

**ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА**

**№12  
(385)**

**ТВ-программа с 27 марта по 2 апреля 2023 года**

# ТЕЛЕК

**ЧЕРНОЗЕМЬЕ**

**36**

**КАНАЛОВ  
ТВ**

**КАЗАНСКАЯ  
ИКОНА  
БОЖЬЕЙ МАТЕРИ**

**стр. 27**

**КАПИТАНЫ  
ПОДНИМАЮТ  
ПАРУСА**

**стр. 7**

**ЛАРИСА  
РУБАЛЬСКАЯ**

**ЛЮДИ ЛЮБЯТ СЛУШАТЬ ТО,  
ЧТО УЖЕ ЗНАЮТ**

**стр. 6**

**ПОЛЕЗНЫЙ  
УЖИН:  
МНОГО ВКУСА,  
МАЛО КАЛОРИЙ**

**стр. 8**

**ПОЧЕМУ  
МУЖЧИНА  
НЕ ЖЕНИТСЯ?**

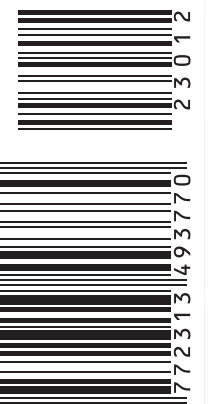
**стр. 4**

**ВЫБИРАЕМ  
НАПОЛЬНУЮ  
СУШИЛКУ**

**стр. 28**

Фото телеканала «Россия»

ISSN 2313-4933



9 172313 149377 0 23012

**12+**





ИМПЕРАТОРСКИЙ  
МОНЕТНЫЙ ДВОРЪ

## Освященная памятная медаль в честь Казанской Божией Матери

Цветная печать



Покрытие серебром  
999 пробы

**0 рублей!**  
Оплачивается только стоимость  
доставки – **299 руб.**

### Пусть Пресвятая Богородица Вас бережет!

**Получите бесплатную памятную медаль для каждого россиянина  
(оплачивается только стоимость доставки – 299 руб.)**

**Премьерный выпуск 2023 года: специально для читателей «Телека» –  
освященная памятная медаль с изображением Казанской иконы Божией Матери бесплатно.**

Казанская икона Божией Матери – один из самых почитаемых образов Богородицы в Русской православной церкви. На протяжении многих веков христиане обращались к Пречистой с просьбами о помощи, защите земли Русской, Богородице молились великие государи и полководцы. И сегодня, в настоящее время, мы не можем обойтись без ее любви и поддержки. Казанская икона была чудесным образом обретена после страшного пожара в 1579 году: она прошла через огонь и разрушение, чтобы принести нам благословение и утешение. Все, кто с верой обращался к Богоматери, получали силы для борьбы

с невзгодами, обретали надежду и душевное спокойствие. Ее образ утешает в скорби, ободряет и поддерживает в трудных ситуациях. Чтобы Богородица всегда была рядом с вами, Императорский Монетный Двор выпустил бесплатную памятную медаль со списком известной иконы. Медаль облагорожена чистым серебром 999 пробы и выполнена в наивысшем качестве чеканки, а изображение нанесено на зеркальную поверхность современным методом цветной печати. И что важно – все медали освящены иереем Русской православной церкви. Да спасет и защитит Вас Пресвятая Богородица!

<b>ВНИМАНИЕ!</b>	Тираж строго ограничен.
Код специального резервирования:	12752703
Аверс (лицевая сторона):	изображение иконы Казанской Божией Матери
Реверс (оборотная сторона):	православный крест, надпись: «Пресвятая Богородица, моли Бога о нас!»
Распространитель:	Эксклюзивно в Императорском Монетном Дворе
Специальная цена:	<b>0 руб. при оплате 299 руб. за доставку</b>

**Закажите прямо сейчас:**

Бесплатная линия резервирования:

**8 (800) 234-32-19**

ежедневно с 8:00 до 21:00 (время московское)

или на сайте:

**[imdvor.ru/kazanskaya-icona](http://imdvor.ru/kazanskaya-icona)**





## Денис Никифоров рассказал о «Хозяине»



В эфире НТВ – премьера остросюжетной драмы «Хозяин». В ролях: Денис Никифоров, Ирина Таранник, Николай Козак, Сергей Шариффулин, Пётр Баранчев, Дмитрий Лавров и другие артисты.

В центре истории – бывший боксер Егор Таранцев (Денис Никифоров), который приезжает в родной приморский городок на похороны матери. 20 лет назад он уехал на соревнования и больше не возвращался в эти края. Карьера пошла на взлет, из любителей он вышел в профессионалы... Егор был уверен, что вернулся в этот раз в родной город ненадолго, но непредвиденная ситуация полностью изменила его планы: во время конфликта с бандой дальнобойщиков один из них погибает. Теперь его подозревает полиция и ищут бандиты. В самом же городе все также неблагополучно, и Егор начинает помогать местным жителям.

– Сериал «Хозяин» стал прекрасным завершением моей боксерской карьеры в кинематографе, – рассказывает исполнитель роли Таранцева Денис Никифоров. – Рад, что логическую точку в этом виде спорта я поставил, исполнив роль замечательного персонажа Егора Таранцева, бывшего чемпиона по боксу. С каскадерами, работавшими на площадке, мы знакомы давно, поэтому какие-то технические вещи нам удалось осуществить быстро и красиво. Но дублеров у меня не было, все трюки я выполнял самостоятельно. Кстати, в боксерском зале, где проходили съемки, висели плакаты с моим изображением из другой кинокартины, посвященной боксу.

Фото PR НТВ



## «Маска» обзавелась личным чат-ботом

У музыкального шоу «Маска» телеканала НТВ теперь тоже появился свой чат-бот (для тех, кто не в курсе, поясним: это так называемый «виртуальный собеседник» – компьютерная программа, которая отвечает на вопросы и задаёт свои). Предназначен он для истинных фанатов передачи – тех, кто смотрит каждый выпуск и следит за всеми новостями «Маски». Теперь благодаря чат-боту поклонники шоу смогут участвовать в конкурсах, набирать баллы и выигрывать призы. Найти новое развлечение можно в официальном сообществе «Маска» в сети ВКонтакте, зайдя в личные сообщения и написав слово «начать». Чат-бот будет развлекать и радовать своих подписчиков до самого финала «Маски», который состоится в конце апреля.

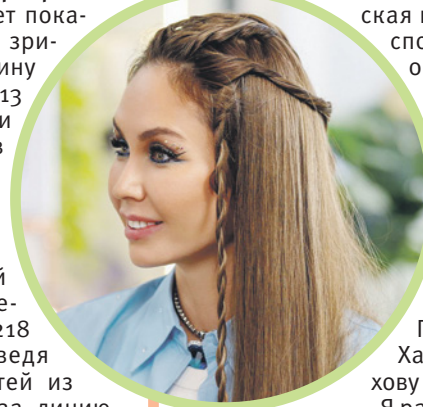
Фото PR телеканала НТВ

## «Праведник» выйдет в Израиле

Фильм «Праведник» режиссёра Сергея Урсуляка вышел в российский прокат ещё в середине февраля. А скоро эта кинолента будет показана в Израиле. Местные зрители смогут увидеть картину с субтитрами на иврите с 13 апреля, в канун Дня памяти жертв Холокоста и героев сопротивления.

Напомним, что в основе фильма – бессмертный подвиг Николая Киселёва, офицера Красной армии, который в августе-октябре 1942 года спас 218 советских евреев, выведя женщин, стариков и детей из фашистской оккупации за линию фронта.

Съемки киноленты проходили в России, Беларуси и Израиле.



## В новом шоу будет «Вкусно с Ляйсан»

На телеканале ТВ-3 – премьера шоу «Вкусно с Ляйсан». Как можно, наверное, догадаться из названия, его ведущей стала российская гимнастка Ляйсан Утяшева. Для спортсменки это уже не первый опыт ведения передач, поэтому на съемочной площадке Утяшева чувствует себя комфортно. По замыслу авторов шоу в гости к Утяшевой будут приходить звезды шоу-бизнеса, чтобы приготовить любимые блюда и вспомнить забавные истории из детства.

В числе гостей зрители увидят Глюкозу, Татьяну Котову, Елену Хангу, Надежду Ангарскую, Аллу Духову и многих других знаменитостей. – Я рада, что этот проект состоялся, – поделилась с нами Утяшева. – Обещаю вам, что будет вкусно, как в детстве!

Фото телеканала ТВ-3

## «Синяя птица» готовит сюрприз

На телеканале «Россия» готовят сюрприз для поклонников проекта «Синяя птица». 26 марта в эфир выйдет специальный выпуск, который будет посвящен мамам и бабушкам, называться он будет «Синяя птица и друзья». Создатели проекта обещают зрителям настоящее яркое шоу. Будут неожиданные дуэты, новые яркие версии знакомых и любимых всеми песен и головокружительные акробатические номера.



На сцене соберутся участники прошлых сезонов, в том числе – ставшие настоящими звездами юная актриса Вита Корниенко, уже знакомая многим по различным сериалам и фильмам, а также олимпийская медалистка – российская гимнастка Виктория Листунова. Вместе с юными выпускниками «Синей птицы» выступят Марина Неёлова, Евгений Миронов, Денис Мацуев, Ваня Дмитриенко, Александр Зацепин и многие другие знаменитости.

Ведущей шоу будет Дарья Златопольская.

Фото телеканала «Россия»

## Актёров отправили в экспедицию

В Архангельской области и на Чукотке одновременно, двумя группами, начались съёмки нового сериала «Челюскин. Первые» – об уникальной спасательной операции в Арктике, которая проводилась в 30-х годах прошлого века. Трагедия случилась при попытке прохождения Северного морского пути за одну навигацию. Пароход «Челюскин» был зажат льдами и пошел ко дну. И в суровых арктических условиях челюскинцам приходилось каждую минуту бороться за жизнь.

Главные роли в исторической драме исполняют Глеб Калюжный, Стася Милославская, Кирилл Кяро и Дмитрий Куличков. Одним из продюсеров сериала стал Фёдор Бондарчук.

Как нам удалось узнать, члены съемочной группы встречались с родственниками участников той экспедиции.

Несмотря на то что фильм основан на реальных событиях, он все же художественный.

– Наша история – это не документальное воспроизведение событий, а некая быль по мотивам событий, – поясняет режиссер Степан Коршунов. – В работе мы сталкивались с тем, что все время всплывают факты от свидетелей происшедшего, которые в официальной версии не подтверждаются. Где-то найденные нами факты и слухи используем, где-то – нет, но при этом стараемся быть очень аккуратными и не додумывать ничего совершенно невероятного.

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА».

НА ДОСУГЕ



## Найди 10 отличий Старинные забавы

С давних времён люди чувствовали самых сильных и ловких молодцев. А те и силушку, и смекалку показывали.

Ответы: пологолово сапор, ухл у зяцця, раз-мёр батна паня ен корэвф эннэгов, пэвф капмавэнна курыкы, поновяна обэлака сэва яв явизу, обла-нэвф тэвф яосон тэвп энэвф лэвфэ ок саправа вавя энэжолог, ухл, понолэвф саправа, вэвф яв энэжолог, ухл, понолэвф саправа.



## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Адаптируем рабочее место под себя

Сохранение здоровья и качество выполняемой работы во многом зависят от бытовых «мелочей»: от того, насколько удачно выбрана высота рабочего стола, правильной ли высоты ваш стул, на каком расстоянии находится монитор от глаз и т.д.



## СТОЛ

Для людей с ростом 150-160 см оптимальная высота рабочего стола – 60-65 см.

Для сотрудников ростом 175-185 см высота стола должна достигать 70-80 см.

При росте от 190 до 200 см работник должен сидеть за столом высотой от 80 до 90 см.

## ОФИСНОЕ КРЕСЛО

Во время сидения ступни должны ровно стоять на полу, а угол между бедром и голенью должен быть прямым. Если спинка кресла анатомическая (повторяющая контуры вашего тела), то это замечательно. Для достижения большего комфорта можно воспользоваться рулонной подушкой для поддержки спины, а для ног установить подставку, снимающую напряжение.

## ВЫСОТА МОНИТОРА

Верхняя часть монитора должна быть примерно на уровне глаз (или чуть ниже). Вы выбрали правильную высоту монитора, если при взгляде в середину экрана пришлось совсем немного опустить взгляд. При этом шея пусть остается неподвижной. От глаз монитор располагайте примерно в 50 см. Обратите внимание: чем больше размер монитора, тем дальше от него следует находиться.

Даже адаптировав рабочее место «под себя», не забывайте время от времени вставать, ходить и разминаться. Старайтесь гулять во время обеда, чтобы найти баланс между сидячей работой и двигательной активностью.

Давайте будем честны: услышать марш Мендельсона больше мечтают женщины, чем мужчины.

**Ж**енщинам это дает чувство защищенности и служит доказательством серьезности намерений партнера. Для мужчин это дополнительные обязательства, которые не всегда радуют. И все же в каждой паре, где женщина задается вопросом: «Почему он на мне не женится?», можно найти свою отдельную причину. И в зависимости от этого выстраивать дальнейшие отношения.

# «Почему он на мне не женится?»



Разговор друзей:  
– Угрозило же тебя жениться!  
– Ну и что? Зато голосок у неё очень приятный. А когда молчит, то вообще – слушал бы и слушал!

## Страх потерять мужественность

**2** Среди друзей вашего мужчины бытует мнение, что каждый женатый человек – подкаблучник. Мол, надел кольцо – и потерял самостоятельность.

**В ЧЁМ ДЕЛО?** Мужчина слишком зависим от чужого мнения. Это признак инфантильности и неуверенности в себе.

**КАК БЫТЬ?** Решить для себя, хотите ли вы продолжать отношения с человеком, который не готов нести ответственность за вас и ваших будущих детей.

