. Подробно. АРТ»
- 13.00 «Дмитрий Блохинцев. Человек эпохи»
- 14.00 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА»
- 15.05 02.05 «Дмитрий Кузнецов. Где гуляет душа обнажённой...»
- 15.55 Агора
- 17.15 «Линия жизни»
- 18.05 «Роман в камне»
- 18.35 Рассказы из русской истории
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Монолог в 4-х частях
- 20.35 Спокойной ночи, малыши!
- 20.50 «Не забудьте наши голоса»
- 21.30 Сати. Нескучная классика...
- 22.15 «ПАССАЖИРКА»
К 90-летию со дня рождения Станислава Говорухина
- 00.10 «Дубна. Рождение мира»
- 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Новости МО». (16+)
- 06.00 «Прогулка». (12+)
- 06.30 «Всё просто!» (12+)
- 06.55 «Дача 360». (12+)
- 07.40 12.20 «Внимание, еда!»
- 08.05 «Сделано в России». (12+)
- 08.35 «Погода на любой вкус»
- 09.05 09.35 15.15 21.15 «СССР. Знак качества». (12+)
- 09.50 «За МКАДром». (12+)
- 10.35 «Семейный маршрут»
- 11.20 14.20 «Весна в Подмосковье». (12+)
- 12.50 «Диванная экономика»
- 13.20 «Гостеприимство». (12+)
- 16.05 22.00 «Закулисные войны». (16+)
- 17.05 «Викторина 360»
- 17.45 «Подмосковный нейротур». (12+)
- 18.15 «Реконструкция Подмосковья»
- 19.05 «Это Китай!» (16+)
- 19.30 «Главные события дня»
- 20.30 «Спецрепортаж». (16+)
- 22.40 «Шестое чувство». (16+)
- 23.35 «Аргентинская ДНК»

СТС СТС



06.00 «Рок Дог-2». (6+)

- 06.00 «Рок Дог-2». (6+)
- 06.35 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
- 06.45 «100 мест, где поесть». (16+)
- 07.35 Тайный миллионер. (16+)
- 10.00 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+)
После встречи с вампиром братья Шиловы открывают в себе суперсилы. Серёга и Лёха узнают, что в городском здании НИИ расположен портал между мирами людей и нечисти. Прошло полтора года. У Серёги с Людмилой Николаевной родился сын, а Илона стала главой Тёмного интерпола.
- 21.00 ПРЕМЬЕРА! «МАСТЕР». (16+)
Великобритания - США, 2025 г. Триллер. В ролях: Джейсон Стейтем, Дэвид Харбор, Майкл Пенья. Бывший морской пехотинец Левон Кейд, потеряв жену, решил уйти в отставку и жить обычной жизнью, чтобы быть хорошим отцом для своей дочери. Он устроился на работу простым рабочим и подружился с хозяином стройки Джо Гарсия и его семьёй.
- 23.25 «КРУШЕНИЕ». (16+)
- 01.30 «ЧУЖАК». (18+)
- 03.00 «ТАНЦУЙ ОТСЮДА!». (16+)
- 04.30 «Рок Дог-3: Битва за бит». (6+)
- 05.50 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.00 08.05 11.55 16.50 00.55
- «Новости дня». (16+)
- 06.10 «Юмор на все времена». (12+)
- 06.55 11.25 Звёзды советского экрана. (16+)
- 07.20 22.20 «Раскрывая тайны звёзд». (16+)
- 08.10 09.20 «КРАЖА». (16+)
- 10.30 Мой район. Место встречи. (12+)
- 12.00 23.10 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА». (16+)
- 15.45 «Звёзды советского экрана». (16+)
- 16.15 Тайны нашей эстрады
- 16.55 «СТАРОМОДНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)
- 18.35 «ДЕЛО №306». (16+)
- 20.00 «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА». (16+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>05.00 18.00 05.55 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 20.00 «Безумные факты». (16+)</p> <p>17.00 01.50 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.25 «ПЕРЕКРЕСТОК». (16+)</p> <p>22.35 23.25 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ГОРОД: ВОЗМЕДИЕ». (16+)</p>	<p>07.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>08.55 «Выжить в Стамбуле». (16+)</p> <p>11.30 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)</p> <p>19.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». (16+)</p> <p>Лиза требует от Кольбана новых понятий, иначе он лишится премии, а Максик пытается заработать на пропавшей козе с помощью фальшивых экстрасенсорных способностей. Лиза разоблачает аферу Максика, и он вынужден работать бесплатно, помогая местным жителям в странных просьбах...</p> <p>21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>23.00 «БЫТЬ». (12+)</p> <p>01.10 «ТАИНСТВЕННЫЙ САД». (6+)</p> <p>02.45 «Однажды в России». (16+)</p> <p>05.00 «Утро TNT»-2026. (16+)</p> <p>05.50 «САШАТАНЯ». (16+)</p>	<p>01.00 Кадони шоу. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>09.00 «Слепая». (16+)</p> <p>10.00 Гадалка. (16+)</p> <p>15.30 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 «ЛИСА». (16+)</p> <p>Закинутая удочка, тлеющие угли и недопитая бутылка водки... Труп Сергея Николаевича находят на берегу живописного озера. То, что на первый взгляд выглядит, как сердечный приступ, на самом деле отравление сильнодействующим ядом.</p> <p>20.00 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)</p> <p>К Глухарёву пришел водитель, подвозивший пьяного пассажира и обнаруживший забытую им сумку с деньгами.</p> <p>23.00 «НЕЧИСТЬ». (18+)</p> <p>01.00 Кадони шоу. (16+)</p> <p>01.45 Экстра такси. (16+)</p> <p>02.15 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)</p>	<p>14.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+)</p> <p>06.10 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+)</p> <p>Россия, 2004-2013 гг. В ролях: Иван Моховиков, Александр Лымарев, Алексей Маклаков, Алексей Ошурков, Ольга Фадеева, Борис Щербаков, Роман Мадянов, Павел Кассинский. Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.</p> <p>18.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>19.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>21.00 Охотники. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>00.00 Заступницы. (16+)</p> <p>02.15 Опасные связи. (18+)</p> <p>03.50 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>05.00 Дорожные драмы. (16+)</p>	<p>09.00 Новости.</p> <p>06.00 «Непобедимый». (12+)</p> <p>06.30 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)</p> <p>07.00, 09.00, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 11.45, 15.05, 23.35 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>09.05 Бокс. Кубок России. Мужчины. (16+)</p> <p>09.55, 17.15 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура. (6+)</p> <p>10.55, 12.10 Скелетон. ЧР.</p> <p>13.00 ЕСТЬ ТЕМА! Пр.тр.</p> <p>14.25, 15.30 Бобслей. Чемпионат России. Мужчины. Двойки. Пр.тр.</p> <p>16.15 «Неymar. Номер один в Бразилии». (12+)</p> <p>18.15 Громко. Пр.тр.</p> <p>19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>22.00 Бильярд. VetBoom. Лига чемпионов. Пр.тр.</p> <p>00.30 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура. (6+)</p> <p>01.30 «Вопреки всему». (12+)</p>	<p>14.20 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>06.30 Одна за всех. (16+)</p> <p>06.55 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.00 Давай разведемся! (16+)</p> <p>09.00 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.05 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.05 «Порча». (16+)</p> <p>13.10 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.45 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.20 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.55 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ». (16+)</p> <p>19.00 «ПОМОГИ СЕБЕ САМА». (16+)</p> <p>23.05 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.15 «Порча». (16+)</p> <p>01.10 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.30 Тест на отцовство. (16+)</p>

КОМПЬЮТЕРНЫЙ МАСТЕР

НИКИТА

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 30%

РАБОТАЮ ЕЖЕДНЕВНО С 9.00 ДО 22.00 БЕЗ ВЫХОДНЫХ

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

8 (964) 510-69-46

ПЕНСИОНЕРАМ! 25 марта

"7 ШАГОВ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРА РЕНТЫ"

Лекция на Дне открытых дверей в «Жилсоцгарантии», а также встреча с пенсионерами, которые уже заключили договор

30 лет стабильной работы!

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ является непосредственным плательщиком ренты*

Записывайтесь заранее! **8 (495) 626 45 55**

*ООО "Жилсоцгарантия" ИНН 7701090069, ОГРН 1157746172220

Чистый натуральный звук обеспечит комфорт и полноценное общение!

В нашем ЦЕНТРЕ СЛУХА Вы сможете приобрести ЦИФРОВЫЙ СЛУХОВОЙ АППАРАТ

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

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

8 (495) 517-10-71

8 (499) 769-51-29

8 (925) 477-20-47

Возможна оплата по электронным сертификатам

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЗАЩИТИТЕ СВОЙ МОЗГ

В современном мире наш мозг подвергается постоянным атакам: магнитные бури, солнечная активность, информационный шум – все это негативно сказывается на нашем самочувствии. Вы чувствуете усталость, дискомфорт, даже спонтанные потери сознания? Это не просто случайность – это сигнал о том, что вашему мозгу нужна защита.

Prius Premium (Приус Премиум) – это ваш надежный щит! Этот концентрат на основе безопасного растительного сырья разработан специально для поддержания здоровья мозга. Компоненты Prius Premium способствуют улучшению мозгового кровообращения и укреплению капилляров и сосудов.

В состав **Prius Premium** также входят омега кислоты, которые оказывают регулирующее действие на сохранение двигательной активности, концентрации внимания и функционального зрения. Это значит, что с **Prius Premium** вы сможете оставаться в тонусе и ясности мышления, несмотря на любые внешние факторы.

С PRIUS PREMIUM ВЫ СМОЖЕТЕ:

- Улучшить мозговое кровообращение
- Укрепить капилляры и сосуды
- Поддержать умственную активность
- Сохранить ясность мышления
- Защитить мозг от негативного воздействия окружающей среды

Пришло время защитить свой мозг! Начните использовать Prius Premium уже сегодня и почувствуйте разницу!

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: MOSFILM.ZOLOTAYA KOLLEKCIYA, VIJU TV 1000, TV1000, VIJU TV 1000 РУССКОЕ, VIJU TV 1000 АКЦИОН. Contains program listings for Monday, 23 March, including titles like 'Горе на беда', 'Невидимый гость', 'Царство', 'Соломон Кейн'.

Table with columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, ДОМ КИНО, ДОМ КИНО. Contains program listings for Monday, 23 March, including titles like 'Игра в имитацию', 'Одиннадцать молчаливых мужчин', 'Король вечеринок'.

Table with columns: РУССКИЙ РОМАН, СИНЕМА, РОДНОЕ КИНО, Ретро, РЕТРО. Contains program listings for Monday, 23 March, including titles like 'Моя звезда', 'Счастливая жизнь Ксенин', 'Доспехи бога-2: Операция Кондор'.

Table with columns: суббота!, СУББОТА!, ФЕНИКС ПЛЮС КИНО, CTC LOVE, CTC LOVE, ТВ 21, ТВ 21. Contains program listings for Monday, 23 March, including titles like 'Маша и Медведь: Машины Песенки', 'Маша и Медведь: Парк чудес'.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, Ю. Contains program listings for Monday, 23 March, including titles like 'Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми', 'Путь к Победе', 'Секреты на кухне'.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns: 365 ДНЕЙ ТВ, HISTORY, VIJU HISTORY, ИСТОРИЯ. Contains program listings for Monday, 23 March, including titles like 'Кровавое правление Стюартов', 'История вещей', 'Война, изменившая мир'.

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!. Contains program listings for Monday, 23 March, including titles like 'Садовые загадки', 'Утиные истории', 'Йога. Женские практики'.

В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ».

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Эстафета. Мужчины. Трансляция из Тюмени. (6+)
 - 07.20 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
 - 07.50 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Женщины. Трансляция из Тюмени. (6+)
 - 08.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/2 финала. Прямая трансляция. (6+)
 - 10.45 «Небесная грация». (6+)
 - 11.00 Новости. (0+)
 - 11.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). (6+)
 - 12.55 «Страна спортивная». (12+)
 - 13.10 Новости. (0+)
 - 13.15 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
 - 13.45 Футзал. Бетсити Суперлига. «Кристалл» (Санкт-Петербург) - «Ухта». (6+)
 - 15.30 «Спорт, который есть. Роуп скиппинг». (12+)
 - 15.45 «Амурские игры». Специальный репортаж. (12+)
 - 16.15 Новости. (0+)
 - 16.20 Баскетбол. Единая лига ВТБ. УНИКС (Казань) - «Енисей» (Красноярск). (6+)
 - 18.10 «Страна спортивная». (12+)
 - 18.25 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
 - 18.50 Новости. (0+)
 - 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/2 финала. Прямая трансляция. (6+)
 - 20.55 Скелетон. Чемпионат России. Мужчины. Трансляция из Сочи. (6+)
 - 22.40 Есть тема! (16+)
 - 23.55 Бобслей. Чемпионат России. Мужчины. Двойки. Трансляция из Сочи. (6+)
 - 01.20 Бокс. Кубок России. Мужчины. Финалы. Трансляция из Самары. (16+)
 - 03.30 «Что за спорт?» (12+)
 - 03.55 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
 - 04.25 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. Трансляция из Москвы. (6+)

МУЗЫКА

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

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ**
- 06.00 Время малышей. (6+)
 - 07.00, 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергеронщик». (6+)
 - 07.15, 19.25 «Маша и Медведь». (0+)
 - 08.10, 20.30 «Бумажки». (0+)
 - 08.30, 21.00, 01.05 «Барбоскины». (0+)
 - 09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
 - 09.30, 22.30 «Фиксики. Самое время!» (0+)
 - 10.50 «Героички. Незваный гость». (0+)
 - 12.00, 15.30 Время малышей. (0+)
 - 12.55 «Жила-была Царевна». (0+)
 - 13.15, 14.15 «Простоквашино». (0+)
 - 15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
 - 17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)
 - 17.25 «Дракоша Тоша». (0+)
 - 18.20 «Лунтик». (0+)
 - 18.55 «Кот Басик». (0+)
 - 21.30 «Буба». (6+)
 - 22.15 «Тюленьки». (0+)
 - 23.30 «Простоквашино: Идеальное свидание-2, Деревенский романс». (0+)
 - 00.15 «Смешарики». (0+)
 - 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 02.30 «Бодо Бородо. БОКварь». (0+)
 - 05.00 «Грузовичок Лёва». (0+)
 - 05.30 «Песенки с Совёнком ХопХоп». (0+)
 - 06.00 «Тикабо». (0+)
 - 06.15 «Лунтик». (0+)
 - 07.00 «Три кота». (0+)
 - 09.30 «Играем вместе». (0+)
 - 09.35 «Лунтик». (0+)
 - 10.35 «Барбоскины». (0+)
 - 12.00 «Пластинки». (0+)
 - 12.05 «Три кота». (0+)
 - 15.30 «Приключения Ам Няма». (0+)
 - 16.40 «Царевны». (0+)
 - 17.15 «Фиксипелки». (0+)
 - 17.20 «Барбоскины». (0+)
 - 19.00 «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)
 - 19.05 «Три кота». (0+)
 - 21.30 «Барбоскины». (0+)
 - 22.45 «Чемпионы». (6+)
 - 23.00 «Детский сад для зверят». (6+)
 - 23.30 «Царевны». (0+)
 - 02.00 «Бодо Бородо». (0+)
 - 04.00 «Жужжалка». (0+)
 - 04.05 «Три кота». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

- 06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Команда Матч». (0+)
- 06.20, 12.20, 18.20 «Цветяшки». (0+)
- 06.40, 12.40, 18.40 «Тоботы». (6+)
- 07.50, 13.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)
- 07.55, 13.55, 19.55 «Корги по имени Моко. Домашние животные». (6+)
- 08.25, 14.25, 20.25 «Край Бебис Мэджик Тирс». (0+)
- 08.45, 15.30, 20.45 «Тоботы. Детективы Галактики». (6+)
- 09.25, 16.05, 21.25 «Смарта и чудосумка». (0+)
- 09.55, 16.40 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 10.10, 16.55 «Шушумагия». (0+)
- 10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
- 10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)
- 11.15, 14.45, 23.15 «Патруль Дино». (0+)
- 13.50 «Забезу. Уши с хвостиком». (0+)
- 21.55 «Бабушкины сказки». (12+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

- 06.00 «Котики, вперед!» (0+)
- 07.30 «Чебурашка». (0+)
- 08.15 «Чебурашка и Крокодил Гена открывают «Бюро Добрых дел», чтобы помочь всем, кому нужна помощь». (0+)
- 08.15 «Три кота». (0+)
- 11.30 «Чебурашка». (0+)
- 12.00 «Простоквашино». (0+)
- 14.30 «Чебурашка». (0+)
- 15.00 «Котики, вперед!» (0+)
- 16.00 «Три кота». (0+)
- 17.30 «Волшебная девочка кунг-фу». (6+)
- 18.30 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
- 20.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 22.00 «Чемпионы». (6+)
- 22.30 «Три кота». (0+)
- 00.00 «Бодо Бородо». (0+)
- 02.00 «Приключения Пети и Волка». (6+)
- 03.45 «Простоквашино». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние птицы. «Фиксики». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.05 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
- 09.20 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
- 09.35 «Беби Борн». (0+)
- 09.40 «Барбоскины». (0+)
- 11.00 «Диностер». (6+)
- 11.20 «Джи-Джи Бонд: Супергеронщик». (6+)
- 11.30 «Три кота». (0+)
- 13.15 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 13.45 «Карбот». (6+)
- 14.20 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)
- 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.40 «Буба». (6+)
- 16.40 «Край Бебис». (0+)
- 16.45 «Ум и Хрум». (0+)
- 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.45 «Кот Басик». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.15 «Лунтик». (0+)
- 22.15 «Инфинити Надо». (6+)
- 22.45 «Фьюжн Макс. Новая эра». (6+)
- 23.00 «Метал Кард Бот». (6+)
- 23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 01.00 «Маша и Медведь». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00 Встреча. (12+)
 - 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
 - 11.00 Белоруссия: дорога к свободе. (16+)
 - 11.45 День Патриарха. (0+)
 - 11.55, 12.25, 12.50 Монастырская кухня. (0+)
 - 13.20 «ЧУЖОЙ ЗВОНОК». (0+)
 - 14.35 «ЧЕЛОВЕК НА СВОЕМ МЕСТЕ». (0+)
 - 16.35 «ВЫЗЫВАЕМ ОГОНЬ НА СЕБЯ». 1 серия. (0+)
 - 18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводами). (0+)
 - 19.30 «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА». 1 серия. (6+)
 - 20.20, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)
 - 21.20 Поле битвы. (16+)
 - 22.10 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
 - 23.00 Прямая линия жизни. (16+)
 - 00.00 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
 - 00.50 День Патриарха. (0+)
 - 01.00 Обитель святого Евфимия. Николо-Вяжницкий монастырь. (0+)
 - 01.40 По ком не звонит колокол. (12+)
 - 02.25 Поле битвы. (16+)
 - 03.10 В поисках Бога. (12+)
 - 03.40 Профессор Осипов. (0+)

Православный календарь

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



Мчч. Кодрата и иже с ним: Киприана, Дионисия, Анекта, Павла, Крисскента, Дионисия, Викторинна, Викторна, Никифора, Клавдия, Диодора, Серафимона, Папия, Леониди и мцц. Харисессы, Нунехи, Василиссы, Ники, Гали, Галины, Феодоры и иных многих. Прп. Павла Таганрогского. Мчч. Кодрата Никомидийского, Саторина, Руфина и прочих. Сщмч. Димитрия пресвитера.

Постный день.
«Непрестанно пребывай в покаянии, которое является основанием нашего спасения, так как мы не знаем ни дня, ни часа, в который придет Господь».
Прп. Нил Синайский

СТРАНА СОВЕТОВ

Обнаружение маленьких коричневых, чёрных или рыжеватых жучков в банке с крупой – это всегда стресс для любой хозяйки.

Чаще всего в наших кухнях селятся мучноеды, хрущаки, точильщики, зерновки или притворяшки-воры. Помимо того, что они вызывают отвращение, эти насекомые представляют реальную опасность: они загрязняют продукты экскрементами, личиночными шкурками и могут быть переносчиками грибков и кишечных инфекций. Употреблять в пищу зараженные крупы нельзя. Но как провести «зачистку территории» качественно и с гарантией, что насекомые не вернуться?

1 Ревизия и выбраковка

Заметив одного жучка на полке, знайте: это лишь разведчик. Основная колония и кладки яиц скрыты в глубине мешков и коробок.
а) Выньте из шкафа абсолютно все: крупы, муку, сахар, макароны, сухие завтраки, сухофрукты, орехи, специи, чай, кофе, корм для животных и даже печенье. Жучки всеядны.
б) Если вы нашли жучков в гречке или рисе – не пытайтесь перебрать или прогреть крупу. Это бесполезно и опасно. Яйца насекомых микроскопичны, а продукты жизнедеятельности (фекалии и хитин) не смываются водой. Зараженная крупа должна быть плотно завязана в целлофановый пакет и немедленно вынесена в уличный контейнер, а не в домашнее ведро.

Выселяем жучков из кухонного шкафа



Без труда и каши маслом не испортить!

2 Термическая атака

Продукты, которые выглядят чистыми, лучше подвергнуть термической обработке, чтобы убить возможные личинки.
● **МОРОЗ.** Поместите крупы в морозилку на 3-4 суток (или на 2 суток при температуре ниже -20 °C). Холод убивает яйца и личинки.
● **ЖАР.** Альтернативный метод – прокалить крупу в духовке при температуре +60 °C в течение часа, рассыпав ее тонким слоем на противне.

КСТАТИ

Чего делать нельзя
✓ **Не используйте инсектициды (дихлофос и др.)** внутри кухонных шкафов. Химия впитается в дерево и пластик, а затем будет отравлять вашу пищу.
✓ **Не смешивайте старые запасы с новыми.** Даже если в старой крупе жучков не видно, лучше сначала доесть ее, а потом уже открывать свежую упаковку.

Генеральная уборка

Пока крупы в карантине, необходимо обработать сам шкаф. Пустые полки – поле битвы! Для начала снимите все полки. Используйте пылесос с узкой щелевой насадкой, чтобы тщательно пройтись по углам, щелям, стыкам стенок, держателям для полок и карнизам. Пылесос всосет спрятавшихся жучков, личинки и их яйца. Мешок для сбора пыли сразу же вынесите на улицу. Теперь черед влажной обработки. Разведите раствор: на литр горячей воды добавьте столовую ложку нашатырного спирта или столового уксуса. Уксус не только убивает микроорганизмы, но и разрушает феромоны, которыми жучки метят тропы. Также подойдет мыльный раствор (хозяйственное мыло). Протрите все поверхности шкафа.

Секретное оружие

Чтобы жучки навсегда забыли дорогу в ваш шкаф, разложите на полках природные репелленты. Вредители не переносят резких запахов.
● **Лавровый лист** – положите по 2-3 листика в каждый угол.
● **Зубчики чеснока.** Очистите дольки и разложите их в миски или просто засуньте по зубчику в банки с мукой и крупой (это не влияет на вкус продуктов).
● **Пищевая фольга.** Бабушкин метод: считается, что жучки не любят запах металла и не селятся в емкостях, обернутых фольгой.

Профилактика и правильное хранение

Когда шкаф чист и пахнет укусом, а крупы проверены, важно организовать хранение заново с умом.
● **Герметичная тара.** Забудьте о фабричных пакетах и картонных коробках. Жучки легко их прогрызают. Пересыпьте все крупы в стеклянные, керамические или толстостенные пластиковые банки с плотными резиновыми прокладками на крышках.
● **Регулярный аудит.** Раз в месяц перебирайте запасы и протирайте полки.

Светлана СИДОРЧУК

ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!» (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 «Время покажет». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ПАВЕЛ: ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ». (16+)
1771 год. После своего открытия о насильственном отречении Петра III Павел пытается добиться от матери правды и надеется, что теперь Екатерина допустит его к власти. Но вместо этого он всё острее ощущает собственное бессилие.
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
05.25 «КЛАССИК». (16+)
06.35 Они потрясли мир. (16+)
08.05 Страна советов. (16+)
08.40 Знание - сила. (12+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
22.20 «СВОИ-7». (16+)
Россия, 2025 г. Детектив.
23.05 «СВОИ-5». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «СВОИ-5». (16+)
01.15 «СВОИ-7». (16+)
02.00 «СЛЕД». (16+)

РОССИЯ 1



18.00 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
Для счастливых влюблённых Петра Окоротова и Алики прогулка на теплоходе по Волге заканчивается страшной трагедией: профессиональный выстрел из оптической винтовки смертельно ранит Петра.
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «АЛЛА-ТАКСИ». (12+)
Новый день в таксопарке начинается со скандала: таксисты не смогли поделить очередь на мойку. Во время потасовки они случайно ломают стену, за которой обнаруживается ещё один бокс. У Аллы сразу возникает идея открыть вторую мойку. Тем временем Зина узнаёт, где работает Алла.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.15 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
03.00 Вести
03.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)

ЗВЕЗДА

- 05.30 14.20 15.05 17.15
04.05 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00
Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 «Тайны военной разведки». (16+)
12.00 13.25 01.20 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». (12+)
18.50 «Специальный репортаж». (16+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Улика из прошлого». (16+)
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.15 «КАТЯ И БЛЭК». (16+)
02.45 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (12+)

ТВЦ



08.40 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)
10.35 «Актёрские драмы. Неравный брак». (16+)
11.30 События
11.50 02.50 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ: ТАЙНА ЧЁРНОГО БОЛОТА». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «КОЧЕВНИЦА». (12+)
16.55 «Легенды эстрады. В кругу измен». (16+)
17.50 События
18.10 «ЧЁРНЫЕ НАЧИНАЮТ - БЕЛЫЕ ВЫИГРЫВАЮТ: ПОКЕР-ФЕЙС». (16+)
Россия, 2024 г. Детектив. В ролях: Татьяна Рыбинец, Ян Ильвес.
22.00 События
22.35 «Закон и порядок». (16+)
23.05 «Плохие парни». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «Следствие ведет КГБ. «Медовая ловушка» для Этьена». (16+)
01.30 «90-е. Атака целителей». (16+)
02.10 «Дорогие товарищи. Хозяйка культуры». (16+)
04.20 «Короли эпизода». (16+)
05.00 «Мой герой». (12+)
05.30 «Большое кино». (16+)

ОТР

- 06.00 «На приеме у главного врача». (12+)
06.50 «От прав к возможностям». (12+)
07.05 «Человек и судьба». (16+)
07.30 20.15 «Календарь». (12+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00
Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20
ОТражение
11.00 23.55 «В поисках утраченного искусства». (16+)
15.15 «ПЛЮМБУМ, ИЛИ ОПАСНАЯ ИГРА». (16+)
17.00 «Очевидно. Вероятно». (12+)
17.40 «Малые города». (12+)
20.45 04.25 «ДЖЕФФ». (16+)
22.15 «СТАРШАЯ СЕСТРА». (16+)
00.40 «Очень личное». (12+)
01.20 «Конструкторы будущего». (12+)

НТВ



08.25 «ПЁС». (16+)

- 04.40 «ПЁС». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
Отдел Максимова расследует загадочную смерть пожилой гадалки Синельниковой. Подозрение падает на всех ее родственников - внука Максима, старшего брата Олега и племянника Павла.
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «МЁРТВАЯ ТОЧКА». (16+)
Рита узнает об убийстве Александра Бокарева, мужа-тирана ее бывшей клиентки Веры, задержанной на месте преступления и обвиняемой в его смерти. Рита не верит в виновность Веры и совместно с Одиновым начинает расследование, подозревая, что Бокарева убили конкуренты.
22.10 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА: БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ». (16+)
00.15 «Сегодня»
00.35 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
01.05 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+)
06.00 «Утреннее вещание»
10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 16.00 16.25 17.00 17.30 18.00 18.15 18.20 19.00 20.00 20.30 20.45 21.00 21.30 22.00 22.30 22.45 23.00 23.40 00.00
«Новости». (16+)
10.20 «Атмосфера». (12+)
11.20 12.20 13.20 14.10 16.10 17.10 18.10 «Деньги 24»
11.50 17.50 «Сити». (12+)
12.50 14.50 18.50 21.50 «Москва - столица спорта»
13.40 «Техно». (12+)
14.35 «Спецреп». (12+)
15.25 «Вопрос спортивный». (12+)
16.30 04.30 «Интервью». (12+)
18.40 «Качество жизни». (12+)
21.15 23.30 05.20 «Московский патруль». (16+)
21.35 «Спецрепортаж». (12+)
00.10 «Мослекторий». (12+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К Культура



21.30 Белая студия

- 06.30 Диалоги о животных
07.15 Театральная летопись
07.45 18.45 00.15 «Дубна. Рождение мира»
08.25 «ПАССАЖИРКА»
10.00 12.30 17.00 19.30 00.00
Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15 00.55 «XX век»
«Осень шахматиста. Михаил Ботвинник»
12.45 «Новости. Подробно. Книжки»
13.00 «Николай Боголюбов. Два храма»
13.45 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА»
14.50 Линия жизни
В студии программы «Линия жизни» заслуженный учитель РФ, доктор педагогических наук, академик РАО Евгений Ямбург.
15.45 Сати. Нескучная классика...
16.30 «Эрмитаж»
17.15 02.00 Музыка эпохи барокко
18.05 «Алексей Бартошевич. Сладкий яд театра»
19.45 Главная роль
20.05 Монолог в 4-х частях
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Искусственный отбор
21.30 Белая студия
22.15 «ДЕНЬ АНГЕЛА»
К 90-летию со дня рождения Станислава Говорухина
23.30 «Рассекреченная история»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Новости МО». (16+)
06.00 «Прогулка». (12+)
06.30 «Всё просто!» (12+)
06.55 «Дача 360». (12+)
07.40 12.20 «Внимание, еда!»
08.05 «Сделано в России». (12+)
08.35 «Погода на любой вкус»
09.05 09.35 15.15 21.15 «СССР. Знак качества». (12+)
09.50 «За МКАДром». (12+)
10.35 «Семейный маршрут»
11.20 14.20 «Весна в Подмосковье». (12+)
13.20 «Гостеприимство». (12+)
16.05 22.00 «Закулисные войны». (16+)
17.05 «Викторина 360»
17.45 «Подмосковный нейротур». (12+)
18.15 «Рекопись Подмосковья»
19.05 «Это Китай!» (16+)
19.30 «Главные события дня»
20.30 «Спецрепортаж». (16+)
22.40 «Шестое чувство». (16+)
23.35 «Аргентинская ДНК»

СТС



06.00 «100 мест, где поесть». (16+)

- 06.00 «100 мест, где поесть». (16+)
08.35 «МАЛЬДИВЫ ПОДОЖДУТ». (16+)
10.25 «СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТВОЛА». (16+)
16.55 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+)
Попытка расшифровать созвездие из Тёмного мира наводит на мысль, что оно связано с древней вампирской рунной «Каин». Серёга пытается найти способ отправить маму домой. Наташу с Серёгой отправляют ловить лису-оборотня, терроризирующую курьеров. Лёха, Никитич и Аполлон отправляются в Аркаим и находят гробницу с тремя саркофагами. На границе держат в плену третьего сына Каина. Король Тёмного мира лично приезжает за своим подданным.
21.00 «ГНЕВ». (16+)
США, 2004 г. Криминальная драма. В ролях: Дензел Вашингтон, Дакота Фэннинг, Рада Митчелл. Всего за шесть дней в Мехико пропали 24 человека. Промышленник Сэмюэль Рамос нанимает бывшего агента ЦРУ телохранителем для своей дочери.
00.05 «ПЕРЕГОВОРЩИК». (16+)
02.30 «БЕЛЫЙ СЛОН». (18+)
03.55 «ПРИ ЧЁМ ТУТ ЛЮБОВЬ?». (16+)
05.35 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
06.25 08.00 11.55 17.00 00.50
«Новости дня». (16+)
06.35 «Моя Москва». (12+)
06.45 Это было смешно. (16+)
07.15 16.15 «Тайны кино». (16+)
08.05 09.15 «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА». (16+)
10.30 Мой район. Место встречи. (12+)
11.25 15.45 22.35 Звёзды советского экрана. (16+)
12.00 23.05 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА». (16+)
17.05 «СРЕДА ОБИТАНИЯ». (16+)
18.25 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ». (16+)
20.00 21.20 «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>КАК УСТРОЕН МИР</p> <p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p>	<p>ТЕЛОХРАНИТЕЛИ</p> <p>21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p>	<p>ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ</p> <p>20.00 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)</p>	<p>СОЛДАТЫ-6</p> <p>14.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+)</p>	<p>ЕСТЬ ТЕМА</p> <p>13.00 Есть тема!</p>	<p>Верну любимого</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p>
<p>05.00 18.00 01.05 04.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>10.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 20.00 «100 вопросов обо всем». (16+)</p> <p>17.00 02.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.25 «ОПЕРАЦИЯ НАПОЛЕОН». (16+)</p> <p>22.45 23.25 «КРОВЬ ЗА КРОВЬ». (16+)</p>	<p>07.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.20 «ПРАЗДНИКИ». (16+)</p> <p>19.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». (16+)</p> <p>Отдел рискует из-за провала на физподготовке, и Лиза находит нестандартный выход и решает победить на соревнованиях по служебному собаководству. Кольбан общается с собакой Трезором, которая понимает только по-немецки, а Максик устраивает хаос со служебной машиной, чтобы получить новую.</p> <p>21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>Чтобы избавиться от навязчивого фитнес-тренера, Саша просит Тучу изобразить её мужа...</p> <p>23.00 «ГОРЬКО!». (16+)</p> <p>00.55 «НЕ ОДНА ДОМА». (6+)</p> <p>02.15 «Однажды в России». (16+)</p> <p>05.00 «Утро TNT»-2026. (16+)</p> <p>05.50 «САШАТАНЯ». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>09.00 «Слепая». (16+)</p> <p>10.00 Гадалка. (16+)</p> <p>15.30 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 «ЛИСА». (16+)</p> <p>В гостиничном номере выстрелами в упор убиты бизнесмен и судья. Единственная подозреваемая, на которую указывают все улики, вопреки логике и фактам отрицает свою вину и рассказывает версию, которая заставляет усомниться в ее вменяемости.</p> <p>20.00 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)</p> <p>По просьбе своего бывшего коллеги, спасателя МЧС, Антошин соглашается подменить его на работе. На протяжении целого дня он вскрывает двери квартир.</p> <p>23.00 «НЕКРОМАНТ». (18+)</p> <p>01.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)</p>	<p>06.10 Улётное видео. (16+)</p> <p>Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший антидепрессант и панацея от плохого настроения.</p> <p>14.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+)</p> <p>18.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны»! Делайте выводы! Лучшее зрительское участие!</p> <p>19.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>21.00 Охотники. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>03.00 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>04.30 Дорожные драмы. (16+)</p> <p>05.45 Улётное видео. (16+)</p>	<p>06.00 «Непобедимый». (12+)</p> <p>06.30 «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)</p> <p>07.00, 09.00, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 11.35, 15.05, 23.35 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>09.05 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>09.25 География спорта. (12+)</p> <p>09.55 Футбол. Чемпионат Испании. Обзор тура. (6+)</p> <p>10.55, 12.20 Скелетон. ЧР. Женщины. Пр.тр.</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.25, 15.30 Бобслей. Чемпионат России. Женщины. Монобоб. Пр.тр.</p> <p>16.15 «Пеле. Король футбола». (12+)</p> <p>17.15 Мир РПЛ. Пр.тр.</p> <p>19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала. Пр.тр.</p> <p>22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Пр.тр.</p> <p>00.30 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура. (6+)</p> <p>01.30 «Вопреки всему». (12+)</p>	<p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.40 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.40 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.45 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.50 «Порча». (16+)</p> <p>12.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.40 «ОДНОКЛАСНИКИ СМЕРТИ». (16+)</p> <p>19.00 «ПОМОГИ СЕБЕ САМА». (16+)</p> <p>23.00 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.05 «Порча». (16+)</p> <p>01.05 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.00 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.25 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.05 Одна за всех. (16+)</p>



ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

Постановление Правительства Москвы №363 от 20.04.1993 | Номер свидетельства о государственной регистрации 024.266



Гарантируем организацию достойного прощания за указанную цену. Возможны как более бережливые, так и более премиальные варианты. Выбор за Вами.