## Нет любви...

**3** Чаще всего женщина в таких отношениях уверена, что ее любви и терпения хватит на двоих, поэтому готова терпеть пренебрежительное отношение к себе и нежелание мужчины оформить отношения официально.

**В ЧЁМ ДЕЛО?** Имеет место сочетание двух факторов – низкой женской самооценки и мужского стремления к комфорту. Ему приятен налаженный быт, и он просто пользуется женщиной в свое удовольствие, пока не подберется более удобный вариант.

**КАК БЫТЬ?** Повышать собственную самооценку и не позволять даже любимому мужчине собой пользоваться.

## Боязнь близости

**1** Конечно, речь идет не об интимной стороне отношений, а о духовной близости. Часто такие мужчины тихо исчезают из жизни женщины без видимых, казалось бы, причин. Еще вчера все было отлично, дело по всем приметам шло к свадьбе – а он неожиданно удалился, не оставив даже записки или отделившись глупой отговоркой.

**В ЧЁМ ДЕЛО?** Скорее всего, в прошлом у такого мужчины были доверительные отношения с любимой женщиной, которой он открыл душу полностью, а в ответ получил предательство. И теперь он боится повторения травмирующего опыта.

**КАК БЫТЬ?** Отпустить. Пока мужчина сам не захочет исправить подобную ситуацию и не проработает травму с психологом, он продолжит прятаться из отношений в отношения.

В заключение хотим сказать, что мужчины по натуре своей собственники. Если ваш избранник вас действительно очень любит, он сделает все, чтобы показать всему миру, что вы его женщина. Ну а если ему это не важно, стоит задуматься: действительно ли он тот самый?

Ольга БЕЛЬСКАЯ



## Мама лучше знает

**4** Он добрый, заботливый, внимательный, но у этой медали есть обратная сторона: главный человек в его жизни – мама. Мужчина советуется с ней по любому мелкому поводу, ее мнение учитывается при выборе работы, квартиры, машины, имени будущего ребенка и так далее.

**В ЧЁМ ДЕЛО?** Такого сына мама растила одна или при номинальном участии папы, поэтому она занимает центральное место в его жизни.

**КАК БЫТЬ?** Решение о женитьбе, как и остальные решения, примет за мужчину мама. Можно попытаться завоевать ее доверие и сделать своей союзницей. Но придется смириться, что и после свадьбы влияние мамы на мужа будет сильно.

## Неверие в брак

**5** Как только вы намекаете на то, что были бы не против получить колечко, а с ним в комплекте руку и сердце вашего избранника, он резко переводит тему разговора. Или начинает горячо отстаивать плюсы свободных отношений, а его любимая цитата: «Хорошее дело браком не назовут».

**В ЧЁМ ДЕЛО?** Молодой человек вырос в семье, где мама и папа (или оба) воспринимали семейную жизнь как обузу, попрекали друг друга и бесконечно ссорились. Для мальчика, выросшего в вечном конфликте, брак – синоним плохих отношений.

**КАК БЫТЬ?** Не уговаривать, это бесполезно. Или ждать, пока он научится вам доверять (что довольно рискованно), или не тратить на него время.

## ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

## Бабушка – о внуках, внуки – о бабушке

## Дорогие читатели!

Напоминаем вам, что наш конкурс в самом разгаре! И самое приятное, что многие из вас уже прислали свои работы – трогательные, нежные, полные любви и заботы. Их невероятно приятно читать!

**Н**у а если вы еще только собираетесь с мыслями, советуем поторопиться.

Условия прежние: вам нужно нарисовать, описать в стихах или в виде небольшого рассказа вашу дружную парочку – бабушку и внука или внучку. Расскажите, как вы весело проводите время, как вместе занимаетесь хозяйством или пу-



тешествуете. Выбирайте сами, как вам легче и приятнее будет самовыразиться.

Ждем ваши работы по адресу: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4, редакция газеты «ТЕЛЕК», на конкурс «Бабушка – о внуках, внуки – о бабушке» или по электронной почте [telek@kardos.ru](mailto:telek@kardos.ru) до 29 марта 2023 года.

С 29 марта начнется второй этап нашего конкурса. Подробности – в № 13 газеты «ТЕЛЕК».

## Победителей ждут отличные призы:

- 1 место** – два билета в цирк.
- 2 место** – полугодовая подписка на газету «ТЕЛЕК» и детская книга.
- 3 место** – детская книга и сборник рецептов.

Общие итоги конкурса и имена победителей будут объявлены в № 15 нашего издания, который выйдет в свет 12 апреля.

## Желаем вам удачи и с нетерпением ждём ваши увлекательные истории!

Участие в конкурсе означает ваше ознакомление и полное согласие с «Общими правилами» участия в конкурсах, размещенными на сайте Организатора конкурса по адресу: <https://telek.kardos.media/project/> Не забывайте указывать свой номер телефона для связи!





# ДОКТОР, КОТОРЫЙ СУМЕЛ ОБМАНУТЬ СМЕРТЬ,

## или Как искусственный интеллект может спасти Вашу жизнь?

Можно ли обмануть смерть? На первый взгляд ответ кажется очевидным. Но есть один человек, которому это всё же удалось.

Мало того, его необычный метод уже спас сотни людей. И сегодня каждый, кто обладает этой ценной информацией, может продлить свою жизнь на годы. А то и на десятилетия! Что же это за секрет? Узнайте прямо сейчас.

Доктору Анатолию Зильберу сегодня 91. Он говорит смерти каждый день: «Не сегодня!». И знает главный секрет долголетия. Профессор, доктор медицинских наук, член общественных академий Российской медико-технической академии. Он стал первым, кому удалось разгадать феномен утренних смертей. Зильбер выяснил: рано утром у человека меняются биоритмы. И в кровь начинает поступать утренний гормон стресса — кортизол! Представляете, Вы ещё не успели открыть глаза, а кортизол уже заставил Ваши мышцы сокращаться. А просвет в сосудах — сузился до микроотверстия. Но как через это маленькое окошко в сосудах доставить кровь к внутренним органам? Особенно если она вязкая? Сердцу приходится «увеличивать напор», т. е. поднимать давление. На здорового человека это никак не влияет. Но вот люди, у которых проблемы с давлением, могут умереть от инфаркта или инсульта. То есть не все могут проснуться утром, понимаете? Почти полвека доктор Зильбер приходил в больницу в 4 утра, чтобы спасти людей. Он как никто знает, как важно следить за давлением! Поэтому в свои 91 Анатолий Петрович выглядит и чувствует себя отлично. А Вы?

### ТИХИЙ УБИЙЦА

Многие могут сейчас махнуть рукой, мол, да у меня всю жизнь повышенное давление. «Рабочее», как у нас любят говорить. Но гипертонию не зря называют тихим убийцей. Она подкрадывается незаметно. И каждый день разрушает Вас изнутри, приближая на шаг к смерти. Причём вне зависимости от того, ощущаете Вы своё повышенное артериальное давление или нет.

Можно жить и не знать о недуге. Не измерять давление, но иметь артериальную гипертензию. Поэтому если Вы не хотите быть парализованным или умереть от инсульта, нужно держать давление под контролем!

Но как это делать грамотно? В этом мире всё уже придумано. И Ваша задача — просто пользоваться этим, если Вы хотите жить дальше. Как видите, сегодня даже с гипертонией можно жить почти до 100 лет. Это уже не кажется фантастикой. Мир стоит на пороге Революции Долголетия! Посмотрите сами. Человек уже сконструировал ядерный реактор, побывал на Луне и успешно клонировал овцу.

А наши российские учёные разработали уникальный аппарат — умный корректор артериального давления «Нейродэнс Кардио». Вам даже делать ничего не придётся — «Нейродэнс Кардио» сделает всё за Вас. Эта разработка, без преувеличения, уникальна. Ведь до этого устройств с такой эффективностью, способных регулировать давление, ни в России, ни за рубежом просто не было! Как же он работает? И кому может помочь? Давайте разберёмся.

### ЧЭНС-ТЕРАПИЯ

Что такое ЧЭНС-терапия? На сегодняшний день это самый передовой, эффективный и главное безопасный метод физиотерапии. Как он действует?

Представьте дверной звонок. Что происходит, когда Вы нажимаете кнопку? Электрический ток бежит по проводам. Контакт замыкается, молоточек стучит по металлической пластинке и получается звук. По этому же принципу работает и аппарат для коррекции артериального давления «Нейродэнс Кардио».

Электроды аппарата начинают воздействовать на биологически активную точку Вашего запястья. Как мы, нажимая на звонок. Серия сложных электрических импульсов средней и низкой частоты бежит через нервный канал в мозг. Как ток по проводам. И Ваш мозг даёт организму сигнал — привести в норму уровень кортизола (из-за его резкого повышения и случаются инфаркты и инсульты, помните?).

Что же происходит дальше? А дальше Вы буквально физически ощущаете, как Вам становится легче. Снимается спазм, сосуды расширяются, нормализуется кровоток. Вы чувствуете приятную лёгкость, головная боль отступает. В висках больше не стучат сотни молотков. Пропадают мушки перед глазами. Проходит головокружение. Становится легче дышать. Давление наконец-то приходит в норму.

Как будто совсем другой человек! Вот она — Ваша новая реальность! Практически вторая молодость.

### ДЛЯ КОГО И ПОЧЕМУ?

Каждый, кто сейчас читает эту статью, думает: а мне поможет? Мы Вас понимаем. Поэтому сразу решили ответить на вопрос: кому может помочь стабилизатор давления «Нейродэнс Кардио».

### ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЕВЫХ ПОДДЕЛОК!

Только защитная голограмма на упаковке - это гарантия того, что вы приобрели не подделку, а настоящий медицинский аппарат.



И почему. Он поможет:

- людям со стабильно высоким артериальным давлением;
- при стабильно низком артериальном давлении;
- пациентам с гипертонической болезнью;
- метеозависимым;
- страдающим от эпизодической смены артериального давления.

**«Нейродэнс Кардио» — медицинская техника нового поколения, которая помогает в 90% случаев. Да, Вы не ослышались. И можете убедиться в этом сами.**

- Он одобрен Росздравнадзором. А клинические исследования проводились в ведущих клиниках страны! В том числе в Главном военном клиническом госпитале им. Н.Н. Бурденко и в Санкт-Петербургском государственном медицинском университете им. И.П. Павлова. Впечатляет? А результаты!

По результатам исследований, после курса процедур у большинства пациентов с гипертонической болезнью наблюдается снижение артериального давления. А это значит, что все эти люди смогли не только избежать инфаркта и инсульта, но и улучшить свою жизнь. Вывести её на более качественный уровень. Просыпаться утром не разбитым, с большой головой, а полным сил и энергии. И Вы тоже сможете! Согласитесь, жить и доживать — это далеко не одно и то же.

### ИДИТЕ В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

Умный корректор артериального давления — это не что иное, как искусственный интеллект на Вашем запястье. И очень скоро это медицинское устройство будет у каждого, как мобильный телефон. Вот только стоить оно будет в разы дороже. Скажем по секрету, пока «Нейродэнс Кардио» не вышел на массовый рынок, и у Вас есть возможность заказать его по льготной цене.

Многие уже сейчас это сделали. Потому что поняли: умный корректор давления может радикально сократить преждевременную смертность. Например, от сердечной недостаточности, инфаркта и инсульта. И добавить к Вашей жизни годы, если не десятилетия.

Только попробуйте, и Вы уже не захотите с ним расставаться. Потому что поймёте, как легко и удобно им пользоваться. А результат не заставит себя ждать. Корректор давления выполнен в виде браслета. Его удобный эластичный ремешок подойдёт на любую полноту руки. Внешне «Нейродэнс Кардио» напоминает электронные часы. А для того, чтобы начать процедуру, нужно всего лишь нажать кнопку.

Как видите, всё настолько просто, насколько только может быть. Умный аппарат сам делает всю работу. Поэтому хватит лечиться дедовскими методами, они давно уже устарели. Доверьтесь профессионалу. Ведь «Нейродэнс Кардио» знает, как Вам помочь!

### СКОЛЬКО СТОИТ МИНУТА ВАШЕЙ ГОЛОВНОЙ БОЛИ?

Иногда мы готовы отдать любые деньги, лишь бы боль быстрее прекратилась. Но какова цена? Разработка лекарств и получение разрешения — процесс длительный и затратный. В результате мы получаем препараты, которые стоят очень дорого. Думаем, Вы не раз испытывали настоящий шок от цен в аптеках. И ладно бы они помогали на 100%. Но это просто невозможно. Ведь учесть особенности каждого организма нельзя. Добавьте к этому привыкание, аллергию, побочные эффекты.

И получается, что за свои же деньги Вы часто получаете больше вреда, чем пользы. К счастью, мы живём в мире «реактивной» медицины. И сейчас есть надёжные и проверенные методы. Купив аппарат «Нейродэнс Кардио» один раз, Вы сможете решить проблемы с давлением.

Если не раз и навсегда, то эффективно и надолго. Сэкономив на этом приличную сумму. Более того, с корректором давления Ваше тело само будет поддерживать себя в безукоризненном состоянии. Без химических препаратов и побочных эффектов!

«Нейродэнс Кардио» способен не только реагировать на проявления болезни. Он действует на опережение. Делая ставку ещё и на профилактику заболеваний. А это уже ни одному лекарству не по плечу! Будущее уже наступило. И на смену лекарствам и устаревшим методам пришёл новый, современный аппарат «Нейродэнс Кардио». Надёжный, эффективный и не дорогой. Он, как личный врач, будет постоянно следить за Вашим здоровьем. Ни один удар сердца не останется без внимания. Малейшие изменения — и «Нейродэнс Кардио» тут же отразит удар.

**Думаете, Вы не в силах повлиять на возраст? С корректором артериального давления это всего лишь цифры в паспорте. Оставьте старость и болезни на потом.**

**Закажите «Нейродэнс Кардио» по номеру 8-800-777-83-16. И уже с завтрашнего дня сможете начать новую, здоровую жизнь. Доверьтесь профессионалу!**

### ПОТОРОПИТЕСЬ!

Количество аппаратов ограничено!



## ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «НЕЙРОДЭНС КАРДИО»

по телефону горячей линии:  
**8 (800) 777-83-16**

Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**  
Также мы можете сделать заказ на сайте [prodex.ru](http://prodex.ru)

### ПРИХОДИТЕ НА ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

- **28 марта: ОРЕНБУРГ**, Бережная Аптека, пр-т Победы 119, 9:00-11:00.
- **28 марта: ИЖЕВСК**, Аптека Фармаимпекс, ул.Вадима Сивкова, д.109, 9:00-11:00; ДК «Железнодорожников», ул. Гагарина, д. 29, 12:00-14:00.
- **29 марта: ОРСК**, ДК Молодёжный, ул. Ленина 41, 9:00-11:00.
- **29 марта: НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ**, Аптека Фармаимпекс, пр-кт Раиса Беляева, 12д, 9:00-12:00.
- **30 марта: МАГНИТОГОРСК**, ДКМ Орджоникидзе, ул.Набережная, д. 1, 9:00-11:00.
- **30 марта: АЛЬМЕТЬЕВСК**, Аптека Фармаимпекс, ул. Ленина, 40, 9:00-12:00.
- **31 марта: СТЕРЛИТАМАК**, Городской дом культуры, пр-кт Октября, д. 35, 9:00-10:00.
- **31 марта: УФА**, ГКЦ, ул. Первомайская д. 47, 12:00-13:00.

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка АО «Почта России» или курьером до двери. Результаты могут отличаться. \*Акция действует с 22.03.2023г. по 22.04.2023г. Информацию об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. 433507, г. Дмитровград, а/я 476. В письме укажите номер телефона. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. АО НПК "КАТРЕН" ОГРН 1025403638875 Юридический адрес: 630559, Новосибирская Область, рп. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



На телеканале «Россия» – премьера нового музыкального шоу «Моя Мелодия», которое будет выходить по пятницам. Героев этой программы можно назвать смельчаками, поскольку они не подозревают, что их ожидает.

Знают лишь, что нужно выйти на сцену, сесть в кресло и услышать «тайную мелодию» из своей жизни. Какая именно это будет мелодия, кто ее исполнит – секрет, который мы тоже не можем раскрыть раньше времени. Но что можем сказать однозначно: в новом музыкальном проекте зрители увидят своих кумиров и услышат трогательные истории из их жизни. В кресле главного героя окажутся Ангелина Вовк, Филипп Киркоров, Игорь Николаев, Андрей Соколов, Анна Ардова и Лариса Рубальская, с которой наш корреспондент пообщался после съемок программы...

#### Пожелание читателям «ТЕЛЕКа»:

– Смотрите телевизор! Там много того, что вас может обрадовать, заставить сострадать, думать, быть может, и разочаровать, но ни в коем случае не оставит равнодушным.

#### Сюрприз для Рубальской

– Лариса Алексеевна, когда организаторы предложили вам участвовать в «секретном» проекте, что вам сказали?

– Сказали, что снимают новое шоу. Попросили, чтобы я ни о чем не спрашивала, поскольку шоу будет с сюрпризом и однозначно интересное. Этого было достаточно, чтобы я согласилась.

– Тем не менее, предполагали, что это может быть?

– Поскольку программа называется «Моя Мелодия», я догадывалась, что будет звучать моя песня. Вопрос: какая именно, кто ее исполнит и в чем будет заключаться секрет?

– То, что увидели на сцене, вас удивило?

– Не только удивило, но растрогало и впечатлило. Это действительно был

## Лариса РУБАЛЬСКАЯ:

# СВОИ СТИХИ НЕ НАЗЫВАЮ ПОЭЗИЕЙ

### Дословно

#### «Гоню от себя одиночество»

– Вы публичный человек. Но наверняка бывают дни, когда вдруг ощущаете одиночество? Почти каждый человек проходит через это ощущение...

– Я не генерирую в себе чувство одиночества, хотя давно живу одна. У меня на этот счет есть знаковое стихотворение, которое заканчивается словами: «Мне тоже есть, чем поделиться, не все в жизни сложилось, как хочется. Зато я смотрю на ваши лица и забываю про одиночество». Я общительный человек, люблю взаимодействие, поэтому гоню от себя одиночество.

### «Транзитный пассажир» и «Странная женщина»

– Песни в шоу звучат старые, хорошо известные, а вы продолжаете писать новые. Кого из исполнителей осчастливили своей новой работой?

– Для Михаила Шуфутинского вместе с замечательным композитором Игорем Слущким написали песню «Вы мне нравитесь, взрослая женщина!». Она уже звучит на радио «Шансон», вставляю ее в свои концерты и вижу женскую реакцию в зале, понимаю, что эта песня в них «попала».

– Вы написали порядка 600 стихотворений для песен. Есть любимые?

– Есть где-то 12 песен, которыми я горжусь. Их все знают, это песни-долгожители: «Угонщица», «На два

дня», «Напрасные слова», «Странная женщина», «Транзитный пассажир»...

### Стихи изменили жизнь

– Любая хорошая песня, отправляясь в самостоятельное плавание, обращает историю. Могли бы рассказать одну?

– Недавно выступала в женском клубе, читала стихи, отвечала на вопросы. И одна из зрительниц после встречи подошла ко мне и сказала: «Давно искала случай, чтобы рас-

сказать, как ваше стихотворение перевернуло мою жизнь. Когда была совсем молодая, у меня был мужчина, которого любила, но который был женат. Я ждала момента, когда он решится уйти из семьи и женится на мне. Но он лишь морочил мне голову и не делал никаких радикальных шагов. Я часто плакала. И однажды мне на глаза попало ваше стихотворение «Ты изменяешь мне с женой, ты изменяешь ей со мной». Оно меня как-то встряхнуло, я многое переосмыслила, разорвала трудные для меня отношения и счастливо вышла замуж за другого человека. Подобных и разных других историй я знаю много, можно книгу писать.

### Отнимает силы, но даёт эмоции

– Вы продолжаете активную концертную деятельность. Дайте полноценные, двухчасовые концерты на большие залы. Неужели одна выступаете?

– Иногда в моих концертах принимают участие другие исполнители, но в основном веду их сама. Это тоже моя гордость. Недавно вернулась с таких гастролей. Залы были полные. Это приятно. Моя главная задача сегодня – готовить себя к этим концертам, писать новые стихи, хотя люди любят слушать то, что уже знают. Заметила, что больше ра-



В кресле участника шоу «Моя Мелодия».

ботают стихи, написанные раньше. Удивительно, но это так.

– Вы, получается, лёгкая на подъём, несмотря на то, что дорога, концерты отнимают силы...

– Зато заряжают эмоционально. Это дорогого стоит.

### Новое, любимое

– Вы давно и плодотворно пишете стихи. Никогда не хотелось перейти на прозу?

– У меня есть целый сборник рассказов, которые, правда, не называю прозой, как и свои стихи – поэзией. Сборник называется «Новое, любимое».

– Рассказы про вашу жизнь?

– Как бы про мою, но не совсем мою (смеется).

– Дневники не вели?

– Как-то в своих архивах я нашла школьную записку, где прочитала: «мечтаю, чтобы моим мужем стал мужчина, у которого есть ондатровая шапка». Видимо, так я представляла благополучного состоявшегося мужчину, каким хотела видеть будущего супруга (смеется). Больше с бумагой своими мыслями не делилась.

Наталья АНОХИНА

### ПОДРОБНОСТИ

## Задачи на каждый день

– Сегодня существует много рекомендаций о том, как сохранить здоровье, продлить свою молодость, жизнь. Одни говорят про питание, другие про движение, третьи про умственную активность. Что, на ваш взгляд, продлевает жизнь? Стоит ли верить рекомендациям или надо просто жить в своё удовольствие, а не по правилам и диетам?

– Жить в свое удовольствие невозможно, потому что жизнь – непростая штука. Иногда нужно делать то, что нужно. Расскажу про свой опыт. Я всегда озабочена тем, чтобы придумать себе следующее занятие. Пока оно брезжит, тебя не тянет назад, ты не ощущаешь неизбежность возраста. Например, сегодня у меня были съемки, и я уже знаю, как

смонтирую ролик из тех песен, что звучали сейчас в качестве подарка в программе «Моя мелодия». Придумала, какую подведу к ним историю, как займу своих подписчиков на 5-6 минут, как все они будут радоваться. Это моя установка – обязательно знать, что делать дальше и работать в этом направлении. Таким образом, жизнь продолжается.



Мелодрама «Женить нельзя рассорить», которая стартует на телеканале Домашний 23 марта, – это практически энциклопедия сложных семейных отношений.

**И**меют ли право родители вмешиваться в жизнь детей? И если да, то до какой степени? Об этом и том, где поставить запятую в названии проекта, мы поговорили с исполнителем одной из главных ролей – актером Виталием Кудрявцевым.

## Вокруг много искушений

– Виталий, по сюжету сын вашего героя постоянно играет в компьютерные игры, у него нет друзей и личной жизни. Существует такое распространённое мнение, что интернет и гаджеты приносят вред современному обществу, как вы думаете?

– Я солидарен с этой позицией. Наблюдая за своим 12-летним сыном, я вижу, что у нас с ним есть большие проблемы в этом отношении: уже пошел перекося в сторону виртуальной жизни. Нам предстоит непростые годы, чтобы переломить эту ситуацию и заинтересовать его тем, что происходит вокруг. В моем детстве никаких гаджетов не было, а сейчас очень много искушений. Именно поэтому все крупные миллиардеры – основатели социальных сетей – своим детям гаджеты не дают, более того, запрещают ими пользоваться. Я также всем рекомендую серьезно относиться к этой про-

## Виталий КУДРЯВЦЕВ:

# Прежде чем кого-то учить, нужно разобратся в себе



блеме, не манкировать ей и спасать своих детей.

## «Главное – любить ребёнка»

– Опираясь на свой жизненный опыт, скажите, как правильно воспитать ребёнка, чтобы он меньше проводил времени в интернете?

– На мой взгляд, самое главное – это любить ребенка. Именно через любовь, разговоры и терпение своим собственным примером менять ситуацию. Важно не пренебрегать этим вопросом, потому что будет сложно разбираться с последствиями.

– А жесткие ограничения и запреты вы поддерживаете?

– Я против жестких рамок: все должно быть дозировано без какого-то давления и, тем более, ультиматумов. В приоритете должна быть нормальная, а не виртуальная жизнь:



1 час утром и 2 часа вечером. Понятно, что сначала будет сложно следовать режиму, но я рекомендую всем постепенно прийти к такому распорядку, тогда и на реальную жизнь времени станет гораздо больше.

– Хотите побольше узнать о вашем герое. Какой он?

– Мой герой – человек с серьезным внутренним конфликтом. Собственно говоря, пытаюсь выйти из этого конфликта, он убеждает от своих внутренних противоречий и попадает в неприятные ситуации. Позиция детская и даже немного инфантильная, ведь Антон считает, что окружающие виноваты в том, как он поступает. Зачастую мы учим наших детей начинать с себя, а сами начинаем с других, что ведет к плачевным результатам. Ведь прежде чем кого-то учить, нужно разобратся в самом себе, чего мой герой долгое время не может сделать. Ему кажется, что, вступив в другие отношения, он сможет стать самодостаточным. Однако никакого облегчения новый роман ему не приносит, он не справляется со своим внутренним конфликтом.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Новый роман не поможет

– Виталий, возвращаясь к сюжету сериала: ваш герой Антон пускается во все тяжкие и начинает изменять своей жене с молодой красоткой. Такая ситуация часто случается в реальной жизни. Как вы считаете, почему так происходит и как избежать подобных ситуаций?

– Если честно, то я не знаю, сам в такие истории в жизни не попадал и никому не советую в них попадать. Я думаю, что это зависит от внутреннего выбора человека, вероятно, какие-то обстоятельства становятся триггерами таких ситуаций.

«Мой герой – человек с серьезным внутренним конфликтом. Собственно говоря, пытаюсь выйти из этого конфликта, он убеждает от своих внутренних противоречий и попадает в неприятные ситуации».

– Проект называется «Женить нельзя рассорить». Если вспомнить сюжет, где бы вы поставили запятую?

– Вообще название проекта мне очень нравится, такое редкое и незаурядное. Я сам поставил бы запятую после слова «женить», я все-таки выступаю за традиционные ценности.

– Сейчас люди, к сожалению, мало читают, отчасти из-за огромного книжного разнообразия. Поделитесь своими рекомендациями – что понравилось вам в последнее время?

– Последней книгой, которую я прочитал, стал труд Ирвина Ялома «Мамочка и смысл жизни». Это книга о болезненной истории, которая иногда случается с одержимыми матерями, которые до 80 лет не могут отпустить своих сыновей в свободное плавание. Естественно, они портят жизнь своих детей, терпят свою собственную. Ирвин Ялом – это выдающийся психолог и психотерапевт, рекомендую прочитать все его книги. Особенно хочу обратить внимание на одну из самых интересных книг этого автора – «Проблемы Спинозы».

■ КСТАТИ ■ ЗА ТРАДИЦИОННЫЕ ЦЕННОСТИ

Фото телеканала Домашний

## НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

### Капитаны поднимают паруса

Сегодняшняя наша викторина посвящена парусникам. И отважным людям, и героям, которые под парусами искали, открывали новые земли, любили и мечтали.



**1** Мореплаватели и путешественники штурмовали водную гладь океанов, одни ища дорогу в Индию и открывая новые земли, другие – изучая природу. И суда выбирали основательно, и в команду брали самых умелых и отважных матросов. Кто был капитаном корабля «Виктория», на котором впервые в истории люди сумели обогнуть земной шар, совершить кругосветку?

- а) Колумб.
- б) Магеллан.
- в) Кук.