ЗАХОРОНЕНИЕ

150 000 ₽

30 ЛЕТ МЫ
ПОМОГАЕМ
ЛЮДЯМ

8 495 103 18 95

RITUAL.RU

ООО «Ритуал.ру» ОГРН 5167746491237 / Реклама 18+. Услуги оказываются партнёрами, входящими в группу компаний Ritual.ru. Информацию о партнерах и составе товаров и услуг Вы можете получить на сайте Ritual.ru

СУПЕРЗАЩИТА МОЗГА И СОСУДОВ

Комплекс GEMOTENOL™



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

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

Этот специально разработанный комплекс состоит из двух элементов – растительной капсулы с действующими веществами и особой бустерной средой, в которой эта капсула хранится.

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

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

ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ
(звонки по России бесплатно)

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

РЕКЛАМА



СОЦИАЛЬНАЯ РЕНТА

Пенсионерам! Социальная рента

является плательщиком ренты

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД НА ВСЮ ЖИЗНЬ:

• до 10 млн. руб. – сразу!

По желанию патронаж или пансионат. Защита от мошенников.

• до 60 тыс. руб. – ежемесячно.

Оплата всех коммунальных услуг, помощь по хозяйству.

Пожизненное проживание в своей квартире.

8 (495) 227-22-54, 8 (495) 997-22-54

ст.м. «Кузнецкий мост», ул. Рождественка, д. 5/7, стр. 1, эт. 3, оф. 11

Сайт: patronazn.ru

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ.
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.10 Мультфильмы. (0+)
09.05 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕР-МАГА». (16+)
10.50 «СЕРЕЖКА». (16+)
12.15 «ЦВЕТЫ ЗАПОЗДАЛЫЕ». (16+)
14.05 «ДУШЕЧКА». (16+)
15.30 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (16+)
17.05 «ОТСТАВНОЙ КОЗЫ БА-РАБАНЩИК». (16+)
18.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)
20.20 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИ-ЛЯ». (16+)
22.00 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)
00.30 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (16+)
02.05 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (16+)
03.30 «ПОЗОВИ МЕНЯ В ДАЛЬ СВЕЛУЮ». (16+)
05.05 «ДНИ ТУРБИНЫХ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000

06.35 «ДЬЯВОЛ И ДЭНИЭЛ УЭБСТЕР». (16+)
08.25 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (12+)
10.00, 11.45 «УБИЙСТВА В...». (16+)
13.40 «МАКС СТИЛ». (16+)
15.15 «БОРДЕРЛЕНДС». (16+)
17.00 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕ-МЕНИ». (16+)
18.20 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕ-СТА». (16+)
20.25 «МОЙ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВ-НИК». (16+)
Романтическая комедия, США, 2005 г.
22.20, 00.05 «УБИЙСТВА В...». (16+)
01.45 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕ-МЕНИ». (16+)
02.55 «ШПИОН ПО СОСЕД-СТВУ». (16+)
04.25 «ДЕДУШКА НЕЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Царевны», «Просток-вашино», «Маша и Мед-ведь (клипы)», «Три кота», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
09.00 «Три богатыря и Мор-ской царь». Мультфильм. (6+)
10.20, 11.10, 22.15, 23.05 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)
12.00 «КРАСНАЯ ШАПОЧКА». (12+)
13.45 «ТЁМНЫЙ МИР». (16+)
15.30 «ТЁМНЫЙ МИР: РАВНО-ВСЕМЬ». (16+)
17.10, 18.05 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)
19.00 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (16+)
20.30 «ХОТТАБЫЧ». (16+)
23.55 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕР-СКОЕ». (12+)
01.45 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕР-СКОЕ 2». (12+)

TV1000 VIJU TV1000 АКЦИОН

05.55 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+)
08.05 «ЗАЩИТНИК». (16+)
09.40 «НЕМАЯ ЯРОСТЬ». (16+)
11.20 «ПЕКАРЬ». (16+)
13.10 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ». (16+)
14.40 «ДОЧЬ БОЛОТНОГО ЦА-РЯ». (16+)
16.25 «БРАТСТВО ВОЛКА». (16+)
19.00 «ДРУГОЙ МИР: ГОД ВОЛ-КА». (16+)
20.30 «ОБЕЗЬЯНА». (16+)
Комедийный фильм ужа-сов, США, Великобритания, Канада, 2025 г.
22.05 «СОБИРАТЕЛЬ ДУШ». (16+)
23.50 «ВСПОМНИТЬ ВСЁ». (16+)
01.40 «РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)
03.15 «КОД 8». (16+)
04.40 «ВИДЕНИЯ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.50 «МИДУЭЙ». (16+)
03.55 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
05.55 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)
07.45 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА 2». (16+)
09.50 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬ-НЫХ СОБЫТИЯХ». (16+)
11.30 «ПОСТУПЬ ХАОСА». (16+)
13.15 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)
15.00 «ХИЖИНА». (16+)
17.00 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
18.40 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)
20.30 «РИДДИК». (16+)
Триллер, боевик, приклю-чения, фантастика, Канада, США, 2013 г.
22.25 «ПОЛНОЧЬ В ПАРИЖЕ». (16+)
23.50 «ОТЕЛЬ «АРТЕМИДА». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

07.10 «ФЛЭШМОБ». (16+)
09.10 «ГОЛОВА-ЖЕСТЯНКА». (16+)
11.20 «НА ОСТРИЕ». (16+)
13.30 «ЧИСТОЕ ИСКУССТВО». (16+)
15.15 «ПРИЗРАК». (16+)
17.20 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ОБ-РЯД ДОМА МЕСТРЕЙВОВ». (16+)
19.00 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ФРАН-ЦУЗЫ». (16+)
21.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ГАЛИ-ФАКС». (16+)
22.45 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НА-ЗНАЧЕНИЯ». (12+)
Драма, Россия, 2018 г.
00.40 «ОДИНАДЦАТЬ МОЛ-ЧАЛИВЫХ МУЖЧИН». (16+)
02.30 «СВОЯ ВОЙНА: ШТОРМ ВПУСТЫНЕ». (16+)
04.05 «ФЛЭШМОБ». (16+)
05.50 «ГОЛОВА-ЖЕСТЯНКА». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.25 «АФЕРА». (18+)
03.55 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
05.40 «АФЕРА ВЕКА». (16+)
07.50 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫ-КАНТЫ». (6+)
10.00 «В БАНЮ!» (16+)
12.00 «ЗАМЕРЗШАЯ ИЗ МАЙА-МИ». (16+)
13.45 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПО-ЛЯ». (16+)
15.25 «1+1». (16+)
17.30 «СУПЕРБАТЯ МАРИО». (18+)
19.30 «БАТЯ 2. ДЕД». (12+)
Комедия, Россия, 2025 г.
21.10 «РАЗБОРКИ В ДОМЕ ПА-ПАШИ». (18+)
22.40 «КОРИДОРЫ ВРЕМЕ-НИ 2». (16+)
Комедия, приключения, фантастика, Франция, 1998 г.

ДОМ КИНО

05.50 «Три кота». Мультсери-ал. (6+)
06.15 «Чудо-Юдо». Мульт-фильм. (6+)
07.30 «Смешарики. ПинКод». Мультсериал. (6+)
08.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
10.10 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «БАТЯ». (16+)
Россия, 2020 г. В ролях: Вла-димир Вдовиченков, Еле-на Лядова, Надежда Ми-халкова
23.50 Вечер вместе. «ПРО-КЛЯТЫЙ ЧИНОВНИК». (16+)
Россия, 2021 г.
01.20 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
03.00 «УЧЕНОСТИ ПЛОДЫ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

07.15 «НИКОМУ НЕ ГОВОРИ». (16+)
10.50 «РОДНАЯ КРОВЬ». (16+)
14.20 «УЧИЛКА». (16+)
2018 г. В ролях: Марина Ко-няшкина, Линда Лапиныш, Александр Константинов, Кирилл Гребенщиков
17.40 «МАТЬ И МАЧЕХА». (16+)
2012 г. В ролях: Анна Казю-чиц, Сергей Юшкевич, Оль-га Иванова
21.00 «СКАЗКИ МАЧЕХИ». (16+)
2015 г. В ролях: Юлия По-жидяева, Эвклид Кюрдзи-дис, Анна Полупанова, Ан-тон Памлушный
00.20 «НАПРАСНАЯ ЖЕРТВА». (16+)
01.50 «РОМАН С ПРОШЛЫМ». (16+)
04.30 «УЧИЛКА». (16+)

СИНЕМА

07.30 «БАНДИТ». (18+)
09.30 «РЕВОЛЬВЕР». (18+)
11.25 «ЛОФТ». (18+)
13.10 «ПЛАСТИК». (18+)
14.50 «КРОВЬ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (18+)
17.00 «ЛУЛУ И БРИГГС». (18+)
18.35 «ПОЛНЫЙ ОБЛОМ». (18+)
Великобритания, США, 2006 г.
20.00 «АФЕРИСТКА». (18+)
США, Великобритания, 2020 г.
22.00 «ДЕНЬ КУРКА». (18+)
США, Австралия, 2018 г.
23.40 «СВЯТЫМ ТУТ НЕ МЕС-ТО». (18+)
Мексика, США, 2021 г.
01.20 «КОД 355». (16+)
03.15 «ЗАТЕРЯННЫЙ ГОРОД 2». (16+)
05.25 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.25 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕР-БУРГ: БАРОН». (16+)
01.30 «ОТРЯД ОСОБОГО НА-ЗНАЧЕНИЯ». (16+)
03.10 «ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО». (16+)
05.45 «БУМЕР». (18+)
07.55, 08.50, 09.45 «КОМИС-САР РЕКС». (16+)
10.40, 11.40, 12.40 «БАН-ДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВО-КАТ». (16+)
13.40 «ВА-БАНК II, ИЛИ ОТВЕТ-НЫЙ УДАР». (16+)
15.25 «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
16.55, 17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+)
19.00 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (12+)
20.40 «СВИДЕТЕЛЬСТВО О БЕДНОСТИ». (16+)
21.55, 23.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)

РЕТРО

06.05 «Ночь перед Рожде-ством». Мультфильм. (16+)
06.50, 22.00 «ГДЕ ТЫ, БАГИ-РА?» (16+)
08.15, 23.25 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯ-ТА». (16+)
09.55, 00.55 «ОГНИ НА РЕ-КЕ». (16+)
11.25, 02.10 «ГОЛУБАЯ СТРЕ-ЛА». (16+)
13.10 «МАЛЬЧИШКИ ЕХАЛИ НА ФРОНТ». (16+)
14.40 «ЧТО У СЕНЬКИ БЫЛО». (16+)
16.05 «ДВА ДРУГА». (12+)
17.25 «ПЕТИЯ ОРИОНА». (0+)
Фантастика, СССР, 1980 г.
19.00, 03.40 «КОРОТКИЕ ВСТРЕЧИ». (16+)
Драма, СССР, 1967 г.
20.40, 05.15 «ТАЙНА ГОРНОГО ОЗЕРА». (16+)
Приключения, детский, СССР, 1954 г.

СУББОТА!

05.00, 10.00 «Маша и Мед-ведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мульт-сериалы. (0+)
09.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
15.00, 17.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
19.00 Четыре жены. (16+)
21.30, 22.50 Богиня сыска. (16+)
«Богиня сыска» - роман-тический эксперимент про обыск и свидание.
00.10 «КЛОН». (16+)
01.00 Суббота News 2026. (16+)
01.10 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
02.10, 02.50 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
03.40, 04.20 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «УЛЫБКА ПЕ-РЕСМЕШНИКА». (16+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ВСЕГДА ГО-ВОРИ «ВСЕГДА»-8». (16+)
Сериал. Мелодрама, Рос-сия, 2012 г.
12.00, 20.00, 04.00 «СЕВЕР-НОЕ СИЯНИЕ-6. ПРОКЛЯТЬЕ ПУСТЫННЫХ БОЛОТ». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ТЕМНОЕ ПРОШЛОЕ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «СЕМЬ ЖЕН ОДНОГО ХОЛОСТЯКА». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)
Сериал. Криминал, детек-тив, Россия, 2007 г. В ролях: Тарас Билич, Николай Мар-тон, Валерий Кухарешин, Дмитрий Сутырин, Игорь Добряков

СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсери-ал. (0+)
09.45 «РАНЕТКИ». (16+)
Тоня рассказывает Мише про свое общение с отцом. Калерия и мама Миши на-ходят общий язык. Рома-новский делает сыну пода-рок и перестает скрывать правду. Работа над спекта-клем в самом разгаре...
14.00 «МАМОЧКИ». (16+)
17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
22.05 «ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
00.50 «МАРГОША». (16+)
Каролина изводит Наумы-ча своей ревностью. Зна-менитый фотограф Верхов-цев изъявил желание по-работать в журнале...
03.55 Даёшь молодёжь! (16+)

ТВ 21

07.00 «БЛЕФ». (16+)
09.00 «УКРОЩЕНИЕ СТРОП-ИВОГО». (16+)
11.00 «СЛОВА». (18+)
13.00 «НЕ ГОВОРИ НИКОМУ». (18+)
15.25 «САМОВОЛКА». (18+)
17.20 «СЕСТРЫ». (18+)
Россия, 2003 г.
18.55 «К-19». (16+)
Великобритания, Германия, Канада, США, 2002 г.
21.20 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (18+)
США, 2014 г.
23.20 «ПАДЕНИЕ ИМПЕРИИ». (18+)
США, Великобритания, Финляндия, 2024 г.
01.10 «ПОЕЗД В ПУСАН». (18+)
03.05 «ВАН ГОГ. НА ПОРОГЕ ВЕЧНОСТИ». (16+)
04.45 «РЕШЕНИЕ УЙТИ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00, 03.00 Понять. Про-стить. (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
06.15, 10.10 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.15, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
18.30 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
20.25 Миллион за 5 минут. Дети. (6+)
21.10 Миллион за 5 минут. (16+)
21.50, 22.35 Игра в кино. (16+)
23.20 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
00.05 Наше кино. История большой любви. (16+)
00.55 Первый Евразийский канал. (12+)
01.35 «ОСТРОВ СОКРОВИЩ». (16+)

ПОБЕДА

04.45 «Путь к Победе». (16+)
05.45 «ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)
07.30 «СТАРОЕ РУЖЬЁ». (16+)
11.10 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+)
15.00, 19.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ. ПОБЕ-ДА» (16+)
22.50 «ВИВАТ, ГАРДЕМАРИ-НЫ!» (16+)
Императрица Елизавета Петровна решает женить своего племянника на ка-кой-нибудь не очень бо-гатой европейской наслед-нице, а для этого надо быстро выдать замуж и отправить подальше придворную красавицу Анастасию Ягу-жинскую, на которую тот положил глаз. Ягужинская обращается за помощью к своему возлюбленному - гардемарину Александру Белову, и с этого момента начинается захватываю-щая история сражений за честь дамы и судьбу Рос-сийской империи...
01.10 «ПАПА». (16+)
02.45 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.10 Гастротур. Ингушетия. (16+)
06.50 Битва шефов. (16+)
09.10 Молодые ножи. Фран-цузская кухня. (16+)
10.30 Русский шеф. (16+)
13.20 Чёрный список. Конди-ционеры. (16+)
14.20 Чёрный список. На кух-не. Рванш. (16+)
15.50, 16.50, 17.50, 19.00 Чёрный список. На кухне. (16+)
20.00 Чёрный список. Сантех-ники. (16+)
21.00 Чёрный список. На кух-не. Рязань. Марка. (16+).
21.50 Что я надела?! Пере-вернутый имплант. (16+)
22.50 Выживалити. Миссия Альфа. (16+)
01.50 Пятница News. (16+)
02.20 Чёрный список. Япон-ская кухня и косметологи. (16+)
03.30 Чёрный список. Уход за животными и клининг. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
06.35 Званный ужин. (16+)
08.30 Муж напрокат. (16+)
10.30 Моя свекровь - монстр. (16+)
12.25 Супермама. (16+)
14.30 Моя свекровь - монстр. (16+)
16.30, 18.00 Чадо из ада. Предки. (16+)
Реалити, в котором на пе-ревоспитание теперь от-правляются не мажоры, а их родители. 4 дня пред-ки будут жить в обычной многодетной семье, ко-торая уже помогла чаду: вести быт без помощников по дому, ходить на работу принимающих родителей и сидеть с их детьми.
19.45 Чадо из ада. (12+)
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.00 Измены (субтитры). (18+)
01.50 Неотложка. (16+)
03.30 Моя-твоя еда. (0+)
03.55 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Это подкаст. История: Роль болот-ных преград в сражениях Великой Оте-чественной войны. (12+)
00.55, 05.05, 08.55 Восточный фронт. (12+)
01.40 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)
02.15 На пути к Великой Победе. (12+)
02.45, 06.55, 07.40, 10.40, 14.20, 19.25, 23.25 Русская история. (12+)
04.20, 08.10 Освобождение: решающие битвы. (12+)
05.50, 09.45 Уроки Нюрнберга. (12+)
06.20, 13.40 Сквозь времена. (12+)
10.05 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
12.05 Нобелевские лауреаты: Бунин: лау-реат без гражданства. (16+)
12.50 Нобелевские лауреаты: Мечников: повелитель иммунитета. (16+)
16.00 Святой Архипелаг. (12+)
16.55 Земля: Союз нерушимый. (12+)
17.50 Карим Хакимов: Миссия выполни-ма. (12+)
18.35 День Памяти. (12+)
20.00 Всемирное наследие. Россия: Ро-ство Великий. (12+)
20.50 Грустное детство Алины Веселовой. (12+)
21.25 Крепости России. Зарайск. (12+)
22.55 Георгий - Победоносец. (16+)
23.15 Обыкновенная История: Полоска. История первая. (6+)

VIJU HISTORY

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

ИСТОРИЯ

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

УСАДЬБА

06.40, 17.00 Секреты садоводства с Мариной Рыкалиной. (12+)
06.55, 07.10, 16.00, 16.15, 19.00, 19.55 Огород с блоками-Мечталыным. (12+)
07.25 Огород от-кутор. (12+)
07.50 Садовый доктор. (12+)
08.05 Умная стройка. (12+)
08.35 Дачные радости. (12+)
09.05, 14.00 Консультант садовода. (12+)
09.20 Всё срastётся. (12+)
09.50 Милости просим. (12+)
10.20 Как познать? (12+)
10.50 История одной культуры. (12+)
11.20 Ох уж эти ветки! (12+)
11.50 Как построить дом. (12+)
12.20 Искатели приключений. (12+)
12.55 Ремонт без правил. (12+)
13.25 Старые дачи. (12+)
14.30, 14.40 Мастер-садовод. (12+)
14.55 Муж на час. (12+)
15.25, 15.40, 22.10, 22.25 Ваш агро-ном. (12+)
16.30, 22.40 Прогулка по саду. (12+)
17.15 Суховьеты. (12+)
17.30, 23.40 Больше тени - ярче ли-стья. (12+)
18.00, 00.05 Садовые загадки. (12+)
18.35 Переделки на участке. (12+)
20.10 Гордость России. (6+)
20.40 Стройплощадка. (12+)
21.10 Сад в радость. (12+)
21.40 Правила стройки. (12+)
23.10, 23.25 Зеленые квадраты. (12+)
00.35 Дачные хитрости. (12+)
00.45 Ландша

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). (6+)
 - 07.50 «Спорт, который есть. Городки». (12+)
 - 08.05 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/2 финала. (6+)
 - 09.50 «Страна спортивная». (12+)
 - 10.05 Громко. (12+)
 - 11.00, 13.10, 16.55, 18.50 Новости. (0+)
 - 11.05 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. Трансляция из Москвы. (6+)
 - 12.40 «Амурские игры». Специальный репортаж. (12+)
 - 13.15 «Один за пятерых». Документальный фильм. (12+)
 - 14.05 Специальный репортаж. (12+)
 - 14.25, 18.20 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)
 - 14.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. 1/4 финала. Прямая трансляция
 - 17.00 «Что за спорт?» (12+)
 - 17.25 «География спорта. Братск». (12+)
 - 17.50 «Династия. Тетюхины». (12+)
 - 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. 1/4 финала. Прямая трансляция
 - 20.55 Скелетон. Чемпионат России. Женщины. Трансляция из Сочи. (6+)
 - 22.20 Специальный репортаж. (12+)
 - 22.40 Есть тема! (16+)
 - 23.55 Бобслей. Чемпионат России. Женщины. Монарх. Трансляция из Сочи. (6+)
 - 01.20 «Человек из футбола». (12+)
 - 01.50 «Один за пятерых». Документальный фильм. (12+)
 - 02.45 Самбо. Кубок Основоположников самбо. Трансляция из Москвы. (12+)
 - 03.55 «Амурские игры». Специальный репортаж. (12+)
 - 04.25 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. Трансляция из Москвы. (6+)

МУЗЫКА

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

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ**
- 06.00 Время малышей. (6+)
 - 07.00, 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 - 07.15, 19.25 «Маша и Медведь». (0+)
 - 08.10, 20.30 «Бумажки». (0+)
 - 08.30, 21.00, 01.05 «Барбоскины». (0+)
 - 09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
 - 09.30, 22.30 «Фиксики. Самое время!» (0+)
 - 11.00 «Сказочный патруль». (0+)
 - 12.00, 15.30 Время малышей. (0+)
 - 12.55 «Жила-была Царевна». (0+)
 - 13.15, 14.15, 23.30 «Простоквашино». (0+)
 - 15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
 - 17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)
 - 17.25 «Дракоша Тоша». (0+)
 - 18.20 «Лунтик». (0+)
 - 18.55 «Кот Басик». (0+)
 - 21.30 «Буба». (6+)
 - 22.15 «Юленьки». (0+)
 - 00.15 «Смешарики». (0+)
 - 01.30 «Мини-Мишки». (0+)
 - 02.30 «Бодо Бородо. Бокварь». (0+)
 - 05.00 «Грузовичок Лёва». (0+)
 - 05.30 «Песенки с Совёнком ХопХоп». (0+)
 - 06.00 «Тикабо». (0+)
 - 06.15 «Лунтик». (0+)
 - 07.00 «Три кота». (0+)
 - 09.30 «Играем вместе». (0+)
 - 09.35 «Лунтик». (0+)
 - 10.35 «Барбоскины». (0+)
 - 12.00 «Пластелинки». (0+)
 - 12.05 «Три кота». (0+)
 - 15.30 «Приключения Ам Няма». (0+)
 - 16.40 «Царевны». (0+)
 - 17.15 «Фиксипелки». (0+)
 - 17.20 «Барбоскины». (0+)
 - 19.00 «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)
 - 19.05 «Три кота». (0+)
 - 21.30 «Барбоскины». (0+)
 - 22.45 «Чемпионы». (6+)
 - 23.00 «Детский сад для зверят». (6+)
 - 23.30 «Царевны». (0+)
 - 02.00 «Бодо Бородо». (0+)
 - 04.00 «Жужжалка». (0+)
 - Веселая тренировка с Жужжей!
 - 04.05 «Три кота». (0+)
 - 06.00 «Котики, вперед!» (0+)
 - 07.30 «Чебурашка». (0+)
 - 08.15 «Три кота». (0+)
 - 11.30 «Чебурашка». (0+)
 - 12.00 «Простоквашино». (0+)
 - 14.30 «Чебурашка». (0+)
 - 15.00 «Котики, вперед!» (0+)
 - 16.00 «Три кота». (0+)
 - 17.30 «Волшебная девочка кунг-фу». (6+)
 - Наивка находит говорящий носок, уверяющий, что он - мастер кунг-фу. Стоило девочке надеть его, она превратилась в настоящую супергероиню!
 - 18.30 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
 - 20.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
 - 22.00 «Чемпионы». (6+)
 - 22.30 «Три кота». (0+)
 - 00.00 «Бодо Бородо». (0+)
 - 02.00 «Приключения Пети и Волка». (6+)
 - 03.45 «Простоквашино». (0+)
 - 05.00 Ранние птицы. «Фиксики». (0+)
 - 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 - 07.30 «Маша и Медведь». (0+)
 - 09.05 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
 - 09.20 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
 - 09.35 «Беби Борн». (0+)
 - 09.40 «Барбоскины». (0+)
 - 10.45 «Парк Турум-Бурум». (0+)
 - 11.00 «Диностер». (6+)
 - Откройте для себя удивительный мир динозавров вместе с командой Диностер!
 - 11.20 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
 - 11.30 «Три кота». (0+)
 - 13.15 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
 - 13.45 «Карбот». (6+)
 - 14.20 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)
 - 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
 - 14.40 «Буба». (6+)
 - 16.40 «Край Бебис». (0+)
 - 16.45 «Ум и Хрум». (0+)
 - 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 20.45 «Кот Басик». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

МУЛЬТИЛАНДИЯ

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

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

Православный календарь

24 марта
Седмица 5-я Великого поста. Глас 8.
Свт. Софрония,
патриарха Иерусалимского.



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

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

ГАРДЕРОБ

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

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

Всё дело – в пропорциях

- Кстати, именно из-за солидного объема некоторые женщины опасаются пиджаков оверсайз, не желая выглядеть мужественно. Но это ошибка: как раз этот самый объем умеет подчеркнуть женственность, как ни одна вещь в обтяжку.
- И конечно, у многих имеются небезосновательные опасения, что фигура в пиджаке свободного кроя может выглядеть грузной. Это правда, может, если не уравновесить чем-то его объем. Все дело в пропорциях – при их соблюдении даже самый объемный жакет будет выглядеть очень стильно и максимально женственно.
- Чем компенсировать объем пиджака оверсайз? Конечно, обувь на высоком каблуке – классическими лодочками или невысокими ботильонами. Прекрасно справляется с этой задачей и узкий низ: лосины, джинсы стретч, юбка-карандаш, узкие брючки.
- Очень эффектно работает контраст с максимально женственными вещами: летящими юбками, платьями-комбинациями, нарядными балетками и т.п. Аксессуары тоже стоит подбирать соответствующие: изящные сумочки, крупные украшения, красивые солнцезащитные очки. И конечно, особенно внимательно нужно выбирать цветовую гамму, ведь самый объемный пиджак в пастельных тонах будет выглядеть исключительно женственно.



Выбираем ПИДЖАК ОВЕРСАЙЗ

Кому какой нужен?

Разумеется, далеко не каждый пиджак оверсайз подойдет каждой фигуре. Основная рекомендация при подборе этой вещи – обращать внимание на детали. Миниатюрным дамам лучше выбрать укороченные модели. В комплекте с юбкой-карандашом или платьем-футляром жакет оверсайз вытянет пропорции визуально. Высоким же, наоборот, больше подойдут удлиненные модели. Широкие бедра при узких плечах (фигура «груша») прекрасно компенсирует пиджак с широкими рукавами и/или подплечниками. Если же плечи намного шире бедер (фигура «треугольник»), следует выбирать модели с глубоким V-образным вырезом и мягкой линией плеча. Обладательницам пышных форм тоже не стоит отказываться от модели оверсайз. Не нужно только выбирать слишком объемные модели из плотных тканей (твид, шерсть и т.п.). Лучше обратить внимание на пиджаки из мягкой кожи с асимметричным кроем и/или акцентированными вертикальными швами.

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



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

Светлана ИВАНОВА

ВАЖНО!

Особое внимание при выборе пиджака оверсайз следует обратить на плечи: посадка должна быть идеальной. Плечевые швы должны располагаться ровно на естественной линии плеч. В противном случае может возникнуть очень нежелательный эффект вещи «с чужого плеча».

1 ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.25 «Модный приговор». (0+)
- 10.15 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 «Время покажет». (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 «Время покажет». (16+)
- 14.00 «Большая игра». (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 «Большая игра». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.30 «Время покажет». (16+)
- 19.50 «Путь говорят». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 **«ПАВЕЛ: ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ».** (16+) 1772 год. Поняв, что путь к власти для него теперь лежит через брак, Павел требует от матери устроить ему выбор невесты. Для наследника это лишь необходимая формальность: женитьба должна сделать его взрослым в глазах двора и приблизить к трону.
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
- 05.50 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3».** (16+)
- 08.25 «Стройнадзор». (16+)
- 09.00 Известия. (16+)
- 09.30 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3».** (16+)
- 09.55 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)
- 13.00 Известия. (16+)
- 13.30 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)
- 17.00 Известия. (16+)
- 17.30 **«СЛЕД».** (16+)
- 22.20 **«СВОИ-7».** (16+)
- 23.05 **«СВОИ-5».** (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 00.30 **«СВОИ-5».** (16+)
- 01.20 **«СВОИ-7».** (16+)
- 02.05 **«СЛЕД».** (16+)
- 04.40 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3».** (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



17.00 «Малахов». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное время
- 12.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 **«МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ».** (12+) Оперативники получают сведения о планируемом заказном убийстве: некто Маргарита Широкова намерена убить своего мужа, предпринимателя Бориса Широкова.
- 16.30 Вести
- 17.00 «Малахов». (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 **«АЛЛА-ТАКСИ».** (12+) Алла настаивает, чтобы Наташка вернулась домой к отцу. Но девушка мечтает стать актрисой и возвращается в город, где у неё назначена встреча с продюсерами. Алла весь день вынуждена вести собеседования на вакансию диспетчера, но внезапно главному бухгалтеру таксопарка Марте становится плохо.
- 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.15 **«МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ».** (12+)
- 03.00 Вести
- 03.30 **«МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ».** (12+)

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.30 **«ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ».** (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 «Тайны военной разведки». (16+)
- 11.55 **13.25 01.20 «КУРЬЕР».** (12+)
- 14.15 **15.05 17.15 04.00 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2».** (16+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 19.55 «По горячим следам». (16+)
- 20.10 «Секретные материалы». (16+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 **«КАТЯ И БЛЭК».** (16+)

ТВУ ТВЦ



08.40 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 **«ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ».** (16+)
- 10.35 «Актёрские драмы. Предательское лицо». (16+)
- 11.30 События
- 11.50 **02.50 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ: ОХОТА НА МАМОНТА».** (16+) «Мой герой». (12+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 **«КОЧЕВНИЦА: ОРФЕЙ ИЗ РЫБИНСКА».** (16+) «Легенды эстрады. Хит по наследству». (16+)
- 16.55 «Легенды эстрады. Хит по наследству». (16+)
- 17.50 События
- 18.10 **«ЧЁРНЫЕ НАЧИНАЮТ - БЕЛЫЕ ВЫИГРЫВАЮТ: МАСТЕР ИГРЫ В ГО».** (16+) Россия, 2026 г. Детектив. В ролях: Татьяна Рыбинцев, Ян Ильвес.
- 22.00 События
- 22.35 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.05 Хроники московского быта. (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Русские тайны. Так говорил Жириновский». (16+)
- 01.30 «Знак качества». (16+)
- 02.10 Мифы о еде. (16+)
- 04.20 «Короли эпизода». (16+)
- 05.00 «Мой герой». (12+)
- 05.35 «Москва резиновая». (16+)

ОТР ОТР

- 06.00 «На приеме у главного врача». (12+)
- 06.50 «Очень личное». (12+)
- 07.30 20.15 «Календарь». (12+)
- 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
- 08.05 08.35 Пёстрый мир
- 09.05 09.35 10.05 ОТражение
- 11.00 23.50 «В поисках утраченного искусства». (16+)
- 12.05 13.10 18.20 ОТражение. Иркутская область
- 15.15 **«СТАРШАЯ СЕСТРА».** (16+)
- 17.00 «Отчий дом». (12+)
- 17.15 «Человек и судьба». (16+)
- 17.40 «Почитаем!» (16+)
- 20.45 **04.20 «БАНДА».** (16+)
- 22.30 **«ЛЕДИ МАКБЕТ МЦЕНСКОГО УЕЗДА».** (16+)
- 00.35 «Преодоление». (12+)
- 01.15 «Один день из жизни врача». (12+)

НТВ НТВ



08.00 «Сегодня»

- 04.30 **«ПЁС».** (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 **«ПЁС».** (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 **«ПЁС».** (16+) Один за другим погибают два деловых партнера - бизнесмены Илья Ильф и Дмитрий Петров. Возле их трупов находят значки с изображением крысы - символа предательства.
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 **«МЁРТВАЯ ТОЧКА».** (16+) Одинцов показывает коллегам архивные фотографии преступной группировки, где опознает Бондаря - инвестора, члена банды Ахмета. Юра устанавливает трекер на машину Бондаря, но попадает в ловушку вместе с неизвестным, похищенным бандитами. Одинцову приходится спасать напарника.
- 22.10 **«КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА: БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ».** (16+)
- 00.15 «Сегодня»
- 00.35 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
- 01.35 **«ПОТЕРЯННЫЕ».** (16+)
- 06.00 «Утреннее вещание»
- 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 16.00 16.25 17.00 17.30 18.00 18.15 18.20 19.00 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 22.30 22.45 23.00 23.40 00.00 01.00 «Новости». (16+)
- 10.20 «Атмосфера». (12+)
- 11.20 12.20 13.20 14.10 16.10 17.10 18.10 «Деньги 24». (12+)
- 11.50 13.40 17.50 «Сити». (12+)
- 12.50 14.50 18.50 21.50 «Москва - столица спорта»
- 14.35 21.35 «Спецреп». (12+)
- 15.25 19.25 «Вопрос спортивный». (12+)
- 16.30 04.30 «Интервью». (12+)
- 18.40 «Качество жизни». (12+)
- 20.45 «Торги Москвы». (12+)
- 21.15 23.30 05.20 «Московский патруль». (16+)
- 00.10 «Мослестерий». (12+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



10.15 Наблюдатель

- 06.30 Диалоги о животных
- 07.15 Театральная летопись
- 07.45 18.45 00.15 «Дубна. Рождение мира»
- 08.30 **«ДЕНЬ АНГЕЛА»**
- 09.40 Кристальные истории
- 10.00 12.30 17.00 19.30 00.00 Новости культуры
- 10.15 Наблюдатель
- 11.15 00.55 «XX век» «Тайна тайн»
- 12.45 Новости. Подробно. Кино
- 13.00 «Михаил Мещеряков. Монуменст»
- 13.55 **«В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА»**
- 15.05 Эпизоды Творческие искания Елены Козельковой начались с момента, когда Ю. Завадский втащил ее в уходящий поезд актерства...
- 15.45 Белая студия
- 16.30 Библейский сюжет
- 17.15 02.00 Музыка эпохи барокко
- 18.00 «Давид Смелянский. Авантюрист поневоле»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Монолог в 4-х частях
- 20.35 Спокойной ночи, малыши!
- 20.50 Абсолютный слух
- 21.30 Власть факта
- 22.15 **«ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО»** К 90-летию со дня рождения Станислава Говорухина
- 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

СТС СТС



02.45 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)

- 06.00 «100 мест, где поесть». (16+)
- 09.40 **«МИТРИЧ».** (16+)
- 14.50 **«ГРАНИЦА МИРОВ».** (16+) После гибели короля граница временно закрывается. Вся нечисть должна вернуться в Тёмный мир. Серёга пытается депортировать злостную нарушительницу Шишигу. Серёга пытается доказать Людмиле Николаевне, что может быть хорошим отцом. Лёха участвует в операции против банды вампиров, переправляющих кровь в Тёмный мир. Тёмный мир готовится к коронации юного Наследника. Людмила Николаевна узнаёт ошеломительный секрет.
- 21.00 **«СТУКАЧ».** (16+) США - ОАЭ, 2012 г. Драматический триллер. В ролях: Дуэйн Джонсон, Барри Пеппер, Джон Бернтал. Ради спасения сына, которому грозит срок за продажу наркотиков, отец идёт на сделку с полицией. Он должен внедриться в самое сердце наркомафии.
- 23.20 **«72 ЧАСА».** (16+)
- 01.05 **«88 МИНУТ».** (16+)
- 02.45 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
- 03.35 **«СЛОН ПО ИМЕНИ БЕНДЖАМИН».** (12+)
- 05.05 **«ЛЮБОВЬ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ».** (16+)
- 06.15 03.55 «Москва на все времена». (12+)
- 06.40 07.45 11.55 16.55 00.50 «Новости дня». (16+)
- 06.50 «Моя Москва». (12+)
- 07.00 16.10 «Тайны кино»
- 07.50 **09.15 «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА».** (16+)
- 10.30 Мой район. (12+)
- 11.25 15.45 Звёзды советского экрана. (16+)
- 12.00 **23.05 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА».** (16+)
- 17.00 **«ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ».** (16+)
- 18.35 **«БАРМЕН ИЗ «ЗОЛОТОГО ЯКОРЯ».** (16+)
- 20.00 **21.10 «ВОЗВРАЩЕНИЕ РЕЗИДЕНТА».** (16+)
- 22.15 «Раскрывая тайны звёзд». (16+)

● Сериалы ● Фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет

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

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p>	 <p>07.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p>	 <p>10.00 Гадалка. (16+)</p>	 <p>14.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+)</p>	 <p>09.05 Специальный репортаж. (12+)</p>	 <p>12.40 «Знахарка». (16+)</p>	
<p>05.00 18.00 01.10 04.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Момент в истории». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «Безумные факты». (16+)</p> <p>20.25 «АВТОБАН». (16+)</p> <p>22.25 23.25 «ФЕРРАРИ». (16+)</p>	<p>07.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.20 «ПРАЗДНИКИ». (16+)</p> <p>19.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». (16+)</p> <p>Рецидивист Пухов угрожает Лизе, Кольбан берет её под охрану, а Максик помогает брату скрыться с украденным мотоциклом. В конце Лиза и Кольбан сближаются, заканчивая караоке поцелуем.</p> <p>21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>Папа оказывается без дома и работы и вынужден тайно поселиться в домике охраны. Вскоре его вынуждают съехать, но он пытается найти теплое местечко через знакомых. Адвокат берет за бесплатное дело...</p> <p>23.00 «ГОРЬКО-2». (16+)</p> <p>00.55 «ГОРЬКО!». (16+)</p> <p>02.30 «Однажды в России». (16+)</p> <p>05.00 «Утро TNT»-2026. (16+)</p> <p>05.50 «САШАТАНЯ». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>09.00 15.30 «Слепая». (16+)</p> <p>10.00 Гадалка. (16+)</p> <p>18.00 «ЛИСА». (16+)</p> <p>Случайно встреченный Лисой русский испанец Гера таинственным образом оказывается связан с несколькими преступлениями в прошлом. Он указывает на такие детали, которые могут быть известны лишь тому, кто совершил эти преступления или присутствовал при их совершении.</p> <p>20.00 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)</p> <p>На Тарасова вновь напали. Задержав нападавшего, Николай лично доставил его в «Пятницкий».</p> <p>На допросе у Глухарёва и Антошина он отказался назвать свою фамилию...</p> <p>23.00 «МАЖОР». (18+)</p> <p>01.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)</p>	<p>06.10 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+)</p> <p>18.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>19.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>21.00 Охотники. (16+)</p> <p>Охота на мошенников продолжается! Владимир Сорков, Вячеслав Василевский и Дарья Рубинская не супергерои - они обычные ребята, которые внедряются в преступные группировки и разоблачают мошеннические схемы изнутри. Под руководством главного ловца на мошенников Влада Чижова, «Охотники» выходят на след бандитов и рискуют собственной безопасностью, чтобы разворошить гнездо обмана.</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>03.00 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>04.30 Дорожные драмы. (16+)</p> <p>05.45 Улётное видео. (16+)</p>	<p>06.00 «Непобедимый». (12+)</p> <p>06.30 География спорта. (12+)</p> <p>07.00, 09.00, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 10.55, 15.05, 16.10, 17.20, 18.30, 23.35 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>09.05 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>09.25 «Вид сверху». (12+)</p> <p>09.55 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор тура. (6+)</p> <p>11.45 Скелетон. Чемпионат России. Смешанные команды. Пр.тр.</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.25, 15.30 Бобслей. Чемпионат России. Женщины. Двойки. Пр.тр.</p> <p>16.35, 17.45 Бобслей. Чемпионат России. Мужчины. Четвёрки. Пр.тр.</p> <p>19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Пр.тр.</p> <p>00.30 «Неymar. Номер один в Бразилии». (12+)</p> <p>01.30 «Вопреки всему». (12+)</p>	<p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.30 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.30 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>10.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>11.35 00.05 «Порча». (16+)</p> <p>12.40 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.15 «Верну любимого». (16+)</p> <p>13.50 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.25 Красивая и счастливая 45+. (16+)</p> <p>14.40 «ТОТ, КТО РЯДОМ». (16+)</p> <p>19.00 «ИЗ СЕРДЦА ПРОЧЬ». (16+)</p> <p>22.55 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>01.05 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.30 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.00 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.25 Тест на отцовство. (16+)</p>	

ТЕЛЕМАСТЕР



ДМИТРИЙ

НАСТРОЙКА КАНАЛОВ
НАСТРОЙКА НОВОГО ТЕЛЕВИЗОРА
СОТИРОВКА КАНАЛОВ

НАСТРОЙКА SMART TV
НАСТРОЙКА ЦИФРОВОЙ ТВ-ПРИСТАВКИ
ПРОШИВКА ТЕЛЕВИЗОРА
РЯБИТ ПЛОХО ПОКАЗЫВАЕТ

ТИХИЙ ЗВУК
ПРОКЛАДКА АНТЕННОГО КАБЕЛЯ
ПОДКЛЮЧЕНИЕ И НАСТРОЙКА ТВ
НЕТ СИГНАЛА
ПЛОХО РАБОТАЕТ ПУЛЬТ

8 (906) 055-44-48

МОСКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА РЕНТЫ

ДОГОВОРА ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ НА ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ



МОСКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА РЕНТЫ

РАБОТАЕМ В СООТВЕТСТВИИ С ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РФ

www.socrenta.ru

ООО «Городская служба ренты». ОГРН 1157746587195.