**2** Как только звучат слова «алые паруса», мы вспоминаем одноименную повесть Александра Грина. Назовите название судна, которое купил капитан Грэй, чтобы потом сменить обычные паруса на алые и плыть к Ассоль?

- а) «Мечта».
- б) «Надежда».
- в) «Секрет».

**3** В 1938 году в журнале «Костёр» публиковались главы из романа Вениамина Каверина «Два капитана» о поисках пропавшей экспедиции капитана Татаринова (экипажа «Святой Марии»). А центральные события романа вызывают в памяти события 1912 года, когда исследовать Арктику отправились три экспедиции: лейтенанта Георгия Седова на судне «Святой Фока», геолога Владимира Русанова на боте «Геркулес» и лейтенанта Георгия Брусилова на шхуне «Святая Анна». Кто в действительности был прототипом капитана Татаринова?

- а) Георгий Седов.
- б) Владимир Русанов.
- в) Георгий Брусилов.

## ОТВЕТЫ

**1-б.** Капитаном этого легендарного судна был не менее легендарный Фернан Магеллан.  
**2-в.** В книге А. Грина такое описание корабля: «...то был «Секрет», купленный Грэйем; трехмачтовый галиот в двести шестьдесят тонн...». Кстати, в фильме Александра Птушко «Алые паруса», 1961 г., на роль «Секрета» назначили баркентину «Альфа». Это было учебное судно ростовской мореходки, построенное в 1948 г. Паруса были шиты из тончайшего алго шелка. Они очень эффектно смотрелись на фоне ясного голубого неба, но, чтобы их не порвал ветер, съемка эпизода с кораблем велась почти в полный шторм.  
**3-а, б, в.** В. Каверин рассказывал, что в его истории переплетены факты сразу трех полярных экспедиций: Георгия Седова, Владимира Русанова и Георгия Брусилова. Внешность и характер больше подходят к личности Седова, но история экспедиции во многом повторяет экспедицию Брусилова.





Здоровый ужин – низкокалорийный. Ведь активность после ужина не предполагается, а значит, лишние калории превратятся в жировые отложения. Чтобы этого не случилось, можно приготовить на ужин что-нибудь лёгкое, низкокалорийное.

Конечно, классический низкокалорийный ужин – овощной. Многие овощи очень полезны и не обременяют нас лишними килограммами. Следующим продуктом за овощами идет рыба, особенно нежирная. И замыкает тройку лидеров птица – индейка и курица. На основе этих трех продуктов можно создать множество вкуснейших низкокалорийных блюд, большинство из которых будут еще и очень полезными.

## Рыба с помидорами в рукаве

Итальянская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 122 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг филе морской белой рыбы (треска, пикша, хек и т. п.)
- 4 помидора ■ 1 зубчик чеснока ■ 1 лимон
- пучок зелени (петрушка, укроп)
- 2 ст. л. растительного (оливкового) масла
- молотый черный перец ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать порционно, помидоры – на 4-6 лом-

тиков, зелень не крупно порубить, из лимона выжать сок.

- 2 В рукав для запекания выложить рыбу, чередуя с ломтиками помидоров, зубчик чеснока (не очищая), посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и маслом, посыпать зеленью.

- 3 Концы рукава завязать герметично. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 15 минут.



# нам сегодня будет нужен низкокалорийный УЖИН

## Индейка с зелёным горошком

Хорватская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 113 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г филе индейки ■ 400 г зеленого горошка (свежого или замороженного) ■ 3-4 зубчика чеснока ■ небольшой пучок петрушки
- 0,5 ч. л. сушеного орегано ■ 20 г сливочного масла ■ растительное (оливковое) масло ■ молотый черный перец ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать кубиками, чеснок и петрушку мелко нарубить. Кубики филе посолить, поперчить, посыпать орегано и чесноком, сбрызнуть маслом, перемешать, оставить на 10 минут.
- 2 Если горошек замороженный, засыпать его в кипящую воду, через 2-3 минуты снять с огня, дать постоять еще 3-4 минуты, откинуть на дуршлаг.
- 3 Филе обжарить на растительном масле до румяной корочки, добавить горошек и сливочное масло, перемешать, жарить еще 1-2 минуты.



## Жареная капуста по-тайски

Тайская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 73 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кочан молодой капусты ■ 3-4 зубчика чеснока ■ 60 г орехов (миндаль, фундук)
- небольшой пучок зелени (кинза, петрушка)
- 1 лимон ■ 1-2 ч. л. сахара ■ 1 ст. л. соевого соуса
- растительное масло ■ 1 ст. л. сливочного масла
- кайенский или чили перец ■ молотый черный перец ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту разрезать на 8 частей, большую часть (но не всю) кочерыжки удалить.
- 2 Чеснок, орехи и зелень очень мелко нарубить, с лимона снять цедру на терке, выжать сок.
- 3 Капусту поджарить на смеси растительного и сливочного масла (на среднем огне, под крышкой) с обеих сторон до румяности, в процессе жарки посолить.
- 4 Сделать заправку: смешать лимонный сок и цедру, соевый соус, сахар, острый и молотый черный перец.
- 5 Готовую капусту выложить на блюдо (или разложить по тарелкам), полить заправкой, посыпать ореховой смесью.



## Тёплый салат из перца с брынзой

Болгарская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 98 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 сладких (болгарских) перца ■ 1 красная луковица
- 1 лимон ■ 200 г брынзы ■ зелень ■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перец нарезать тонкой соломкой, лук – перьями, зелень не крупно нарубить.
- 2 На хорошо разогретом растительном масле обжарить до прозрачности лук (30 секунд), добавить перец, жарить, помешивая, еще 3 минуты.
- 3 Разложить перец с луком по порционным салатникам, посолить (осторожно, так как брынза соленая), сбрызнуть лимонным соком, посыпать зеленью, сверху выложить раскрошенную руками брынзу, поперчить и немедленно подавать.

## Постные щи из квашеной капусты с грибами

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 22 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г квашеной капусты
- 50 г сушеных белых грибов
- 1 луковица ■ 1 морковь ■ 100 г корня сельдерея ■ растительное масло
- 5-6 горошин душистого перца
- 2 лавровых листа ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Грибы залить 1 литром горячей воды, оставить на 15-20 минут, откинуть на дуршлаг (воду процедить и оставить), нарезать не крупно.
- 2 Лук нарезать полукольцами, морковь и сельдерей натереть на крупной терке.
- 3 В кастрюле с толстым дном на растительном масле обжарить до прозрачности лук, добавить морковь и сельдерей, жарить, помешивая, 4-5 минут.
- 4 Добавить в кастрюлю отжатую от рассола капусту, обжаривать, помешивая, еще 7-10 минут.
- 5 Добавить в кастрюлю грибы, лавровый лист и душистый перец, влить 1 литр чистой воды и воду, в которой размокали грибы, довести до кипения, варить на небольшом огне под крышкой до готовности (30-40 минут); оставить щи на плите под крышкой на 10-15 минут.



## О питании на 5-ю неделю Поста по строгому монастырскому уставу

- 27 марта, пн. – пища сырая без масла.
- 28 марта, вт. – пища сырая без масла.
- 29 марта, ср. – горячая пища с растительным маслом.
- 30 марта, чт. – горячая пища с растительным маслом.
- 31 марта, пт. – пища сырая без масла.
- 1 апреля, сб. – горячая пища с растительным маслом, Похвала Пресвятой Богородицы.
- 2 апреля, вс. – горячая пища с растительным маслом. Неделя преподобной Марии Египетской.

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



Если поставить суп на сильный огонь, он выкипает.

Так, наверно, и любовь – нельзя устанавливать слишком высокую температуру кипения страстей. Хрупкое чувство может не выдержать, как случилось у меня и моего Виктора. Впрочем, обо всем по порядку.

## Любовь под контролем

Как говорится, свезло, так свезло: в двадцать лет у меня образовалось сразу три ухажера. И каждый предлагал выйти за него замуж. Я отправилась за советом к своей тетушке Марии, которая, как мне тогда казалось, очень неплохо разбиралась в людях.

– За первого пойдешь, сто лет без ссор проживешь, – начала тетушка свое повествование после моего рассказа о всех моих женихах. – За второго – всю жизнь маяться будешь. Стретьим – помаешься и разойдешься. А если серьезно, слушай свое сердце – оно не подведет.

Я слушала-слушала и... вышла за третьего – Виктора. Он мне не просто нравился больше других, я была влюблена по уши.

И что вы думаете? За три года нашего брака он просто измучил меня своей ревностью. Хотя повода я не давала. Говорят, ревнует – значит, любит. Ничего подобного! Девчонки, какая же это любовь, если с утра до вечера ты находишься под постоянным зримым и незримым контролем. Постоянные распросы, допросы... Ночами – ревела. Утром себя уговаривала, что лучше такой, чем никакого. Ревела и уговаривала. Опять ревела и опять уговаривала. И какое я почувствовала облегчение, когда мы с

# Зигзаги судьбы

Виктором наконец развелись.

Теперь не знаю, сбылись бы другие предсказания тетки Марии, но с этим экземпляром она попала в точку.

## Не та лошадка

Я решила уехать из Липецка и начать новую жизнь. Сказала себе: эта история закончилась, теперь будет другая. Знакомая знакомой посодействовала в трудоустройстве на строительный комбинат в соседнем областном центре – у нее там работал родственник. Все сложилось чудесным образом: в декретный отпуск собиралась уходить сотрудница отдела кадров. Мне предложили временную ставку.

Я с головой окунулась в заводскую жизнь. Коллектив был большой и очень дружный. После смены домой торопились только семейные. Молодежь разбивалась на кучки по интересам. А я решила пойти на бухгалтерские курсы и еще неожиданно для себя, не поверите, записалась в кружок хорового пения. А что? Петь я с детства любила.

Нашим практически женским коллективом руководил Валерий Палыч. Человек он был безусловно творческий и одаренный. Палыч был в разводе и потому считался перспективным мужчиной. С каждой спевкой он все больше мне нравился. Высокий, симпатичный. Я, было, решила поближе присмотреться к нему, но моя новая подруга Татьяна осадилась:

– Эта не та лошадка, на которую можно ставить. Нада, ты что, не видишь, что он бабник? Тебе сколь-



Никогда и ни в чём нельзя исключать случайности.  
Гиппократ

ко лет, подруга? Тебе серьезные отношения нужны.

Да, нужны. Но откуда им взяться...

## Быть нужной тому, кто нужен тебе

Вскоре за мной стал ухаживать Гена – мастер цеха. Ну, не то чтобы ухаживать, так, пригласил пару раз на танцы. Оказывал другие знаки внимания. Даже не знаю почему, но мне было с ним скучно.

– Мужчины делаются на два типа, – не уставала учить меня жизни подружка Татьяна. – Одни – с от-

крытым поиском, ищут смысл жизни, а заодно и свое счастье. Но им редко везет титамитам. Авторые – без поиска: то ли все для себя нашли, а может, только делают вид. Генка хоть и «без поиска», но зато простой и понятный. Руки у него золотые. Не вороти нос, упустить.

Гена предпринял еще несколько попыток завоевать мое сердце. Приглашал в кино и в кафе, один раз – на прогулку на теплоходе. И даже на пикник. Я соглашалась, но сердце молчало. Я хотела быть нужной тому, кто нужен мне.

## Всезнающая официантка

А потом на комбинат неожиданно нагрянула серьезная проверка. Столичных начальников сопровождали представители мэрии. На мероприятиях подобного уровня в нашей заводской столовой работал специально подготовленный персонал. И тут оказалось (об этом я узнала позже), что одна из официанток заболела...

В тот час Х меня просто отправили из бухгалтерии к руководству с бумагами на подпись. Взглянув на меня, наш всегда хмурый замдиректора Иван Николаевич вдруг расплылся в улыбке:

– Надежда, выручайте! Времени нет совсем. Надо заменить нашу официантку. Делов-то – тарелки с едой на подносе принести. – Это даже не смешно!

Но на мою соотвечствующую реакцию были выложены убедительные аргументы. Главных было три: что я ответственная, сознательная и тактичная...

И вот наступило время обеда. Гостей пригласили в столовую. Выпустили меня – в фартуке, кокошнике, с подносом, на котором было четыре тарелки супа.

– Скажите, блюда готовили специально для нас или это типовый обед рабочих комбината? – вдруг начал меня пытаться столичный чиновник.

– Так питаются все наши рабочие, – отвечаю, не моргнув глазом.

– А сколько стоит обед? Это много или мало для работников предприятия?

– Ну, у кого какая зарплата, – продолжаю я беседу. – У монтажников такая-то, у формовщиков – чуть меньше. И не у всех она фиксированная. Формовщики ведь работают по коллективному подряду, и совет бригады ставит им коэффициент трудового участия... И так далее...

Суп давно остыл, а гости с интересом продолжали меня слушать.

Удивленный и восхищенный руководитель комиссии повернулся к нашему директору:

– Я многие годы в разных комиссиях. Считаю, объехал всю страну, но такую грамотную официантку, подкованную в вопросах формирования заработной платы, вижу впервые в жизни.

С того памятного дня моя жизнь круто изменилась. Словом, начальство меня заметило. Мне предложили хорошую должность, повысили оклад. А еще я поверила себе и в себя. Нашелся и суженый: водитель заводского автобуса – Николай. Он мне давно приглянулся, оказывается, и Николай мне очень-очень симпатизировал. В тот же год мы и поженились. А нынешним летом готовимся отпраздновать жемчужную свадьбу.