8 (495) 226-07-07
8 (495) 625-03-88

Москва, Сretenский бульвар, дом 2, офис 8

Слышно даже тишину BERNAFON

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ



АКЦИЯ!!!

с 1 по 31 марта 2026 г.
СКИДКИ НА НОВИНКИ - 15%
серия Zerena и серия Viron
Батарейки в подарок!

Москва, ул. Сергия Радонежского, д. 29/31 (рядом со ст. м. «Площадь Ильича») Тел.: **8 (499) 705-20-30, 8 (495) 678-16-58, 8 (926) 006-18-36**

*Сроки проведения акции с 01.03 по 31.03.2026 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефонам: 8 (499) 705-20-30, 8 (495) 678-16-58. ООО «ИНТЕРРАДИОФАРМСЕРВИС», ОГРН 1037739248755. 127473, г. Москва, ул. Достоевского д. 2, стр. 1 РЕКЛАМА

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ

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

БОЛЬНОЙ СУСТАВ



- Скованность
- Неприятные ощущения
- Развитие заболеваний
- Невозможность активности

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

ЗДОРОВЫЙ СУСТАВ



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

Изотонический концентрат **CHS4.6 («СиАшэС4.6»)** на основе нативного комплекса клеточного цитозоля растений обогащен природными компонентами и помогает бороться с причинами и симптомами дегенеративно-дистрофических изменений в структуре суставной сумки. Этот препарат улучшает свойства суставной жидкости, обеспечивает необходимое питание сустава, что способствует уменьшению воспаления и облегчению боли. При применении уходят отеки и уменьшается припухлость в суставах, улучшается их подвижность.

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns for TV1000, VIJU TV 1000, and RUSSKOE. Contains program listings for 'МАСХА', 'МОНСТРЫ', 'СЕРИАЛЫ'.

Table with columns for ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, and ДОМ КИНО. Contains program listings for 'ИЛЛЮЗИОН+', 'РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН', 'КИНОКОМЕДИЯ', 'ДОМ КИНО'.

Table with columns for РУССКИЙ РОМАН, СИНЕМА, РОДНОЕ КИНО, and РЕТРО. Contains program listings for 'РУССКИЙ РОМАН', 'СИНЕМА', 'РОДНОЕ КИНО', 'РЕТРО'.

Table with columns for СУББОТА!, ФЕНИКС ПЛЮС КИНО, CTC LOVE, and ТВ 21. Contains program listings for 'СУББОТА!', 'ФЕНИКС ПЛЮС КИНО', 'CTC LOVE', 'ТВ 21'.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns for МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, and Ю. Contains program listings for 'МИР', 'ПОБЕДА', 'ПЯТНИЦА', 'Ю'.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns for 365 ДНЕЙ ТВ, HISTORY, VIJU HISTORY, and ИСТОРИЯ. Contains program listings for '365 ДНЕЙ ТВ', 'HISTORY', 'VIJU HISTORY', 'ИСТОРИЯ'.

Table with columns for УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, and ЖИВИ!. Contains program listings for 'УСАДЬБА', 'ОХОТА И РЫБАЛКА', 'ЖИВИ!'.

В программе возможны изменения по независимым от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ».

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. 1/4 финала. (6+)
 - 07.50, 20.25 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)
 - 08.20 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. 1/4 финала. (6+)
 - 10.10 «Спорт, который есть. Страйкбол». (12+)
 - 10.30 «Что за спорт?» (12+)
 - 11.00, 13.10, 16.20 Новости. (0+)
 - 11.05 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. Трансляция из Москвы. (6+)
 - 12.40 «Династия. Тетюхины». (12+)
 - 13.15 Самбо. Кубок Основоположников самбо. Трансляция из Москвы. (12+)
 - 14.25 «Небесная грация». (6+)
 - 14.45 «Человек из футбола». (12+)
 - 15.15 «Страна спортивная». (12+)
 - 15.35 «Вид сверху». (12+)
 - 16.00 Специальный репортаж. (12+)
 - 16.25 «Один за пятерых». Документальный фильм. (12+)
 - 17.25 «Амурские игры». Специальный репортаж. (12+)
 - 17.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Автодор» (Саратов) - МБА-МАИ (Москва). Прямая трансляция
 - 19.55 «Вид сверху». (12+)
 - 20.55 Скелетон. Чемпионат России. Смешанные команды. Трансляция из Сочи. (6+)
 - 22.20 Специальный репортаж. (12+)
 - 22.40 Есть тема! (16+)
 - 23.55 Бобслей. Чемпионат России. Женщины. Двойки. Трансляция из Сочи. (6+)
 - 01.20 Бобслей. Чемпионат России. Мужчины. Четверки. Трансляция из Сочи. (6+)
 - 02.45 Самбо. Кубок Основоположников самбо. Трансляция из Москвы. (12+)
 - 04.10 «Страна спортивная». (12+)
 - 04.25 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. Трансляция из Москвы. (6+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00 Муз'итив. (16+)
 - 06.10 У-Дачный чарт. (16+)
 - 07.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
 - 08.10 Тееп чарт. (16+)
 - 08.40 PRO-новости. (16+)
 - 09.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
 - 10.00 Плейлист | Весна. (16+)
 - 11.00 Top-30. Русский плейлист недели. (16+)
 - 13.00 Лихие хиты. (16+)
 - 14.00 Плейлист | Весна. (16+)
 - 15.00 PRO-новости. (16+)
 - 15.20 В десятку! (16+)
 - 16.00 Народный микрофон. (16+)
 - 17.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
 - 18.00 PRO-новости. (16+)
 - 18.20 10 самых! (16+)
 - 18.55 Плейлист | Весна. (16+)
 - 19.45 Кто следующий? (16+)
 - 20.40 Страшно? Интересно! Как нами рулит мистика. (16+)
 - 21.40 PRO-новости. (16+)
 - 22.00 Top-30. Русский плейлист недели. (16+)
 - 00.00 Плейлист | Весна. (16+)
 - 01.00 Золотая лихорадка. (16+)
 - 03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ**
- 06.00 Время малышей. (6+)
 - 07.00, 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергеронщик». (6+)
 - 07.15, 19.25 «Маша и Медведь». (0+)
 - 08.10, 20.30 «Бумажки». (0+)
 - 08.30, 21.00, 01.05 «Барбоскины». (0+)
 - 09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
 - 09.30, 22.30 «Фиксики. Самое время!» (0+)
 - 11.00 «Сказочный патруль». (0+)
 - 12.00, 15.30 Время малышей. (0+)
 - 12.55 «Жила-была Царевна». (0+)
 - 13.15, 14.15, 23.30 «Простоквашино». (0+)
 - 15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
 - 17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)
 - 17.20 «Дракоша Тоша». (0+)
 - 18.25 «Лунтик». (0+)
 - 18.55 «Кот Басик». (0+)
 - 21.30 «Буба». (6+)
 - 22.15 «Юленьки». (0+)
 - 00.15 «Смешарики». (0+)
 - 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 02.30 «Бодо Бородо. БОКварь». (0+)
 - 05.00 «Грузовичок Лёва». (0+)
 - 05.30 «Песенки с Совёнком ХопХоп». (0+)
 - 06.00 «Тикабо». (0+)
 - 06.15 «Лунтик». (0+)
 - 07.00 «Три кота». (0+)
 - 09.30 «Играем вместе». (0+)
 - 09.35 «Лунтик». (0+)
 - 10.35 «Барбоскины». (0+)
 - 12.00 «Пластелинки». (0+)
 - 12.05 «Три кота». (0+)
 - 15.30 «Открытия». (0+)
 - 15.45 «Приключения Ам Няма». (0+)
 - 16.40 «Царевны». (0+)
 - 17.15 «Фиксипелки». (0+)
 - 17.20 «Барбоскины». (0+)
 - 19.00 «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)
 - 19.05 «Три кота». (0+)
 - 21.30 «Барбоскины». (0+)
 - 22.45 «Чемпионы». (6+)
 - 23.00 «Детский сад для зверят». (6+)
 - 23.30 «Царевны». (0+)
 - 02.00 «Бодо Бородо». (0+)
 - 04.00 «Жужжалка». (0+)
 - 04.05 «Три кота». (0+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 Ранние птицы. «Фиксики». (0+)
 - 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 - 07.30 «Маша и Медведь». (0+)
 - 09.05 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
 - Супер Крылья продолжают помогать детям, доставляя посылки по всему миру. В новом сезоне их ждут интересные и иногда очень сложные задания. Но отважной команде всё по плечу! Тем более, что у них появились необычные суперспособности: возможность превращаться в огромных роботов и комбинировать свои силы друг с другом.
 - 09.20 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
 - 09.35 «Беби Борн». (0+)
 - 09.40 «Барбоскины». (0+)
 - 10.45 «Всё, что вы хотели знать!» (6+)
 - Хотите знать обо всём на свете? Эта интерактивная развлекательная программа весело и доступно расскажет юным зрителям о многих интересных событиях и вещах. Ведущий программы - невероятно веселый и зажигательный профессор Ипкис! Он прочёл миллион книг, посмотрел сто тысяч фильмов, избородил весь Интернет и теперь знает всё и с радостью готов делиться своими открытиями с маленькими зрителями.
 - 11.10 «Джи-Джи Бонд: Супергеронщик». (6+)
 - 11.20 «Три кота». (0+)
 - 13.15 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
 - 13.45 «Карбот». (6+)
 - 14.20 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)
 - 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
 - 14.40 «Буба». (6+)
 - 16.40 «Край Бебис». (0+)
 - 16.45 «Царевны». (0+)
 - 19.00 «Мини-Мишки». (0+)
 - 20.45 «Кот Басик». (0+)
 - 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 - 21.15 «Лунтик». (0+)
 - 22.15 «Инфинити Надо». (6+)
 - 22.45 «Фьюжн Макс. Новая эра». (6+)
 - 23.00 «Метал Кард Бот». (6+)
 - 23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
 - 01.00 «Маша и Медведь». (0+)
- ДЕТСКИЙ МИР**
- 06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Команда Матч». (0+)
 - 06.20, 12.20, 18.20 «Цветяшки». (0+)
 - 06.40, 12.40, 18.40 «Тоботы». (6+)
 - 07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)
 - 07.55, 13.55, 19.55 «Корги по имени Моко. Домашние животные». (6+)
 - 08.25, 14.25, 20.25 «Край Бебис Мэд-жик Тирс». (0+)
 - 08.45, 15.30, 20.45 «Тоботы. Детективы Галактики». (6+)
 - 09.25, 16.05, 21.25 «Смарта и чудосумка». (0+)
 - 09.55, 16.40 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
 - 10.10, 16.55 «Шушумагия». (0+)
 - 10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
 - 10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)
 - 11.15, 14.45, 23.15 «Патруль Дино». (0+)
 - 13.50 «Забезу. Уши с хвостиком». (0+)
 - 21.55 «Бабушкины сказки». (12+)
- МУЛЬТИЛАНДИЯ**
- 06.00 «Котики, вперед!» (0+)
 - 07.30 «Чебурашка». (0+)
 - 08.15 «Три кота». (0+)
 - 11.30 «Чебурашка». (0+)
 - 12.00 «Простоквашино». (0+)
 - 14.30 «Чебурашка». (0+)
 - 15.00 «Котики, вперед!» (0+)
 - 16.00 «Три кота». (0+)
 - 17.30 «Волшебная девочка кунг-фу». (6+)
 - 18.30 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
 - 20.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
 - 22.00 «Чемпионы». (6+)
 - Команды мультикспортивной школьной лиги «Синие вымпелы» и «Красные метеоры» соревнуются в разных видах спорта.
 - 22.30 «Три кота». (0+)
 - 00.00 «Бодо Бородо». (0+)
 - 02.00 «Приключения Пети и Волка». (6+)
 - 03.45 «Простоквашино». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00 Встреча. (12+)
 - 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
 - 11.00 Восхождение в Иерусалим. (6+)
 - 11.50 День Патриарха. (0+)
 - 12.00, 12.30, 12.55, 13.25 Монастырская кухня. (0+)
 - 13.55 «ЗВЕЗДОЧЕТ». 2 серия. (12+)
 - 15.10, 16.45 «ВЫЗЫВАЕМ ОГОНЬ НА СЕБЯ». 2-3 серии. (0+)
 - 1964 г.
 - 18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводами). (0+)
 - 19.30 «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА». 3 серия. (6+)
 - 2022 г.
 - 20.20 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)
 - 21.20 Поле битвы. (16+)
 - 22.10 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
 - 23.25 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
 - 00.20 День Патриарха. (0+)
 - 00.30 Русские. (0+)
 - Герои фильма - потомки эмигрантов первой волны.
 - 01.15 Бог на войне. (12+)
 - 02.00 Культура наций. Россия и мир: Россия - Казахстан. (0+)
 - 02.35 Поле битвы. (16+)
 - 03.20 «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА». 3 серия. (6+)
 - 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)

Православный календарь

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



Прав. Финесия. Свт. Григория Двоеслова, папы Римского. Прп. Симеона Нового Богослова.

Св. Александра исп., пресвитера. Сщмч. Иоанна, Константина пресвитеров, прмч. Владимира. Сщмч. Сергия пресвитера. Лиддской-неруководной (на столпе) иконы Божией Матери.

Постный день.

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

Прп. Пимен Великий

			Новая пчелиная семья	Балагур-душа компании						Ледник на Эльбурсе				Мясное кушанье										
Пышный кружевной нагрудник		Придумал законы робототехники			Ужасик от Гоголя	Пошехонский ...	Чем вооружен Купидон?	Напиток из Индии		Цифровой "ключ" к домофону	Домашняя лама Южной Америки	Горные индейки		Отметка на шкале прибора										
			Косметика для век	Гамлет его гладил по черепу			Фальцетно-грудная песня тирольца				Фантомаса сыграл													
Там Афродита вышла из моря		Автор романа "Отедь", "Аэропорт"		Автор оперы "Орфей"	<p>Славянка ТУРЫ ПО РОССИИ 33 года на рынке российского туризма</p> <p>21.03 САВВИНСКОЕ ПОДВОРЬЕ В МОСКВЕ</p> <p>28-29.03 «В УСАДЬБУ БРИЛЛИАНТОВОГО КНЯЗЯ»: ТВЕРЬ - СТЕПАНОВСКОЕ-ВОЛОСОВО</p> <p>28.03 МОСКОВСКИЕ ШЕДЕВРЫ: ТЕАТР РОССИЙСКОЙ АРМИИ</p> <p>04.04 МУЗЕЙ-УСАДЬБА «АРХАНГЕЛЬСКОЕ»</p> <p>05.04 РЕЗИДЕНЦИЯ ЭМАЛЬЕРНОГО ИСКУССТВА</p> <p>17-18.04 С.-ПЕТЕРБУРГ: АЛЕКСЕЕВСКИЙ ДВОРЕЦ - ОСОБНЯК РУМЯНЦЕВЫХ НА АНГЛИЙСКОЙ НАБЕРЕЖНОЙ - ОСОБНЯК МАТИЛЬДЫ КШЕСИНСКОЙ</p> <p>18-19.04 КОЛОМНА - ЗАРАЙСК</p> <p>18.04 КЛИН П.И. ЧАЙКОВСКОГО</p> <p>25-26.04 КИНЕШМА - ЮРЬЕВЕЦ - ЩЕЛЫКОВО</p> <p>25.04 ИСТРА: ВЫСТАВКА А. САВРАСОВА + ЛАКОВЫЕ МИНИАТЮРЫ (ФЕДОСКИНО, МСТЕРА, ХОЛУЙ, ПАЛЕХ)</p> <p>01-03.05 ДРЕВНИЙ КИРЖАЧ И ОКРЕСТНОСТИ</p> <p>14-16.05 «ВЕТКА СИРЕНИ»: ТАМБОВ - МИЧУРИНСК - ИВАНОВКА С. РАХМАНИНОВА</p> <p>15-17.05 СМОЛЕНСК - ВЯЗЬМА - ТАЛАШКИНО</p> <p>17-19.05 КАЗАНЬ - БОЛГАР - СВЯЖСК</p> <p>20-24.05 ВСЕ ИМПЕРАТОРСКИЕ ПРИГОРОДЫ</p> <p>22-24.05 ВЫБОРГ - ПАРК «МОНРЕПО»</p> <p>29-31.05 ТОРЖОК - ОСТАШКОВ - СЕЛИГЕР</p> <p>30-31.05 НЕОТРАЗИМАЯ ЙОШКАР-ОЛА</p> <p>09-15.06 ВОЛОГДА И ОКРЕСТНОСТИ - ТОТЬМА - ВЕЛИКИЙ УСТЮГ - СОЛЬВЫЧЕГОДСК</p> <p>Наш адрес в интернете: www.slavianka.ru. 8 (495) 626-04-75, 8 (495) 626-05-68</p> <p>Москва, ул. Кузнецкий Мост, 21/5, подъезд 3, оф. 4039</p> <p>Реклама</p>																			
Мягкая пряжа - подарок козы																					Хлопья из злаков с фруктами			
Окисел на поверхности металла	"Створка" на глазу	Эски-мосом построено																			Народный артист СССР ... Башмет			
	Рыжий плут из леса																				Дочь Нушрока из кино-сказки	Полицейская работа		Злобная великанша в мифах Исландии
	Фолианты	Северные валенки	Здоровенная прихожая																		Топают по дороге	"Леон", ... Портман	Страдания в спектакле	Растение для тканей и масла
				Аэро-дромная лестница											Их постигают в начале изучения				Любимая королева Д'Артаньяна	Владение Франции в Южной Америке				
	Сорняк с большими листьями	Желтый пигмент для живописца													Хоровая репетиция	Между морем и отелем	Капают с горящей свечи							
			Соседка Европы													Результат объятий с Морфеем			Поэма Пушкина "Граф ..."		Дыра, обнаруженная в заборе			
	Количество зерна после жерновов	Утки они с перепонками													Насекомое с жесткими надкрыльями		Крис с песней Wicked Game							

ПЕРВЫЙ



14.00 «Большая игра». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!» (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 «Время покажет». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ПАВЕЛ: ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ». (16+)
1774 год. Пока Пугачёвский бунт охватывает страну, Павел болезненно переживает, что самозванец назвался именем его отца - Петра III. Оскорблённый этим, он сначала готов безжалостно подавить мятеж.
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
05.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
08.25 Ваше здоровье! (12+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
09.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
22.20 «СВОИ-7». (16+)
23.05 «СВОИ-5». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 День ангела. (6+)
00.55 «СВОИ-5». (16+)
01.40 «СВОИ-7». (16+)
02.25 «СЛЕД». (16+)

РОССИЯ 1



23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
В недостроенном доме обнаружен труп театрального артиста Потоцкого, снимавшегося в рекламе лекарственного препарата. Первый подозреваемый - коллега убитого Кутыркин.
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «АЛЛА-ТАКСИ». (12+)
В таксопарк не вышли на работу из-за болезни два таксиста, и Алла решает сама сесть за руль. Во время очередного заказа в её машину садится странный молодой человек из Владивостока - Игнат. Он ищет дома с колонками для питьевой воды. Выясняется, что его мать лишили родительских прав, когда он был маленьким.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.15 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
03.00 Вести
03.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)

ЗВЕЗДА

- 05.30 14.15 15.05 17.15 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». (16+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 «Тайны военной разведки». (16+)
11.55 13.25 01.20 «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!» (12+)
15.00 Военные новости. (16+)
18.50 «Специальный репортаж». (16+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Код доступа». (12+)
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.15 «КАТЯ И БЛЭК». (16+)
02.40 «ДОБРОЕ УТРО». (12+)

ТВЦ



08.40 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)
10.35 «Актёрские драмы. Обманутые жёны». (16+)
11.30 События
11.50 02.50 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ: ОХОТА НА МАМОНТА». (16+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «КОЧЕВНИЦА: ПРЕДСКАЗАНИЯ ПЕРЕСЛАВЛЯ». (16+)
16.55 «Легенды эстрады. Битва за хит». (16+)
17.50 События
18.10 «ЧЁРНЫЕ НАЧИНАЮТ - БЕЛЫЕ ВЫИГРЫВАЮТ: ЖРЕБИЙ БРОШЕН». (16+)
Россия, 2026 г. Детектив. В ролях: Татьяна Рыбинец, Ян Ильвес.
22.00 События
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Русские тайны. Кремлёвские жёны». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «Настоящий детектив. След зверобоя». (16+)
01.30 «Охота на маньяка. Дело липецкого браконьера». (16+)
02.10 «90-е. Путаны и тараканы». (18+)
04.20 «Короли эпизода». (16+)
05.00 «Мой герой». (12+)
05.30 «Большое кино». (16+)

ОТР

- 06.00 «На приеме у главного врача». (12+)
06.50 00.40 «Очевидно. Вероятно». (12+)
07.30 20.15 «Календарь». (12+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
11.00 23.55 «В поисках утраченного искусства». (16+)
15.25 «ЛЕДИ МАКБЕТ МЦЕНСКОГО УЕЗДА». (16+)
16.45 «Нескучное дело». (12+)
17.00 Родительское собрание
20.45 04.25 «ТРОИХ НАДО УБРАТЬ». (16+)
22.20 «БРОДЯЧИЙ АВТОБУС». (16+)
01.35 ОТражение. Итоги. (12+)
03.00 «Большая страна». (12+)

НТВ



00.35 «Поздняков». (16+)

- 04.50 «ПЁС». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
С верхнего этажа сталинского дома ночью на припаркованную машину падает мужчина, но наутро полиция не может обнаружить ни тела, ни следов падения.
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «МЁРТВАЯ ТОЧКА». (16+)
Жена бизнесмена Ильи Зобнина вместе с любовником найдены убитыми в номере отеля. Муж погибшей обращается к Козаку за помощью, поскольку его шантажируют видеозаписью из номера, на которой он роется в их вещах. Рита и Одинцов выясняют, что в номерах отеля были установлены скрытые камеры наблюдения.
22.10 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА: БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ». (16+)
00.15 «Сегодня»
00.35 «Поздняков». (16+)
00.50 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+)
04.15 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 16.00 16.25 17.00 17.30 18.00 18.15 19.00 20.00 20.30 20.45 21.00 21.30 22.00 22.30 22.45 23.00 23.40 00.00 01.00 «Новости». (16+)
10.20 «Атмосфера». (12+)
11.20 12.20 13.20 14.10 16.10 17.10 18.10 «Деньги 24»
11.50 17.50 «Сити». (12+)
12.50 14.50 18.50 21.50 «Москва - столица спорта»
13.40 «Техно». (12+)
14.35 21.35 05.35 «Специальный репортаж». (12+)
15.25 19.25 «Вопрос спортивный». (12+)
16.30 04.30 «Интервью». (12+)
18.40 «Качество жизни». (12+)
21.15 23.30 05.20 «Московский патруль». (16+)
00.10 «Мослестерий». (12+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



14.55 «Роман в камне»

- 06.30 Диалоги о животных
07.15 Театральная летопись
07.45 00.15 «Дубна. Рождение мира»
08.30 «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО»
10.00 12.30 17.00 19.30 00.00 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15 00.55 «XX век»
12.45 Новости. Подробно. Театр
13.00 «Илья Франк. Нобелевские победы российской науки»
13.45 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА»
14.55 «Роман в камне»
15.25 «2 Верник 2»
16.30 Моя любовь - Россия!
17.15 01.50 Музыка эпохи барокко
18.05 «Борис Любимов. Драматургия одной судьбы»
18.45 «Дубна. Рождение мира»
19.45 Главная роль
20.05 Монолог в 4-х частях
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 «Место встречи изменить нельзя». Жизнь прожил не зря»
21.30 Энигма
22.15 «ВЕРТИКАЛЬ»
К 90-летию со дня рождения Станислава Говорухина
23.30 «Рассекреченная история»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Новости МО». (16+)
06.00 «Прогулка». (12+)
06.30 «Всё просто!» (12+)
06.55 «Дача 360». (12+)
07.40 12.20 «Внимание, еда!»
08.05 «Сделано в России». (12+)
08.35 «Погода на любой вкус»
09.05 09.35 15.15 21.15 «СССР. Знак качества». (12+)
09.50 «За МКАДром». (12+)
10.35 «Семейный маршрут»
11.20 14.20 «Весна в Подмосковье». (12+)
13.20 «Гостеприимство». (12+)
16.05 «Закулисные войны»
17.05 «Викторина 360»
17.45 «Подмосковный нейротур». (12+)
18.15 «Рекопись Подмосковья»
19.05 «Это Китай!» (16+)
19.30 «Главные события дня»
20.30 «Спецрепортаж». (16+)
22.00 «Большое кино». (16+)
22.25 «Шестое чувство». (16+)
23.20 «Джентльмены предпочитают». (16+)

СТС



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

- 06.00 «ЛЮБОВЬ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ». (16+)
06.40 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
06.50 «100 мест, где поесть». (16+)
09.40 «МИТРИЧ». (16+)
12.40 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+)
Илона с Наташей отправляются в Тёмный мир, на помощь Лёхе. Владислав понимает: призвать пятого сына Каина можно только в Аркаиме. Лёха встречает таинственного мага, который обещает помочь выследить сына Каина. На границе узнают, что Владислав жив и направляется в Аркаим. Серёга и Аполлон пытаются схватить Владислава в Аркаиме...
21.00 «ДОСПЕХИ БОГА-3. МИССИЯ ЗОДИАК». (16+)
Гонконг - Китай, 2012 г. Приключенческая комедия. В ролях: Джеки Чан, Оливер Платт, Лора Вайсбеккер.
Пекин. Строительство Летней резиденции императоров началось в 1709 году и длилось более 150 лет. Весь мир был восхищён великолепием этого садово-дворцового комплекса.
23.35 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (18+)
01.25 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)
03.10 «НЕПОТОПЛЯЕМЫЕ». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.05 «Москва на все времена»
06.35 08.05 11.55 16.45 01.00 «Новости дня». (16+)
06.45 «Моя Москва». (12+)
06.55 Это было смешно. (16+)
07.20 «Тайны кино». (16+)
08.10 «ВОЗВРАЩЕНИЕ РЕЗИДЕНТА». (16+)
10.30 Мой район. (12+)
11.25 15.45 Звёзды советского экрана. (16+)
12.00 23.10 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА». (16+)
16.15 Тайны нашей эстрады. (16+)
16.50 «СТЕЖКИ-ДОРОЖКИ». (16+)
18.05 «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ». (16+)
20.00 «КОНЕЦ ОПЕРАЦИИ «РЕЗИДЕНТ»». (16+)
22.20 «Раскрывая тайны звёзд». (16+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>05.00 18.00 01.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>16.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>17.00 02.15 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>20.00 «100 вопросов обо всем». (16+)</p> <p>20.25 «ПЫЛАЮЩЕЕ МОРЕ». (16+)</p> <p>22.30 23.25 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+)</p> <p>23.00 «Новости». (16+)</p> <p>04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p>	<p>21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>07.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)</p> <p>19.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». (16+)</p> <p>Лиза готовится к приезду скандально известного подполковника Гайкова, а отдел занят странной активностью и проверкой «золотой» земли. Команда устраивает инсценировку ДТП и ловит садовника-воришку...</p> <p>21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>Саша просит Тучу притвориться ее мужем, чтобы избавиться от настойчивого фитнес-тренера. Юрок ждет «особенного момента» с Вероникой, но ситуация затягивается.</p> <p>23.00 «ШПИОНСКАЯ СВАДЬБА». (18+)</p> <p>01.00 «РУБЕЖ ВЫЖИВАНИЯ». (18+)</p> <p>02.50 «Однажды в России». (16+)</p> <p>05.00 «Утро TNT»-2026. (16+)</p> <p>05.50 «САШАТАНЯ». (16+)</p>	<p>20.00 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>09.00 «Слепая». (16+)</p> <p>10.00 Гадалка. (16+)</p> <p>15.30 «Слепая». (16+)</p> <p>18.00 «ЛИСА». (16+)</p> <p>Лиса и Максим вместе опаздывают на работу по одной и той же причине - их часы на мобильных телефонах показали неправильное время. И это только начало потока необъяснимых событий, которые обрушатся на Лису.</p> <p>20.00 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)</p> <p>23.00 «ПАТХАН: СХВАТКА СО СМЕРТЬЮ». (18+)</p> <p>В Индии готовится масштабный теракт, причастен к которому опытный наёмник Джим. Спецагент Патхан получает информацию о готовящейся угрозе. Он идет по следу безжалостного наемника.</p> <p>01.45 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)</p>	<p>16.00 «СОЛДАТЫ-7». (16+)</p> <p>06.10 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+)</p> <p>16.00 «СОЛДАТЫ-7». (16+)</p> <p>18.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>19.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>21.00 Охотники. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>Люди встречаются, влюбляются, женятся. А потом приходят сомнения. Он задержался на работе? Она спрятала телефон? Что это: усталость и недопонимание или... измена? «Опасные связи» - программа о защите честных отношений. Ведущие помогают заявителям либо развеять пустые подозрения, либо лицом к лицу столкнуться с реальностью. Но даже самая горькая правда - лучше, чем годы жизни в обмане.</p> <p>03.00 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>04.30 Дорожные драмы. (16+)</p>	<p>14.55 Все на Матч!</p> <p>06.00 «Непобедимый». (12+)</p> <p>06.30 «Вид сверху». (12+)</p> <p>07.00, 09.05, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 10.50, 14.55, 23.35 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>09.10 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>09.30, 11.30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперперсьют. Мужчины. Пр.тр.</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.25 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)</p> <p>16.10 «Конор Макгрегор. Ирландец». (16+)</p> <p>17.15 Смешанные единоборства. М. Евлоев - Л. Мёрфи. UFC. (16+)</p> <p>19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала. Пр.тр.</p> <p>22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Пр.тр.</p> <p>00.30 «Пеле. Король футбола». (12+)</p> <p>01.30 «Вопреки всему». (12+)</p> <p>02.00 Баскетбол. (6+)</p>	<p>12.15 «Порча». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.10 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.10 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.15 «Порча». (16+)</p> <p>13.20 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.55 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.30 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>15.05 «БАРЫШНЯ И ХУЛИГАН». (16+)</p> <p>19.00 «ИЗ СЕРДЦА ПРОЧЬ». (16+)</p> <p>23.15 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.20 «Порча». (16+)</p> <p>01.15 «Знахарка». (16+)</p> <p>01.40 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.10 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>02.35 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>04.15 Одна за всех. (16+)</p>

ЗАБУДЬ ПРО ЗАПОРЫ!



Запор – мучительный недуг, нарушение в работе кишечника, которое приводит к отравлению всего организма своими же токсинами и ядами. Эта проблема ухудшает состояние всего организма (иммунитет, нервная система, сердечно-сосудистая система и т.д.), становится причиной стресса и заметно сказывается на качестве жизни – в разы снижается работоспособность. Длительные запоры приводят к развитию геморроя, трещины прямой кишки и другим опасным осложнениям. Люди старше 60 лет испытывают запор в 5 раз чаще.

Гастро комплекс поможет отрегулировать процесс пищеварения. Средство помогает мягкому выведению содержимого кишечника без дискомфорта. Каловые массы размягчаются и опорожнение кишечника проходит безболезненно. Способствует восстановлению нормальной работы желудочно-кишечного тракта, убирая тяжесть, вздутие, спазмы. Активно регулирует основные пищеварительные функции желудка и кишечника. Обладает антиоксидантной активностью и помогает улучшить общее самочувствие.

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Два друга.
– Поздравляю с рождением дочери!
– Спасибо!
– Какое имя ей дали?
– Жена назвала дочку в честь своей матери...
– Тёщей, что ли?

На уроке учитель обращается к одному из учеников:
– Назови три прилагательных.
– Весёлый, умный, красивый.
– Молодец, а теперь в предложении.
– Я весёлый, умный и красивый!

– Слушай, у тебя не найдётся пары свободных минут?
– Найдётся. А когда вернёшь?

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ
КВАРТИРА-КОРМИЛИЦА
Рента в Москве - «СОЛНЦЕ В РУКАХ»
ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ:

- ✓ до 6 000 000 руб. в день заключения договора
- ✓ до 60 000 руб. ежемесячно, пожизненно
- ✓ Оплата всех коммунальных платежей
- ✓ Пожизненное проживание в своей квартире

8 (495) 544-73-22
8 (925) 051-94-32
м. Китай-Город

Реклама

НА ДОСУГЕ




Найди 10 отличий
Качели для настроения!
Покачаться на качелях – значит добавить себе хорошего весеннего настроения!

ОТВЕТЫ: желтый цветок слева, цвет обуви, шляпа, локонья справа внизу, край юбки, рядом, дерево справа, цвет цветка справа, ветвы на развилке ветки с цветком над девушкой, ветвы на ветке справа

КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns for MOSFILM, TV1000, TV1000 RUSSKOE, and VIJU TV 1000. Lists various movies and TV shows with titles and ratings.

Table with columns for ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, and ДОМ КИНО. Lists movies and TV shows, including comedies and action films.

Table with columns for РУССКИЙ РОМАН, СИНЕМА, РОДНОЕ КИНО, and РЕТРО. Lists movies and TV shows, including historical dramas and classic films.

Table with columns for СУББОТА!, ФЕНИКС ПЛЮС КИНО, CTC LOVE, and ТВ 21. Lists movies and TV shows, including action and family films.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns for МИР, ПОБЕДА, ПЯТНИЦА, and Ю. Lists news, documentaries, and TV shows related to history and current events.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Table with columns for 365 ДНЕЙ ТВ, HISTORY, VIJU HISTORY, and ИСТОРИЯ. Lists educational and historical TV programs.

Table with columns for УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, and ЖИВИ!. Lists lifestyle, gardening, and fitness TV programs.

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. 1/4 финала. (6+)
07.50 «Спорт, который есть. Сават». (12+)
08.05 «Небесная грация». (6+)
08.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Автодор» (Саратов) - МБА-МАИ (Москва). (6+)
10.15 «Страна спортивная». (12+)
10.30 «Вид сверху». (12+)
11.00, 13.10, 16.20 Новости. (0+)
11.05 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. Трансляция из Москвы. (6+)
12.40 «География спорта. Братск». (12+)
13.15 Самбо. Кубок Основоположников самбо. Трансляция из Москвы. (12+)
14.45 «Это футбол!». (12+)
15.15 «Страна спортивная». (12+)
15.35 «Династия. Тетюхины». (12+)
16.00 Специальный репортаж. (12+)

16.25 Бокс. Кубок России. Мужчины. Финалы. Трансляция из Самары. (16+)
18.35 «Страна спортивная». (12+)
18.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. ЦСКА - «Пермские медведи» (Пермь). Прямая трансляция
20.35 «Страна спортивная». (12+)
20.55 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперперсыют. Мужчины. Трансляция из Увата. (6+)
22.20 Специальный репортаж. (12+)
22.40 Есть тема! (16+)
23.55 Баскетбол. Winline Basket Cup. УНИКС (Казань) - «Зенит» (Санкт-Петербург). (6+)
01.45 «Вид сверху». (12+)
02.15 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/2 финала. (6+)
04.00 «бхб». Волейбольное обозрение. (12+)
04.25 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. Трансляция из Москвы. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
07.00, 07.30 10 самых! (16+)
08.00 Хиты по-русски. (16+)
08.40, 15.00, 18.00, 21.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Русский чарт. (16+)
10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
11.00 Плейлист | Весна. (16+)
12.00 Хиты по-русски. (16+)
13.00 Ждите ответа. (16+)
14.00 Плейлист | Весна. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Love Radio чат. (16+)

17.00 Короли чартов. (16+)
18.20 Хит-Сториз. (16+)
18.55 Плейлист | Весна. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Тайны непотопляемой субмарины. О чем молчали The Beatles? (16+)
21.05 Султаны нашего сердца: как турецкие звёзды покорили русских женщин? (16+)
22.00 Прогноз по году. (16+)
23.00 Фан-зона. (16+)
00.00 Плейлист | Весна. (16+)
01.00 Хиты по-русски. (16+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

МУЛЬТ

Q

O!

КАРУСЕЛЬ

КАРУСЕЛЬ

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

05.00 «Грузовичок Лёва». (0+)
05.30 «Песенки с Совёнком ХопХоп». (0+)
06.00 «Тикабо». (0+)
06.15 «Лунтик». (0+)
07.00 «Три кота». (0+)
09.30 «Играем вместе». (0+)
09.35 «Лунтик». (0+)
10.35 «Барбоскины». (0+)
12.00 «Пластелинки». (0+)
12.05 «Три кота». (0+)
15.30 «Парк Турум-Бурум». (0+)
15.45 «Приключения Ам Няма». (0+)
16.40 «Царевны». (0+)
17.15 «Фиксипелки». (0+)
17.20 «Барбоскины». (0+)
19.00 «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)
19.05 «Три кота». (0+)
21.30 «Барбоскины». (0+)
22.45 «Чемпионы». (6+)
23.00 «Детский сад для зверят». (6+)
23.30 «Царевны». (0+)
02.00 «Бодо Бородо». (0+)
04.00 «Жужжалка». (0+)
04.05 «Три кота». (0+)

05.00 Ранние птицы. «Фиксики». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.05 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
09.20 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.35 «Беби Борн». (0+)
09.40 «Барбоскины». (0+)
 Необычайно добрый, забавный и поучительный мультсериал для самых маленьких зрителей.
10.45 «Мастерская «Умелые ручки»: Цилиндр и палочка фокусника». (0+)
 Киноатеатральный сезон в разгаре! Криворучка снимает короткометражный фильм, главным героем которого будет фокусник! А какой же фокусник без цилиндра и палочки? Только вот как их сделать? И Криворучка решает позвать Мастера Олесю - она точно найдёт решение! Подробности в новом выпуске программы «Мастерская «Умелые ручки»!
11.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
11.15 «Три кота». (0+)
13.15 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
13.45 «Карбот». (6+)
 Захватывающие приключения мальчишки и его друзей-трансформеров.
14.20 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Буба». (6+)
16.40 «Край Бебис». (0+)
16.45 «Царевны». (0+)
 Мультсериал «Царевны» о приключениях, тайнах, волшебстве и, конечно, о дружбе, с помощью которой девочки вместе преодолеют все трудности и станут настоящими волшебницами!
19.00 «Мини-Мишки». (0+)
20.45 «Кот Басик». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Лунтик». (0+)
22.15 «Инфинити Надо». (6+)
22.45 «Фьюжн Макс. Новая эра». (6+)
23.00 «Метал Кард Бот». (6+)
23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.00 «Маша и Медведь». (0+)

Детский мир

ДЕТСКИЙ МИР

Мультиландия

МУЛЬТИЛАНДИЯ

06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Команда Матч». (0+)
06.20, 12.20, 18.20 «Цветяшкы». (0+)
06.40, 12.40, 18.40 «Тоботы». (6+)
07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)
07.55, 13.55, 19.55 «Корги по имени Моко. Домашние животные». (6+)
08.25, 14.25, 20.25 «Край Бебис Мэд-жик Тирс». (0+)
08.45, 15.30, 20.45 «Тоботы. Детективы Галактики». (6+)
09.25, 16.05, 21.25 «Смарта и чудосумка». (0+)
09.55, 16.40 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
10.10, 16.55 «Шушумагия». (0+)
10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)
11.15, 14.45, 23.15 «Патруль Дино». (0+)
13.50 «Забезу. Уши с хвостиком». (0+)
21.55 «Бабушкины сказки». (12+)

06.00 «Котики, вперед!» (0+)
 Котя и Катя - два маленьких котенка, брат и сестра. Котя - умный и рассудительный, а маленькая Катя - милая непоседа.
07.30 «Чебурашка». (0+)
08.15 «Три кота». (0+)
11.30 «Чебурашка». (0+)
12.00 «Простоквашино». (0+)
14.30 «Чебурашка». (0+)
15.00 «Котики, вперед!» (0+)
16.00 «Три кота». (0+)
17.30 «Волшебная девочка кунг-фу». (6+)
18.30 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
20.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
22.00 «Чемпионы». (6+)
22.30 «Три кота». (0+)
00.00 «Бодо Бородо». (0+)
02.00 «Приключения Пети и Волка». (6+)
03.45 «Простоквашино». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

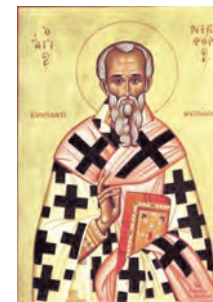
СПАС

05.00 Встреча. (12+)
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
11.00 Тайна Ноева Ковчега. (0+)
11.55 День Патриарха. (0+)
12.05, 12.35, 13.00, 13.30 Монастырская кухня. (0+)
14.00 «ЗВЕЗДОЧЕТ». 3 серия. (12+)
 СССР, 1986 г.
15.20, 17.05 «ВЫЗЫВАЕМ ОГОНЬ НА СЕБЯ». 3-4 серии. (0+)
18.30 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)
19.30 «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА». 4 серия. (6+)
 Сериал. Греция, 2022 г.

20.20, 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)
21.20 Поле битвы. (16+)
22.10 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
23.25 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.20 День Патриарха. (0+)
00.30 Лики Богородицы: Феодоровская икона Божией Матери. (0+)
01.00 Царица Небесная: Икона Феодоровской Божией Матери. (0+)
01.25 Жёны. (16+)
02.00 Культура наций. Россия и мир: Россия - Беларусь. (0+)
02.35 Поле битвы. (16+)
03.20 Парсуна. С Владимиром Легиодой. (6+)

Православный календарь

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



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

Постный день.

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

Свт. Иоанн Златоуст

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

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

СУДОКУ

Ответы

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

1 ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 Новости (с субтитрами)
 09.25 «Модный приговор». (0+)
 10.15 «Жить здорово!» (16+)
 11.00 «Время покажет». (16+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 «Время покажет». (16+)
 14.00 «Большая игра». (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
 17.00 «Большая игра». (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)
 19.45 «Поле чудес». (16+)
 21.00 «Время»
 21.45 «Голос». Новый сезон. (12+)
 23.30 **«АНАТОМИЯ ПАДЕНИЯ»**. (18+)
 Франция, 2023. Криминальный фильм. В ролях: Сандра Хюллер, Сванн Арло. Немецкая писательница Сандра Войтер, её муж-француз Самуэль и их 11-летний слабовидящий сын Даниэль ведут уединенную жизнь во французских Альпах.
 02.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 Известия. (16+)
 05.50 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3»**. (16+)
 08.30 Ваше здоровье! (12+)
 09.00 Известия. (16+)
 09.30 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3»**. (16+)
 09.45 **13.30 16.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4»**. (16+)
 13.00 Известия. (16+)
 15.20 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5»**. (16+)
 17.00 Известия. (16+)
 17.30 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7»**. (16+)
 18.20 **«ЧЕРНЫЙ ПЕС»**. (16+)
 23.10 Светская хроника. (16+)
 00.10 Они потрясли мир. (16+)
 01.50 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6»**. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



05.00 Утро России

- 05.00 Утро России
 09.00 Вести
 09.30 Местное время
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 Вести. Местное время
 12.00 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.30 **«МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ»**. (12+)
 Став свидетельницей встречи Николая с учительницей его сына, Алевтина прекращает с ним всякое общение. Она решает уволиться с работы, но Пыров отправляет её в санаторий на отдых. В гаражном кооперативе найден труп некоего Варлама – насильника и убийцы, недавно освободившегося из тюрьмы. Основной версией следствия становится месть родственников девушек, убитых Варламом. Но после допроса возможных подозреваемых эта версия отпадает.
 16.30 Вести
 17.00 Прямой эфир. (16+)
 18.00 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.10 Вести. Местное время
 21.30 Ну-ка, все вместе! Хором! Финал. (12+)
 Лучшие коллективы страны сразятся за звание победителя третьего сезона гранд-шоу и главный приз – Кубок шоу и 5 миллионов рублей.
 01.35 **«СКАЗКИ МАЧЕХИ»**. (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.05 **«ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2»**. (16+)
 09.00 13.00 17.00 19.00
 Новости дня. (16+)
 09.20 «Ищу своих». (12+)
 10.10 **13.25 14.25 15.05 17.15 «БАТЯ»**. (16+)
 15.00 Военные новости. (16+)
 19.40 «Загадки века» с Сергеем Медведевым». (12+)
 20.30 «Война миров». (16+)
 21.20 «Специальный репортаж». (16+)
 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
 23.30 «Музыка+». (12+)
 00.55 **«ССОРА В ЛУКАШАХ»**. (12+)
 02.25 **«СЕЛЬСКИЙ ВРАЧ»**. (12+)
 04.10 «Подпольщики». (16+)
 04.50 **«БЛИЗНЕЦЫ»**. (6+)

ТВУ ТВЦ



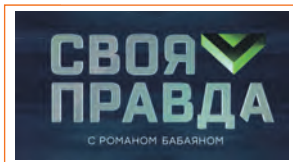
14.50 Город новостей

- 06.00 «Настроение»
 08.05 **«ЖЕНЩИНА ЕГО МЕЧТЫ»**. (12+)
 События
 11.30 **«ЖЕНЩИНА ЕГО МЕЧТЫ»**. (12+)
 11.50 **«ЖЕНЩИНА ЕГО МЕЧТЫ»**. (12+)
 12.30 **«ВЕРОНИКА НЕ ХОЧЕТ УМИРАТЬ»**. (12+)
 Состоятельная бизнесвумен Вероника разводится с мужем - модным писателем, оказавшимся альфонсом и бабником. По дороге на рабочую встречу Веронику и её подругу Марину внезапно сбивает грузовик.
 14.30 События
 14.50 Город новостей
 15.05 **«ВЕРОНИКА НЕ ХОЧЕТ УМИРАТЬ»**. (12+)
 16.55 «Легенды эстрады. Спеть по-русски». (16+)
 17.50 События
 18.10 **«ПОЙМАЙ МЕНЯ»**. (16+)
 20.05 **«ТАЙНА СТАРОГО ПОРТРЕТА»**. (16+)
 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
 23.05 «Приговор». (18+)
 00.00 «Следствие ведёт КГБ. Привет из Непала». (16+)
 00.40 **«ДЕЛО РУМЯНЦЕВА»**. (0+)
 02.20 «Петровка, 38». (16+)
 02.35 «Закон и порядок». (16+)
 03.05 **«САДОВНИК»**. (16+)
 06.00 «Актёрские драмы. Предательское лицо». (16+)

ОТР ОТР

- 06.00 17.00 «На приеме у главного врача». (12+)
 06.50 «Моя история». (12+)
 07.30 20.15 «Календарь». (12+)
 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
 08.05 08.35 Пёстрый мир
 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение «Человек и судьба». (16+)
 11.00 «Человек и судьба». (16+)
 11.25 «Почитаем!» (16+)
 11.45 «Нескучное дело». (12+)
 15.15 **03.55 «СТАНЦИОННЫЙ СМОТРИТЕЛЬ»**. (16+)
 16.20 «Игра в классики». (12+)
 20.45 **«БОРСАЛИНО И КОМПАНИЯ»**. (16+)
 22.30 «Я ХУДЕЮ». (16+)
 00.10 **«БЕЗ КРЫШИ, ВНЕ ЗАКОНА»**. (18+)
 01.55 **«ГОЛЛИВУДСКИЙ ФИНАЛ»**. (16+)

НТВ



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

- 04.45 **«ПЁС»**. (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)
 09.25 **«ПЁС»**. (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 **«ПЁС»**. (16+)
 В лаборатории профессора Ковальчука появляется человек в противогазе и разбивает принесенную колбу с раствором.
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «Место встречи»
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «ДНК». (16+)
 17.55 «Жди меня». (12+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 **«МЁРТВАЯ ТОЧКА»**. (16+)
 Команда Одинцова выясняет, что жертвы были частью ОПГ, специализировавшейся на банкротстве крупных компаний через фиктивные браки. Параллельно ведется охота на таинственную Галию, которая ведет собственное расследование.
 22.10 **«КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА: БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ»**. (16+)
 00.20 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
 02.10 «Квартирный вопрос». (0+)
 03.00 **«МОЯ РЕВОЛЮЦИЯ»**. (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)
 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 16.00 16.25 17.00 17.30 18.00 18.15 18.20 19.00 20.00 20.30 20.45 21.00 21.30 22.00 22.30 22.45 23.00 23.40 00.00 «Новости». (16+)
 10.20 «Атмосфера». (12+)
 11.20 12.20 13.20 14.10 16.10 17.10 18.10 «Деньги 24». (12+)
 11.50 13.40 17.50 «Сити». (12+)
 12.50 14.50 18.50 21.50 «Москва - столица спорта»
 14.35 21.35 «Спецреп». (12+)
 15.25 19.25 «Вопрос спортивный». (12+)
 16.30 04.30 «Интервью». (12+)
 18.40 «Качество жизни». (12+)
 21.15 23.30 05.20 «Московский патруль». (16+)
 00.10 «Мослестерий». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



12.45 Открытая книга

- 06.30 «Царица Небесная. Феодоровская икона Божией Матери»
 07.15 Театральная летопись
 07.45 18.45 «Дубна. Рожденье мира»
 08.30 **«ВЕРТИКАЛЬ»**
 09.45 Кристальные истории
 10.00 12.30 17.00 19.30 23.25
 Новости культуры
 10.15 Фильм-спектакль «Дом окнами в поле»
 10.45 «XX век»
 «Театральные встречи. БДТ в гостях у москвичей»
 12.00 «Роман в камне»
 12.45 Открытая книга
 13.15 «Георгий Флёров»
 13.45 **«В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА»**
 15.05 «Мой ГИТИС»
 15.50 Энигма
 16.30 Письма из провинции
 17.15 01.50 Музыка эпохи барокко
 18.05 «Царские забавы»
 19.45 «Искатели»
 20.35 Линия жизни
 В одном интервью Ефим Шифрин сказал, что его жанр отнял у него право говорить о большом искусстве. «Алё, Люся» принесла ему огромную популярность и в то же время отрезала, казалось, путь на театральную сцену.
 21.35 Телеспектакль «Пьеса для мужчины»
 22.35 «2 Верник 2»
 23.40 **«МАЯК НА КРАЮ СВЕТА»**
 02.35 Мультфильмы для взрослых
 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Новости МО». (16+)
 06.00 «Прогулка». (12+)
 06.30 «Всё просто!» (12+)
 06.55 «Дача 360». (12+)
 07.40 12.20 «Внимание, еда!»
 08.05 «Сделано в России». (12+)
 08.35 «Погода на любой вкус»
 09.05 09.35 15.15 21.25 «СССР. Знак качества». (12+)
 09.50 «За МКАДром». (12+)
 10.35 «Семейный маршрут»
 11.20 14.20 «Весна в Подмосковье». (12+)
 13.20 «Гостеприимство». (12+)
 16.05 «Закулисные войны»
 17.05 «Диванная экономика»
 17.45 «ЧП 360». (16+)
 18.15 03.00 «Рекопись Подмосковья». (12+)
 19.05 «Это Китай!» (16+)
 19.30 «Главные события дня»
 20.30 «Интервью 360». (16+)
 22.05 «Большое кино». (16+)
 22.30 «Шестое чувство». (16+)
 23.30 «Джентльмены предпочитают читать». (16+)

СТС СТС



10.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

- 05.00 **«СЛОН ПО ИМЕНИ БЕНДЖАМИН»**. (12+)
 Германия, 2019 г. Комедия. В ролях: Мануэль Сантос Гельке, Юрген Клуверт, Тим Оливер Шульц. Среди других животных в зоопарке Ньютауна живёт большой, сильный и добродушный слон Бенджамин. Однажды в городе появляется бизнес-леди, которая хочет построить роскошный жилой комплекс прямо на месте зоопарка.
 06.30 Уральские пельмени. (16+)
 10.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
 19.30 Премьера! Шоу «Уральские пельмени». (16+)
 Юмористическое телешоу, создаваемое одним из самых известных творческих коллективов. Выходит с 18 октября 2009 года на телеканале СТС, где имеет высокие рейтинги телесмотра на протяжении долгих лет. Шоу включает в себя: эстрадные миниатюры на бытовые и социальные темы, музыкальные номера, пародии на известных личностей и телепередачи, интерактивы с гостями в зале и импровизации. Сценарии юмористических номеров пишут как сами актёры, так и сценаристы.
 21.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.00 «Москва на все времена»
 06.25 08.00 11.55 17.40 00.50
 «Новости дня». (16+)
 06.35 «Улицы московские»
 07.05 «Моя Москва». (12+)
 07.15 22.15 «Раскрывая тайны звёзд». (16+)
 08.05 **«КОНЕЦ ОПЕРАЦИИ «РЕЗИДЕНТ»**. (16+)
 10.30 Мой район. (12+)
 11.25 «Служебный роман». (12+)
 12.00 **23.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА»**. (16+)
 15.45 Тайны нашей эстрады. (16+)
 16.00 **«ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО Я ЛЮБЛЮ»**. (16+)
 17.45 **«ПРОЩАЛЬНАЯ ГАСТРОЛЬ «АРТИСТА»**. (16+)
 19.10 «Время московское»
 20.00 **«КРАЖА»**. (16+)

REN	TNT	3	че!	Матч!	ДОМАШНИЙ
 <p>18.00 «Главные тайны мира». (16+)</p>	 <p>07.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p>	 <p>15.15 «Слепая». (16+)</p>	 <p>06.10 Дорожные войны. (16+)</p>	 <p>09.10 «Небесная грация». (6+)</p>	 <p>07.55 Давай разведёмся! (16+)</p>
<p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p> <p>12.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 17.00 04.30 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>16.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>18.00 «Главные тайны мира». (16+)</p> <p>19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>20.00 «ОХРАННИК». (16+)</p> <p>21.45 «СТРАХОВЩИК». (16+)</p> <p>23.55 «БЕГИ БЕЗ ОГЛЯДКИ». (18+)</p> <p>02.05 «БЛИЗНЕЦЫ». (18+)</p> <p>03.45 «Главные тайны мира». (16+)</p>	<p>07.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>20.00 «Комеди Клуб». (16+)</p> <p>Смелые шутки, точные попадания в актуальные темы и разнос звёзд без пощадки. Не важно, кто ты - артист, блогер или политик - если ты стал героем Comedy Club, тебя точно заметили.</p> <p>22.00 «Комеди Клуб-2025. Лучшее». (16+)</p> <p>23.00 «Stand up». (18+)</p> <p>Культовое шоу, в котором комики делятся своими мыслями и делают это невероятно смешно. Зрителей ждёт куча сюрпризов: новые лица со свежими шутками и возвращение культовых героев жанра, которых многие зрители ждали уже давно. И всё это, конечно, под изящный и стильный конферанс Евгения Чебаткова.</p> <p>00.00 «Женский стендап». (18+)</p> <p>03.30 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.30 Новый день. (16+)</p> <p>09.30 «Порча». (16+)</p> <p>15.15 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «РЕМНАНТ: ВСЁ ЕЩЁ ВИЖУ ТЕБЯ». (16+)</p> <p>Десять лет назад, в результате техногенной катастрофы, произошедшей в правительственной лаборатории штата Иллинойс, погибли десятки тысяч людей. Спустя десятилетие они по-прежнему среди живых: ремнанты - так стали называть этих призраков.</p> <p>21.30 «КОМНАТА ЖЕЛАНИЙ». (16+)</p> <p>Кейт и Мэтт переезжают в свой собственный дом. Дом довольно старый. Перед началом ремонта Мэтт решает избавиться от рухляди и, разбирая завалы, находит тайную комнату.</p> <p>23.30 «КУКУШКА». (18+)</p> <p>01.30 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)</p>	<p>06.10 Дорожные войны. (16+)</p> <p>07.45 Улётное видео. (16+)</p> <p>12.30 Улетные животные. (16+)</p> <p>Самая милая программа на всем телевидении от создателей «Улетное видео». Дикие и домашние, непоседливые и ленивые, серьезные и милые - такого вы еще не видели! В новом шоу собраны самые смешные моменты с участием четвероногих.</p> <p>17.00 «+100500». (16+)</p> <p>Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для «ЧЕ!». Самые смешные версии происходящего - у Макса «+100500» и его верного друга - леопардового ковра.</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.15 «+100500». (18+)</p>	<p>06.00 «Непобедимый». (12+)</p> <p>06.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)</p> <p>07.00, 09.05, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 10.50, 14.55, 23.55 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>09.10 «Небесная грация». (6+)</p> <p>09.30, 11.30 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперперсют. Женщины. Пр.тр.</p> <p>13.00 Есть тема! Пр.тр.</p> <p>14.25, 01.30 «Дело №». (16+)</p> <p>16.30 Смешанные единоборства. One FC. Пр.тр.</p> <p>18.30 Футбол. Россия - Никарагуа. BetBoom матч сборной. Пр.тр.</p> <p>22.00 Смешанные единоборства. А. Подлесный - Ж. Силва. АСА. Пр.тр.</p> <p>02.00 Баскетбол. УНИКС (Казань) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Winline Basket Cup. (6+)</p> <p>04.00 Гандбол. (6+)</p> <p>05.30 География спорта. (12+)</p>	<p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.55 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.55 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.00 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.00 «Порча». (16+)</p> <p>13.10 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.45 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.20 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.55 «ЖЕНЩИНА В ЗЕРКАЛЕ». (16+)</p> <p>19.00 «ЛЮБОВЬ ПО ПАМЯТИ». (16+)</p> <p>23.00 Уютное утро. (16+)</p> <p>23.35 Красивая и счастливая 45+. (16+)</p> <p>23.50 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>00.55 «Порча». (16+)</p> <p>01.45 «Знахарка». (16+)</p> <p>02.10 «Верну любимого». (16+)</p> <p>02.40 «Голоса ушедших душ». (16+)</p>

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 23 ПО 29 МАРТА

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

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

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Звезды советуют Стрельцам не отчаиваться, если что-то не получается. Плохое настроение не лучший попутчик в достижении целей. Старайтесь жить на позитиве, это прибавит вам уверенности в себе и подарит положительные эмоции.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И НЕДЕРЖАНИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!

скидка -30% В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ



Мочеполовая система мужчины и женщины всегда находится под ударом. Особенно часто проблемы возникают с возрастом, когда защитные свойства организма ослабевают, нарушается гормональный баланс, ухудшается регенерация тканей. Нужно вовремя принять меры и заранее позаботиться о своем здоровье. Частое мочеиспускание вызывают следующие заболевания мочеполовой системы:

- недержание мочи;
- аденома предстательной железы;
- простатит, цистит, уретрит;
- мочекаменная болезнь;
- слабость мышц стенок мочевого пузыря.

Не медлите и обратитесь за помощью к специалисту. Не отказывайте себе в здоровой, сексуально активной жизни в любом возрасте.

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

МАЛЕУС – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

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

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 23 ПО 29 МАРТА

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ	TV1000 VIJU TV1000	TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ	TV1000 VIJU TV1000 АКЦИОН
07.45 Мультфильмы. (0+, 16+)	05.45 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+) Мистический триллер, США, 2006 г.	05.30 «Царевны». «Простоквашино», «Три кота», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)	06.15 «АПАЧИ-ДЖАНКШЕН». (16+)
09.00 «ЖЕНИХ С ТОГО СВЕТА». (16+)	07.45 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР». (16+)	08.05 «Бука. Моё любимое чудище». Мультфильм. (6+)	07.45 «БРАТЯ СИСТЕРС». (16+)
09.55 «ТРИДЦАТЬ ТРИ». (16+)	09.25, 11.15 «УБИЙСТВА В...». (16+)	09.45 «Три богатыря и Пул Земли». Мультфильм. (12+)	09.45 «ПОЛНОЧЬ НА ЗЛАКОВОМ ПОЛЕ». (16+)
11.20 «РОЗЫГРЫШ». (16+)	13.05 «ВАВИЛОН Н. Э.». (16+)	11.15 «ПОЛНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ». (16+)	11.20 «БАНДИТЫ». (16+)
13.00 «ХОРОШО СИДИМ!». (16+)	14.50 «РИДДИК». (16+)	12.40 «БЕС ПОПУТАЛ». (16+)	13.30 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)
14.25 «РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ СТАРИЧКОВ». (16+)	17.00 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)	14.10 «ДРАКУЛОВ». (16+)	15.10 «ОТПЕТЫЕ НАПАРНИКИ». (16+)
15.50 «СОЛО ДЛЯ СЛОНА С ОРКЕСТРОМ». (16+)	18.10 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)	15.40 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (16+)	17.05 «ШУТКИ В СТОРОНУ 2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)
18.15 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (16+)	20.30 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)	17.15, 18.05 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (16+)	19.00 «13-Й РАЙОН». (16+)
20.05 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (16+)	22.55, 00.45 «УБИЙСТВА В...». (16+)	19.00 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ». (16+)	20.20 «13-Й РАЙОН: УЛЬТИМАТУМ». (16+)
21.45 «АЭЛИТА, НЕ ПРИСТАВАЙ К МУЖЧИНАМ». (16+)	02.20 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)	21.05 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ: СХВАТКА». (16+)	22.00 «ЯМАКАСИ: СВОБОДА В ДВИЖЕНИИ». (16+)
23.20 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА!». (16+)	03.20 «БУНКЕР». (16+)	22.55, 23.50 «ВОЛЬФ МЕССИНГ: ВИДЕВШИЙ СКВОЗЬ ВРЕМЯ». (16+)	23.25 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ». (16+)
01.05 «БЕГ». (18+)	04.45 «СВИДАНИЕ С МОНСТРОМ». (18+)	00.45 «ПОСЛЕДНИЙ РОНИН». (16+)	01.00 «ДОЧЬ БОЛОТНОГО ЦАРЯ». (16+)
04.15 «ОПАСНЫЙ ПОВОРОТ». (18+)		02.40 «НЕМАЯ ЯРОСТЬ». (16+)	02.40 «ЗАСТУПНИК». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+	РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН	КИНОКОМЕДИЯ	ДОМ КИНО
01.25 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ». (18+)	06.20 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ОБРАТ ДОМА МЕСТРЕЙВОВ». (16+)	00.40 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (6+)	05.25 «Три кота». Мультсериал. (6+)
03.15 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)	07.50 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ФРАНЦУЗЫ». (16+)	03.20 «ДМБ». (16+)	06.05 «Снежная Королева: Зазеркалье». Мультфильм. (6+)
05.05 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА 2». (16+)	09.55 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ГАЛИФАКС». (16+)	04.50 «ПРИШЕЛЦЫ В АМЕРИКЕ». (16+)	07.40 «Смешарики. Пинкод». Мультсериал. (6+)
07.05 «РИДДИК». (16+)	11.35 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)	06.30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)	08.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
09.00 «ПОЛНОЧЬ В ПАРИЖЕ». (16+)	13.40 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО ХОЛМСА». (16+)	08.45 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)	10.10 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
10.25 «КТО УБИЛ BLACKBERRY». (16+)	15.30 «СИНДРОМ». (16+)	10.30 «МОЙ КУЗЕН». (18+)	15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
12.15 «ИСТОРИЯ СЕМЬИ БЛУМ». (16+)	17.05 «ШЕРЛОК ХОЛМС. СОБАКА БАСКЕРВИЛЬ». (16+)	12.25 «БАТЯ 2. ДЕД». (12+)	22.30 Вечер вместе. «БЛИЗНЕЦЫ». (16+)
13.45 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)	18.50 «Я ОСТАЮСЬ». (16+)	14.05 «ЛЮБВИ НЕ БЫВАЕТ?». (16+)	Сериал. Россия, 2020 г. В ролях: Александр Устюгов, Ирина Пегова, Сергей Соколовский
15.25 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)	21.00 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (16+)	16.05 «МЭР ПОНЕВОЛЕ». (16+)	02.15 «ПОБЕГ». (16+)
17.15 «УЛЁТНЫЕ КАНИКУЛЫ». (16+)	Драма, военный, история, Россия, 2022 г.	17.45 «ЖЕНИХ». (16+)	Россия, 2005 г. В ролях: Евгений Миронов, Алексей Серебряков
18.45 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)	23.10 «АДАМ И ЕВА». (16+)	19.30 «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (18+)	04.10 «МНЕ НЕ БОЛЬНО». (16+)
20.30 «УКИНД С БАТЕЙ». (16+)	00.45 «ДРУГОЕ ИМЯ». (18+)	21.15 «ЗАМЕРЗАША ИЗ МАЙАМИ». (16+)	
21.50 «ДОСТАТЬ НОЖИ». (16+)	02.20 «КЛЯТВА». (16+)	Романтическая комедия, мелодрама, Канада, США, 2008 г.	
23.45 «РИДДИК». (16+)	04.20 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ФРАНЦУЗЫ». (16+)	23.00 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)	

РУССКИЙ РОМАН	СИНЕМА	РОДНОЕ КИНО	Ретро
07.55 «ОТЕЛЬ ПОСЛЕДНЕЙ НАДЕЖДЫ». (16+)	06.55 «МАСТЕР». (18+)	00.45 «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ». (16+)	06.10, 22.00 «МАЛЬЧИШКИ ЕХАЛИ НА ФРОНТ». (16+)
11.10 «ПЛЕМЯШКА». (16+)	09.20 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (18+)	02.30 «ХИЩНИКИ». (16+)	07.30 «Мой дождь». Мультфильм. (16+)
14.20 «БРАЧНЫЕ ИГРЫ». (16+)	11.20 «Я, АЛЕКС КРОСС». (18+)	04.05 «ДЖОКЕР». (16+)	07.45, 23.25 «ЧТО У СЕБЬКИ БЫЛО». (16+)
17.45 «ЗЛАЯ СУДЬБА». (16+)	13.00 «13». (18+)	05.45 «ФУТБОЛИСТ». (16+)	09.10 «Юля-капризуля». Мультфильм. (6+)
21.00 «ИГРУШКА». (16+)	14.35 «ЗАКОНОПОСЛУШНЫЙ ГРАЖДАНИН». (18+)	07.25, 08.20, 09.15 «КОМИССАР РЕКС». (16+)	09.20, 10.30, 11.45, 00.45, 01.45, 02.50 «БЕЛАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
2019 г. В ролях: Иван Стебунов, Мария Машкова, Анатолий Руденко, Александр Наумов, Юлия Галкина	16.25 «ТЕМНЫЕ ВОДЫ». (18+)	10.10, 22.20, 23.20 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+)	13.00 «СИЛЬНЕЕ УРАГАНА». (16+)
22.40 «ОЖЕРЕЛЬЕ». (16+)	18.30 «ЯМАКАСИ». (16+)	11.10, 12.05 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3: КРАХ АНТИБИОТИКА». (16+)	14.25 «АКВАЛАНГИ НА ДНЕ». (16+)
2013 г. В ролях: Мария Куликова, Кирилл Гребенщиков, Ольга Филиппова, Андрей Биланов, Сергей Мухин	20.05 «ПОРОХОВОЙ КОКТЕЙЛЬ». (18+)	13.05 «ТРИ ПОЛУГРАЦИИ». (16+)	15.55 «КОРОТКИЕ ВСТРЕЧИ». (16+)
00.25 «ТЫ МОЙ СВЕТ». (16+)	22.00 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (18+)	15.25 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ». (16+)	17.40 «ТАЙНА ГОРНОГО ОЗЕРА». (16+)
02.00 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ». (16+)	23.40 «ПОВЕЛИТЕЛЬ БУРИ». (18+)	17.05, 18.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3: КРАХ АНТИБИОТИКА». (16+)	19.00, 03.55 «СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
03.35 «АЛЛА В ПОИСКАХ АЛЛЫ». (16+)	01.50 «ТРИУМФ». (16+)	19.00, 19.55 «СТРЕЛЯЮЩИЕ ГОРЫ». (16+)	20.20, 05.10 «СТРЕКОЗА». (16+)
05.05 «С ТОБОЙ ХОЧУ Я БЫТЬ ВСЕГДА». (16+)	03.30 «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ». (16+)	20.50 «УБИЙСТВО СВИДЕТЕЛЯ». (16+)	Комедия, СССР, 1954 г.
	05.05 «ЛУЧШЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ». (16+)		