НАДЕЖДА

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



## Судоку

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

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



**ПЕРВЫЙ**



21.00 «Время»

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «АнтиФейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!». (16+)
- 10.45 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 15.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.30 «Всегда на страже!». (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 16.50 18.20 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 20.00 «Куклы наследника Тутти». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «ШПИОН». (16+)
- 22.40 «Большая игра». (16+)
- 23.40 «ПОЧКА». (16+)
- 00.10 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости

**РОССИЯ 1**



16.30 «Малахов». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?». (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ЗАПОЛЯРНЫЙ ВАЛЬС». (12+)  
Алёна Белькова и её жених из Санкт-Петербурга совершают санитарную экспедицию в Заполярье. В Белозёрске их встречает сын оленевода Лёшка, он просит о помощи: у него болен брат Василий.
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «ДУЭТ ПО ПРАВУ». (12+)
- 03.55 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)

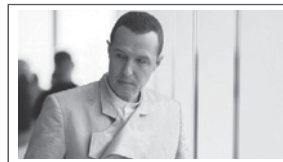
**НТВ**



22.15 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)

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

**СТС**



14.55 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Лунтик». (0+)
- 08.00 Уральские пельмени. (16+)
- 08.15 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.45 «Ганзель, Гретель и Агентство Магии». (6+)
- 11.45 «ГРАНД». (16+)
- 14.55 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)
- 20.00 Премьера! Суперниндзя. (16+)
- 23.05 Премьера! Суперниндзя. Финалисты. (16+)  
Специальный выпуск, рассказывающий какой путь к финалу прошли участники.
- 00.00 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
- 01.00 «СТАВКА НА ЛЮБОВЬ». (12+)
- 02.35 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- 04.55 «6 кадров». (16+)
- 05.10 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

**ТАН**



01.00 «Такое кино!». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)  
«Однажды в России» - это шоу о стране, в которой слово «локдаун» переводится как «а поехали в Турцию или Египет». Пародии на современные телевизионные программы и Youtube-шоу, а также на рэперов, тиктокеров и других медиазвёзд.
- 09.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 15.25 «Новые Звёзды в Африке». (16+)
- 17.30 «КАФЕ «КУБА». (16+)
- 21.00 «СЕМЬЯ-2». (16+)
- 22.00 «Женский стендап. Дайджесты-2022». (16+)
- 23.00 «Конфетка». (16+)
- 01.00 «Такое кино!». (16+)
- 01.30 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.00 «Шоу «Студия Союз». (16+)
- 04.40 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.15 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

**РЕН**



00.30 «МАКС ПЭЙН». (16+)

- 05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!». (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Военная тайна». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ЛИГА ВЫДАЮЩИХСЯ ДЖЕНТЛЬМЕНОВ». (12+)
- 22.00 «Водить по-русски». (16+)
- 23.30 «Документальный спецпроект». (16+)
- 00.30 «МАКС ПЭЙН». (16+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

**ПЯТНИЦА**

- 05.00 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)
- 05.10 «Тайны Медовой долины». (12+)
- 05.25 «Простоквашино». (12+)
- 06.00 Пятница News. (16+)
- 06.20 Кондитер. (16+)
- 07.30 На ножах. (16+)
- 11.50 Адская кухня. (16+)
- 14.00 На ножах. (16+)
- 16.10 Молодые ножи. (16+)
- 20.30 Битва шефов. (16+)
- 00.50 «ЗАЛОЖНИЦА-2». (16+)
- 02.20 Пятница News. (16+)
- 02.40 Инсайдеры. (16+)
- 04.20 Пятница News. (16+)

**Ю**

- 05.35 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.15 «КЛОУН». (16+)
- 12.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 16.05 «Беременная в 16». (16+)
- 17.50 «Будни роддома». (16+)  
«Будни роддома» - невероятно трогательный проект, который рассказывает личные истории не только будущих мам от их первого шага на порог роддома до первого детского крика, но и врачей больницы.
- 20.00 «КЛОУН». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 01.50 «Измены». (18+)

**ЧЕ!**

- 06.00 Анекдоты. (16+)
- 08.00 Утилизатор. (12+)
- 10.00 Утилизатор. (16+)
- 10.30 Решала. (16+)
- 14.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)  
Каждый выпуск расскажет о резонансном преступлении, раскрытом профессиональными следователями.
- 16.30 Улётное видео. (16+)
- 19.00 Заступницы. (16+)
- 20.00 Решала. (16+)
- 22.00 Заступницы. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 03.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)

**МИР**

- 05.00 «ЗАХВАТ». (12+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 10.10 Белорусский стандарт. (12+)
- 10.20, 18.50 Игра в кино. (12+)
- 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.05, 16.15, 23.55 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.10, 00.40 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 16.45 Мировое соглашение. (16+)
- 21.30 «ДИКИЙ». (16+)
- 23.25 Наше кино. Неувядающие. (12+)
- 02.05 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (6+)
- 03.20 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОЧЬИХ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

**ОТР**

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.10 18.05 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ». (16+)
- 11.20 «Новости Совета Федерации». (12+)
- 11.35 «ПИРЫ ВАЛТАСАРА, ИЛИ НОЧЬ СО СТАЛИНЫМ». (12+)
- 15.10 23.15 «АННА. ЖЕНА ЕГЕРЯ». (16+)
- 16.05 00.15 «Марк Розовский». (12+)
- 17.00 «Здоровая среда». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 21.00 «РОДНЯ». (12+)
- 22.35 «Очень личное». (12+)
- 01.05 Отражение. (12+)

**ПОБЕДА**

- 04.40 «ГЕРОЙ 115». (16+)
- 05.40 «Путь к Победе». (16+)
- 06.40 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
- 08.00 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. СЕВЕРНЫЙ ФРОНТ». (16+)
- 14.50 «ИСТРЕБИТЕЛИ». (12+)  
Леонид и Борис - молодые летчики, только что прибывшие в лётную школу, где их распределяют в авиационный полк, а затем отправляют на фронт. Первое задание, которое поручают новобранцам, они с треском проваливают...
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
- 03.20 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+)

**ДЕТСКИЕ**

**МУЛЬТ**

- 06.00, 14.30, 22.30 «Смешарики». (0+)
- 06.30, 11.30, 19.35, 02.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 13.00, 21.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.30, 13.20, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Жила-была Царевна». (0+)
- 09.35 Друзья на все времена. «Вовка в тридевятом царстве». (0+)
- 10.00, 14.00, 17.20, 22.00, 05.30 «Фиксики». (0+)
- 10.30, 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+)
- 11.00 «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Ворожея». (0+)
- 13.40 «Луддвилль». (0+)
- 15.00 «Монсики». (0+)
- 15.30 «Буба». (6+)
- 17.00 Друзья на все времена. «Малыш и Карлсон». (6+)
- 18.00 «Геройчики». (0+)
- 18.30 «Простоквашино. Заснеженный человек». (0+)
- 19.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.20 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 23.00 «Простоквашино». (0+)
- 23.30, 05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 00.00 «Куми-куми». (12+)
- 00.30 «Лео и Тиг». (0+)
- 01.00 Друзья на все времена. «Лентяйка Василиса» (6+), «Чучело-мяучело» (0+)
- 01.25 «Малышарики». (0+)
- 02.00 «Домики». (0+)
- 03.20 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
- 04.25 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**

- 05.00 Ранние пташки. «Котёнок Шмяк». (0+)  
Мультсериал о необычной дружбе чёрного котёнка Шмяка и мышонка Сырника, которые живут в небольшом городке и вместе познают силу доброты и взаимовыручки. Но свою дружбу герои должны хранить в тайне, ведь в мире кошек Сырника подстерегает немало опасностей. Это не мешает друзьям ежедневно мчаться навстречу приключениям на велосипеде и веселиться днями напролет!
- 07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
- 07.30 «Звёздная логика». (0+)
- 07.40 «Петроникс». (0+)
- 08.05 «Волшебная кухня». (0+)
- 10.15 «Суперкряльа. Суперпомощники». (0+)
- 10.45 «Простоквашино». (0+)
- 12.55 «Инфинити Над». (6+)
- 13.10 «Дикие скричеры!». (6+)
- 13.35 «Бен 10». (12+)
- 14.00 «Навигатор». (0+)
- 14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
- 15.25 «Ералаш». (6+)
- 16.30 «Царевны». (0+)
- 18.10 «Три кота». (0+)
- 20.20 «Дракошия». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Геройчики». (0+)
- 22.00 «Тобот. Детективы Галлактики». (6+)
- 22.25 «Герои Гуджитсу». (6+)
- 22.40 «Буба». (6+)
- 00.00 «Ералаш». (6+)
- 00.50 «Зук». (0+)
- 01.50 «Бобби и Билл». (0+)
- 03.15 «Фиксики». (0+)

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

**365 ДНЕЙ ТВ**

- 05.20 Из истории советского периода. (6+)
- 05.50 Петергоф - жемчужина России. (6+)
- 06.15 Историада. (12+)
- 07.10 Книжные аллеи. (12+)
- 07.40 История одной фотографии. (6+)
- 08.00, 08.45, 09.40, 10.30 «ОБГОНЯЯ ВРЕМЯ». (12+)
- 11.15 Николай Некрасов. Тайна парадного портрета. (12+)
- 11.50 Обыкновенная история. (6+)
- 12.00, 12.45 «ИСАЕВ». (16+)
- 13.30 Народный фронт Победы. (12+)
- 14.00 Россия научная. Великие имена. (12+)
- 14.15 Петербург космический. (12+)
- 14.55 Хроники общественно-го быта. (12+)
- 15.10 Опасный фарватер. (12+)
- 16.00, 23.05 Не квартира - музей. (12+)
- 16.10, 16.35 Трудные вопросы истории России. (12+)
- 17.05 Живая сталь. (12+)
- 17.30 Тайное становится явным. (12+)
- 17.45 Семь дней истории. (12+)
- 17.50 Ограбление века. (12+)
- 18.40 Сыны России. (12+)
- 19.05 Исторические города Британии. (12+)
- 20.00, 21.35, 22.00 В поисках утраченного искусства. (12+)
- 20.45 Герасимовы. (12+)
- 22.20 Охота на фельдмаршала. (12+)
- 23.15 Противно должности своей и присяге не поступать. (12+)

**VJU HISTORY**

- 06.00 Выдающиеся женщины. (12+)
- 06.50, 07.45 Война в Корею. (12+)
- 08.40 Древние конструкторы: Тайны пирамид. (12+)
- 09.35 Древние конструкторы: Возведение суперзамка. (12+)
- 10.30, 11.30 Иудея и Рим. (6+)
- 12.25 Исторические убийства. (16+)
- 13.20 Выдающиеся женщины: Мадам Чан Кайши. (12+)
- 14.15 Выдающиеся женщины: Коко Шанель. (12+)
- 15.10 Выдающиеся женщины: Хеди Ламарр. (12+)
- 16.10 Древние конструкторы: Тайны Нотр-Дам. (12+)
- 17.05 Древние конструкторы: Тайны Ангор-Вата. (12+)
- 18.05 Тайны мумий животных. (12+)
- 19.00 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)
- 20.00 Исторические убийства: Британская няня-убийца. (16+)
- 20.50 Исторические убийства: Плейбой-убийца из Рио. (16+)
- 21.40, 22.30 Акулий террор: судно «Индианаполис». (16+)
- 23.20 Настоящая история викингсов. (12+)
- 00.10, 01.05 Древние конструкторы. (12+)
- 01.55, 02.50 Иудея и Рим: фатальный конфликт. (6+)

**ДОКТОР**

- 06.00, 12.55, 18.10, 23.30 О самом главном. Как болезнь Крона разрушает кишечник. (12+)
- 06.50 На приёме у психолога. (12+)
- 07.15 Психология. (12+)
- 07.45 InVivo. (12+)
- 08.15, 14.45, 00.25 Фактор эволюции. Еда. (12+)
- 09.00 О самом главном. Как избавиться от храпа? (12+)
- 09.55 Научные сенсации. Отредактируй меня. (12+)
- 10.45, 11.10, 03.45, 04.10 Метод исследования. (12+)
- 11.40 Клинический случай. Спасти Шалапина. (12+)
- 12.10 Крик души. Депрессия. (12+)
- 13.50, 14.15 Еда здорового человека. (12+)
- 15.30 О самом главном (12+)
- 16.25, 16.55 На приёме у доктора Продеуса. (12+)
- 17.20 Страшная сила смеха. (12+)
- 19.05, 01.10, 05.05 Теледоктор. (12+)
- 20.00, 02.05 Основной элемент. НЛП. Как подавить волю. (12+)
- 20.30, 02.30 Основной элемент. НЛП. Искусство подчинять. (12+)
- 21.00 О самом главном. (12+)
- 21.55 Химия нашего тела. Сахар. (12+)
- 22.40, 03.00 Таблетка для жизни. (16+)
- 04.40 Истории болезней. Испанка. (16+)



РОССИЯ К  
Культура



20.05 «Правила жизни»

- 07.30 10.00 15.00 19.30 23.45  
Новости культуры
- 07.35 18.35 «Жозефина де Богарне»
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.50 16.25 «МЕЛОЧИ ЖИЗНИ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.45 XX век
- 12.25 «Забываемое ремесло»
- 12.40 Линия жизни
- 13.45 «Юрий Гагарин. Звездный избранник»
- 14.15 00.05 Уроки режиссуры
- 15.05 Новости. АРТ
- 15.20 «Агора»
- 17.35 01.55 К 150-летию со дня рождения Сергея Рахманинова
- 18.20 02.45 Цвет времени
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 «Хранители жизни»
- 21.25 «Сати. Нескучная классика...»
- 22.10 «СТАРОМОДНАЯ КОМЕДИЯ»

ТВЦ



08.40 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ЧИСТО СОВЕТСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.05 «Большое кино». (12+)
- 08.40 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ЧИСТО СОВЕТСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)
- 10.45 «Петровка, 38». (16+)
- 10.55 «Городское собрание». (12+)
- 11.30 События
- 11.45 «ЧТО ДЕЛАЕТ ТВОЯ ЖЕНА?» (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЯБЛОНЯ РАЗДОРА». (12+)
- 16.55 «90-е». (16+)
- 17.50 События
- 18.15 «НЕ ЖЕНСКАЯ РАБОТА». (12+)
- 22.00 События
- 22.40 Спецрепортаж. (16+)
- 23.05 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 Прощание. (16+)
- 01.25 «Страшно красивый». (16+)