суббота!	СУББОТА!	ФЕНИКС ПЛЮС КИНО	СТС LOVE	ТВ 21	ТВ 21
05.00, 14.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)	08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «УЛЬБЯКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)	06.00 Даёшь молодёжь! (16+)	07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)	07.00 «СВИНТЕРЫ». (18+)	08.40 «МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК». (18+)
13.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)	10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ВСЕГДА ГОВОРИТ «ВСЕГДА»-8». (16+)	07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)	09.45 «РАНЕТКИ». (16+)	10.50 «ПРИНЦЕССА МОНАКО». (18+)	12.35 «ВОСХИТИТЕЛЬНО!» (16+)
15.00, 16.50 Новые Четыре свадьбы. (16+)	12.00, 20.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-7. КОГДА МЕРТВЫЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ». (16+)	Ларина рассказывает мужу о своем новом проекте. Гуцул пытается уговорить Романовского согласиться на предложение Лариной, тот обещает подумать. Папа Киры ухаживает за Светочкой, но переживает из-за бывшей жены. Пока Романовский пытается найти деньги, Савченко проводит педсовет...	14.00 «МАМОЧКИ». (16+)	14.40 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)	16.30 «ЗАМЕРЗАША ИЗ МАЙАМИ». (16+)
19.00 Четыре жены. (16+)	13.00, 21.00, 05.00 «Я ТЕБЯ НЕ БОЮСЬ!» (16+)	14.00, 22.00, 06.00 «СЕМЬ ЖЕН ОДНОГО ХОЛОСТЯКА». (16+)	17.15 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)	18.20 «С ЛЮБОВЬЮ, РОЗИ». (16+)	18.20 «С ЛЮБОВЬЮ, РОЗИ». (16+)
21.10 Богиня шопинга. (16+)	15.00, 23.00, 07.00 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)	00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ДВОЕ ИЗ ЛАРЦА-2». (18+)	22.05 «ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)	20.05 «ВЕК АДАЛИН». (16+)	22.05 «ЗАВИСНУТЬ В ПАЛМ-СПРИНГС». (18+)
22.20 Богиня свиданий. (16+)	04.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-8. ДРЕВО КОЛДУНА». (16+)	04.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-8. ДРЕВО КОЛДУНА». (16+)	00.45 «МАРГОША». (16+)	23.40 «ПЛОХАЯ ДЕВОЧКА». (18+)	01.20 «БАРМЕН». (18+)
23.40 «КЛОН». (16+)	Детектив, Россия, 2020 г. В ролях: Ирина Горячева, Анна Дулова, Глафира Козулина, Никита Плащевский		03.40 Даёшь молодёжь! (16+)	02.45 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)	04.05 «Я НА ПЕРЕМОТКЕ». (16+)
00.30 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)				05.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (18+)	05.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (18+)
01.20, 02.20 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)					
03.00, 03.40 «Ты - моя жизнь». (16+)					
04.25 «Фиксики». Мультсериал. (0+)					
04.45 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)					

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПОБЕДА	ПЯТНИЦА	Ю
05.00, 06.15, 10.10 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)	04.50 «Путь к Победе». (16+)	05.00 Секреты на кухне. Тыва. (16+)	05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день	05.50 «СОЛДАТИК». (12+)	05.40 Пятница News. (16+)	07.20 Муж напрокат. (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)	07.20 «УБИТЬ СТАЛИНА». (16+)	06.10 Гастротур. Забайкалье. (16+)	09.20 Моя свекровь - монстр. (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)	15.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-5». (16+)	06.50 Битва шефов. Новогодний выпуск. (16+)	14.05 Мама в 16. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)	19.00 «ТРИ ДНЯ ЛЕЙТЕНАНТА КРАВЦОВА». (16+)	09.00 Умнее всех (12+)	Самое честное реалисти о взрослении.
16.15 Обману. Нет. (16+)	Сериал. Украина, 2011 г. В ролях: Алексей Воробьев, Ксения Суркова	10.10 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)	17.30 Селянка-горожанка. (16+)
16.35, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)	Командир взвода лейтенант Кравцов прибывает в действующую армию. Военная судьба, в среднем, отмеряла таким лейтенантам всего три дня жизни. За это время Кравцов должен стать командиром для своих солдат и повести их в безнадёжную атаку, спасающая наступление полка...	13.00 Чёрный список. На кухне. Москва. Антарес. (16+)	Легендарный обмен продолжается! Обычная девушка-труженица, которая видела красивую жизнь только на картинках или экране, проживет три дня как богата и успешная жительница большого города. Ей не нужно будет вставать в 4 утра, чтобы полоть грядки и чистить коровник. Все это вместо нее будет делать привыкшая к роскоши городская светская львица.
18.30 Дела судебные. Деньги верните! (16+)	19.30 «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ!». (16+)	13.50, 14.50 Чёрный список. На кухне. (16+)	21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
19.30 «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ!». (16+)	Лирическая комедия, СССР, 1972 г.	15.50 Новые Пацанки. (16+)	00.00 Измены (субтитры). (18+)
21.30 «БЕЛЫЙ ТИГР». (16+)	22.35 «28 ПАНИЛОВЦЕВ». (16+)	19.00 Выживалити. Миссия Альфа. (16+)	01.45 Неотложка. (16+)
Военная фантастика, Россия, 2012 г.	00.40 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (16+)	Сезон 8. Сериал. Австрия, Германия, 2001 г.	03.30 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
23.40 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80». (16+)	02.20 «РУБЕЖ». (16+)	02.00 Пятница News. (16+)	
00.55 «ПОДКИДЫШ». (16+)	03.55 «РЯБИНОВЫЙ ВАЛЬС». (16+)	02.30 Чёрный список. Грузоперевозки. (16+)	
02.05 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+)		03.00 Чёрный список. Косметологические процедуры. (16+)	
03.30 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)		03.40 Чёрный список. Няни. (16+)	
		04.15 Секреты на кухне. (16+)	
		04.30 Пятница News. (16+)	

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ	VIJU HISTORY	ИСТОРИЯ
00.00, 00.45 Нобелевские лауреаты. (16+)	06.00 48 часов до победы. (16+)	06.00, 06.45, 00.20, 01.10 Без обид. Александр Ширвиндт. (12+)
01.30 Россия научная. Великие имена. (12+)	06.55 История вещей. (16+)	07.35, 02.35 Испанский грипп. Великий убийца. (12+)
01.55, 18.25 Сквозь времена. (12+)	07.20 Путеводитель Путифара. (16+)	08.30, 03.30 Последняя роль. Георгий Юматов. (12+)
02.35, 07.35, 11.30, 13.55, 19.15, 23.25 Русская история. (12+)	08.20 Чудеса ЮНЕСКО: Греция. (12+)	09.20, 10.10, 19.00, 19.50 Настоящая война престолов. (12+)
04.15 Святой Архиепелар. (12+)	09.15, 10.05 Эдвардианская Британия в цвете. (16+)	11.05 Демоны Рейха. Йозеф Геббельс. (12+)
05.10 Земля. (12+)	10.55, 11.50 Разгадка тайны пирамид. (12+)	11.50 Судьбы. Лоренцо Великолепный. Повелитель Флоренции. (16+)
06.05 Карим Хакимов. (12+)	12.40, 13.30 Охотники за утраченным искусством. (16+)	12.45 Вторая мировая война. Герои против изменников. Китай. (12+)
06.50 День Памяти. (12+)	14.20 Кем они были до коронации: Принцесса Алиса: величайший секрет монархии. (16+)	13.40 Франция. Путешествие во времени. (12+)
08.10 Всемирное наследие. Россия. (12+)	15.15 Сканируя прошлое. (16+)	14.40 Разбитое сердце. Евгений Евстигнев. (16+)
09.00 Грустное детство Алины Веселовой. (12+)	16.05 Путеводитель Путифара: Лиссабон: король Тежу. (16+)	15.30 Последние часы Помпей. Новые загадки. (12+)
10.05 Крепости России. Зарайск. (12+)	17.05 Чудеса ЮНЕСКО: Италия. (12+)	16.25 Человек без маск. Георг Отс. (12+)
10.35 Георгий - Победоносец. (16+)	18.00, 19.00 Египетские гробницы. Имхотеп - создатель пирамид. (12+)	17.15 Индигоит. Забытая война. (12+)
12.00 Римские инженеры. (12+)	20.00, 20.50 Охотники за утраченным искусством. (16+)	18.15 Вильям Похлёбкин. Рецепты нашей жизни. (16+)
12.50 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+)	21.40, 22.30 48 часов до победы. (16+)	20.45, 04.20 Судьбы. История любви Жозефины де Богарне и Наполеона. (12+)
13.40 Боевые знамёна Отечества. (12+)	23.25 Кем они были до коронации: Принцесса Алиса: величайший секрет монархии. (16+)	21.45, 05.15 Вторая мировая война. Герои против изменников. Франция. (12+)
16.00 Это подкаст. История. (12+)	00.20 Сканируя прошлое: Тайна серебряного свитка. (16+)	22.35 Ледяные гробницы Монголии. (16+)
16.55, 20.45 Великие битвы России. (12+)	01.05, 01.55 Разгадка тайны пирамид. (12+)	23.30 СССР. Империя наоборот. Средняя Азия. (12+)
17.50 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)	02.45, 03.30 Охотники за утраченным искусством. (16+)	01.55 Гуд бай, Америка. Композитор Зацепин. (16+)
19.05 Обыкновенная История. (6+)	04.15, 04.35 История вещей. (16+)	
20.00 Освобождение: решающие битвы: Черняховский против Буша. Освободить Минск. (12+)	05.10 48 часов до победы. (16+)	
21.35 Уроки Нюрнберга. (12+)		
22.00 Коктейль Молотова. (16+)		
22.50 Крепости России. Звенигород. (12+)		

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперперсыют. Мужчины. Трансляция из Увата. (6+)
 - 07.10 «Спорт, который есть. Кануполо». (12+)
 - 07.25 «Один за пятерых». Документальный фильм. (12+)
 - 08.15 «География спорта. Братск». (12+)
 - 08.40 «Страна спортивная». (12+)
 - 09.00 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. ЦСКА - «Пермские медведи» (Пермь). (6+)
 - 10.30, 16.25, 01.55 «Это футбол!» (12+)
 - 11.00, 13.10, 16.20, 18.50 Новости. (0+)
 - 11.05 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. Трансляция из Москвы. (6+)
 - 12.40 «Вид сверху». (12+)
 - 13.15 Баскетбол. Winline Basket Cup. УНИКС (Казань) - «Зенит» (Санкт-Петербург). (6+)
 - 15.05 «Что за спорт?» (12+)
 - 15.35 Страна смотрит спорт. (12+)
 - 16.00, 22.20 «Небесная грация». (6+)
 - 16.55 Футзал. Бетсити Суперлига. «Тюмень» - «Газпром-Югра» (Югорск). Прямая трансляция
 - 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/2 финала. Прямая трансляция
 - 20.55 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Суперперсыют. Женщины. Трансляция из Увата. (6+)
 - 22.40 Есть тема! (16+)
 - 23.55 Страна смотрит спорт. (12+)
 - 00.25 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. ЦСКА - «Пермские медведи» (Пермь). (6+)
 - 02.20 Футзал. Бетсити Суперлига. «Тюмень» - «Газпром-Югра» (Югорск). (6+)
 - 04.05 Хоккей с мячом. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. Финал. «СКА-Нефтяник» (Хабаровск) - «Динамо» (Москва). Трансляция из Хабаровска. (6+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00 Муз'итив. (16+)
 - 06.10 Русский чарт. (16+)
 - 07.00 «ЯНАМУЗТВ». (16+)
 - 08.10 Тееп чарт. (16+)
 - 08.40 PRO-новости. (16+)
 - 09.00 Love Radio чарт. (16+)
 - 10.00 Народный микрофон. (16+)
 - 11.00 Плейлист | Весна. (16+)
 - 11.30 Без курюр. (16+)
 - 12.00 Топ-15 Like FM. (16+)
 - 13.00 Хиты по-русски. (16+)
 - 14.00 Плейлист | Весна. (16+)
 - 15.00 PRO-новости. (16+)
 - 15.20 В десятку! (16+)
 - 16.00 Самый лучший день. (16+)
 - 17.00 Новое Радио чарт. (16+)
 - 18.00 PRO-новости. (16+)
 - 18.20 Звезды Востока-2025. (16+)
 - 20.30 Народное диско. (16+)
 - Музыкальный нон-стоп самых задорных хитов. Любимые клипы артистов с нотками ностальгии!
 - 21.30 Танцпол. (16+)
 - 23.00 Dance чарт. (16+)
 - 00.00 Танцпол. (16+)
 - 02.00 Караоке хит. (16+)
 - 03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ**
- 06.00 Время малышей. (6+)
 - 07.00, 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергеронщик». (6+)
 - 07.15, 19.25 «Маша и Медведь». (0+)
 - 08.10, 20.30 «Бумажки». (0+)
 - 08.30, 21.00, 01.05 «Барбоскины». (0+)
 - 09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
 - 09.30, 22.30 «Фиксики. Самое время!» (0+)
 - 11.00 «Сказочный патруль. Дорога домой». (0+)
 - 12.00, 15.30 Время малышей. (0+)
 - 12.55 «Жила-была Царевна». (0+)
 - 13.15, 14.15, 23.30 «Простоквашино». (0+)
 - 15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
 - 17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)
 - 17.25 «Дракоша Тоша». (0+)
 - 18.25 «Лунтик». (0+)
 - 18.55 «Кот Басик». (0+)
 - 21.30 «Буба». (6+)
 - 22.15 «Юленьки». (0+)
 - 00.15 «Смешарики». (0+)
 - 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 - 02.30 «Бодо Бородо. БОКварь». (0+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 «Грузовичок Лёва». (0+)
 - 05.30 «Песенки с Совёнком ХопХоп». (0+)
 - 06.00 «Тикабо». (0+)
 - 06.15 «Лунтик». (0+)
 - 07.00 «Три кота». (0+)
 - 09.30 «Играем вместе». (0+)
 - Столько идей для игр с детьми!
 - 09.35 «Лунтик». (0+)
 - 10.35 «Барбоскины». (0+)
 - 12.00 «Пластинки». (0+)
 - 12.05 «Три кота». (0+)
 - 15.30 «Приключения Ам Няма». (0+)
 - 16.40 «Царевны». (0+)
 - 17.15 «Фиксипелки». (0+)
 - 17.20 «Барбоскины». (0+)
 - 19.00 «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)
 - 19.05 «Три кота». (0+)
 - 21.30 «Барбоскины». (0+)
 - 22.45 «Чемпионы». (6+)
 - 23.00 «Детский сад для зверят». (6+)
 - 23.10 «Царевны». (0+)
 - 02.00 «Бодо Бородо». (0+)
 - 04.00 «Жужжалка». (0+)
 - 04.05 «Три кота». (0+)
- ДЕТСКИЙ МИР**
- 06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Команда Матч!». (0+)
 - 06.20, 12.20, 18.20, 00.20 «Цветняшки». (0+)
 - 06.40, 12.40, 18.40 «Тоботы». (6+)
 - 07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)
 - 07.55, 13.55, 19.55 «Корги по имени Моко. Домашние животные». (6+)
 - 08.25, 14.25, 20.25 «Край Бебис Мэд-жик Тирс». (0+)
 - 08.45, 15.30, 20.45 «Тоботы. Детективы Галактики». (6+)
 - 09.25, 16.05, 21.25 «Карбот. Кунг». (6+)
 - 09.55, 16.40 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
 - 10.10, 16.55 «Шушумагия». (0+)
 - 10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
 - 10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)
 - 11.15, 14.45, 23.15 «Патруль Дино». (0+)
 - 13.50 «Забезу. Уши с хвостиком». (0+)
 - 21.55 «Бабушкины сказки». (12+)
- МУЛЬТИЛАНДИЯ**
- 06.00 «Котики, вперед!» (0+)
 - 07.30 «Чебурашка». (0+)
 - 08.15 «Три кота». (0+)
 - 11.30 «Чебурашка». (0+)
 - 12.00 «Простоквашино». (0+)
 - 14.30 «Чебурашка». (0+)
 - 15.00 «Котики, вперед!» (0+)
 - 16.00 «Царевны». (0+)
 - 17.30 «Волшебная девочка кунг-фу». (6+)
 - 18.30 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
 - 20.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
 - 22.00 «Чемпионы». (6+)
 - 23.00 «Тучкины штучки». (0+)
 - 23.05 «Тип Топ». (12+)
 - 23.10 «Ушла в Париж». (0+)
 - 23.15 «Бодо Бородо». (0+)
 - 02.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
 - 03.10 «Крутиксы». (0+)
 - 03.45 «Простоквашино». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00 Встреча. (12+)
 - 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
 - 11.00 Лики Богородицы: Феодоровская икона Божией Матери. (0+)
 - 11.35 Раненная обитель: хроника. (6+)
 - 12.00 День Патриарха. (0+)
 - 12.10, 12.40 Монастырская кухня. (6+)
 - 13.05 «ГЕРОИ ШИПКИ». (0+)
 - СССР, Болгария, 1954 г.
 - 15.30 «ВЫЗЫВАЕМ ОГОНЬ НА СЕБЯ». 4 серия. (0+)
 - 16.55 «ОТПУСК, КОТОРЫЙ НЕ СОСТОЯЛСЯ». (6+)
 - СССР, 1977 г.
 - 18.30 Вечер на СПАСЕ (с субдупереводом). (0+)
 - 19.30, 20.30, 21.25, 22.25 «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА». 1-4 серии. (6+)
 - Сериял. Греция, 2022 г. Сериял рассказывает о жизни преподобного Паисия и его семьи, описывает его путь к монашеству. Съёмки проходили там, где жил святой Паисий, в Конице и на Афоне.
 - 23.25 Русский ковчег с Яном Таксатором. (12+)
 - 00.20 День Патриарха. (0+)
 - 00.30, 01.15, 02.00, 02.40 Поле битвы. (16+)
 - 03.20 Американский след. Операция «Украина». (16+)
 - 04.15 Русский ковчег с Яном Таксатором. (12+)

Православный календарь

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



Свт. Евхимона исп., еп. Лампсакийского. Блгв. вел. кн. Ростислава-Михаила. Свт. Феогноста, митр. Киевского и всея Руси. Феодоровской иконы Божией Матери.

Постный день.

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

Прп. Марк Подвижник

НАША БОЛЬШАЯ ВИКТОРИНА

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

С праздником, дорогие воробьи!



1-6. Нью-Йорк. 2-а. Апрель-май. 3-в. Голубей. 4-в. Избавиться от паразитов. 5-а. 1 грамм. 6-б. Статус в стае.

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

1 ПЕРВЫЙ



21.35 «Клуб Веселых и Находчивых». (16+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
 09.00 «Умницы и умники». (12+)
 09.45 «Слово пастыря». (0+)
 10.00 Новости (с субтитрами)
 10.15 Премьера. «Оставьте ненужные споры...». К 90-летию со дня рождения Станислава Говорухина». (12+)
 11.10 «Щелкунчик. В ожидании чуда». (0+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 Премьера. «Рокот космодрома». (12+)
 13.10 «Ну вы, блин, даете!». К юбилею Алексея Булдакова. (12+)
 14.20 **«ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД»**. (16+)
 Россия, 2000. Комедия. В ролях: Алексей Булдаков, Виктор Бычков.
 15.50 «Наше всё. Сделано в России». (12+)
 16.45 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.20 «Ледниковый период». (12+)
 21.00 «Время»
 21.35 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига. (16+)
 23.55 **«АССА»**. (16+)
 02.30 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6»**. (16+)
 09.00 Страна советов. (16+)
 09.30 «Стройнадзор». (16+)
 Настоящий телевизионный спасательный круг для всех, кто сталкивается с проблемами покупки, ремонта и содержания жилья. Проект не только дает готовые решения, но и вдохновляет, доказывая, что любую, даже самую сложную ситуацию, можно исправить.
 10.05 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6»**. (16+)
 00.00 Известия. Главное. (16+)
 01.05 Светская хроника. (16+)
 02.05 **«СВИДЕТЕЛИ»**. (16+)
 04.15 **«ЧЕРНЫЙ ПЕС»**. (16+)

РОССИЯ **1** РОССИЯ



09.00 «Формула еды». (12+)

- 05.00 Утро России. Суббота
 08.00 Местное время. Суббота
 08.35 «По секрету всему свету»
 09.00 «Формула еды». (12+)
 09.25 «Пятеро на одного»
 10.10 Сто к одному
 11.00 Вести
 11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
 12.00 «Доктор Мясников». (12+)
 13.00 **«МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ»**. (12+)
 Молодой фронтовик Владимир Шарапов, направленный на службу в уголовный розыск, знакомится с начальником отдела борьбы с бандитизмом Глебом Желтовым и другими сотрудниками МУРа. Погружение в оперативную деятельность начинается у Шарапова в первый же день службы, когда фактически на его глазах погибает милиционер Вася Векшин.
 17.00 Вести
 17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
 20.00 Вести
 20.50 Вести. Местное время
 21.00 **«ОБЪЯВЛЯЮ ВАС МУЖЕМ И ЖЕНОЙ»**. (16+)
 00.45 **«СВАДЕБНЫЙ МАРШ»**. (16+)

ТЕЛЕКАНАЛ **ЗВЕЗДА** ЗВЕЗДА

- 06.10 **03.50 «К ЧЕРНОМУ МОРЮ»**. (12+)
 07.35 **«ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ»**. (12+)
 09.00 13.00 19.00 Новости
 09.15 «Второе мнение». (12+)
 09.45 «СССР. Знак качества». (12+)
 10.35 «Не факт!» (12+)
 11.05 «Мужики». (16+)
 11.35 «Легенды искусства». (12+)
 12.00 «Народный ВПК». (12+)
 12.30 «Любовь на линии огня». (16+)
 13.20 **17.05 19.25 «БИТВА ЗА МОСКВУ»**. (12+)
 21.25 **«СМЕРШ. ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПРЕДАТЕЛЯ»**. (16+)
 01.20 **«ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА»**. (12+)
 02.50 **«ОПАСНЫЕ ТРОПЫ»**. (12+)

ТВУ ТВЦ



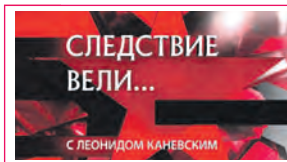
06.40 «Православная энциклопедия». (6+)

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

ОТР ОТР

- 06.05 **«М, ИЛИ ГОРОД ИЩЕТ УБИЙЦУ»**. (16+)
 08.00 17.00 Пётрый мир. (12+)
 09.00 15.50 «Календарь». (12+)
 09.30 Всё по-взрослому
 10.30 **«ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ!-3»**. (16+)
 12.15 15.00 19.00 Новости
 12.20 «Закулисье». (12+)
 13.00 Острова в океане. (12+)
 13.25 «Преодоление». (16+)
 14.05 «Большая страна». (12+)
 15.05 «Малые города». (12+)
 15.35 «Отчий дом». (12+)
 16.15 «Очевидно. Вероятно». (12+)
 17.25 **«АВАРИЯ» - ДОЧЬ МЕНТА»**. (16+)
 19.15 «Очень личное». (12+)
 19.55 «Вспомнить всё». (16+)
 20.20 **«ГОЛЛИВУДСКИЙ ФИНАЛ»**. (16+)
 22.10 **«МУСУЛЬМАНИН»**. (16+)
 23.55 **«СУМАШЕДШАЯ ПОМОЩЬ»**. (16+)

НТВ



19.00 «Центральное телевидение»

- 04.40 **«ЧУЖОЙ ДЕД»**. (16+)
 06.20 «Жди меня». (12+)
 07.20 «Смотр». (0+)
 08.00 «Сегодня»
 08.20 «Неограниченные возможности». (16+)
 09.20 «Едим дома». (0+)
 10.00 «Сегодня»
 10.20 «Главная дорога». (16+)
 Правил нет, а конфликты - есть! Одновременное перестроение друг за другом - элементарный манёвр: траектории не пересекаются, опасности столкновения нет. Но у водителя порой доходит до драк...
 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. (12+)
 12.00 «Квартирный вопрос». (0+)
 13.00 «Сатья». (16+)
 14.00 «Поедем, поедим!» (16+)
 15.00 «Своя игра». (0+)
 16.00 «Сегодня»
 16.20 ЧП. Расследование. (16+)
 17.00 «Следствие вели...» (16+)
 19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым
 20.20 «Ты не поверишь!» (16+)
 21.20 Суперстар! Битва сезонов. (16+)
 01.05 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
 02.25 «Дачный ответ». (0+)
 03.15 **«РОЗЫ ДЛЯ ЭЛЬЗЫ»**. (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 06.30 07.00 07.30 08.00
 08.30 09.00 09.30 10.00
 10.30 11.00 12.00 13.00
 14.00 15.00 16.00 17.00
 19.00 20.00 20.30 21.00
 23.00 00.00 01.00 02.00
 03.00 «Новости». (16+)
 06.35 17.30 «Качество жизни». (12+)
 11.35 15.35 16.20 19.30 20.35
 01.30 04.35 05.35
 «Спецреп». (12+)
 12.30 02.15 «Спецпроект. Наука». (12+)
 13.35 «Куки-внуки». (12+)
 14.25 23.15 «Сити». (12+)
 14.50 16.50 19.50 «Москва - столица спорта». (12+)
 «Этот Москва». (12+)
 17.50 22.00 «Москва. Итоги недели с Дмитрием Щугоревым». (12+)
 18.00 22.00 «Москва. Итоги недели с Дмитрием Щугоревым». (12+)
 21.30 03.30 «Откройте, Давид». (12+)
 00.10 «Мослекторий». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



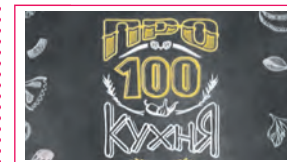
15.25 Рассказы из русской истории

- 06.30 Библейский сюжет
 07.05 «Царевна-лягушка»
 07.50 **«ОСЕННИЕ УТРЕННИКИ»**
 10.05 Мы - грамотеи!
 10.45 Разные судьбы
 11.25 **«СТРАННАЯ ИСТОРИЯ ДОКТОРА ДЖЕКИЛА И МИСТЕРА ХАЙДА»**
 13.00 «Земля людей»
 13.30 Черные дыры. Белые пятна
 14.10 «Эрмитаж»
 14.40 00.40 «Заповедное»
 15.25 Рассказы из русской истории
 Во второй части рассказа о цесаревиче Николае Александровиче речь пойдёт о его привычках, характере, друзьях и хобби. Подробно расскажем о традиционном для царской семьи путешествии наследника по России и миру, которое завершало его подготовку как будущего государя.
 16.35 Фильм-балет «Жизель»
 Запись 1975 года
 18.00 **«ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ»**
 19.30 Новости культуры
 19.50 **«ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ»**
 К 90-летию со дня рождения Станислава Говорухина
 22.00 Агора
 23.00 «Женитьба»
 01.20 «Искатели»
 02.05 «Очень синяя борода». «Обратная сторона луны»
 03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 06.30 00.40 «Док. фильм». (16+)
 07.00 14.30 «Всё просто!» (12+)
 07.30 13.00 «Внимание, еда!»
 07.50 «Погода 360». (6+)
 08.00 «Будни». (16+)
 09.00 «Погода для похода»
 10.00 «Погода на любой вкус»
 11.00 «Весна в Подмосковье»
 11.30 «Поездка со вкусом»
 12.00 20.00 «Новости 360»
 12.30 «Сделано в России». (12+)
 14.00 «ИнДизайн». (12+)
 15.00 «Простая медицина»
 15.30 «СССР. Знак качества»
 16.10 «Закулисье войны»
 16.50 «Большое кино». (16+)
 17.20 «За МКАДром». (12+)
 17.45 «На пути к катастрофе»
 18.40 «Полиция в городе»
 19.30 «Росгвардия». (16+)
 19.45 «ЧП 360». (16+)
 20.30 «Интервью 360». (16+)
 21.00 «Что происходит?» (16+)
 22.25 «Шестое чувство». (16+)
 23.20 «Криминальный оберег»

СТС СТС



08.50 ПроСТО кухня. (12+)

- 06.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
 08.50 ПроСТО кухня. (12+)
 09.30 Премьера! ПроСТО кухня. (12+)
 10.00 «100 мест, где поесть». (16+)
 12.05 **«ЭЛВИН И БУРУНДУКИ»**. (12+)
 13.55 **«ЭЛВИН И БУРУНДУКИ-2»**. (0+)
 США, 2009 г. Комедия. В ролях: Джейсон Ли, Закари Левай, Дэвид Кросс. С помощью Дэйва бурундуки добились колоссального успеха и стали самой популярной группой в мире.
 15.40 **«МЛАДЕНЦ НА \$30 000 000»**. (16+)
 18.15 **«БОЛЬШОЙ СТЭН»**. (16+)
 20.10 **«ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: КОРЕНЬ ЗЛА»**. (12+)
 Россия, 2020 г. Фэнтези. В ролях: Виктор Хориняк, Елена Яковлева. В Белогорье царят мир и спокойствие, зло побеждено. Иван наслаждается заслуженной славой. У него есть отец, любимая, друзья и маленькие радости из параллельного мира: генератор, микроволновка, вентилятор, пылесос и многое другое.
 22.40 **«МАСТЕР»**. (16+)
 01.00 **«ГНЕВ»**. (16+)
 03.20 **«72 ЧАСА»**. (16+)
 04.40 **«ИЩУ ДРУГА НА КОНЕЦ СВЕТА»**. (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.40 «Москва на все времена»
 07.10 «Юмор на все времена»
 07.55 «Тайны кино». (16+)
 08.40 12.50 23.35 02.05 03.15 «Новости дня». (16+)
 08.50 **«ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИЙ ВХОД ВОСПРЕЩЁН»**. (16+)
 10.05 **«СТЕЖКИ-ДОРОЖКИ»**. (16+)
 11.20 **«ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ»**. (16+)
 13.00 **«ПРИЗРАК В КРИВОМ ЗЕРКАЛЕ»**. (16+)
 16.15 «Московский детектив»
 16.40 **«ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ»**. (16+)
 18.05 **«ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ»**. (16+)
 20.25 **«СЕРДЦА ЧЕТЫРЁХ»**. (16+)
 22.00 **«ВЫСТРЕЛ В СПИНУ»**. (16+)
 23.45 **«ШОФЁР ПОНЕВОЛЕ»**. (16+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>19.00 «Добровэфире». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>15.00 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>16.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>16.55 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>18.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>19.00 «Добровэфире». (16+)</p> <p>19.30 «Новости». (16+)</p> <p>19.55 «СУМАСШЕДШАЯ ЕЗДА». (16+)</p> <p>21.45 «ПЛЕТЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)</p> <p>23.45 «СУДНАЯ НОЧЬ В АРКАДИИ». (18+)</p> <p>01.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p>	<p>21.00 «Музыкальная интуиция». (12+)</p> <p>07.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.00 «Время завтрака». (16+)</p> <p>09.30 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>15.55 «Новая битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>Продолжение главного мистического проекта страны. Новые лица, новые герои, новые испытания и душераздирающие истории из жизни самых простых зрителей. Участники проекта должны доказать, что они настоящие экстрасенсы и продемонстрировать свои необычные способности...</p> <p>21.00 «Музыкальная интуиция». (12+)</p> <p>23.00 «Женский стендап». (18+)</p> <p>00.00 «Конфетка». (16+)</p> <p>02.20 «Женский стендап». (18+)</p> <p>03.45 «Однажды в России». (16+)</p>	<p>08.00 Новый день. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 Новый день. (16+)</p> <p>09.00 «МИЛЫЙ ДРУГ». (16+)</p> <p>11.00 «СЕМЕЙКА ВАМПИРОВ». (12+)</p> <p>Германия, 2012 г. В один небольшой городок приезжает семья вампиров. Теперь сестрам Дакарии и Сильвении необходимо жить обычной жизнью и быть осторожными, чтобы не выдать свою тайну.</p> <p>13.00 «СЕМЕЙКА ВАМПИРОВ-2». (12+)</p> <p>15.00 «СЕМЕЙКА ВАМПИРОВ-3». (12+)</p> <p>17.00 «КОМНАТА ЖЕЛАНИЙ». (16+)</p> <p>19.00 «ВЕДЬМИНА ДОСКА». (16+)</p> <p>21.15 «СТРАШНЫЕ СКАЗКИ». (16+)</p> <p>00.00 «ОХОТНИЦА ЗА ВРЕМЕНЕМ». (18+)</p> <p>01.30 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)</p> <p>05.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>00.20 Большой кэш. (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>08.40 Автоблог Че! (16+)</p> <p>Добро пожаловать в лабораторию нестандартных впечатлений. Здесь не будет скучных технических характеристик и нудных обзоров. Только безумные эксперименты, сумасшедшие изобретения, роскошные тачки и увлекательные путешествия.</p> <p>10.00 «СОЛДАТЫ-7». (16+)</p> <p>18.30 «+100500». (16+)</p> <p>21.00 «Женский 100500». (16+)</p> <p>Новое юмористическое шоу на «Че!» Это не попытка переключить классику. Это свежий взгляд на популярный формат, где главным навигатором становится женская интуиция.</p> <p>21.40 «+100500». (16+)</p> <p>22.30 Офисные фениксы. (16+)</p> <p>22.35 «+100500». (16+)</p> <p>00.20 Большой кэш. (16+)</p> <p>01.50 Утилизатор. (16+)</p>	<p>07.00 Новости.</p> <p>06.00 Смешанные единоборства. UFC. (16+)</p> <p>07.00, 09.05 Новости</p> <p>07.05, 13.00, 17.00, 23.00 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>09.10 «Чемпионы». (6+)</p> <p>09.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)</p> <p>10.00 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Марафон. Пр.тр.</p> <p>14.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала. Пр.тр.</p> <p>18.55 Футбол. «Зенит» (Россия) - «Кайрат» (Казахстан). Товарищеский матч. Пр.тр.</p> <p>21.00 Смешанные единоборства. Бетсити. Fight Nights. Пр.тр.</p> <p>01.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. 1/2 финала. (6+)</p> <p>03.00 Смешанные единоборства. И. Адесанья - Дж. Пайфер. UFC. Пр.тр.</p>	<p>10.00 Уютное утро. (16+)</p> <p>06.30 «ВЕРНУТЬ ЖИЗНЬ». (16+)</p> <p>10.00 Уютное утро. (16+)</p> <p>10.35 «МАРАФОН СЕРДЦА». (16+)</p> <p>14.40 «ЗВОНОК ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)</p> <p>Спокойная, полная любви жизнь Кати и Вадима оказывается под угрозой: неожиданно объявляется Лина, бывшая Катиного мужа. Оказалось, она уже 16 лет воспитывает сына от Вадима.</p> <p>19.00 «НЕВЕСТА ПОНЕВОЛЕ». (16+)</p> <p>23.15 «ЛЮБОВЬ НАПРОКАТ». (16+)</p> <p>К преуспевающему бизнесмену Александру приезжает богатая родственница из Америки. 15 лет назад она дала ему начальный капитал.</p> <p>01.15 «РОКОВОЕ SMS». (16+)</p> <p>02.45 «БАРЫШНЯ И ХУЛИГАН». (16+)</p> <p>05.30 «ОДНОКЛАССНИКИ: БЫВШИХ НЕ БЫВАЕТ». (16+)</p>	

О НЕУДАЧАХ В ПОСТЕЛИ МОЖНО ЗАБЫТЬ!