ТВ-3



22.30 «ЭЛЬДОРАДО: ХРАМ СОЛНЦА». (16+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 16.15 Любовная магия. (16+)
- 16.50 «Слепая». (16+)
- 20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+)
- В богатом коттеджном поселке убита женщина, хозяйка дома, жена известного политтехнолога Седова - Марина. В особняке всё вверх дном, похищены ценности и деньги.
- 22.30 «ЭЛЬДОРАДО: ХРАМ СОЛНЦА». (16+)
- 00.45 «КУКЛЫ КОЛДУНА». (16+)
- 04.00 Фактор риска. (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



14.45 «ИРОНИЯ ЛЮБВИ». (16+)

- 06.30 «б кадров». (16+)
- 06.40 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.10 Давай разведёмся! (16+)
- 09.10 Тест на отцовство. (16+)
- 11.25 «Понять. Простить». (16+)
- 12.30 «Порча». (16+)
- 13.00 «Знахарка». (16+)
- 13.35 «Верну любимого». (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.45 «ИРОНИЯ ЛЮБВИ». (16+)
- Аля работает на «Скорой помощи», растит дочку Груню, любит свою работу и мужа Антона. Только Антон, приветливый и заботливый на людях, дома постоянно избивает жену.
- 19.00 «ЕСЛИ СЕРДЦЕ ДРОГНЕТ». (16+)
- 23.15 «ПРОВИНЦИАЛКА». (16+)
- 05.20 Давай разведёмся! (16+)

5 5-й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 18.00 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ-5». (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 19.45 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.15 «ФИЛИН-2». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 03.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.20 00.55 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)
- 11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
- 13.20 15.05 03.30 «БЕЛЫЕ ВОЛКИ». (16+)
- 18.55 «Бог войны». (16+)
- 19.40 «Загадки века». (12+)
- 22.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.25 «УВОЛЬНЕНИЕ НА БЕРЕГ». (12+)
- 02.30 «Финансовые битвы Второй мировой». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 «Марафон». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Здоровый интерес». (12+)
- 12.45 22.15 03.00 «Адрес истории». (12+)
- 13.15 «Специальный репортаж». (12+)
- 13.30 «Просто жизнь». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.15  
«Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+)
- 16.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
- 17.30 «Собрание сочинений». (12+)
- 17.45 «Интервью». (12+)
- 18.00 «Территория успеха». (12+)
- 18.30 «Компас потребителя». (12+)
- 18.45 22.45 01.30 «Полицейский вестник». (12+)
- 19.00 21.00 01.45 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 01.55 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 00.15 04.00 «Такие разные». (12+)
- 22.00 01.15 02.45 «В тени чемпионов». (12+)
- 23.00 «ДОРОГА». (12+)
- 03.30 «Документальное кино». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ
- 06.00 14.25 «Спортивный век». (12+)
- 06.30 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (0+)
- 07.00 08.35 10.15 14.55 16.40 18.25 21.40 Новости
- 07.05 15.30 21.45 00.30 Все на Матч!
- 08.40 Биатлон. Чемпионат России. Спринт. Мужчины
- 10.20 Спецрепортаж. (12+)
- 10.40 04.00 Спортивный дайджест. (0+)
- 11.40 Биатлон. Чемпионат России. Спринт. Женщины
- 13.00 «Есть тема!»
- 15.00 География спорта. (12+)
- 16.45 «Бросок в прыжке: история Кенни Сейлорса». (12+)
- 18.30 «Громко»
- 19.40 Смешанные единоборства. (16+)
- 20.40 Профессиональный бокс. (16+)
- 22.30 Дартс
- 01.00 Биатлон. Чемпионат России. Спринт. Мужчины
- 02.20 Биатлон. Чемпионат России. Спринт. Женщины

- МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 02.25 Жизнь после спорта. (12+)
- 08.20 02.50 «1+1». (12+)
- 09.00 13.05 13.25 15.35 22.20 Спецрепортаж. (12+)
- 09.15 15.20 Пара на дистанции. (12+)
- 09.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 10.05 Бокс. Чемпионат мира. Финалы. (12+)
- 11.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)
- 13.40 Смешанные единоборства. (16+)
- 16.00 23.55 Неделя КХЛ. (12+)
- 16.30 Спортивный дайджест. (0+)
- 17.20 18.55 Биатлон. Чемпионат России. Спринт. (0+)
- 20.15 «Громко». (12+)
- 21.20 Экстремальный спорт. Кубок Москвы. (0+)
- 22.40 «Есть тема!» (16+)
- 00.20 Спортивная гимнастика. Чемпионат России. Многоборье. (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 07.30 Топ чарт. (16+)
- 08.00 10 самых! (16+)
- 08.30 PRO-новости. (16+)
- 09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 10.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 11.00 ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Прогноз по году. (16+)
- 13.00 Звезды о звездах (16+)
- 14.00 Русский чарт. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)

- 15.30 Лига клипов. (16+)
- 16.00 Top-15 Like FM. (16+)
- 17.00 Ждите ответа. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Плейлист | Весна. (16+)
- 19.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 20.00 Top-30. (16+)
- 22.00 С кошмаром по жизни: фобии звезд. (16+)
- 23.00 PRO-новости. (16+)
- 23.20 Плейлист | Весна. (16+)
- 00.30 Муз'итив. (16+)
- 01.30 Наше. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VIJU TV1000 VIJU TV1000
- 05.30 «Приключения Бубы», «Тоботы», «Дикие скриачеры». Мультсериалы. (6+)
- 08.00 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)
- 10.00 «КЛЮЧ ОТ ВСЕХ ДВЕРЕЙ». (16+)
- 11.50 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
- 14.20, 02.05 «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
- 16.25, 17.40 «ПРИЗРАЧНЫЙ ДОКТОР». (16+)
- 19.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)
- 20.45 «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
- 22.30 «БИБЛИОТЕКАРЬ-3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». (16+)
- 00.10 «БАГРОВЫЙ ПИК». (18+)
- 03.50 «1408». (16+)

- VIJU TV1000 РУССКОЕ
- 05.30 «Смешарики». «Три кота». Мультсериалы. (6+)
- 07.45 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
- 08.50 «УМНАЯ МАША». (12+)
- 10.40 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)
- 12.30 «КРАСОТКА В УДАРЕ». (12+)
- 14.15 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)
- 15.40 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)
- 17.00, 18.00 «ПЕРЕВАЛ ДЯТЛОВА». (16+)
- 19.00 «ХОЛОП». (12+)
- 21.00 «Я ХУДЕЮ». (16+)
- 22.45 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (16+)
- 00.25 «(НЕ)ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)
- 01.50 «ДОМОВОЙ». (6+)
- 03.30 «ХОТЯБЫЧ». (16+)

- ДОМ КИНО ДОМ КИНО
- 06.35 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 07.50 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 09.15 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
- 10.55 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
- 12.20 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
- 13.40 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
- 15.20 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «БАЛАБОЛ-5». (16+)
- Сериал. Россия, 2021 г.
- 01.45 «ЗА ГРАНЬЮ РЕАЛЬНОСТИ». (16+)
- Россия, 2018 г.
- 03.30 «ЗАЩИТНИКИ». (12+)
- 04.50 «ТАЙНА ТЁМНОЙ КОМНАТЫ». (6+)

- СУББОТА! СУББОТА!
- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Машины страшилки», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 18.00, 18.50, 19.30, 20.10 «ДИКИЙ АНГЕЛ» (субтитры). (16+)
- 20.50 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 21.50 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
- 22.55 Суббота News 2023. (16+)
- 23.10 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
- 00.20 «ОТЕЛЬ ДЕЛЬ ЛУНА». (16+)
- 01.55 «Буба-2», «Буба-3», «Буба». Мультсериалы. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

- КИНОКОМЕДИЯ
- 03.10 «НОЧЬ В РОКСБЕРИ». (18+)
- 04.35 «БОЛЬШЕ ЧЕМ СЕК». (16+)
- 06.35 «НЕИСТРЕБИМЫЙ ШПИОН». (16+)
- 08.05 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (12+)
- 09.55 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (16+)
- 11.35 «МОЙ ПАРЕНЬ ИЗ ЗООПАРКА». (12+)
- 13.30 «КОНВОИРЫ». (16+)
- 15.20 «РЫЦАРИ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (18+)
- 17.35 «ДЖУМАНДЖИ». (6+)
- 19.30 «ГОСПОЖА ГОРНИЧНАЯ». (12+)
- 21.25 «ШЕСТЬ ДНЕЙ, СЕМЬ НОЧЕЙ». (16+)
- 23.15 «РЕАЛЬНЫЕ КАБАНЫ». (12+)

- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 07.55 Мультфильмы. (0+)
- 08.25 «НЕБЕСА ОБЕТОВАННЫЕ». (18+)
- 10.40 «ЗВЕЗДНЫЙ МАЛЬЧИК». (6+)
- 12.00 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (12+)
- 13.40 «ЕХАЛИ В ТРАМВАЕ ИЛЬФ И ПЕТРОВ». (12+)
- 14.55 «КАДРИЛЬ». (12+)
- 16.25 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЕТЯ!». (12+)
- 18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)
- 20.00 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (16+)
- 21.35 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-2». (16+)
- 23.20 «ШИРИ-МЫРЛИ». (16+)
- 01.45 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)
- 03.20 «ДОБРЯКИ». (12+)

- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2007 г. В ролях: Анна Снаткина, Наталья Рудова
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГДА»-6». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2010 г. В ролях: Мария Порошина, Ярослав Бойко, Татьяна Абрамова, Олег Алмазов, Алексей Осипов

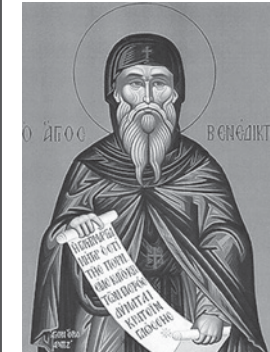
- СТС LOVE СТС LOVE
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 07.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
- Андрей приглашает Катю на свидание. Ему приходится обещать Кире, что в новом году все изменится к лучшему. Кира готова изменить своим принципам и проследить за Андреем.
- 12.25 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
- 16.00 «КУХНЯ». (12+)
- 22.55 «МАМОЧКИ». (16+)
- 00.55 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
- 02.30 «РАНЕТКИ». (16+)
- 04.05 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 05.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 07.00 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Завет. (6+)
- 11.35 Святые России. (6+)
- 12.40 Простые чудеса. (12+)
- 13.35, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Лики Богородицы. Феодоровская икона Божией Матери. (0+)
- Истории икон и истории людей - в документальном проекте «Лики Богородицы».
- 15.35 Цикл: На своей земле. Выжившие. (16+)
- 15.55 Тайна бессмертия. (0+)
- 17.30 «ОЧЕРЕДНОЙ РЕЙС». (0+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30 Византия. Жизнь после смерти. Византия в изгнании. XIII век. 17 серия. (0+)
- 22.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 22.55 Прямая линия жизни. (16+)
- 23.55 День Патриарха. (0+)
- 00.10 Старец из каслинской глубинки. (0+)
- 01.00 Завет. (6+)
- 02.00 Шипков. (12+)
- 02.30 Византия. Жизнь после смерти. Византия в изгнании. XIII век. 17 серия. (0+)
- 03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

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 России. Феодоровской иконы Божией Матери.

« Блажен, кто вместо всех стяжаний приобрел Христа, у которого одно стяжание, Крест, который несет Он высоко».

Свт. Григорий Богослов



ПЕРВЫЙ



22.45 «Большая игра». (16+)

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

РОССИЯ 1



09.55 О самом главном. (12+)

05.00 Утро России  
09.00 Вести. Местное время  
09.30 Утро России  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 «Кто против?» (12+)  
16.00 Вести  
16.30 «Малахов». (16+)  
17.30 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.05 Вести. Местное время  
21.20 «ЗАПОЛЯРНЫЙ ВАЛЬС». (12+)  
Алёне выделяют дом без отопления. Мачеха Алёны Наташа волнуется об осложнениях в отношениях мужа и его дочери, но Владимир делает вид, что причина всему - незапланированный переезд...  
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.05 «ДУЭТ ПО ПРАВУ». (12+)  
03.55 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)

НТВ



22.15 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)

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

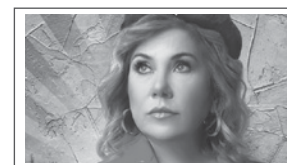
СТС



15.05 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)

06.00 Ералаш. (0+)  
07.00 «Лунтик». (0+)  
07.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)  
08.25 Уральские пельмени. (16+)  
09.20 Большой побег. (16+)  
10.40 Суперниндзя. Финалисты. (16+)  
11.40 «ГРАНД». (16+)  
Рите пришлось по вкусу всеми командовать. Это не входило в планы Льва Глебовича, и он придумывает «гениальный» план...  
15.05 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)  
18.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)  
20.00 Премьера! Большой побег. (16+)  
21.00 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)  
23.20 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (18+)  
01.15 На выход! (16+)  
02.10 «МОЛОДЁЖКА». (16+)  
05.10 «Мультфильмы». (0+)  
05.50 Ералаш. (0+)

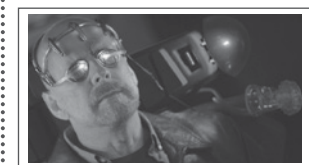
ТНТ



19.30 «КАФЕ «КУБА». (16+)

07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)  
08.30 «Бьюти баттл». (16+)  
09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)  
15.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)  
19.30 «КАФЕ «КУБА». (16+)  
21.00 «СЕМЬЯ-2». (16+)  
22.00 «Женский стендап. Дайджесты-2022». (16+)  
«Женский стендап» - шоу, в котором женщины честно и откровенно шутят обо всем, что их волнует и веселит. За несколько лет на ТНТ проект обрел новую преданную аудиторию...  
23.00 «Музыкальная интуиция». (16+)  
01.00 «Импровизация. Команды. Дайджест». (16+)  
03.30 Шоу «Студия Союз». (16+)  
05.00 «Открытый микрофон». (16+)

REN



00.30 «СУРРОГАТЫ». (16+)

05.00 18.00 02.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрим утром!» (16+)  
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)  
09.00 «Военная тайна». (16+)  
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)  
11.00 «Как устроен мир». (16+)  
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)  
13.00 «Загадки человечества». (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
15.00 «Засекреченные списки». (16+)  
17.00 02.55 «Тайны Чапман». (16+)  
20.00 «ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ И ОСА». (12+)  
22.10 «Водить по-русски». (16+)  
23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)  
00.30 «СУРРОГАТЫ». (16+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)  
05.20 «Тайны Медовой долины». (12+)  
05.40 «Простоквашино». (12+)  
06.15 «Простоквашино». (0+)  
06.30 Пятница News. (16+)  
06.50 Кондитер. (16+)  
08.10 На ножах. (16+)  
12.20 Адская кухня. (16+)  
14.20 Битва шефов. (16+)  
19.00 Умнее всех. (16+)  
20.10 Кондитер. (16+)  
21.40 Битва шефов. (16+)  
23.50 «ВОЗВРАЩЕНИЕ СУПЕРМЕНА». (16+)  
02.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.20 «Маша и Медведь». (0+)  
09.10 «КЛОН». (16+)  
11.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
Невестке предстоит под руководством свекрови приготовить 3-4 блюда для соперниц из других команд. Удастся ли свекрови и невестке усмирить свои нравы, забыть про обиды и разногласия и вместе завоевать звания лучших хозяек?  
16.00 «Беременная в 16». (16+)  
17.35 «Ждули». (16+)  
20.00 «КЛОН». (16+)  
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)  
01.45 «Измены». (18+)

ЧЕ!