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

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

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8 (800) 600-57-56 • 8 (495) 136-59-66

Звонок по России бесплатный г. Москва РЕКЛАМА

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

ТЕПЛОХОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»

23.04.2026 – 29.04.2026 «А ПО РЕЧКЕ ШЛА ВЕСНА! ИЗ МОСКВЫ»	от 38 199 р.
Москва (трансфер) – Казань – Чебоксары (Йошкар-Ола) – Н. Новгород – Ярославль – Тулаев – Мышкин – Углич – Тверь – Москва	
30.04.2026 – 07.05.2026 «ВЕСЕННЕЕ ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО»	от 32 799 р.
Москва – Калезин (Волгари) – Тулаев – Ярославль – Городец – Чаловск – Кострома – Рыбинск – Коприно – Углич – Москва	
25.06.2026 – 09.07.2026 «ИМПЕРИЯ СТРОИТЕЛЕВ»	от 84 199 р.
Москва – Мышкин – Кострома – Плес – Городец – Н. Новгород – Пермь – Березники (Соликамск/Чердынь) – Казань – Козьмодемьянск – Макарьево – Тулаев – Москва	
10.06.2026 – 22.06.2026 «СЕВЕРНЫЕ ПИЛИГРИМЫ»	от 138 899 р.
Москва – Горичи – Кижы – Соловки – Архангельск – Сосновец – Повенец – Свирьстрой – Лодейное Поле – о. Валаам – о. Коневец – С-Петербург	
02.08.2026 – 17.08.2026 «АРХАНГЕЛЬСК – МОСКВЯНИНЫ АРХАНГЕЛЬСКИ»	от 160 799 р.
С-Петербург – Кр. Орешек – Ст. Ладога – Кижы – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – о. Кий – г. Онега – Беломорск – Сосновец – Повенец (г. Воттоваара) – Петрозаводск – Москва	
11.09.2026 – 17.09.2026 «СОЛОВЕЦКИЙ ЭКСПРЕСС»	от 76 299 р.
Петрозаводск – Кижы – Соловки (3 дня) – Беломорск – Сосновец – Петрозаводск	
18.09.2026 – 27.09.2026 «СОЛОВЕЦКИЙ АРХИПЕЛАГ ИЗ МОСКВЫ»	от 81 999 р.
Москва (трансфер) – Петрозаводск – Кижы – Соловецкий архипелаг (3 дня) – Петрозаводск – Мышкин – Москва	
28.09.2026 – 15.10.2026 «ЗДЕСЬ МАТУШКА ВОЛГА И ГЕРОЙ ВОЛГОГРАД»	от 118 099 р.
Москва – Ярославль – Городец – Н. Новгород – Чебоксары – Болгар – Самара – Волгоград (2 дня) – Саратов – Балаково – Казань – Свяжск – Кострома – Калезин – Москва	

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

ПЕНСИОНЕРАМ!

Доход на всю жизнь!

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



Тел.: 8 (495) 211-57-71

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

ТРИ ДОРОГИ



По горизонтали: 1. Все не силач. 9. Портрет из камеры. 11. Дубликат, созданный генетиками. 23. Основная несущая часть машины, механизма.

Слева-вниз-направо: 2. Аж глаза на ... полезли. 4. Шарф к стильному мужскому пальто. 5. Рыбалка как процесс. 7. Денежка в карманах д'Артаньяна. 10. Коронационное кресло. 12. Писатель II века, в книге «Правдивая история» описавший путешествие на Луну и Венеру. 13. Вторая из

букв, которые ищут в уравнениях. 16. Фильм А.С. Кончаловского «История ... Клячиной, которая любила, да не вышла замуж». 17. «Стройматериал», лечащий переломы. 19. Фанерный слой. 21. Полгектара для американца. **Справа-вниз-налево:** 1. Автопортрет с помощью мобильного. 3. Кобо ... с романом «Женщина в песках». 6. Лес из хвойных деревьев. 8. Представление, зрелище преимущественно эстрадного характера. 10. Идет на сырник и ватрушку. 12. Мочалка из тыквенного растения. 14. Какая представительница фауны похожа на кактус? 15. Джон Форбс ... - гений математики, герой фильма «Игры разума». 18. Наплыв на стволе березы. 20. Герой мифа о походе аргонатов. 22. У японцев - самая первая столица, а у нас - приток Оки, в устье которого стоит древний Серпухов.

Нара.
Отвечать по горизонтали: 1. Слэбак. 9. Фото. 11. Клон. 12. Гипс. 13. Иррек. 14. Ляфя. 15. Ежика. 16. Ася. 17. Лякин. 18. Кап. 19. Трон. 20. Ясон. 22. Кашне. 5. Лов. 7. Эко. 10. Трон. 12. Лякин. 13. Иррек. 16. Ася. 17. Лякин. 21. Акр. Справа-вниз-налево: 1. Слэбак. 3. Аба. 6. Бор. 8. Шю. 9. Фот. 10. Твор. 11. Клон. 12. Гипс. 13. Иррек. 14. Ляфя. 15. Ежика. 16. Ася. 17. Лякин. 18. Кап. 19. Трон. 20. Ясон. 22.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.25 «МАЙСКАЯ НОЧЬ, ИЛИ УТОПЛЕННИЦА». (16+)
08.25 «ВИТА ГЛУШАКОВ - ДРУГ АПАЧЕЙ». (16+)
09.50 «ПОСЛЕДНИЕ КАНИКУЛЫ». (12+)
11.25 «ДЕВЧАТА». (16+)
13.15 «ДЕНЬ ПОЛНОЛУНИЯ». (16+)
14.55 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (16+)
16.20 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)
21.20 Мосфильм. Золотой век. (16+)
21.30 «ЗА СПИЧКАМИ». (16+)
23.20 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН». (12+)
01.45 «ЧЕЛОВЕК-НЕВИДИМКА». (16+)
03.10 «ВИЙ». (16+)
04.25 «ТАЙНА ВЕЧНОЙ НОЧИ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000

06.20 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)
08.45 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
11.00, 12.00, 12.55, 13.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
14.45 «СКВОЗЬ СНЕГ». (16+)
16.50 «ГРЕНЛАНДИЯ». (16+)
19.00 «НОЙ». (16+)
 Фильм-фэнтези, США, 2014 г.
21.25 «РУБЕЖ ВЫЖИВАНИЯ». (16+)
 Фантастический триллер, Великобритания, 2023 г.
23.35 «КАТАСТРОФА». (16+)
 Фантастический триллер, Франция, Бельгия, 2023 г.
01.20 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)
02.50 «СБЕЖАВАША НЕВЕСТА». (16+)
04.40 «МОЙ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВНИК». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Царевны». «Три кота», «Маша и Медведь (клипы)», «Простоквашино», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
10.00, 10.55 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ГОСТЬ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
11.45, 12.40 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. СЕМЬ СЕСТЁР». (16+)
13.25 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
15.15 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
17.00 «СНЕГУРОЧКА ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
18.20 «ЁЛКИ 9». (16+)
20.10 «ЁЛКИ 10». (16+)
21.55 «ЁЛКИ 11». (16+)
23.30 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)
01.10 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
02.50 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
04.20 Мультфильмы. (6+)

TV1000 VIJU TV1000 АКЦИОН

05.50 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
07.10 «МОЯ ЖЕНА - КИЛЛЕР». (16+)
08.55 «ОТПЕТЫЕ НАПАРНИКИ». (16+)
10.45 «ЯМАКАСИ: СВОБОДА В ДВИЖЕНИИ». (16+)
12.15 «ШУТКИ В СТОРОНУ 2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)
14.15 «13-Й РАЙОН». (16+)
15.35 «13-И РАЙОН: УЛЬТИМАТУМ». (16+)
17.10 «КОЛОМБИАНА». (16+)
19.00 «КОСТОЛОМ». (16+)
20.35 «ЗАЛОЖНИЦА 2». (16+)
 Боевик, Франция, 2012 г.
22.05 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)
00.05 «БРАТСТВО ВОЛКА». (16+)
02.35 «ДРУГОЙ МИР: ГОД ВОЛКА». (16+)
04.05 «ОБЕЗЬЯНА». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.40 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
03.20 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+)
05.30 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)
07.20 «УЛЁТНЫЕ КАНИКУЛЫ». (16+)
08.50 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)
10.35 «УИКЕНД С БАТЕЙ». (16+)
 Комедия, США, 2023 г.
11.55 «ДОСТАТЬ НОЖИ». (16+)
13.50 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ». (16+)
 Драма, исторический, Россия, 2015 г.
17.10 «КТО УБИЛ ВЛАСКВЕРРИ». (16+)
19.00 «ИСТОРИЯ СЕМЬИ БЛУМ». (16+)
20.30 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
22.35 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.05 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ГАЛИФАКС». (16+)
07.35 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
09.40, 05.55 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО ХОЛМСА». (16+)
11.25 «СИНДРОМ». (16+)
13.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС. СОБАКА БАСКЕРВИЛЬ». (16+)
14.50 «Я ОСТАЮСЬ». (16+)
17.00 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (16+)
19.15 «АДАМ И ЕВА». (16+)
21.00 «ГЛАВНЫЙ». (16+)
 Драма, исторический, Россия, 2015 г.
22.55 «ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ». (6+)
00.55 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ФРАНЦУЗЫ». (16+)
02.35 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ГАЛИФАКС». (16+)
04.05 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.50 «БЫВШИЙ В ПОМОЩЬ». (16+)
02.25 «АФЕРА». (18+)
04.05 «ТОПОЛИНЫЙ ПУХ». (16+)
05.45 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
08.00 «БЕЗУМНЫЙ ДЕВИЧНИК». (16+)
09.50 «АФЕРА ВЕКА». (16+)
11.55 «РАЗБОРКИ В ДОМЕ ПАПАШИ». (18+)
13.30 «Я ХУДЕЮ». (16+)
15.25 «СУПЕРБАТЯ МАРИО». (18+)
17.20 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (12+)
 Фэнтези, Австралия, 2022 г.
19.30 «1+1». (16+)
21.35 «МОЙ КУЗЕН». (18+)
 Комедия, Франция, Бельгия, 2020 г.
23.35 «КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

05.55 «Как приручить монстров». Мультфильм. (6+)
07.05 «Белка и Стрелка. Звёздные собаки». Мультфильм. (6+)
08.50 «Три богатыря. Ни дня без подвига». Мультфильм. (6+)
10.00 Союзмультфильм представляет: «Каникулы Бонифация», «38 попугаев». (6+)
12.00 «УЧАСТОК». (16+)
00.00 «СПАСИТЕ КОЛЮ!» (16+)
 Россия, 2021 г. В ролях: Нонна Гришаева, Галина Польских, Владимир Сычёв
01.45 «НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ-2». (16+)
 Россия, 2020 г. В ролях: Илья Любимов, Ингрид Олеринская
03.40 «БЕДНЫЕ РОДСТВЕННИКИ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

08.20 «ЦЕНА ЛЮБВИ». (16+)
11.20 «КОГДА НАСТУПИТ РАССВЕТ». (16+)
14.25 «НЕПРЕДВИДЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (16+)
 2018 г. В ролях: Михаил Химичев, Ольга Дятловская, Максим Радугин, Есения Медведева
17.45 «СКИГАЯ МОСТЫ». (16+)
 2017 г. В ролях: Вероника Пляшкевич, Юрий Батурилин, Александр Песков, Ольга Бурлакова
21.00 «ПОДМЕНА». (16+)
 2016 г. В ролях: Екатерина Олькина, Артем Осипов
00.20 «ПРИЧАЛ ЛЮБВИ И НАДЕЖДЫ». (16+)
03.35 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
05.10 «ЛЮБИТЬ И ВЕРИТЬ». (16+)

СИНЕМА

07.20 «УДАРНАЯ ВОЛНА». (18+)
09.20 «УДАРНАЯ ВОЛНА: БИТВА ЗА ГОНКОНГ». (18+)
11.25 «ПРЕЖДЕ ЧЕМ Я УСНУ». (18+)
12.55 «ШПИОН, КОТОРОГО НЕ БЫЛО». (18+)
14.55 «ДОСЬЕ «ЧЕРНАЯ КАНАРЕЙКА». (18+)
16.35 «ОТСТУПНИКИ». (18+)
19.15 «ВОЛК С УОЛЛ-СТРИТ». (18+)
22.00 «ПОЦЕЛУЙ ДРАКОНА». (18+)
 Франция, США, 2001 г.
23.35 «ПЕКАРЬ». (18+)
01.20 «ЧЕСТНЫЙ ВОР». (18+)
02.50 «3 ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)
04.40 «КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КНИГ И ПИРОГОВ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТКОВ». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.25 «СЫН ЗА ОТЦА...» (16+)
02.10 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ РАЯ». (6+)
03.45, 04.45, 05.45, 06.45, 07.45 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+)
08.45 «ТРИ ПОЛУГРАЦИИ». (16+)
11.10 «ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО». (16+)
13.50, 14.50, 15.50, 16.55, 17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+)
19.00, 20.50 «ГРАФ МОНТЕКРИСТО». (12+)
 Драма, мелодрама, приключения, Франция, 1953 г.
22.30 «СВИДЕТЕЛЬСТВО О БЕДНОСТИ». (16+)
 Приключения, СССР, 1979 г.
23.50 «УБИЙСТВО СВИДЕТЕЛЯ». (16+)
 Детектив, СССР, 1990 г.

РЕТРО

06.40, 22.00 «КОРОТКИЕ ВСТРЕЧИ». (16+)
08.20, 23.40 «ТАЙНА ГОРНОГО ОЗЕРА». (16+)
09.35, 00.50 «СИЛЬНЕЕ УРАГАНА». (16+)
11.05 «ЭТОТ НЕГОДЯЙ СИДОРОВ». (16+)
12.20 «СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
13.40 «СТРЕКОЗА». (16+)
15.25, 16.35, 17.50 «БЕЛАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
 Серил. Драма, военный, СССР, 1970 г.
19.00, 03.25 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (16+)
20.40, 04.55 «ЖДИ МЕНЯ, АНАНА». (16+)
 Драма, военный, СССР, 1969 г.
02.05 «АКВАЛАНГИ НА ДНЕ». (16+)

СУББОТА!

05.00, 08.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
07.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
15.00, 17.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
19.00 Четыре жены. (16+)
21.30, 22.50 Богиня сыска. (16+)
 «Богиня сыска» - романтический эксперимент про обыск и свидание.
00.00 «КЛОН». (16+)
01.00 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
02.00, 02.40 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
03.20, 04.00 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
04.45 «Фиксики». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00 «ДВОЕ ИЗ ЛАРЦА-2». (18+)
 Серил. Криминал, детектив, приключения, Россия, 2008 г. В ролях: Андрей Зибров, Алексей Осипов, Роман Громадский
12.00, 20.00, 04.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-8. ДРЕВО КОЛДУНА». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «Я ТЕБЯ НЕ БОЮСЬ!» (16+)
14.00, 22.00 «СЕМЬ ЖЕН ОДНОГО ХОЛОСТАКА». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)
02.00, 03.00 «АЗИАТ». (18+)
06.00 «АЛИБИ». (18+)
 Серил. Драма, комедия, Россия, 2018 г. В ролях: Евгений Стычкин, Ольга Сутулова, Яков Левда

СТС LOVE

06.00 6 кадров. (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.00 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
 Настя понимает, что Казанцев не хочет помогать Платонову, тогда она берёт дело в свои руки. Врачи говорят Кире, что из-за беременности у неё вновь начались проблемы со здоровьем. Горовой против отношений Емельянова и Алисы. Точилину предлагают поработать главным тренером. Антипов слышит разговор Макеева и Каштановой...
22.30 Сердца за любовь. (16+)
 «Сердца за любовь» - это шоу знакомств и аукцион в одном лице.
01.30 Большой побег. (16+)
04.15 6 кадров. (16+)

TB21

08.50 «БРАТ». (18+)
10.40 «БРАТ-2». (18+)
13.00 «Иван Царевич и серый волк». Мультфильм. (6+)
14.35 «Иван Царевич и серый волк-3». Мультфильм. (6+)
16.00 «Иван Царевич и серый волк-4». Мультфильм. (6+)
16.05 «Иван Царевич и серый волк-5». Мультфильм. (6+)
17.35 «Три богатыря и морской царь». Мультфильм. (6+)
19.00 «Три богатыря и Конь на троне». Мультфильм. (6+)
20.05 «Алеша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (6+)
23.35 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)
01.25 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (12+)
03.10 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПЫЙСКИХ ИГРАХ». (12+)
05.05 «ЗАГОВОРЩИЦА». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00, 03.40 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
05.45 Все, как у людей. (6+)
06.10, 07.40 Мультфильмы. (12+)
06.40 Наше кино. История большой любви. К 90-летию С. Говорухина. (16+)
07.15 Исторический детектив с Николаем Валуевым. (16+)
08.15 Игра в кино. Мультфильмы. (16+)
09.00, 10.20, 13.15 «ГОСТЬЯ ИЗ БУДУЩЕГО». (6+)
 Серил. Детский фильм, научная фантастика, приключения, СССР, 1984 г.
10.00, 13.00 Вместе каждый день
10.10 Предварительный диагноз. (12+)
16.20, 18.50 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА». (16+)
 Серил. Приключения, СССР, Болгария, 1985 г.
18.00 Вместе. Еженедельный тележурнал. (16+)
02.15 «БЕЛЫЙ КЛЫК». (16+)

ПОБЕДА

05.35 «АРТЕК. БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)
07.15 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
09.00 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
10.45 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
12.25 «КАЛАЧИ». (16+)
13.55 «КАНИКУЛЫ СТРОГО РЕЖИМА». (16+)
 Двое сбегавших из тюрьмы заключённых оказываются вожатыми в пионерском лагере.
16.00 «ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН». (16+)
 Московский чиновник по правовым вопросам в районной администрации Вячеслав Золотов и следователь Следственного Комитета по Калининграду Антон Плетнев в один прекрасный день меняются местами, сами того не желая.
00.05 «ВЫКРУТАСЫ». (16+)
01.45 «ДЖЕНТЛЬМЭНЫ, УДАЧИ!» (16+)
03.20 «Три Диш». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00, 05.50 Секреты на кухне. (16+)
06.30 Пятница News. (16+)
07.00 Умнее всех (12+)
08.30 Мамы Пятницы. (16+)
09.00 Прекрасное далеко. Китай. Шаолин. (16+)
10.00, 11.20, 12.30 Как люди живут. (16+)
13.40 Как люди живут. Грузия. (16+)
14.50 Экспедиция с Алексеем Столяровым. (16+)
16.00 Погнали! На Бали. О чем молчат блогеры? (16+)
17.10 Погнали! В Малайзию. Страна подделок. (16+)
18.50 Погнали! В Узбекистан. Закрытые общины. (16+)
20.50 Погнали! В Южную Корею. Путь нелегала. (16+)
23.00, 00.00, 01.00 «КОМИКСАР ПЕК». (16+)
 Сезон 8. Серил. Австрия, Германия, 2001 г.
01.50, 02.20, 03.00 Чёрный список. (16+)
03.40 Пятница News. (16+)
04.00 Секреты на кухне. Индия. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
08.05 Супермама. (16+)
 Битва четырёх мам, каждая из которых мечтает стать лучшей!
10.00 Доктор-Ревизор. (16+)
10.30 Селянка-горожанка. (16+)
12.05 Чадо из ада. Предки. (16+)
 Реалити, в котором на перевоспитание теперь отправляются не мажоры, а их родители.
15.05 Беременная в 45. (16+)
 Уникальные истории, которые цепляют за душу и которые никого не могут оставить равнодушным.
17.55 Мама в 16. (16+)
 Самое честное реалити о взрослении. Девушки-подростки принимают важнейшее решение - родить в 16.
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.00 Измены (субтитры). (18+)
01.45 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Святой Архипелаг. (12+)
00.55 Земля. (16+)
01.50 Карим Хакимов. (12+)
02.35 День Памяти. (12+)
03.25 Россия научная. Великие имена. (12+)
03.50, 07.40, 10.10, 15.15, 19.25, 22.30 Русская история. (12+)
04.25 Всемирное наследие. Россия. (12+)
05.15 Грустное детство Алины Веселовой. (12+)
06.20 Крепости России. Зарайск. (12+)
06.50 Георгий - Победоносец. (16+)
08.15 Римские инженеры. (12+)
09.05 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+)
09.55 Боевые знамена Отечества. (12+)
12.10 Это подкаст. История: Гуманитарные проекты Анатолия Демидова в годы Крымской войны. (12+)
13.10, 16.45, 20.45 Великие битвы России. (12+)
14.00 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)
14.35 Сквозь времена. (12+)
16.00, 20.00 Освобождение: решающие битвы. (12+)
17.35, 21.35 Уроки Нюрнберга. (12+)
18.00 Коктейль Молотова. (16+)
18.50 Крепости России. Звенигород. (12+)
22.00 Русский музей: увидеть невидимое: Тайна «Летнего пейзажа». (12+)

VIJU HISTORY

06.00 Чудеса ЮНЕСКО: Хорватия. (12+)
07.10 Дворец Хишмама, Палестина. (12+)
07.40 Карты убийств: Убийства в «ревуше двадцатые». (16+)
08.30 Карты убийств: Ночной потрошитель. (16+)
09.15, 10.05 Охотники за утраченным искусством. (16+)
11.00 Зловещие тайны Элвиса. (16+)
12.25, 13.25 Египетские гробницы. Имхотеп - создатель пирамид. (12+)
14.25 Разгадка тайны пирамид: Пирамида Хеопса и гробница тайн. (12+)
15.15, 16.05 Разгадка тайны пирамид. (12+)
17.00 Магнат: как разбогател Аристотель Оносис. (16+)
18.00 Бернард Мейдофф, великий мошенник. (16+)
18.55 Чаплин против ФБР. (16+)
19.55 Последняя тайна Мэрилин. (12+)
20.50 Шарль Пате и Леон Гомон: первые гиганты кино. (12+)
21.50, 22.40, 23.35 Женщины на фронте. (16+)
00.25, 01.15 48 часов до победы. (16+)
02.05 Удивительные открытия. Великая пирамида. (12+)
03.00 Саккара: тайные иероглифы пирамид. (6+)
03.50, 04.40 Разгадка тайны пирамид. (12+)
05.25 История вещей. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 14.45, 23.35 Судьбы. Мария-Антуанетта. Дружба и трагедия. (12+)
 Жизнь и судьба Марии-Антуанетты, одной из самых скандальных известных женщин в мировой истории.
06.50, 15.40, 00.30, 05.15 Вторая мировая война. Герои против изменников. Россия. (12+)
07.40, 16.30, 01.20 Сен-Мало. Крепость у моря. (12+)
 Сен-Мало - символ Бретани. Его восхитительная архитектура не может не восхищать. Но за этой красотой скрывается суровая реальность. Это неприступная крепость, цитадель у моря, уникальный пример фортификационного сооружения. Как же скала, омываемая волнами и овеваемая ветрами, превратилась в настоящую крепость?
08.40, 17.30, 02.10 Иннокентий Смоктуновский. Пророчество для гения. (12+)
09.35, 18.20 Призрак из каменного века. (12+)
10.30, 19.20, 02.55 Владимир Винокур. Своим голосом. (12+)
11.20, 20.10, 03.40 Индокитай. Забытая война. (12+)
12.15, 21.05, 04.35 Валерий Золотухин. Я никогда ничего не просил. (12+)
13.05, 21.50 Настоящая война престолов. Бурбоны против Габсбургов. (12+)
13.55, 22.45 Настоящая война престолов. Восход Короля - солнца. (12+)

УСАДЬБА

06.00, 06.25, 13.30, 03.55, 04.20 Дачные радости с Мариной Рыкаловой. (12+)
06.50, 07.05, 11.25, 11.40, 16.30, 16.45, 22.05, 22.20, 02.10, 02.25 Весенние квадраты. (12+)
07.20, 01.20 Сад-шедевр. (12+)
07.45, 01.45 Огород от-кутор. (12+)
08.15, 08.30, 18.00, 18.15, 23.35, 23.50, 03.30, 03.45 Садовый доктор. (12+)
08.50, 02.40 Умная стройка. (16+)
09.20 Садовые загадки. (12+)
09.55, 21.05 Все срastётся. (12+)
10.25, 10.35, 15.00, 15.15, 20.05, 20.20, 00.55, 01.05, 04.45, 04.55 Ваш агроном. (1

1 ПЕРВЫЙ



11.10 «Повара на колесах». (12+)

- 06.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
06.55 «Часовой». (12+)
07.25 «Здоровье». (16+)
08.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+)
09.10 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым. (12+)
09.30 «Мечталлион». Национальная Лотерея. (12+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь других». (12+)
11.10 «Повара на колесах». (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Будем жить!» (16+)
13.10 «Видели видео?» (0+)
14.30 «Оставьте ненужные споры...». К 90-летию со дня рождения Станислава Говорухина. (12+)
15.40 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+) Россия, 2003. Мелодрама.
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 Премьера. «Войскам национальной гвардии - 10 лет!» Праздничный концерт в Кремле. (12+)
21.00 «Время»
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 «Наше всё. Сделано в России». (12+)
01.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «ЧЕРНЫЙ ПЕС».** (16+)
08.10 «НАСТОЯЩИЙ-3». (16+)
09.00 Фирменный рецепт. (12+)
09.30 «НАСТОЯЩИЙ-3». (16+)
23.05 «МОЛЧАНИЕ». (16+)
Россия, 2022 г. Детектив. В ролях: Леонид Бичевин, Александр Бухаров, Мария Андреева, Алексей Розин, Екатерина Зорина. Бывший военный корреспондент Александр Ганин уезжает в Выборг, чтобы писать воспоминания о войне. Однако его ждут дела поважнее: Ганину предстоит помочь милиции раскрыть сложные и загадочные преступления.
02.55 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



10.10 Сто к одному

- 05.25 «ЛЮБОВЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО».** (12+)
07.20 «В кругу друзей»
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым
09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
12.00 «Далёкие близкие». К юбилею. (12+)
13.00 Вести
13.30 Вести. Местное время
14.00 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (12+)
Шарапов начинает автономное расследование убийства Ларисы Груздевой. Заново проверяя свидетельские показания, он выясняет, что пистолет, являющийся главной уликой против Груздева, был, вероятно, подброшен в его съёмную квартиру неким сантехником.
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.40 «Белая студия»
02.20 «ЛЮБОВЬ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО». (12+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.25 «ДОБРОВОЛЬЦЫ».** (12+)
07.05 «АЛЛЕГРО С ОГНЕМ». (12+)
09.00 «Новости недели». (16+)
09.25 «Служу России». (12+)
09.55 «Военная приемка». (12+)
10.40 «Легенды армии». (12+)
11.30 «Легенды госбезопасности». (16+)
12.20 «Война миров». (16+)
13.10 «Код доступа». (12+)
14.00 «Улика из прошлого». (16+)
14.50 «Скрытые угрозы». (16+)
15.40 «Секретные материалы». (16+)
16.30 «Загадки века». (12+)
17.20 «Спецрепортаж». (16+)
18.00 «Главное с Ольгой Беловой». (16+)
19.40 «Легенды советского сыска». (16+)
23.00 «Фетисов». (12+)
23.55 «ДВА БОЙЦА». (12+)

ТВУ ТВЦ



10.55 Полезная программа. (6+)

- 05.45 «ТАЙНА СТАРОГО ПОРТРЕТА».** (16+)
07.15 «ЧЁРНЫЕ НАЧИНАЮТ - БЕЛЫЕ ВЫИГРЫВАЮТ: ЖРЕБИЙ БРОШЕН». (16+)
10.55 Полезная программа. (6+)
11.30 События
11.45 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
12.15 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА». (0+)
14.30 Московская неделя
15.00 «Дорогие товарищи. Ночь Вампира». (16+)
15.50 «Охота на маньяка. Дело ночного гостя». (16+)
16.40 «Настоящий детектив. Красный перец». (16+)
17.30 «ДЕНЕЖНОЕ ДЕРЕВО». (16+)
Россия, 2025 г. Детектив. В ролях: Екатерина Симаходская, Александр Пацевич.
21.15 «СЛИШКОМ МНОГО ЛЮБОВНИКОВ». (16+)
00.00 События
00.15 «СЛИШКОМ МНОГО ЛЮБОВНИКОВ». (16+)
01.05 «Петровка, 38». (16+)
01.15 «ВЕРОНИКА НЕ ХОЧЕТ УМИРАТЬ». (12+)
04.10 «Актёрские драмы. Обманутые жёны». (16+)
04.50 «Актёрские драмы. Неравный брак». (16+)
05.30 Московская неделя. (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 «Это сделано в России». (12+)
06.10 «ОКРАИНА». (16+)
07.40 «От прав к возможностям». (12+)
08.00 17.00 Пётрый мир. (12+)
09.00 16.00 «Календарь». (12+)
09.30 Всё по-взрослому
10.30 «На приеме у главного врача». (16+)
11.20 12.05 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (16+)
12.00 15.00 19.00 Новости
13.35 «Конструкторы будущего». (12+)
14.05 «Большая страна». (12+)
15.05 «Моя история». (16+)
16.30 «Свет и тени». (16+)
17.20 «ЧЕРНАЯ ВУАЛЬ». (16+)
19.15 «Клуб главных редакторов». (16+)
20.15 «БОККАЧЧО 70». (16+)
23.35 «Фильм Нуар». (16+)
00.20 «М, ИЛИ ГОРОД ИЩЕТ УБИЙЦУ». (16+)

НТВ НТВ



13.00 «НашПотребНадзор». (16+)

- 05.00 «ЛОВУШКА».** (16+)
06.40 «Центральное телевидение». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
Пропала собака! Как технологии помогают найти четвероногого друга, стоит ли чипировать питомцев - расскажут в новом выпуске «Чуда техники».
12.00 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
В пакетированных соках даже от дорогих брендов всё чаще находят плесень: откуда она там появляется - расскажут в новом расследовании.
14.00 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «Человек в праве» с Андреем Куницыным. (16+)
17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования». (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели с Владимиром Чернышевым»
20.20 «Маска». Новый сезон. (12+)
00.00 «Звезды сошлись». (16+)
01.35 «Основано на реальных событиях». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 06.30 07.00 07.30 08.00
08.30 09.00 09.30 10.00
10.30 11.00 12.00 13.00
14.00 14.30 16.00 17.00
18.00 19.00 19.30 20.00
21.00 22.00 23.00 00.00
01.00 02.00 03.00 04.00
05.00 «Новости». (16+)
06.35 16.30 «Куки-внуки». (12+)
11.35 19.35 20.35 23.35 03.35
04.35 «Спецреп». (12+)
12.30 22.30 02.15 «Спецпроект. Наука». (12+)
13.25 18.30 01.30 «Откройте, Давид». (12+)
14.35 21.30 «Качество жизни». (12+)
14.50 16.50 19.50 «Москва - столица спорта». (12+)
15.00 «Москва. Итоги недели». (12+)
17.30 «Сити». (12+)
21.50 «Это Москва». (12+)
00.10 «Мослекторий». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К
Культура



13.40 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным

- 06.30 «Три толстяка»
07.15 00.40 «ПЕРЕХОД НА ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ»
08.20 Тайны старого чердака
08.50 01.50 Диалоги о животных
09.30 «Основатель. Иван Калита»
10.20 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ»
К 90-летию со дня рождения Станислава Говорухина
12.30 Неизвестные маршруты России
13.10 «Невский ковчег. Теория невозможного»
13.40 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
14.20 «Элементы» с Александром Боровским
14.50 «Женитьба»
16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком
17.10 «Первые в мире»
17.25 Пешком... Изборск крепостной
17.55 «Эстрада, которую нельзя забыть»
18.40 «Лев Рябев. Атомный директор»
19.30 Новости культуры
19.45 Новости культуры с Владиславом Флярковским
20.25 Линия жизни
21.15 «КОНЕЦ ПРЕКРАСНОЙ ЭПОХИ». (18+)
22.55 «Говорухину - 90. Вечер в кругу друзей». Прямая трансляция
02.30 «Легенда о Сальери»
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 06.00 «Жизнь в коробке». (16+)
06.30 00.40 «Док. фильм». (16+)
07.00 14.30 «Всё просто!» (12+)
07.30 «Дача 360». (12+)
08.20 «Гостеприимство». (12+)
09.00 «Бренды 360». (12+)
09.30 «Погода для похода»
10.00 «Погода на любой вкус»
11.00 «Весна в Подмосковье»
11.30 «Поездка со вкусом»
12.00 20.00 «Новости 360»
12.30 «Сделано в России». (12+)
13.00 «Внимание, еда!» (12+)
13.30 «Что происходит?» (16+)
14.00 «ИнДизайн». (12+)
15.00 «Простая медицина»
15.30 «СССР. Знак качества»
16.10 «Закулисные войны»
16.50 «Большое кино». (16+)
17.20 «За МКАДром». (12+)
17.45 «Мода с чеченским характером». (16+)
18.10 «Это Китай!» (16+)
20.30 «Закрытый архив». (16+)
21.30 «Шестое чувство». (16+)
23.20 «Почему ты это смотришь?» (16+)

СТС СТС



08.00 «Супермозг». (12+)

- 06.05 «ДОМОЧАТЦЫ».** (16+)
06.20 «Мастер Кид». (6+)
08.00 «Супермозг». (12+)
09.40 Впервые на СТС!
«Ленивая семейка». (6+)
11.25 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ-3». (12+)
13.05 «ЭЛВИН И БУРУНДУКИ. ГРАНДИОЗНОЕ БУРУНДУКЛЮЧЕНИЕ». (12+)
15.00 Премьера! Тайный миллионер. (16+)
17.25 «НЯНЬКИ». (16+)
19.20 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ: КОРЕНЬ ЗЛА». (12+)
21.50 «ДЕДУШКА НЕЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (6+)
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 любимую комнату. Питер разворачивает целую кампанию шалостей, но малоподвижный старик оказывается очень изобретательным...
23.40 «ДЕДУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)
01.30 «СТРАННЫЙ ЭЛ». (18+)
03.10 «КОРОЛЕВЫ ШКОЛЫ. МЮЗИКЛ». (16+)
05.05 «ДОМОЧАТЦЫ». (16+)
05.45 «100 мест, где поесть». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.15 02.35 04.10 «Москва на все времена». (12+)
06.40 «Юмор на все времена». (16+)
07.25 01.05 «Раскрывая тайны звёзд». (16+)
08.10 12.50 22.45 01.50 03.05 «Новости дня». (16+)
08.20 «ИВАН ДА МАРЬЯ». (16+)
09.55 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО Я ЛЮБЛЮ». (16+)
11.25 «ПРОЩАЛЬНАЯ ГАСТРОЛЬ «АРТИСТА». (16+)
13.00 «ТЁМНАЯ СТОРОНА ДУШИ». (16+)
16.10 «Московский детектив». (16+)
16.40 «ВХОД В ЛАБИРИНТ». (16+)
22.55 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК». (16+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>09.55 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)</p> <p>08.55 «Самая народная программа». (16+)</p> <p>09.55 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>11.00 «Наука и техника». (16+)</p> <p>12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>12.55 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>13.55 «Легенды и мифы». (16+)</p> <p>16.55 «НОКАУТ». (16+)</p> <p>18.45 «ЧЕСТНЫЙ ВОР». (16+)</p> <p>20.40 «УБИЙЦА-2: ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)</p> <p>23.00 «Итоговая программа с Петром Марченком». (16+)</p> <p>23.55 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>01.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p>	<p>09.35 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>09.35 «Битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>15.50 «Новая битва экстрасенсов». (16+)</p> <p>18.30 «Выжить в Стамбуле». (16+)</p> <p>Пятый сезон экстремального реалити. За приз в 10 млн рублей сражаются две команды: звезды шоу-бизнеса и обычные люди, впервые оказавшиеся за границей. Еженедельные испытания на силу, ловкость и интеллект решают все: победителей ждёт роскошная вилла, проигравших - лагерь в турецкой глуши. По итогам испытаний один участник покидает проект.</p> <p>21.00 «Титаны». (16+)</p> <p>23.00 «Шоу Воли». (16+)</p> <p>00.20 «Титаны». (16+)</p> <p>03.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>05.00 «Утро TNT»-2026. (16+)</p> <p>05.50 «САШАТАНЯ». (16+)</p>	<p>08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>11.00 «СЕМЕЙКА ВАМПИРОВ-2». (12+)</p> <p>13.00 «СЕМЕЙКА ВАМПИРОВ-3». (12+)</p> <p>15.00 «РЕМНАНТ: ВСЁ ЕЩЁ ВИЖУ ТЕБЯ». (16+)</p> <p>17.00 «ЯГА: КОШМАР ТЁМНОГО ЛЕСА». (16+)</p> <p>Россия, 2019 г. Вместе с отцом, мачехой и маленькой сводной сестрой Варей Егор переезжает в новый дом. Для малышки родители нанимают няню. Женщина вызывает у Егора странное, пугающее чувство: она не та, за кого себя выдает.</p> <p>19.00 «РЯД 19». (16+)</p> <p>20.45 «ЛЕДЯНОЙ ДЕМОН». (16+)</p> <p>22.30 «НЕВЕСТА». (16+)</p> <p>00.30 «СЕМЕЙКА ВАМПИРОВ». (12+)</p> <p>02.15 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)</p>	<p>19.00 «+100500». (16+)</p> <p>06.10 Утилизатор. (16+)</p> <p>Ржавые банки на колесах захламляют городские дворы, а упрямые автовладельцы заламывают цены на старые авто. Команда «Утилизатора» поможет навести порядок на улицах городов России и безжалостно уничтожит ненужное железо!</p> <p>08.40 Автоблог Че! (16+)</p> <p>10.00 «СОЛДАТЫ-7». (16+)</p> <p>17.00 «СОЛДАТЫ-8». (16+)</p> <p>19.00 «+100500». (16+)</p> <p>21.00 «Женский 100500». (16+)</p> <p>21.40 «+100500». (16+)</p> <p>00.00 «ОПЕРАЦИЯ В КРАСНОМ МОРЕ». (18+)</p> <p>Гонконг, Китай, 2018 г. 2015 год. В арабском государстве Йевер происходит государственный переворот. Отряд китайского спецназа получает задание эвакуировать сотрудников посольства и граждан Китая.</p> <p>02.00 Большой кэш. (16+)</p> <p>02.50 Улётное видео. (16+)</p>	<p>20.30 Смешанные единоборства. UFC. (16+)</p> <p>06.00 Смешанные единоборства. UFC. (16+)</p> <p>07.00, 09.05, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 13.00, 15.55, 19.30, 23.55 Все на Матч! Пр.тр.</p> <p>09.10 «Команда МАТЧ». (0+)</p> <p>09.30 «Дело №». (16+)</p> <p>10.00 Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Марафон. Женщины. Пр.тр.</p> <p>12.15 Биатлон с Дмитрием Губерниевым</p> <p>13.55 Баскетбол. МБА-МАИ (Москва) - ЦСКА. Единая лига ВТБ. Пр.тр.</p> <p>16.45 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр.</p> <p>20.30 Смешанные единоборства. UFC. (16+)</p> <p>22.25 Бокс. Bare Knuckle FC. (16+)</p> <p>01.30 Магия большого спорта. (12+)</p> <p>02.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. (6+)</p> <p>04.00 Баскетбол. (6+)</p>	<p>09.20 Метод Рогова. (16+)</p> <p>06.30 «ОДНОКЛАССНИКИ: БЫВШИХ НЕ БЫВАЕТ». (16+)</p> <p>09.20 Метод Рогова. (16+)</p> <p>10.20 «СЕРДЦЕ ВЕРЫ». (16+)</p> <p>После окончания школы Вера переезжает из провинции в большой город, чтобы исполнить мечту - стать врачом. Она поступает в медколледж и с головой уходит в учёбу, забывая о развлечениях и личной жизни. Но всё меняется, когда она знакомится с харизматичным студентом Дмитрием.</p> <p>19.00 «ВТОРОЙ ШАНС НА СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ». (16+)</p> <p>Год назад муж Иры Валера ушёл к молодой любовнице, бросив её с двумя детьми. Ире пришлось взять ответственность за себя и детей в свои руки и открыть небольшой салон красоты.</p> <p>23.05 «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ». (16+)</p> <p>02.40 Одна за всех. (16+)</p>

НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

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

Дежурство выдалось на редкость спокойным. За сутки всего пару раз вызвали на выезд, и в обоих случаях обошлось без особого криминала и задержаний. А под утро собрались в комнате отдыха и просто разговаривали - обо всем и ни о чем. Когда туда заглянул майор Петрович, всю ночь прилежавший в порядке за лежащими на столе бумагами, все заметно оживилось.