06.00 Идеальный ужин. (16+)  
06.30 «Мультфильмы». (0+)  
08.00 Утилизатор. (12+)  
10.00 Утилизатор. (16+)  
10.30 Решала. (16+)  
14.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)  
16.30 Улётное видео. (16+)  
19.00 Заступницы. (16+)  
20.00 Решала. (16+)  
22.00 Заступницы. (16+)  
23.00 Опасные связи. (18+)  
03.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)  
05.00 Идеальный ужин. (16+)

МИР

06.05 Наше кино. Неувядающие. К юбилею А. Митты. (12+)  
06.30 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА». (12+)  
08.05 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (0+)  
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости  
10.10, 18.50 Игра в кино. (12+)  
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)  
14.05, 16.15, 23.55 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
15.10, 16.40 Дела судебные. Новые истории. (16+)  
16.45 Мировое соглашение. (16+)  
21.30 «ДИКИЙ». (16+)  
23.20 Наше кино. История большой любви. (12+)  
02.05 «АРИНКА». (0+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)  
09.05 Отражение  
10.10 18.05 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ». (16+)  
11.25 «РОДНЯ». (12+)  
15.10 23.15 «АННА. ЖЕНА ЕГЕРЯ». (16+)  
16.00 00.05 «Строители будущего». (12+)  
17.00 «Такие разные». (12+)  
18.00 «Губернские новости». (12+)  
18.35 «Новости дайджест». (12+)  
21.00 «ОДИНОЖДЫ ОДИН». (12+)  
22.35 «За дело!» (12+)  
01.05 Отражение. Главное. (12+)

ПОБЕДА

05.00 «Путь к Победе». (16+)  
06.00 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+)  
09.40 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+)  
13.10 «ИСТРЕБИТЕЛИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)  
Летчика Илью Бестужева вызывают в главный штаб и приказывают сформировать собственный полк на базе новейших истребителей Як-3. Он отправляется в Москву и встречается со своим бывшим ведомым...  
23.59 «Путь к Победе» (16+)  
00.50 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)  
02.20 «ЗОЯ КОСМОДЕМЬЯНСКАЯ». (18+)  
03.40 «БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)

## ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

06.00, 14.30, 22.30 «Смешарики». (0+)  
06.30, 11.30, 19.35, 02.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)  
08.00, 13.00, 21.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)  
08.25, 13.20, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)  
09.00 «Жила-была Царевна». (0+)  
09.30 Друзья на все времена. «Винни-Пух», «Винни-Пух идет в гости». (0+)  
10.00, 14.00, 17.20, 22.00 «Фиксики». (0+)  
10.30, 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+)  
11.00 «Кошечки-собачки. Розыгрыш». (0+)  
13.45 «Лудвилл». (0+)  
15.00 «Моисики». (0+)  
15.35 «Буба». (6+)  
17.00 Друзья на все времена. «Карлсон вернулся». (6+)  
18.00 «Геройчики». (0+)  
18.30, 23.00 «Простоквашино». (0+)  
19.00 «Сказочный патруль». (0+)  
20.55 «Машины сказки». (0+)  
21.20 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
23.30, 05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)  
00.00 «Куми-куми». (12+)  
00.35 «Лео и Тигр». (0+)  
01.00 Друзья на все времена. «Вовка в тридевятом царстве», «Ивашка из Дворца пионеров». (0+)  
01.25 «Мальшарики». (0+)  
02.00 «Домики». (0+)  
03.25 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)  
04.25 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)  
05.30 «Фиксики». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.30 «Звездная логика». (0+)  
07.40 «Петронико». (0+)  
08.05 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
10.15 «Суперкрылья. Суперпомощники». (0+)  
10.45 «ТриО!» (0+)  
11.00 «Простоквашино». (0+)  
12.55 «Инфинити Надо». (6+)  
13.10 «Дикие скричеры!» (6+)  
13.35 «Бен 10». (12+)  
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)  
Путеводитель по самым интересным событиям! Мы расскажем, как провести время не только весело, но и с пользой. Вы увидите сюжеты о выставках и спектаклях, узнаете, где можно поиграть в спортивные игры и куда сходить на концерт, услышите советы и интересные истории от знаменитых гостей и многое другое!  
14.10 «Гризли и лемминги». (6+)  
15.25 «Ералаш». (6+)  
16.30 «Барбоскины». (0+)  
18.10 «Три кота». (0+)  
20.20 «Дракошия». (0+)  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
20.45 «Геройчики». (0+)  
21.45 «Гудзианс. Магическая сила!» (6+)  
22.00 «Тобот. Детективы Галлактики». (6+)  
22.25 «Герои Гуджитсу». (6+)  
22.40 «Буба». (6+)  
00.00 «Ералаш». (6+)  
00.50 «Зук». (0+)  
01.50 «Бобби и Билл». (0+)  
03.15 «Фиксики». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

05.25 Из истории советского периода. (6+)  
05.55 Петергоф - жемчужина России. (6+)  
06.20 Инстриада. (12+)  
07.15 Книжные аллеи. (12+)  
07.45 История одной фотографии. (6+)  
08.00 Всемирное наследие. (12+)  
08.45 Личность в истории. (12+)  
09.20 Опасный фарватер. (12+)  
10.05 Петербург космический. (12+)  
10.50 Карл Булла - Первый. (12+)  
11.30 Народный фронт Победы. (12+)  
12.00, 12.45 «ИСАЕВ». (16+)  
13.30 На пути к Великой Победе. (12+)  
13.55 Ограбление века. (12+)  
14.40 Сыны России. (12+)  
15.05 Исторические города Британии. (12+)  
16.00 Не квартира - музей. (12+)  
16.10, 16.30, 17.00 Трудные вопросы истории России. (12+)  
17.25 Тайное становится явным. (12+)  
17.40 Семь дней истории. (12+)  
17.45 Герасимовы. (12+)  
18.35 Противно должности своей и присяге не поступать. (12+)  
19.15 Охота на фельдмаршала. (12+)  
20.00, 20.30 Легенды науки. (12+)  
20.55 Навеки с небом. (12+)  
21.45 Хроники общественно-го быта. (12+)  
22.00 Карл Великий. (16+)

VJU HISTORY

06.15 Выдающиеся женщины: Кoko Шанель. (12+)  
07.00, 07.50 Акулий террор: судно «Индианаполис». (16+)  
08.40, 09.35 Древние конструкции. (12+)  
10.30 Тайны мумий животных. (12+)  
11.30 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)  
12.30 Исторические убийства: Британская няня-убийца. (16+)  
13.20 Выдающиеся женщины: Одри Хепберн. (12+)  
14.20 Выдающиеся женщины: Грейс Келли. (12+)  
15.15 Выдающиеся женщины: Марта Геллхорн. (12+)  
16.10, 17.10 Древние конструкции. (12+)  
18.05 Древний апокалипсис: Затерянный город Гелика. (16+)  
19.00 Древний апокалипсис: Аккадская империя. (16+)  
20.00 Запретная история: Загадка пропавших сокровищ Японии. (12+)  
20.50 Запретная история: Туринская плащаница. (12+)  
21.40 22.30 Война во Вьетнаме. (12+)  
23.20 Настоящая история викингсов. (12+)  
00.15, 01.10 Древние конструкции. (12+)  
02.00 Тайны мумий животных. (12+)  
02.50 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)  
03.40, 04.25, 05.15 Исторические убийства. (16+)

ДОКТОР

06.00, 12.55, 18.10, 23.40 О самом главном. Уход за руками в холодное время года. (12+)  
06.50, 07.20 Еда здорового человека. (12+)  
07.45, 23.10, 03.30 Клинический случай. (12+)  
08.15, 14.45, 00.35 Великая тайна ДНК. (12+)  
09.00 О самом главном. О чём предупреждает тошнота? (12+)  
09.55, 10.25 На приеме у доктора Продеуса. (12+)  
10.50, 04.40 На приеме у психолога. (12+)  
11.20, 03.55 Медицинский квест. (12+)  
12.05 Страшная сила смеха. (12+)  
13.50 Теледоктор. (12+)  
15.35 О самом главном. (12+)  
16.30, 16.55 Основной элемент. (12+)  
17.25 Химия нашего тела. Сахар. (12+)  
19.10, 05.05 Метод исследования. Полисомнография. (12+)  
19.35, 05.35 Метод исследования. Рентген. (12+)  
20.05, 02.10 InVivo. Нарколепсия. (12+)  
20.30, 03.05 Клинический случай. (12+)  
21.00 О самом главном. Опасная боль в животе. (12+)  
21.55 Химия нашего тела. Гормоны. (12+)  
22.40, 02.35 InVivo. Дислексия. Болезнь ленивых и гениев. (12+)  
01.20, 01.45 Метод исследования. (12+)



РОССИЯ К  
Культура



06.35  
«Пешком...»

06.35 «Пешком...»  
07.00 07.30 08.25 10.00 15.00  
19.30 23.45 Новости культуры  
07.05 Театральная летопись  
07.35 18.35 Лоренцо Медичи  
08.30 «Жизнь и судьба»  
**08.50 16.35 «СВОЕ СЧАСТЬЕ»**  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 00.45 XX век  
12.10 18.25 Цвет времени  
**12.30 «СТАРОМОДНАЯ КОМЕДИЯ»**  
14.05 «Дороги старых мастеров»  
14.15 00.05 Уроки режиссуры  
15.05 Новости. Книги  
15.20 «Эрмитаж»  
15.50 «Три революции Максима Горького»  
17.40 01.45 К 150-летию со дня рождения Сергея Рахманинова  
19.45 Главная роль  
20.05 «Правила жизни»  
20.35 Искусственный отбор  
21.20 Линия жизни  
**22.10 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА»**

ТВЦ



08.35 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ЧИСТО СОВЕТСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)

06.00 «Настроение»  
08.00 «Доктор И...» (16+)  
**08.35 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ЧИСТО СОВЕТСКОЕ УБИЙСТВО».** (12+)  
10.40 «Муслим Магомаев. Последний концерт». (12+)  
11.30 События  
**11.45 «ЧТО ДЕЛАЕТ ТВОЯ ЖЕНА?»** (12+)  
13.40 «Мой герой». (12+)  
14.30 17.50 22.00 События  
14.50 Город новостей  
**15.00 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: МЕСТЬ ЧЕРНОБОГА».** (12+)  
16.55 «90-е». (16+)  
**18.15 «НЕ ЖЕНСКАЯ РАБОТА».** (12+)  
22.35 «Закон и порядок». (16+)  
23.10 «Елизавета Никищина. Безумная роль». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 «Тайная комната. Хантер Байден». (16+)

ТВ-3



22.45 «ЭЛЬДОРАДО: ГОРОД ЗОЛОТА». (16+)

06.00 Утренние гадания. (16+)  
06.15 «Мультфильмы». (0+)  
09.15 Утренние гадания. (16+)  
09.30 16.50 «Слепая». (16+)  
11.15 Знаки судьбы. (16+)  
12.20 Мистические истории. (16+)  
13.30 Гадалка. (16+)  
16.15 Любвиная магия. (16+)  
**20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ».** (16+)  
На певицу Виолу Новак совершено нападение в её собственном доме. Выясняется, что Виолу уже давно преследует сумасшедший поклонник. Штоппель считает, что в случае с психом математика бессильна.  
**22.45 «ЭЛЬДОРАДО: ГОРОД ЗОЛОТА».** (16+)  
00.45 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)  
04.45 Фактор риска. (16+)

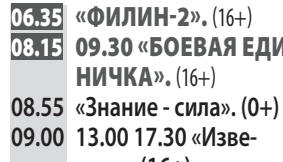
ДОМАШНИЙ



14.45 «ОДНО ТЁПЛОЕ СЛОВО». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)  
08.10 Давай разведёмся! (16+)  
09.10 Тест на отцовство. (16+)  
11.25 «Понять. Простить». (16+)  
12.30 «Порча». (16+)  
13.00 «Знахарка». (16+)  
13.35 «Верну любимого». (16+)  
14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)  
**14.45 «ОДНО ТЁПЛОЕ СЛОВО».** (16+)  
**19.00 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРИКОСНОВЕНИЕ».** (16+)  
**23.15 «ВЕЧЕРНЯЯ СКАЗКА».** (16+)  
**01.15 «ПРИЛЕТИТ ВДРУГ ВОЛШЕБНИК!»** (16+)  
02.45 «Порча». (16+)  
03.10 «Знахарка». (16+)  
03.35 «Верну любимого». (16+)  
04.05 «Голоса ушедших душ». (16+)