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

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

Советы и задачки от Петровича

В каком смысле усыхает? - встрепетулся молодой вихрастый опер. - Прямо вот реально? Прямо ссыхается?

Угу, а потом через ухо выкатывается, когда совсем высохнет, - съязвил один из присутствующих.

Петрович рассмеялся:

Конечно, не реально усыхает, нечему там усыхать. Но работает хуже, начинает лениться. Видишь ли, наш мозг так устроен: чем больше его тренируешь, тем лучше он работает. Когда ты

даешь мозгу задачу, требующую хотя бы небольших размышлений, логических построений или аналитики, в нем образуются новые нейронные связи. Чем больше ты решаешь задач, тем больше таких связей, тем они крепче и тем лучше и быстрее ты соображаешь.

Это как в спорте, что ли? - удивился молодой сотрудник.

Ну, почти как в спорте, да, можно провести такую аналогию, - кивнул Петрович.

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

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

В каком смысле учишься?

В самом прямом. Вот скажи мне, что главное в работе сыщика?

Почем я знаю?

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

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

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

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

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

Ты ему пример приведи, - посоветовал старший сослуживец. - А то он себя, поди, уже как минимум Шерлоком Холмсом считает.

Ну хорошо, - улыбнулся Петрович. - Вот тебе простая логическая задачка для старших школьников. Четверо одно-

классников - Петя, Ваня, Стёпа и Никита - гоняли в футбол под окнами своей учительницы Ирины Николаевны. Разумеется, в один прекрасный момент мяч полетел не в ту сторону, и одно из окон было разбито. Ирина Николаевна сразу подошла к окну и спросила строго: «Признавайтесь, кто из вас такой «меткий»?» Первым ответил Петя: «Это Стёпа или Ваня». На что Ваня сразу возразил: «Это не я!» Затем Никита сказал: «Окно разбил Стёпа». Последним высказался Стёпа: «Никита не прав». Ирина Николаевна точно знала, что трое из четырех мальчиков никогда не врут, поэтому сразу поняла, кто именно разбил ее окно. А ты понял?

Молодой сотрудник надолго задумался и ответил не сразу.

Виктория АНДРЕЕВА



А вы, дорогие читатели, отгадали эту загадку?

Ответ читайте в следующем номере.

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ.
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.10 «ФОТОГРАФИИ НА СТЕНЕ». (16+)

09.20 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИНА». (16+)

12.55 «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО». (16+)

14.35 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯ». (16+)

17.00 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (16+)

Столица только начала возвращаться к мирной жизни после самой жестокой войны XX века. Но и в это непросто время находятся люди, которые предпочитают честному и мирному труду грабежи и разбой.

00.00 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА». (16+)

TV1000 VIJU TV1000

06.25 «ГРЕНЛАНДИЯ». (16+) Боевик, США, 2020 г.

08.40 «КАТАСТРОФА». (16+) Фантастический триллер, Франция, Бельгия, 2023 г.

10.30, 11.25, 12.20, 13.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)

14.10 «НОИ». (16+) Фильм-фэнтези, США, 2014 г.

16.40 «ЛЕОН». (16+) Триллер, Франция, США, 1994 г.

19.00 «ДЖОН УИК 2». (16+) Боевик, США, Гонконг, 2017 г.

21.10 «ДЖОН УИК 3». (16+) Боевик, США, 2019 г.

23.25 «ДЖОН УИК 4». (16+) Боевик, США, Германия, 2023 г.

02.15 «РИДДИК». (16+)

04.10 «ВАВИЛОН Н.Э.». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

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

10.00, 10.50 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ОПАСНЫЙ ПЕРЕПЛЁТ». (16+)

11.40, 12.25 «МОСКОВСКИЕ ТАЙНЫ. ОПАСНЫЙ ПЕРЕПЛЁТ». (16+)

13.20 «ЛИБЕРЯ: ОХОТНИКИ ЗА СОКРОВИЩАМИ». (16+)

15.10 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (12+)

17.15 «ПО ШУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ». (6+)

19.20 «ОГНИВО». (12+)

21.15 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)

23.00 «ХОТТАБЫЧ». (16+)

00.45 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (16+)

02.10 «ПОЛНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 АКЦИОН

05.35 «СОБИРАТЕЛЬ ДУШ». (16+)

07.15 «ПЕКАРЬ». (16+)

09.00 «СЕЗОН УБИЙЦ». (16+)

10.30 «КОНТРАКТ». (16+)

12.05 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)

14.05 «КОЛОМБИАНА». (16+)

15.50 «ЗАЛОЖНИЦА 2». (16+)

17.20 «КОСТОЛОМ». (16+)

19.00 «ОН - ЭТО ПУЛЯ». (18+)

21.00 «ПСЫ ВОЙНЫ». (18+)

Боевик, США, Мальта, 2024 г.

22.30 «ОХОТА НА КОРОЛЯ». (18+)

Криминальный триллер, США, 2023 г.

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

01.45 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (16+)

03.05 «НЕЧИСТЬ». (18+)

04.30 «УЖАС АМИТИВИЛЛА: ПРОБУЖДЕНИЕ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

00.15 «УЛЁТНЫЕ КАНИКУЛЫ». (16+)

01.45 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)

03.30 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ». (16+)

05.05 «ПОСТУПЬ ХАОСА». (16+)

06.55 «КТО УБИЛ ВЛАСКБЕРРИ». (16+)

08.40 «ИСТОРИЯ СЕМЬИ БЛУМ». (16+)

10.10 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)

12.15 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+)

13.55 «РИДДИК». (16+)

15.45 «ПОЛНОЧЬ В ПАРИЖЕ». (16+)

17.15 «УКЕНД С БАТЕЙ». (16+)

18.35 «ДОСТАТЬ НОЖИ». (16+)

20.30 «БОГИ ЕГИПТА». (16+)

22.25 «ПОШУМИ!» (16+)

23.35 «КТО УБИЛ ВЛАСКБЕРРИ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

07.25 «СИНДРОМ». (16+)

09.00 «ШЕРЛОК ХОЛМС. СОБАКА БАСКЕРВИЛЬ». (16+)

10.50 «Я ОСТАЮСЬ». (16+)

12.55 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (16+)

15.05 «АДАМ И ЕВА». (16+)

16.45 «ГЛАВНЫЙ». (16+)

18.50 «ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ». (6+)

21.00 «ПЕТРОПОЛИС». (16+)

Драма, триллер, фантастика, Россия, 2021 г.

23.10 «ДЖУНГЛИ». (16+)

Комедия, мелодрама, приключения, Россия, 2012 г.

00.35 «ДИАЛОГИ». (18+)

Драма, Россия, 2013 г.

02.05 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)

03.55 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО ХОЛМСА». (16+)

05.25 «ШЕРЛОК ХОЛМС. СОБАКА БАСКЕРВИЛЬ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.35 «КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ 2». (16+)

03.35 «ПРИШЕЛЬЦЫ В АМЕРИКЕ». (16+)

05.10 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». (16+)

06.50 «ДМБ». (16+)

08.25 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)

10.10 «ЗАМЕРЗАЮЩАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)

12.00 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (6+)

14.10 «ЖЕНИХ». (16+)

15.50 «ЛЮБВИ НЕ БЫВАЕТ?». (16+)

17.45 «МЭР ПОНЕВОЛЕ». (16+)

19.30 «БАТЯ 2. ДЕД». (12+)

21.10 «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (18+)

23.00 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (18+)

ДОМ КИНО

05.50 «Полное погружение». Мультфильм. (6+)

07.15 «Белка и Стрелка. Карибская тайна». Мультфильм. (6+)

08.45 «Три богатыря. Ни дня без подвига-2». Мультфильм. (6+)

10.00 Союзмультфильм представляет: «Винни-Пух», «Летучий корабль», «Тайна третьей планеты». (6+)

12.00 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ». (16+)

14.10 «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР». (6+)

15.55 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (12+)

17.50 «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (12+)

20.00 «ХОЛОП». (16+)

22.00 «НЕ ОДНА ДОМА». (16+)

23.30 «ОДНА ДОМА». (16+)

01.10 «ЖИЛИ-БЫЛИ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

08.25 «ВО ИМЯ ЛЮБВИ». (16+)

10.10 «Я ПОДАРОЮ ТЕБЕ ЛЮБОВЬ». (16+)

11.50 «ЧЕРНАЯ МЕТКА». (16+)

15.00 «ВАША ОСТАНОВКА, МАДАМ!». (16+)

16.40 «ПУТЬ К СЕРДЦУ МУЖЧИН». (16+)

18.20 «ПО ШУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ». (16+)

2017 г. В ролях: Евгения Хохрина, Иван Жвакин, Ана Казючич, Игорь Сигов, Надежда

21.45 «ПЕЧАЛИ-РАДОСТИ НАДЕЖДЫ». (16+)

2011 г. В ролях: Ксения Рус, Владимир Яглыч, Александр Устюгов

01.05 «ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ». (16+)

04.00 «ШЕПОТ». (16+)

05.35 «Я БУДУ РАДОМ». (16+)

СИНЕМА

06.40 «МАЛАВИТА». (18+)

08.25 «22 ПУЛИ: БЕССМЕРТНЫЙ». (18+)

10.25 «ДЕНЬ КУРКА». (18+)

12.05 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (18+)

13.50 «22 МИЛИ». (18+)

США, Китай, 2018 г.

15.20 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+)

США, 2017 г.

17.40 «УЦЕЛЕВШИЙ». (18+)

США, Великобритания, 2013 г.

19.45 «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН». (18+)

США, 2004 г.

22.00 «СОЛДАТ ДЖЕЙН». (18+)

США, Великобритания, 1997 г.

00.05 «АПОКАЛИПСИС». (18+)

02.20 «ПОМПЕИ». (16+)

03.55 «ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО». (16+)

РОДНОЕ КИНО

01.20 «ДЖОКЕР». (16+)

23.15, 00.20 «ТАЙНА МОНТЕ-КРИСТО». (16+)

04.45, 06.05, 07.20 «УЗНИК ЗАМКА ИФ». (12+)

09.10 «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ». (16+)

10.40 «ВА-БАНК». (16+)

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

14.15, 15.10, 16.10, 17.05, 18.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ-3: КРАХ АНТИБИОТИКА». (16+)

Сериял. Криминал, Россия, 2001 г.

19.00 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ». (16+)

Комедия, Россия, 1993 г.

20.35, 21.30, 22.25, 23.20 «СТРЕЛЯЮЩИЕ ГОРЫ». (16+)

Сериял. Боевик, Россия, 2011 г.

РЕТРО

06.05, 07.10, 08.20, 22.05, 23.15, 00.20 «БЕЛАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)

09.40, 01.25 «СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)

11.00, 02.35 «СТРЕКОЗА». (16+)

12.45 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (16+)

14.25 «Сказка старого дуба». Мультфильм. (16+)

14.40 «ЖДИ МЕНЯ, АННА». (16+)

16.00 «СИЛЬНЕЕ УРАГАНА». (16+)

Приключения, СССР, 1960 г.

17.30 «АКВАЛАНГИ НА ДНЕ». (16+)

19.00, 04.10 «ДЕТИ ПАРТИЗАН». (16+)

20.30, 05.25 «ДЕВОЧКА ИЩЕТ ОТЦА». (16+)

Драма, военный, история, СССР, 1959 г.

СУББОТА!

05.00, 06.30 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

06.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)

15.00, 17.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)

19.00 Четыре жены. (16+)

21.30 Богиня свиданий. (16+)

22.50 Богиня шопинга. (16+)

00.00 «КЛОН». (16+)

01.00 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)

Сериял. Драма, мелодрама, Мексика, 1989 г.

01.40, 02.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)

03.10, 03.50 «Ты - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)

04.35 «Фиксики». Мультсериал. (0+)

04.55 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ДВОЕ ИЗ ЛАРЦА-2». (18+)

10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «АЗИАТ». (18+)

12.00, 20.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-8. ДРЕВО КОЛДУНА». (16+)

13.00, 21.00 «Я ТЕБЯ НЕ БОЮСЬ!» (16+)

14.00, 22.00, 06.00 «АЛИБИ». (18+)

15.00, 23.00 «ТЕНИ ПРОШЛОГО». (16+)

00.00, 01.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)

02.00, 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-8». (16+)

04.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-9. ТАЙНЫ ОГНЕННЫХ РУН». (16+)

Детектив, Россия, 2020 г.

05.00 «В ОТРАЖЕНИИ ТЕБЯ». (16+)

07.00 «УКРАСТЬ У...» (18+)

CTC LOVE

06.00 6 кадров. (16+)

Скетч-шоу.

07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

09.55 «МОЛОДЕЖКА». (16+)

Горовому предстоит длительное восстановление. Лена делится своими наблюдениями со Шмелёвым. Жилину всё-таки удаётся исполнить просьбу Орловой. Кисляка пытаются заплугать. Каштанова решает поговорить с Юлей...

22.30 Сердца за любовь. (16+)

«Сердца за любовь» - это шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней на необычном аукционе.

01.30 Большой побег. (16+)

04.15 6 кадров. (16+)

ТВ 21

07.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ». (12+)

09.10 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)

10.50 «ДОСПЕХИ БОГА-2». (16+)

12.50 «КУНГ-ФУ ЖЕРЕБЕЦ». (12+)

15.05 «ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!». (18+)

Россия, 2019 г.

16.55 «ХЭПИ-ЭНД». (16+)

Россия, Таиланд, 2020 г.

18.45 «МЕХАНИК». (18+)

США, Германия, 2010 г.

20.15 «ЗАЩИТНИК». (16+)

США, 2012 г.

21.55 «АПОКАЛИПСИС». (18+)

США, Мексика, 2006 г.

00.20 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)

02.00 «СПУТНИК». (18+)

03.45 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)

05.25 «ХОРОШИЙ МАЛЬЧИК». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00, 02.20 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

05.55 «САДКО». (12+)

07.30 Наше кино. Неувядающие. К 90-летию С. Говорухина. (16+)

08.00 Диктор делает. (16+)

08.30 Фазендалайф. (6+)

09.00, 10.10 «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ!». (16+)

Лирическая комедия, СССР, 1972 г.

10.00, 13.00, 18.00 Вместе каждый день

11.05, 13.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)

14.20 «БЕЛЫЙ ТИГР». (16+)

Военная фантастика, Россия, 2012 г.

16.35, 18.15 «БИТВА ЗА МОСКВУ». (16+)

Сериял. Военный фильм, драма, СССР, Чехословакия, ГДР, 1985 г.

00.00 Вместе. Еженедельный тележурнал. (16+)

00.50 «БАЛЛАДА О ДОБЛЕСТНОМ РЫЦАРЕ АЙВЕНГО». (16+)

ПОБЕДА

04.50 «ПОРТНОЙ ИЗ БРУКЛИНА». (16+)

06.05 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)

07.25 «МАРШ-БРОСОК». (16+)

09.30 «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА». (16+)

13.20 «КРЕПОСТЬ БАДАБЕР». (16+)

Драма, основанная на реальных событиях Афганской войны - восстании советских военнопленных в лагере Бадабер.

17.00 «СПЕЦНАЗ». (16+)

Спецназ военной разведки - это элита вооруженных сил России. Но страна не знает своих героев в лицо, так как их лица и их работа - это государственные секреты. Реальные и, в то же время, невероятные события из жизни спецназа на Северном Кавказе, в Косово, в Таджикистане, в Афганистане, в Москве и Санкт-Петербурге.

00.00 «БРАТ». (16+)

01.35 «БРАТ ВО ВСЕМ». (16+)

03.00 «ЕДИНИЧКА». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. Красные продукты. (16+)

05.50 Секреты на кухне. Вторая жизнь. (16+)

06.20 Пятница News. (16+)

06.50 Умнее всех (12+)

08.30 Мамы Пятницы. (16+)

09.00 Гастротур. (16+)

10.00 Как люди живут. Капандокия. (16+)

11.20 Как люди живут. Шотландия. (16+)

13.00 Погнали! В Эфиопию. Суровое племя. (16+)

14.40 Как люди живут. Лондон. (16+)

15.40 Погнали! В Китай. Уличная еда. (16+)

16.50 Погнали! В США. Дальнотбойщики 2. (16+)

18.30 Погнали! В Японию. Города-призраки. (16+)

20.50 Погнали! В Колумбию. Сладости и гадости. (16+)

23.00, 00.00, 01.00 «КОМИС-САР РЕКС». (16+)

01.50, 02.20, 03.00 Чёрный список. (16+)

03.30 Пятница News. (16+)

04.00 Секреты на кухне. (16+)

04.30 Пятница News. (16+)

Ю

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

07.05 Супермама. (16+)

Битва четырёх мам, каждая из которых мечтает стать лучшей и завоевать главный титул!

09.00 Мама в 16. (16+)

Девушки-подростки принимают важнейшее решение - родить в 16.

12.05 Беременна в 45. (16+)

14.55 Мама в 16. (16+)

17.55 Ждули. (16+)

Реалити-шоу про девушек, которые предпочитают знакомиться и общаться с мужчинами из мест лишения свободы.

21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)

00.00 Измены (субтитры). (18+)

Ирина Минеева и Татьяна Виноградова объявляют изменам войну. Проведут расследования и помогут узнать правду. А что делать дальше - решать тебе!

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

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Всемирное наследие. Россия: Ростов Великий. (12+)

00.50 Грустное детство Алины Веселовой. (12+)

01.50 Крепости России. Зарайск. (12+)

02.25 Георгий - Победоносец. (16+)

03.15 Обыкновенная История. (6+)

03.25, 06.20, 11.20, 15.30, 18.30, 23.15 Русская история. (12+)

03.55 Римские инженеры. (12+)

04.50 Россия научная. Великие имена. (12+)

05.15 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+)

08.20 Это подкаст. История. (12+)

09.15, 12.50, 16.50 Великие битвы России. (12+)

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

10.40, 22.40 Сквозь времена. (12+)

12.05, 16.05 Освобождение: решающие битвы. (12+)

13.40, 17.40 Уроки Нюрнберга. (12+)

14.05 Коктейль Молотова. (16+)

14.55 Крепости России. Звенигород. (12+)

18.05 Русский музей: увидеть невидимое: Тайна «Летнего пейзажа». (12+)

20.00, 20.45 Нобелевские лауреаты. (16+)

21.30 Секреты истории: Мольер сбрасывает маску. (16+)

HISTORY VIJU HISTORY

06.00 Форт Рохтас, Пакистан. (12+)

06.30, 07.25 Чудеса ЮНЕСКО. (12+)

08.25, 09.10 Карты убийств. (16+)

10.05, 10.55 Охотники за утраченным искусством. (16+)

11.40 Карты убийств: Джон Кристи: серийный убийца. (16+)

12.30 Удивительные открытия. Великая пирамида. (12+)

13.30 Сахара: тайные иероглифы пирамид. (6+)

14.30 Разгадка тайны пирамид: Дахшур - невероятное открытие. (12+)

15.20 Разгадка тайны пирамид: Последние тайны Гизы. (12+)

16.15 Разгадка тайны пирамид: Абу Раваш и потерянная историческая сага переносит зрителя в суровый и противоречивый мир Средневековья, где личные амбиции, любовь и жажда власти определяли ход истории.

10.15, 19.05 Настоящая война престолов. Восход Короля - солнца. (12+)

11.05, 19.55, 02.55 Судьбы. Мария-Антуанетта. Дружба и трагедия. (12+)

12.05, 20.50, 03.45 Вторая мировая война. Герой против изменников. Россия. (12+)

12.50, 21.40 Сен-Мало. Крепость у моря. (12+)

13.50, 22.40, 04.30 Иннокентий Смоктуновский. Пророчество для гения. (12+)

ИСТОРИЯ

06.00, 14.45, 23.35 Приказ из каменного века. (12+)

06.55, 15.40, 00.30, 05.15 Владимир Винокур. Своим голосом. (12+)

07.45, 16.35, 01.20 Индокитай. Забытая война. (12+)

08.40, 17.25, 02.10 Валерий Золотухин. Я никогда ничего не просил. (12+)

09.30, 18.15 Настоящая война престолов. Бурбоны против Габсбургов. (12+)

В эпоху, когда решались судьбы целых народов, а одна корона могла стать причиной кровавого соперничества, сильнее династии Европы сошлись в бескомпромиссной борьбе. Эта захватывающая историческая сага переносит зрителя в суровый и противоречивый мир Средневековья, где личные амбиции, любовь и жажда власти определяли ход истории.

10.15, 19.05 Настоящая война престолов. Восход Короля - солнца. (12+)

11.05, 19.55, 02.55 Судьбы. Мария-Антуанетта. Дружба и трагедия. (12+)

12.05, 20.50, 03.45 Вторая мировая война. Герой против изменников. Россия. (12+)

12.50, 21.40 Сен-Мало. Крепость у моря. (12+)

13.50, 22.40, 04.30 Иннокентий Смоктуновский. Пророчество для гения. (12+)

УСАДЬБА

06.00, 06.25, 23.35, 00.00 Дачные радости с Мариной Рыкаловой. (12+)

06.50, 07.35, 11.55, 16.00, 16.15, 19.00, 19.20 Огород с Блокиным-Мечтающим. (12+)

07.50, 16.35, 00.50 Садовые загадки. (12+)

08

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00** Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Марафон. Мужчины. Трансляция из Увата. (6+)
- 08.00** Страна смотрит спорт. (12+)
- 08.25** Баскетбол. Фонбет Чемпионат России - Суперлига. Мужчины. «Динамо» (Уфа) - «Югра» (Сургут). (6+)
- 10.15, 12.55, 16.00** «Страна спортивная». (12+)
- 10.30, 05.30** Сюрплас. (12+)
- 11.00, 13.10, 16.20** Новости. (0+)
- 11.05** Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. 1/4 финала. (6+)
- 13.15** «Дело №». (16+)
- 13.45** Смешанные единоборства. Бетсити Fight Nights. Трансляция из Элисты. (16+)
- 15.30** «Человек из футбола». (12+)
- 16.25** «Спорт, который есть. Кок-бору». (12+)
- 16.55** «Амурские игры». Специальный репортаж. (12+)
- 17.25** «Династия. Тетюхины». (12+)
- 17.55** Баскетбол. Единая лига ВТБ. УНИКС (Казань) - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). Прямая трансляция
- 19.55** Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 20.20** Биатлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Марафон. Женщины. Трансляция из Увата. (6+)
- 22.30** Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
- 23.00** Баскетбол. Единая лига ВТБ. МБА-МАИ (Москва) - ЦСКА. (6+)
- 00.50** Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 01.15** «Небесная грация». (6+)
- 01.35** Баскетбол. Фонбет Чемпионат России - Суперлига. Мужчины. «Динамо» (Уфа) - «Югра» (Сургут). (6+)
- 03.25** «География спорта. Братск». (12+)
- 03.50** Смешанные единоборства. Бетсити Fight Nights. Трансляция из Элисты. (16+)

МУЗЫКА

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

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

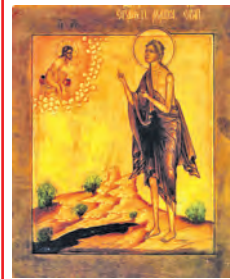
- МУЛЬТ**
- 06.00, 11.30, 16.00, 20.00, 00.00, 03.00** «Маша и Медведь». (0+)
- «Маша и Медведь» - мультсериал о дружбе маленькой девочки Маши и бывшего циркового артиста Медведя. Взаимоотношения героев сериала отражают отношения ребенка, познающего мир, и взрослого, пытающегося помочь ему в этом нелегком деле. Маша - невероятно активная девочка, которая никогда не сидит на месте и считает, что весь мир создан для неё одной. Машина индивидуальность не знает границ, поэтому урок труда легко оборачивается строительством парусного корабля, а набор художника - в разукрашивание всего леса.
- 11.00** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- На круглогодичном курорте повышенной комфортности отдыхают всем известные Заяц и Волк. Первый с радостью бы довольствовался разными активностями, если бы не козни второго. Между главными героями вспыхивают разного рода конфликты.
- 05.00** «Эмми и Гуру. Уроки природы». (0+)
- 05.10** «Лунтик». (0+)
- 06.00** «Грузовичок Лёва». (0+)
- 06.30** «Барбоскины». (0+)
- 09.30** «Парк Турум-Бурум». (0+)
- 09.45** «Барбоскины». (0+)
- 12.25** «Как Львёнок и Черепаха пели песню». (0+)
- 12.40** «Барбоскины». (0+)
- 15.00** «О! Кино! Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+)
- Смешарики отправляются в опасные джунгли!
- 16.20** «Барбоскины». (0+)
- 21.30** «О! Кино! Смешарики. Дежавю». (6+)
- Смешарики путешествуют по странам и эпохам.
- 22.50** «Зоомания». (0+)
- «Зоомания» - это познавательный сериал для всей семьи, настоящая видео-энциклопедия удивительных животных нашей планеты.
- 23.10** «Царевны». (0+)
- 02.00** «Бодо Бородо». (0+)
- 06.00** «Смешарики. Начало». (0+)
- 07.30** «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+)
- Выдающийся учёный и его команда отправляются в самое сердце диких джунглей.
- 09.00** «Смешарики. Дежавю». (6+)
- 10.40** «Лунтик. Возвращение домой». (0+)
- 12.00** «Смешарики. Начало». (0+)
- 13.40** «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+)
- 15.10** «Смешарики. Дежавю». (6+)
- 16.40** «Лунтик. Возвращение домой». (0+)
- 18.10** «Смешарики. Начало». (0+)
- 19.40** «Три кота». (0+)
- 20.00** «Чебурашка». (0+)
- 21.00** «Три кота». (0+)
- 00.00** «Бодо Бородо». (0+)
- 02.00** «Крутикс». (6+)
- 03.45** «Простоквашино». (0+)
- ДЕТСКИЙ МИР**
- 06.00, 14.00, 22.00** «Алёша Попович и Тугарин Змей». (12+)
- 07.30, 15.30, 23.30** «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (12+)
- 08.45, 16.45, 00.45** «Илья Муромец и Соловей-разбойник». (12+)
- 10.15, 18.15, 02.15** «Как поймать перо Жар-Птицы». (12+)
- Во исполнение воли царя Берендея, младший сын его Иван отправляется на поиски диковинной Жар-птицы. В поисках удачи Ивана Царевича сопровождает верный друг и помощник - Серый Волк, который, обладает всевозможными навыками и всегда спешит на помощь простодушному Ивану. Героев ждут увлекательные и опасные приключения, козни коварных братьев Ивана и его судьбоносная встреча с Сленой Прекрасной.
- 11.40, 19.40, 03.40** «Робокор Поли: Рой и пожарная безопасность». (6+)
- МУЛЬТИЛАНДИЯ**
- 06.00** «Смешарики. Начало». (0+)
- 07.30** «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+)
- Выдающийся учёный и его команда отправляются в самое сердце диких джунглей.
- 09.00** «Смешарики. Дежавю». (6+)
- 10.40** «Лунтик. Возвращение домой». (0+)
- 12.00** «Смешарики. Начало». (0+)
- 13.40** «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+)
- 15.10** «Смешарики. Дежавю». (6+)
- 16.40** «Лунтик. Возвращение домой». (0+)
- 18.10** «Смешарики. Начало». (0+)
- 19.40** «Три кота». (0+)
- 20.00** «Чебурашка». (0+)
- 21.00** «Три кота». (0+)
- 00.00** «Бодо Бородо». (0+)
- 02.00** «Крутикс». (6+)
- 03.45** «Простоквашино». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

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

Православный календарь

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



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

Постный день.

«Господь побуждает вас искать прощения грехов у Него Самого, конечно, готов будучи и даровать это прощение. Идите же к Нему с полной верою и не давайте врагу разорять вашу веру и надежду спасения».

Свт. Феофан Затворник

ВЕРА
СВЕТЛОЕ РАДИО

Вышний Волочек
104,5 FM

Губкин
104,0 FM

Задонск
103,9 FM

Липецк
97,9 FM

Москва и область
100,9 FM

Мосолово
101,0 FM

Орёл
95,6 FM

Осташков
99,4 FM

Ржев
102,4 FM

Рязань
102,5 FM

Смоленск
88,4 FM

Старый Оскол
104,0 FM

Тверь
89,4 FM

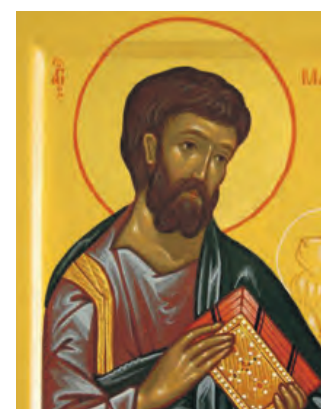
ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

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



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

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

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

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



Комментирует протоиерей Павел Великанов

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

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

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

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

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

фото предоставлено радио «Вера» и www.shutterstock

ЗНАКОМСТВА



МЕЧТАЕТЕ О ЛЮБВИ?

Опытная сваха подберёт вам пару под ваши запросы и организует встречу.

- ✓ Богатый выбор надёжных мужчин и привлекательных женщин.
- ✓ Первое свидание в течение 3 дней.
- ✓ Ваше счастье рядом – звоните прямо сейчас!

Татьяна: 8 (977) 814-25-50

■ 8 (926) 138-24-00 ЗНАКОМСТВА! НАДЁЖНЫ! Для общения, встреч, совместной жизни! Москва и ближайшее Подмосковье. Звоните! Тел.: 8 (926) 138-24-00

■ 8 (958) 810-23-25 Познакомлюсь с мужчиной от 75 лет одиноким, без интима. Желательно из Люблино, Кузьминок. Тел.: 8 (958) 810-23-25

■ 8 (915) 406-35-14 Желаю познакомиться с людьми Философического склада от 50 лет. Тел.: 8 (915) 406-35-14, с 9:00 до 12:00, Федор

■ 8 (909) 624-91-05 Москвич 64/180/75 желает познакомиться с приятной, доброй женщиной от 60 лет для серьёзных отношений, желательно в г. Москва. Тел.: 8 (909) 624-91-05

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

ЗАВОД ОКНА ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО

ОСТЕКЛЕНИЕ ПВХ, АИ, дерево

Ремонт окон, балконов, жалюзи

- ОТДЕЛКА пенсионерам – скидка до 35%
- УТЕПЛЕНИЕ 8 (495) 740-76-09
- КРЫШИ
- ШКАФЫ 8 (495) 941-96-29

СЕЗОННЫЕ СКИДКИ

Завод «СтройБалконСервис»

ОКНА ПВХ БАЛКОНОВ, ЛОДЖИЙ

AL PROVEDAL

ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

Пенсионерам льготные условия

8-495-782-54-48

8-495-543-53-97

РЕМОНТ ОКОН И БАЛКОНОВ

СООБЩЕНИЯ

■ Аттестат о среднем общем образовании № 06524004618648, выданный 15.06.2020 МАОУ Лицей № 1, г. Южно-Сахалинск на имя Демержи Кирилл Сергеевич, в связи с утерей считать недействительным.

■ Диплом, выданный в 2005 г. ДВГТУ на имя Бочкарева Станислава Евгеньевича, в связи с утерей считать недействительным.

■ Удостоверение тракториста-машиниста III класса, выданное 21.08.1979 СПТУ 8, г. Уржум, Кировской области на имя Бокова Николая Николаевича, в связи с утерей считать недействительным.

■ Диплом 1157040003810, выданный в 2018 г. Орловским технологическим техникумом на имя Снегирева Тимофея Андреевича, в связи с утерей считать недействительным.

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

БЕЛОРУССКАЯ БРИГАДА

- ➔ Строительство домов
- ➔ Снос старых домов
- ➔ Вывоз мусора
- ➔ Подъём домов
- ➔ Сайдинг
- ➔ Замена кровли, лаг, полов, крыш
- ➔ Установка фундамента
- ➔ Монтаж забора, хозблоков и пристроек

Пенсионерам и инвалидам скидка 15%

РЕМОНТ КВАРТИР: сантехник, электрика, плитка, штукатурка, обои евроремонт и ремонт под ключ

8 (920) 009-00-86 • 8 (963) 676-41-92

НИКОЛАЙ ДМИТРИЙ

Ключ-Сервис

ЗАМКИ

Замена, ремонт

8(495)997-91-37

■ 8 (915) 386-99-54 РЕМОНТ КВАРТИР по доступной цене от семейной пары. Подготовка стен, обои, покраска потолков, натяжные потолки, укладка ламината, кварц винил, электрика, плитка, линолеум, электрика, сантехника. Доставка материалов. Гарантируем качественный ремонт и чистоту. Тел.: 8 (915) 386-99-54, Евгений

■ 8 (985) 723-87-03 Домашний мастер. Тел.: 8 (985) 723-87-03

■ 8 (925) 717-50-74 Муж на час. Любый мелкий ремонт у вас в квартире. Мы также производим косметический или капитальный ремонт квартир, комнат, кухню, ванны под ключ. Позапная оплата. Цены умеренные. Выезд для оценки и консультации бесплатно. Звоните – договоримся. Без выходных. Тел.: 8 (925) 717-50-74, Александр

■ 8 (905) 557-77-37 Косметический ремонт за 3 дня! Идеальная чистота и качество. Обои, покраска, подготовка стен и потолков, электрика, ламинат, плитинуса. Семейная пара – Слава и Ольга. Доставка материалов. Пенсионерам скидки! Работаем на результат. Тел.: 8 (905) 557-77-37

■ 8 (965) 161-74-85 Ремонт комнат, кухня, коридоров, поклейка обоев, укладка ламината, линолеума, натяжные потолки, покраска стен и потолков. Доставка материалов. Тел.: 8 (965) 161-74-85

■ 8 (909) 667-58-76 Ремонт квартир, москвич. Снятие старого покрытия, пол, стены, потолок. Выравнивание, штукатурка. Поклейка обоев, укладка ламината. Тел.: 8 (909) 667-58-76

■ 8 (968) 287-70-90 Строительная бригада. Выполним все виды работ из НАШЕГО материала. Дома с нуля, фундаменты, заборы, заливка полов, бани, крыши, сайдинг, хозблок, штукатурка, веранды, беседки, террасы, отмостки, брусчатка, электрика, сантехника, и др. Выезд бесплатно. Пенсионерам скидка 15%. Гарантия качества! Большой опыт в строительстве. Работаем без предоплаты. Возможен обмен на авто. Тел.: 8 (968) 287-70-90, Борис.

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

ГЛАВКУПКА КУПИМ ДОРОГО

- ✓ Награды, знаки, медали, монеты, часы, шкатулки.
- ✓ ЗОЛОТО, КОРОНКИ, вазы, СЕРЕБРО, статуэтки СССР.
- ✓ БУДДУ, сервизы, бронзу, картины, книги, открытки.
- ✓ АВТОГРАФЫ, янтарь, фото, архив и др. ✓ Выезд 24ч

8(903) 666-33-55

НАДЁЖНО. ДОРОГО. КУПЛЮ

Сервизы (остатки), вазы. Статуэтки (с дефектом) из фарфора, чугуна, кости. Иконы. Подсветники. Часы. Подстаканники. Значки. Награды. Марки. Пластинки. Янтарь. Предметы интерьера из Китая. Выезд. Оплата сразу.

8 (916) 359-05-00

Куплю дорого винтаж, ДУХИ, фарфор, значки, серебро столовое, иконы, картины, бронзу, ювелирку, коньяки времён СССР, статуэтки, спорт. награды, брендовые вещи. Деньги сразу. Тел.: 8 (926) 050-12-40

■ 8 (906) 025-95-00 Бижутерию, значки, часы, монеты, серебро, подстаканники, портсигары, мельхиор, фотоаппараты, книги, открытки, фото, статуэтки, сервизы, фарфор, коронки, янтарь, самовары, ёл. игрушки, пластинки, кассеты, хрусталь, духи, золото, марки, автографы, юб. рубль, иконы, грамоты и мн. др. Дорого. Тел.: 8 (906) 025-95-00

■ 8 (916) 993-36-64 Куплю. Ткани СССР, духи, парфюм, журналы мод, старинную одежду, вышивки, кружева, бижутерию, сумочки и шляпки, наручные часы, коньяк СССР. Тел.: 8 (916) 993-36-64

■ 8 (916) 155-34-82 Ёлочные игрушки, кукол, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, пластинки и статуэтки из бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. Тел.: 8 (916) 155-34-82

■ 8 (903) 544-38-10 Коллекцию монет, значков, марок, фарфор, чугун, статуэтки, Будд, нагруд. знаки, янтарь, подстаканники, портсигары, коронки, ювелир. изделия, золотые и серебрян. монеты, часы, столовое серебро, иконы, самовары, фото на картоне, открытки, книги, мельхиор. КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД. Тел.: 8 (903) 544-38-10, Наталья, Сергей

Библиотеку домашнюю: собрание сочинений русских и зарубежных авторов, любую научную и техническую литературу, книги по истории, философии, архитектуре, а также книги до 1917 г. Куплю. Выезд. Тел.: 8 (495) 721-41-46

АВТО

■ 8 (926) 888-54-66 КУПЛЮ: «Волга» любой модели, «Жигули» любой модели в любом состоянии, «Москвич», «Ока», «Газель», иностранные любые. Куплю в день обращения, порядочность гарантирую. Валерий Иванович. Тел.: 8 (926) 888-54-66

ДОРОГО КУПИМ

- ИКОНЫ. ФАРФОР.
- СТАТУЭТКИ (можно с дефектами).
- КАРТИНЫ И РАМЫ ОТ НИХ
- ПАТЕФОНЫ. ПЛАСТИНКИ
- СЕРЕБРО. ЗОЛОТО (изделия, лом)
- Портсигары. Подстаканники
- Часы. Знаки. Архивы и др.

Выезд 24 ч, оплата сразу!

8 (903) 964-67-77

КУПЛЮ ДОРОГО

Книги, ёлочные игрушки, бижутерию, фарфор. сервизы, статуэтки, ЗОЛОТО до 10 000 руб./г, СЕРЕБРО до 500 руб./г, иконы, мельхиор, значки, монеты, открытки, фото, часы, хрусталь, марки, Китай, банкноты и другой винтаж.

8 (905) 796-72-32

■ 8 (916) 993-36-64 Времени СССР: пригласительные билеты, меню, этикетки, рекламные листовки и буклеты, каталоги, прейскуранты, акции времён приватизации. Довоенные: альбомы военных заведений, карты географические и военные, чертежи техники, открытки и конверты, боны и купюры, вексели, счета и прочее. Тел.: 8 (916) 993-36-64

■ 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93, СПАСИБО ЗА ЗВОНОК. КУПЛЮ: открытки, фото, плакаты, афиши, картины, графику, документы, архивы, автографы, значки, игрушки, статуэтки, изделия из фарфора, стекла, металла. А также ВСЁ О ДИРЖАБЛЯХ, КОСМОСЕ, РЕКЛАМЕ И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Книги, журналы до 1945 г. Тел.: 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93

■ 8 (925) 626-97-59 ДУХИ, открытки, статуэтки, чайную посуду, фотоаппараты, магнитофоны, аудиокассеты, ГРАМ-ПЛАСТИНКИ, патефоны, часы, знаки, медали, ВАЗЫ, подстаканники, самовары, детские и ёлочные игрушки, хрусталь, монеты, картины, ИКОНЫ, статуэтки, ювел. изделия. Оплата сразу. Тел.: 8 (925) 626-97-59, Геннадий

■ 8 (925) 514-36-14 Фарфор, сервизы, СТАТУЭТКИ. Хрусталь, СЕРЕБРО, МЕЛЬХИОР. Сервизы «Мадонна». ЯНТАРЬ. САМОВАРЫ. Подстаканники, пив. кружки, портсигары. Муз. инструменты, АККОРДЕОНЫ. МАГНИТОФОНЫ, CD, КАССЕТЫ, пластинки. ОСЦИЛЛОГРАФЫ, приёмники, плееры, ПАТЕФОНЫ. ФОТОАППАРАТЫ, ОБЪЕКТИВЫ. БИНОКЛИ. Видеокамеры. Моб. телефоны. Часы. ОТКРЫТКИ. ДИАФИЛЬМЫ. ЁЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ. Детские книги, библиотеки приключений и фантастики. ЗНАЧКИ. Медали. МОНЕТЫ, юбилейн. рубль. ГОТОВАЛЬНИ. Пер. ручки. ЗАЖИГАЛКИ. БИЖУТЕРИЮ. БРОШКИ. Духи. Шкатулки. Иконы. Картины. Ковры. КУКОЛ. МОДЕЛИ МАШИН. ЖЕЛ. ДОРОГИ И СБОРНЫЕ. Керос. лампы и др. Тел.: 8 (925) 514-36-14

НЕДВИЖИМОСТЬ

■ 8 (903) 515-85-33 Срочно выкуплю для себя квартиру, комнату. Сложные документы не пугают. Можно без ремонта, после пожара. Возможно с задолженностями и др. проблемами. Выкуплю из ипотеки. Тел.: 8 (903) 515-85-33, Лина.

КОЛЛЕКЦИОНЕР ДОРОГО

- Награды • Значки
- Наградные знаки • Монеты
- Банкноты • Подстаканники
- Статуэтки • Иконы • Игрушки СССР
- Кортики • Сабли • Интерьерные антикварные старинные предметы, или коллекции

ВЫЕЗД и ОПЛАТА СРАЗУ

8 (985) 179-79-30

ВЛАДИМИР

■ 8 (985) 938-08-26 Грампластинки, аудиотехнику, проигрыватель грампластинок, фирменные аудиодиски CD различных стилей и направлений музыки, куплю. Тел.: 8 (985) 938-08-26

8 (495) 643-72-12 Куплю книги, значки, ИКОНЫ, фарфор, СТАТУЭТКИ, подстаканники, самовары угольные, портсигары, Будды, шкатулки, монеты, ёлочные и детские игрушки СССР, открытки до 1945 г., бижутерию, генеральскую форму, фотоаппараты, часы и прочее. Оплата сразу. Выезд бесплатно. Тел.: 8 (495) 643-72-12

■ 8 (905) 777-77-53 Ковры. Мебель. КНИГИ. ЧАСЫ. МАСКИ. Посуду. СТАТУЭТКИ, Гжель. Хрусталь. Фарфор. ЧАЙН., СТОЛОВ. СЕРВИЗЫ. РОГА. Серебро. Бронзу. Иконы. Ордена. Значки. Монеты. ОТКРЫТКИ. СУВЕНИРЫ СССР. АГИТАЦИЮ. Швейн., печат. машин. МЕХА. Духи. Бижутерию. Шкатулки. Люстры. Картины. Ёлочные игр. Коронки. Тел.: 8 (905) 777-77-53

Куплю ёлочные игрушки, бижутерию, цветной хрусталь, советский фарфор, старых кукол, значки, монеты, пластинки. Тел.: 8 (915) 401-64-88

■ 8 (964) 585-40-04 Покупаю книги до 1945 г. от 1 000 руб. до 500 000 руб. Полки, библиотеки, техническую литературу, ноты, фото, архивы, открытки, живопись, фарфор, мебель, самовары, значки, статуэтки, бронзы, монеты, модели автомобилей, ёлочные игрушки, иудаика и любой антиквариат. Тел.: 8 (964) 585-40-04

■ 8 (495) 508-53-59 Модели авто, железную дорогу, старые фото, военную форму, генеральские вещи, фарфор, хрусталь, подстаканники, самовары, монеты, книги, иконы, янтарь, статуэтки, патефоны, фотоаппараты, хронометры, игрушки и духи СССР, Касли, солдатиков, кукол, часы, марки, открытки, документы, значки, этикетки, радиоаппаратуру, игровые приставки. Тел.: 8 (495) 508-53-59

■ 8 (916) 774-00-05 КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Тел.: 8 (916) 774-00-05, Дмитрий

■ 8 (903) 678-15-44 Мебель. Ковры. ЧАСТЬ. КНИГИ. МАСКИ. РОГА. Посуду. СТАТУЭТКИ, Гжель. Хрусталь. Фарфор. ЧАЙН., СТОЛОВ. СЕРВИЗЫ. Серебро. Бронзу. Иконы. Ордена. Значки. Монеты. ОТКРЫТКИ. СУВЕНИРЫ СССР. АГИТАЦИЮ. Швейн., печат. машин. МЕХА. Духи. Бижутерию. Шкатулки. Люстры. Картины. Ёлочные игр. Коронки. Тел.: 8 (903) 678-15-44

ХОТИТЕ РЕКЛАМУ

В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»? ЗВОНИТЕ!

8 (495) 792-47-73

ЗАМКИ

ВРЕЗКА ЗАМЕНА РЕМОНТ УСТАНОВКА УКРЕПЛЕНИЕ ВСКРЫТИЕ

(495) 740-21-51 круглосуточно

■ 8 (495) 978-03-44, 8 (901) 517-03-44 РЕМОНТ КОМНАТЫ ИЛИ КВАРТИРЫ ПО ЭТАПНО И ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ. Обои, покраска, плитка, сантехника, электрика. Ванна под ключ. ЦИКЛЕВКА и ремонт паркета. Укладка линолеума, ЛАМИНАТА, доски. НАТЯЖНОЙ ПОТОЛОК. ОКНА. Отделка ванных, лоджий панелями. Доставка материалов. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (495) 978-03-44, 8 (901) 517-03-44

■ 8 (916) 471-14-83 Ремонт квартир под ключ. Все виды отделочных работ, любой сложности. Качественно и недорого! Штукатурка, стяжка, шпатлёвка, покраска, электрика, сантехника, плитка, ламинат. Ванна под ключ. Гарантия и качество, разметка бесплатно. Пенсионерам хорошие скидки. Буду рад вам помочь. Тел.: 8 (916) 471-14-83, Павел

ЗАМКИ

ВРЕЗКА ЗАМЕНА РЕМОНТ УСТАНОВКА УКРЕПЛЕНИЕ ВСКРЫТИЕ

(495) 740-21-51 круглосуточно

ЭМАЛИРОВКА ВАНН

- ✓ Любого цвета
- ✓ Любое состояние

8 (985) 764-82-32

8 (495) 502-43-61

■ 8 (966) 099-99-53, 8 (495) 902-77-12 РЕМОНТ КВАРТИР. СЕМЕЙНАЯ ПАРА. Без предоплаты! Поклейка обоев любых видов за 1 день. Малярка, покраска, ламинат, натяжные потолки, потолки под покраску, Ванна под ключ, электрика. Пенсионерам скидки! Во время ремонтных работ соблюдаем чистоту и порядок. Тел.: 8 (966) 099-99-53, 8 (495) 902-77-12, АЛЕКСАНДР И ЛАРИСА

■ 8 (968) 445-02-09 Любые строительные работы (возможно из нашего материала): пристройки, ремонт крыш, сварочные работы, монтаж/демонтаж, вывоз мусора, земляные работы, внутренняя отделка, бетонные работы. Пенсионерам скидка! Тел.: 8 (968) 445-02-09, Виталий

Все объявления на правах рекламы

ДВЕРИ

ФАБРИКА ДВЕРЕЙ

ДВЕРИ

МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ
ДЕРЕВЯННЫЕ И СТАЛЬНЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА • 100% КАЧЕСТВО

ЗАМЕНА ЗАМКОВ

ДЕРЕВЯННЫЕ ДВЕРИ: межкомнатные, входные, для ванной и туалета, для офисных помещений, арки, порталы, шкафы, антресоли.

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ: квартирные, тамбурные, парадные, противопожарные, решетки, козырьки, ворота, ограды, заборы и т.п.

БОЛЕЕ 1000 МОДЕЛЕЙ ЛЮБЫХ РАЗМЕРОВ
ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ!!!

ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ
с 8:00 до 21:00
БЕЗ ВЫХОДНЫХ

8 (495) 208-03-88



ДВЕРИ ЗАВОДСКИЕ «АМПИР»

ВХОДНЫЕ, МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ,
МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ

Шкафы, шкафы-купе, антресоли, кухни стандартных и нестандартных размеров

- Обивка дверей
- Замена, врезка замков
- Замер, установка

ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ от 19 000 Р

СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ
8 (499) 408-40-71

МЕЖКОМНАТНЫЕ от 3 000 Р

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80
Автогрузоперевозки + грузчики. Квартирные перевозки по Москве, МО, РФ, СНГ. «Газель». Разборка, сборка, упаковка, утилизация мебели. 24 часа. Недорого. Тел.: 8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80

8 (495) 589-00-78 Недорогой переезд. Квартирные, дачные. Грузчики. Разборка, упаковка, утилизация мебели. Тел.: 8 (495) 589-00-78

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

РЕМОНТ

ХОЛОДИЛЬНИКОВ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН

8 (495) 177-45-76
8 (901) 519-52-48

Вызов бесплатно
Пенсионерам скидки

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ

- Ремонт любой сложности
- Ремонт подсветки
- Настройка каналов
- Настройка приставок
- РЕМОНТ АНТЕННЫ!**
- Замена штекера
- Замена разветвителя для антенны
- Протяжка телевизионного кабеля

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА. ГАРАНТИЯ

8 (977) 575-85-64

СРОЧНЫЙ РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН

любой сложности

Вызов и диагностика БЕСПЛАТНО

Скидки пенсионерам!

8-495-545-15-79

РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛИТ

Пенсионерам Скидка до 50% Бесплатный выезд

8 (495) 106-25-69

8 (495) 142-70-17, 8 (985) 411-20-28
РЕМОНТ НА ДОМУ холодильников, бытовых, промышленных. Ремонт стиральных, посудомоечных машин. Ремонт газовых плит, варочных панелей. Ремонт электрических плит, духовых шкафов. Ремонт телевизоров, антенн. Ремонт швейных машин, оверлоков. Гарантия. Скидки. Тел.: 8 (495) 142-70-17, 8 (985) 411-20-28

8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48
РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ от 300 руб. Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Пенсионерам и льготникам скидка до 50%. ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО. Тел.: 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48

8 (995) 222-15-57 Частный мастер по ремонту стиральных и посудомоечных машин, холодильников, электроплит и духовых шкафов, водонагревателей и пр. Ремонтную и обслуживанию все виды техники! Выезд бесплатный. Гарантия 1 год. Пенсионерам скидки. Обращайтесь, буду рад помочь. Тел.: 8 (995) 222-15-57

8 (499) 394-06-57 Ремонт, установка, настройка: компьютеров, ноутбуков, Apple, планшетов, смартфонов, телевизоров, стиральных и посудомоечных машин, холодильников, электро- и газовых плит, СВЧ. Услуги сантехника, электрика, муж на час, ремонт квартир. Гарантия, качественно, пенсионерам скидка 30%! Тел.: 8 (499) 394-06-57

8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28
РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ всех типов. Подключение и настройка каналов. Разводка антенны. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 20%. Без выходных. Гарантия. Опыт работы 20 лет. Тел.: 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28.

МЕБЕЛЬ

8 (495) 771-28-64 ОБИВКА, РЕСТАВРАЦИЯ МЕБЕЛИ В ЦЕХУ и ДОМА. ВЫБОР ТКАНИ, КОЖЗАМ, КОЖА. Вызов консультанта на дом. Тел.: 8 (495) 771-28-64

8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25
ПОДУШКИ ДЛЯ СОФЫ. Матрасы ортопедические, пружинные, беспружинные. Замена раскладушек в диване. Профессиональная ОБИВКА МЕБЕЛИ. Большой выбор мебельных тканей. Гарантия. Доставка бесплатно. svk-matras.ru. Тел.: 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25.

Перетяжка мягкой мебели. Ремонт любой мягкой мебели с гарантией. Большой выбор обивочной ткани. Замена наполнителя, механизмов. Оценка по фото. Тел.: 8 (916) 526-99-32, 8 (925) 421-92-32.

8 (925) 504-54-71 Абсолютно любой ремонт мягкой и корпусной мебели. Тел.: 8 (925) 504-54-71

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Юристы и адвокаты. Пенсионерам скидка до 50%! Консультация бесплатная! Тел.: 8 (495) 201-25-12

8 (499) 409-91-42 Московская социальная юридическая служба. БЕСПЛАТНЫЕ консультации. 20 лет адвокатской практики. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч.: вернём или расслужим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Автодела. Банкротство физлиц. www.socuristy.ru. Тел.: 8 (499) 409-91-42

8 (985) 210-25-63 Адвокаты. Уголовные, гражданские дела. Арбитраж. Банкротство. Споры по наследству, недвижимости, земле. Раздел имущества супругов. Расторжение и признание недействительными договоров. Выписка из квартир. Возврат квартир. Защита по любым уголовным делам на следствии и в суде. Тел.: 8 (985) 210-25-63

КУПЛЮ

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

8 (903) 103-15-93 Куплю РАДИОДЕТАЛИ любые б/у и новые. Платы от любой радиотехники. Реле, разъемы, пускатели, эл. автоматы, провода б/у в изоляции, трансформаторы б/у. Посуда мельхиор (МНЦ) б/у, часы наручные (СССР) в желтом корпусе, подстаканники. Тел.: 8 (903) 103-15-93

8 (495) 723-19-05 Куплю механические часы. Любое состояние. Значки, бумажные деньги, часовой хлам, станок часовой, часовой оборудование, самовары, оптику, старые фотографии, открытки. Тел.: 8 (495) 723-19-05

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ ГОРОДА ТВЕРИ

Мы предлагаем:

- Работу в крупной и развивающейся компании!
- Стабильный оклад **35 000 РУБЛЕЙ** + бонусы по результатам работы;
- Выдача заработной платы два раза в месяц, **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК**;
- НАДБАВКУ ЗА СТАЖ** работы в компании;
- Подходящий вам график работы: 6/1 и 2/2;
- Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- Вакансия подходит для **КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА**

ПРИХОДИТЕ К НАМ, ПРИВОДИТЕ СВОИХ ДРУЗЕЙ И ПОЛУЧАЙТЕ ПРЕМИЮ!

Телефоны для связи:
8 (967) 292-04-91, 8 (925) 507-46-48

ПРЕССА



ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

З/п от 150 000 – 170 000 руб.
График: 4 дня в неделю (Москва и МО)

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

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



ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ

СМЕНА: ОТ 1540 РУБЛЕЙ + % ОТ ТОВАРОБОРОТА

- Ежедневный аванс: **ДО 750 РУБЛЕЙ**
- Бесплатное общежитие, заселение в день обращения
- Место работы: киоски в разных районах Москвы
- Приветствуем кандидатов «серебряного возраста»!

ЖДЕМ ВАС С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 10.00 ДО 18.00

МЕТРО «МАРЬИНА РОЩА», УЛ. ПОЛКОВАЯ, Д. 3, СТ. 2, ПОДЪЕЗД 1

Телефоны для связи: 8 (965) 354-39-02, 8 (925) 507-46-48



ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ



ВЕТРИТУАЛ
СРОЧНЫЙ ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА 24 Ч.
БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ.
КРЕМАЦИЯ.

Тел.: 8 (916) 797-29-40,
8 (495) 728-45-03

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ.
Усыпление. Вывоз. Кремация. Тел.: 8 (495) 509-47-75, 8 (495) 772-34-72

**УНИЧТОЖЕНИЕ
НАСЕКОМЫХ**

8 (965) 386-47-09 Московская СЭС. 100% ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УНИЧТОЖЕНИЕ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ клопов, тараканов, грызунов, плесени, запахов и последствий затопления. Безопасные препараты для людей, животных, растений. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА – договор. Работаем 24/7. СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ. Москва, область. Тел.: 8 (965) 386-47-09

ЗДОРОВЬЕ

НАРКОХЕЛП www.n-help.ru

ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ

ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА
Доезд врача
в течение часа
Москва и Подмоскowie
Мотивируем на лечение

8-925-008-97-53 Анонимно, 24/7
ООО «Первый шаг», ИНН 5040190043 Лиц. №П041-01162-50/01346916 от 14.08.2024
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЁ ОБО ВСЁМ» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

Отдел рекламы газеты «ТЕЛЕК», 8 (495) 792-47-73, м. «Марьино Роща»	
РА «Информ Экспресс», 8 (495) 543-99-11, 8 (903) 013-52-78, м. «Ленинский проспект»	ООО «Арт Корун» 8 (495) 944-30-07, 8 (495) 944-22-07, м. «Планерная», дизайн-макет БЕСПЛАТНО
ООО «100МЕДИА.РУ» 8 (495) 961-00-97, м. «Арбатская», круглосуточно	РА «Мир рекламы» 8 (495) 228-06-30, м. «ВДНХ», выезд курьера бесплатно
ИД «ВСЕ ДЛЯ ВАС» 8 (495) 909-98-96, м. «Алексеевская»	РА «Манго АДВ» 8 (495) 646-03-83, м. «Преображенская площадь», выезд менеджера бесплатно
РА «НОВЫЙ ВАРИАНТ» 8 (985) 933-58-69, м. «Текстильщики», курьер БЕСПЛАТНО	РА «Солидарность-Паблишер» 8 (800) 300-81-43, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО
РА ООО «ГРИН КЛАССИК» 8 (495) 926-38-00, многоканальный, м. «Семёновская», курьер БЕСПЛАТНО	«РЕКЛАМА 21 ВЕК» 8 (495) 774-74-20, 8 (916) 408-49-91, м. «Солнцево»
Stroki.info (ООО «Магазин рекламы») 8 (800) 551-50-98, 8 (495) 133-16-22, м. «Шоссе Энтузиастов»	РА «А-ПРЕСС» 8 (495) 788-77-03, м. «Китай-город» Дизайнер, курьер – бесплатно

Я сидела у экрана, смотрела сериал и вытирала слёзы.

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

Наступил на мизинец

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

– Ты даже не спрашиваешь, смогу ли я?

– Конечно, сможешь, будет очень интересно.

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

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

– Ой! – вскрикнула я.

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

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

– Еще раз прошу прощения, – длинноногий хиппи виновато смотрел на меня.

Увидеть Париж и улететь



– Вы ушли из зала, я подумал, что из-за меня. Готов заглядывать свою вину.

– Каким же образом?

– Могу донести вас на руках до ближайшей кофейни.

– Идет, – улыбнулась я. Мне вдруг очень захотелось познакомиться с ним. После пары часов разговоров с Валерием мы обнаружили, что у нас много общего: любимые книги, фильмы и даже музыкальные предпочтения. Время пролетело незаметно.

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

Через полгода после той судьбоносной встречи мы поженились.

Путешествие с подружкой

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

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

И неожиданно добавила:

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

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

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

В итоге в путешествие мы отправились втроем.

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

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

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

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

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

Уже вскоре стало понятно, что наше романтическое путешествие оказалось совсем не таким, каким я его себе представляла. С нами повсюду была Людмила. Не зная языка, она заблудилась в городе

в первый же вечер, и с той минуты не отходила от нас ни шаг. Валера злился, я с трудом сдерживала раздражение.

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

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

“Только через страдание можно познать истинную глубину любви”.

Фёдор Достоевский

Когда Людмила отошла в сторону, я не выдержала:

– Валера, мне кажется, что это уже перебор... – Но мы не можем бросить ее одну в чужой стране. Это всего лишь несколько дней. Давай попробуем просто наслаждаться моментом.

Я была в шоке! Почему Валера так легко мог игнорировать мои чувства и позволять Люде вмешиваться в наше пространство? Выход из ситуации для меня был один – улететь домой. Я поднялась в номер, собрала вещи и уехала на такси в аэропорт.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

Любовь надо беречь

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

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

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

– Как ты здесь оказался?

– Полетел за тобой следующим рейсом.

– А где Людмила?

– Наверное, осматривает достопримечательности. Она осталась там.

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

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

ТАТЬЯНА

Из истории фар

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



«Дорогой, послушай меня»

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

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

Рыба мечты

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



Удивительный Куприн

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

Светлана СИДОРЧУК

Реклама

LEOMAX

Оформи заказ по телефону:
8(800) 500-77-11 и получи **ПОДАРОК***!

Скидки
на ТВ-ХИТЫ
до **60%**

Электрический самовар с заварочным чайником «Цветочный узор»

2 в 1

1 л Чайник

1850 Вт

4 л Самовар

Кипячение и поддержание температуры

Керамический заварочный чайник

Дисковый нагревательный элемент

Материал: керамика, пластик, нержавеющая сталь

лот 204298

~~10999 р.~~ **7999 р.**

Цепная аккумуляторная пила «Хищник»

600 Вт Макс. мощность

Для сада

Для дома

Длина шины 10 см

1 кг Легкая

В комплекте: пила, цепь, аккумулятор, зарядное устройство, направляющая пластина, отвертка.

лот 105501-02

~~4999 р.~~ **3699 р.**

Ниспадающий платок «Светлый праздник» + 2-й в ПОДАРОК!

2 шт.

Размер универсальный

Материал: вуальная ткань, кружево

лот 88427

~~1999 р.~~ **1399 р.**

Автоматический зонт-наоборот Плюс

105 см

Свето-отражающая кайма

Обратное сложение

Фонарик на ручке

Бежевый

Черный

Защита антиштурм

лот 314105

~~1999 р.~~ **1499 р.**

Мини-печь «Чудо-жар»

9 л

Режим работы, T: 100–250°C

лот 203839

~~5999 р.~~ **4999 р.**

Размер, см: 27,5×37×20,5

Набор ножей «Гранит», 6 пр.

6 шт.

- Поварской (лезвие: 20 см)
- Разделочный (лезвие: 20 см)
- Для хлеба (лезвие: 20 см)
- Универсальный (лезвие: 12,5 см)
- Для овощей (лезвие: 9 см)
- Овощечистка

Нерж. сталь, пластик

лот 204300-01

~~1599 р.~~ **1199 р.**

Складные очки «Фокус Плюс»

2 шт.

160% Увеличение

Небьющиеся линзы

Футляр в комплекте

лот 43063-01

~~1999 р.~~ **999 р.**

Стул «Титан» для купания в ванной и душе

до 100 кг

Размер: 51×31×52 см

Отверстия для слива воды

Нескользящие ножки регулируются по высоте (39–52 см)

лот 106136-01

~~3499 р.~~ **2999 р.**

В ПОДАРОК: Самоклеящаяся накладка

Топ «Ажур Бра»

Комфортная посадка

- Белый
- Бежевый
- Черный

Дышащий материал: 90% нейлон, 10% спандекс

лот 313589

~~1299 р.~~ **999 р.**

Серо-голубой

Размер: 44–46, 48–50, 52–54, 56–58

Бритва 3 в 1 «Леомакс Рейзер» + Лосьон в ПОДАРОК!

60 мин работы

1. Бритва
2. Триммер для бороды
3. Триммер для носа

лот 402968-03

~~1999 р.~~ **1499 р.**

В ПОДАРОК: Лосьон после бритья

5 Вт

Вакуумный упаковщик

90 Вт

Защита от запаха микробов

Защита от запаха микробов

Для мяса, рыбы, овощей, фруктов, ягод, сыра и др.

лот 203385-01

~~2499 р.~~ **1999 р.**

Размер: 36×6×4 см

Увеличение срока хранения продуктов

Точилка для ножей и ножниц «Просто остро»

Для ножей и ножниц

Пружинный механизм заточки

лот 203635-01

~~1399 р.~~ **999 р.**

Размер: 12×7×16 см

Годовой запас средств «Просто блеск»

2 шт.

1. Супер порошок 100 в 1, 2 уп.
2. Спрей для удаления жира
3. Спрей для чистки стекол

лот 106030-03

~~2499 р.~~ **1499 р.**

Набором дешевле!

Усилитель звука «Чуткий слух»

Может усиливать звуки до 30 дБ, на расстоянии до 10 м

Регулятор громкости

лот 404616

~~1499 р.~~ **999 р.**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ

Диск здоровья от Leomax + ПОДАРОК!

Укрепляет мышцы рук, ног, ягодиц, спины и живота

лот 404737

~~1999 р.~~ **1299 р.**

В ПОДАРОК: Чудо-мазь «МауЛи» согревающая

до 120 кг

Электрический измельчитель «Молния»

3 в 1

1. Мясорубка
2. Блендер
3. Миксер

Работает от сети 220 В

лот 22634

~~2499 р.~~ **1699 р.**

Объем чаши

Дверная штора «Уютный дом»

Размер: 90×200 см

Сохраняет тепло внутри дома

Установка за 5 мин

Магнитные замки

Серый

Коричневый

лот 103716

~~4999 р.~~ **2999 р.**

Складная стиральная машина «Лотос»

1,2 кг Вес

3 программы стирки + отжим

Не требует подключения к водопроводу

лот 104006

~~3999 р.~~ **2999 р.**

Размер: 29×29×30 см

Зеленый

Бежевый

7,5 л

СТИРКА за 10 мин!

Вертикальный пылесос 2 в 1 «Мастер +»

600 Вт

Очистка воздуха НЕРА-фильтр

Работает от сети

Справляется с пылью и шерстью

3 насадки

Вертикальная и ручная модель

лот 106033

~~4999 р.~~ **4599 р.**

Жидкая резина «Фикс Про 3 в 1»

Герметик

Резина

Клей

Цвет на выбор: Прозрачный, Черный

Для разных поверхностей

лот 102640

~~1299 р.~~ **999 р.**

3 шт. по 450 мл

Универсальная чистящая паста «Просто блеск»

Сияющая чистота в 2 раза быстрее

Работает на разных поверхностях

лот 103628-01

~~1499 р.~~ **999 р.**

3 шт. по 500 г

Умный браслет «Здоровье»

Тонетр 120/80

Шагомер

Счетчик ккал

Время и дата

Пультметр

Зарядка через USB-провод (в комплекте)

лот 402115-02

~~2999 р.~~ **1999 р.**

24 см

Длина окружности

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ

ВАШ ПОДАРОК*

при заказе от **2999 р.**

Доска разделочная + нож в чехле (цвет в ассортименте)

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК! ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ ТЕРРИТОРИИ РОССИИ!

* При одновременном заказе на сумму от 2999 рублей без почтового сбора. Все цены указаны в рублях. Бесплатная доставка при оплате картой. Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора по тел.: 8 (800) 500-77-11. Предложение действительно с 01.03.26 по 31.05.26 г. Продавец: ООО «ШОП ТВ» ОГРН 5117746036128, 115432, г. Москва, ул. Трофимова, дом 2А. Сайт: leomax.ru. E-mail: catalog@leomax.ru. Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по телефону (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ):

8(800) 500-77-11

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

ФИЛИАЛЫ В КАЖДОМ ОКРУГЕ СТОЛИЦЫ
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

585-я или 583-я проба – 5 100 р. за 1 г. 750-я проба – 6 900 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» – одна из крупнейших столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственному образцу. Ориентир на цену золотовалютной биржи, современный и точный процесс оценки.

Разбираем, чем это лучше ломбарда? Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по госу-

дарственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

Чем скупка «Аурум» отличается от других?

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

будет реализована в них. А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

Выездная скупка от компании «Аурум». Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойней?) бесплатно приедет к вам домой, на работу, встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.

**ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА +7 (985) 617-13-93 ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ, НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!**

Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дороже любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки

Компания «АУРУМ» – Ваш надежный партнер вот уже 2 года!

За это время услугами компании воспользовались более 1 980 читателей газеты!

Выездная скупка, насколько это удобно? Спросили у читателей их историю и мнение об услуге.**Татьяна Константиновна, 65 лет**

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

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

Михаил, 34 года

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

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

Марианна, 26 лет

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

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

**В марте, апреле, мае и июне получите****до 50 000 руб. к оценке!***

ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00 • м. «Трубная», ул. Петровка, 26, стр. 2 (вход в магазин «Кристалл мечты») • м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, 62 • м. «ВДНХ», пр-т Мира, 146 • м. «Проспект Мира», пр-т Мира, 38 • м. «Улица 1905 года», ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1 (вход в магазин «М.Видео») • м. «Бауманская», ул. Бауманская, 33/2с1 • м. «Братиславская», ул. Братиславская, 12, стр. 1 • м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, 4 • м. «Ломоносовский проспект», Мичуринский пр-т, 3 • м. «Кантемировская», Пролетарский пр-т, 23А • м. «Проспект Вернадского», пр-т Вернадского, 39 • м. «Варшавская», Варшавское ш., 87 • м. «Преображенская площадь», Большая Черкизовская ул., 3, корп. 1 • м. «Курская», ул. Земляной Вал, 27, стр. 2 • м. «Отрадное», ул. Декабристов, 21Г • м. «Таганская», ул. Нижняя Радищевская, 5 стр. 2 • м. «Домодедовская», Каширское шоссе, 106 • м. «Медведково», ул. Широкая, 14, корп. 1 • м. «Строгино», Строгинский бул., 21 • м. «Арбатская», ул. Арбат, 20 (вход в тату-салон «Дракон») • м. «Селигерская», Коровинское ш., 1А • м. «Водный стадион», Головинское ш., 4 • м. «Перово», Зеленый пр-т, 27, корп. 1 • г. Одинцово, ул. Верхне-Пролетарская, 15 • м. «Пражская», ул. Красного Маяка, 2

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 руб. К ОЦЕНКЕ!**

*Предложение действует при сумме сделки от 150 000 руб. и дает право на дополнительные 10% к оценке, но не может превышать 50 000 руб. **Действует при сумме оценки от 20 000 руб. Предложение действует в период с 01.03.2026 г. по 30.06.2026 г. ООО «АУРУМ», ОГРН 1207700387245, ул. Петровка, 26, стр. 2. ЛО23-00119-77/00389972 от 22 декабря 2021 г. РЕКЛАМА.