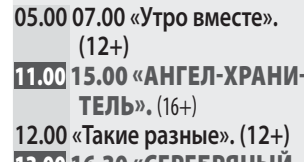
5 5-Й КАНАЛ



06.35 «ФИЛИН-2». (16+)

**08.15 09.30 «БОЕВАЯ ЕДИНИЧКА».** (16+)  
08.55 «Знание - сила». (0+)  
09.00 13.00 17.30 «Известия». (16+)  
**13.30 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ-5».** (16+)  
**17.20 18.00 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СУДЬБЫ».** (16+)  
**19.45 00.30 «СЛЕД».** (16+)  
**22.15 «ФИЛИН-2».** (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
**03.20 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».** (16+)  
**ЗВЕЗДА**  
**05.10 13.20 15.05 03.30 «БЕЛЫЕ ВОЛКИ».** (16+)  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
**09.20 01.10 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ».** (12+)  
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)  
18.20 «Специальный репортаж». (16+)  
18.55 «Бог войны». (16+)  
19.40 «Улика из прошлого». (16+)  
**22.55 «Между тем».** (12+)  
**23.25 «ОТЧИЙ ДОМ».** (12+)  
02.30 «Инженер Шухов». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

**11.00 15.00 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ».** (16+)  
12.00 «Такие разные». (12+)  
**13.00 16.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР».** (12+)  
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)  
14.30 «День вместе». (12+)  
17.30 04.00 «Открытая наука». (12+)  
18.00 «Полицейский вестник». (12+)  
18.15 «Эксперт». (12+)  
18.30 22.00 01.00 04.30 «Заметные люди». (12+)  
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)  
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)  
20.00 22.30 01.30 03.30 «Документальное кино». (12+)  
20.30 00.30 03.00 «Футбол губернии». (12+)  
**23.00 «ВЕЧЕРИНКА ПО СЛУЧАЮ РАЗВОДА».** (18+)  
Разошедшийся с женой мужчина собирается заквитать грандиозную вечеринку в честь развода, чтобы привести свою жизнь в порядок.

СПОРТ

**МАТЧ!** **МАТЧ! ТВ** **МАТЧ! СТРАНА** **МАТЧ! СТРАНА**  
06.00 14.25 «Спортивный век». (12+)  
06.30 География спорта. (12+)  
07.00 08.35 10.00 12.55 14.55 16.40 18.25 Новости  
07.05 15.30 21.45 00.30 Все на Матч!  
08.40 Биатлон. Чемпионат России. Гонка преследования. Мужчины  
10.05 05.15 Специальный репортаж. (12+)  
10.25 04.00 «Лошадиная сила». (12+)  
11.40 Биатлон. Чемпионат России. Гонка преследования. Женщины  
13.00 «Есть тема!»  
15.00 «Ты в бане!» (12+)  
16.45 «Кулачные бои». (12+)  
18.30 Футбол. Еврокубки 2022/2023. (0+)  
20.40 Смешанные единоборства. (16+)  
21.40 Новости  
22.30 Дартс  
01.00 «Магия спорта». (12+)  
01.30 Здоровый образ. (12+)  
02.00 Биатлон. Чемпионат России  
06.00 16.30 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)  
07.50 10.00 13.00 15.55 Новости  
07.55 «Промко». (12+)  
09.00 23.55 «Магия большого спорта». (12+)  
09.30 20.55 Неделя КХЛ. (12+)  
10.05 Дартс.. (0+)  
12.10 Спортивный дайджест. (0+)  
13.05 Экстремальный спорт. Кубок Москвы. (0+)  
14.05 Самбо. Международный турнир. (0+)  
15.10 География спорта. (12+)  
15.35 22.20 03.15 Спецрепортаж. (12+)  
16.00 21.50 «бхб». Волейбольное обозрение. (0+)  
18.20 19.40 Биатлон. Чемпионат России. Гонка преследования. (0+)  
21.25 «Мир бильярда». (12+)  
22.40 «Есть тема!» (16+)  
00.20 Спортивная гимнастика. Чемпионат России. (0+)  
02.25 «Украденная победа». (12+)

МУЗЫКА

**МУЗ** **МУЗ-ТВ**  
05.00 Муз'итив. (16+)  
06.00 Каждое утро. (16+)  
07.15 PRO-клип. (16+)  
07.20 Каждое утро. (16+)  
08.40 PRO-новости. (16+)  
09.00 WEB чарт. (16+)  
10.00 Звезды о звездах. (16+)  
11.00 #НАМУЗТВ. (16+)  
12.00 Юмор FM чарт. (16+)  
13.00 Консервы. (16+)  
14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)  
15.00 PRO-новости. (16+)  
15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Плейлист по кайфу. (16+)  
16.30 Приехали! (16+)  
17.00 Прогноз по году. (16+)  
18.00 PRO-новости. (16+)  
18.20 Плейлист | Весна. (16+)  
19.00 Русский чарт. (16+)  
20.00 10 самых! (16+)  
20.30 Лайкер. (16+)  
22.00 На чи гуляем, господа? Звездные тусы. (16+)  
23.00 PRO-новости. (16+)  
23.20 Плейлист | Весна. (16+)  
00.30 Хиты по-русски. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

**VIJU TV1000** **VIJU TV1000 РУССКОЕ** **ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО** **СУББОТА!** **СУББОТА!**  
05.30 «Приключения Бубы», «Тоботы», «Дикие скричеры». Мультсериалы. (6+)  
07.35 «НЕСПАЩИЕ В СИЭТЛЕ». (6+)  
09.30 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)  
11.15 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)  
13.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)  
14.45 «БИБЛИОТЕКАРЬ-3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». (16+)  
16.30, 17.40 «ПРИЗРАЧНЫЙ ДОКТОР». (16+)  
19.00 «ПОСВЯЩЕННЫЙ». (12+)  
20.40 «ТАЙНА 7 СЕСТЕР». (16+)  
22.55 «ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ НА ЗЕМЛЕ». (16+)  
00.30 «ПОМНИ МЕНЯ». (16+)  
02.10 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)  
03.50 «ОДИН ДЕНЬ». (16+)  
05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)  
06.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)  
07.15 «Фиксики». Мультсериал. (6+)  
08.10 «ХОТТАБЫЧ». (16+)  
09.55 «ХОЛОП». (12+)  
11.50 «Я ХУДЕЮ». (16+)  
13.15 «САУПЕРМЕНЕДЖЕР ИЛИ МОТЫГА СУДЬБЫ». (16+)  
00.10 «ЛЁД». (12+)  
02.00 «ЛЁД-2». (6+)  
03.55 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (12+)  
06.20 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)  
07.30 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)  
08.55 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)  
10.25 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)  
12.00 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)  
13.20 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)  
15.00 «СВАТЫ». (16+)  
22.00 «БАЛАБОЙ-6». (16+)  
01.45 «ДНОХА!». (16+)  
Россия, 2018 г.  
03.20 «ЛЮБОВНИЦЫ». (16+)  
04.50 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (16+)  
05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины на СПАСЕ», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)  
18.00, 18.50, 19.40, 20.20 «ДИКИЙ АНГЕЛ» (субтитры). (16+)  
21.10 «Ты - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
22.10 Богиня шопинга (субтитры). (16+)  
23.20 Суббота News 2023. (16+)  
23.30 Богиня шопинга (субтитры). (16+)  
00.40 «ОТЕЛЬ ДЕЛЬ ЛУНА». (16+)  
02.15 «Буба-3», «Буба». Мультсериалы. (0+)  
04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)  
**КИНОКОМЕДИЯ** **МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ** **ФЕНИКС ПЛЮС КИНО** **СТС LOVE** **СТС LOVE**  
01.10 «НЕИСТРЕБИМЫЙ ШПИОН». (16+)  
02.35 «ПОСЛЕДНИЙ ОТПУСК». (12+)  
04.40 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)  
06.15 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (6+)  
08.20 «ЕВРОТУР». (16+)  
09.55 «ХЭППИ-ЭНД». (12+)  
11.50 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДРУГ». (16+)  
13.45 «ДУЖУМАНДЖИ». (6+)  
15.35 «ГОСПОЖА ГОРНИЧНАЯ». (12+)  
17.35 «ПИКСЕЛИ». (12+)  
19.30 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)  
21.35 «КОНВОИРЫ». (16+)  
23.25 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)  
07.05 «Трое из Простоквашино» (0+), «Каникулы в Простоквашино». (6+). Мультфильмы  
08.00 «ПАЛАТА № 6». (16+)  
09.40 «ДЕВЯТЬ ДНЕЙ ОДНОГО ГОДА». (12+)  
11.35 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (12+)  
13.15 «БЕЗ СТРАХА И УПРЕКА». (12+)  
14.45 «ЗВОНЯТ, ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ». (12+)  
16.10 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА». (12+)  
17.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)  
19.40 «СКАЗКА СТРАНСТВИЙ». (6+)  
21.30 «ЭКИПАЖ». (16+)  
00.00 «КИН-ДЗА-ДЗА!» (12+)  
02.15 «ГОРОД ЗЕРО». (16+)  
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)  
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)  
12.00, 20.00 «ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ». (16+)  
Сериал. Мелодрама, Россия, 2019 г. В ролях: Юлия Шиферштейн, Андрей Фролов  
13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)  
14.00, 22.00, 06.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)  
15.00, 23.00, 07.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-6». (16+)  
04.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)  
08.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)  
12.25 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)  
Для привлечения клиентов Илья проводит масштабную пиар-компанию. Но у детей свои планы по осуществлению проектов Ильи.  
16.00 «КУХНЯ». (12+)  
Максим всеми силами старается помочь Денису удержаться на работе.  
22.50 «МАМОЧКИ». (16+)  
00.50 «МОЛОДЕЖКА». (16+)  
02.25 «РАНЕТКИ». (16+)  
04.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)  
05.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**СПАС**  
05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10 «БЕЛЫЙ КЛЫК». (0+)  
06.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)  
07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)  
10.30 Византия. Жизнь после смерти. Византия в изгнании. XIII век. 17 серия. (0+)  
11.20, 22.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)  
11.55 В поисках Бога. (6+)  
12.25 Расскажи мне о Боге. (6+)  
13.00 Профессор Осипов. (0+)  
13.35, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)  
15.00 Старец из каслинской глубинки. (0+)  
16.00 Культура отмены России. (16+)  
16.30 «БЕРЕМ ВСЕ НА СЕБЯ». (6+)  
18.05 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ И. И. ОБЛОМОВА». 1 серия. (12+)  
СССР 1979 г.  
19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)  
21.30, 02.30 Византия. Жизнь после смерти. Обожение. Как человеку стать Богом! XIII-XIV века. 18 серия. (0+)  
22.55 Служба спасения семьи. (16+)  
23.55 День Патриарха. (0+)  
00.10 Святые России. (6+)  
01.10 Профессор Осипов. (0+)  
01.40 Парсуна. С Владимиром Легкойдой. (6+)  
03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

28 марта  
Седмица 5-я Великого поста. Глас 8.  
Мч. Агапия и с ним семи мучеников: Пуплия, Тимолая, Ромила, двух Александров и двух Дионисиев.



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

Постный день.

«Человек, входящий к продавцу благовоний, заимствует приятный запах: и обращающийся с благочестивыми мужами нечувствительно привыкает подражать их добродетелям».

Свт. Антоний Великий



**ПЕРВЫЙ**



05.00 «Доброе утро»

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

**РОССИЯ 1**



14.55 «Кто против?» (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ЗАПОЛЯРНЫЙ ВАЛЬС». (12+)  
Бывшая коллега Алёны Марина беременна, но отец её ребёнка женат, и она думает об аборте. Тем временем в Белозёрскую больницу подросток привозит свою беременную маму...
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «ДУЭТ ПО ПРАВУ». (12+)
- 03.55 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)

**НТВ**



22.15 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)

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

**СТС**



07.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Лунтик». (0+)
- 07.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)
- 08.25 Уральские пельмени. (16+)
- 09.40 «СТАВКА НА ЛЮБОВЬ». (12+)
- 11.35 «ГРАНД». (16+)  
Чужая страна, новый отель - Ксюше хватает переживаний из-за работы и разлуки с Юрой. А он даже не догадывается, что она скрывает.
- 15.05 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
- 18.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)
- 20.00 Премьера! На выход! (16+)
- 21.00 «МАЛЫШ НА ДРАЙВЕ». (16+)
- 23.20 «ДВАДЦАТЬ ОДНО». (16+)
- 01.45 Импровизаторы. (16+)
- 02.35 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)
- 04.55 «6 кадров». (16+)
- 05.10 «Мультфильмы». (0+)

**ТНТ**



16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 08.30 «Модные игры». (16+)
- 09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
- 16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
- 20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+)
- 21.00 «СЕМЬЯ-2». (16+)
- 22.00 «Женский стендап. Дайджесты-2022». (16+)  
В этом шоу женщины говорят о том, что их не устраивает в отношениях, высмеивают стереотипы, которые столетиями культивировались в нашем обществе...
- 23.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+)
- 01.00 «Импровизация. Команды. Дайджест». (16+)
- 01.50 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.30 «Шоу «Студия Союз». (16+)
- 05.00 «Открытый микрофон». (16+)

**РЕН**



06.00 «С бодрим утром!» (16+)

- 05.00 18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
- 09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 03.20 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ПОБЕГ ИЗ ПРЕТОРИИ». (16+)
- 22.00 «Смотреть всем!» (16+)
- 23.00 «Новости». (16+)
- 00.30 «ХЕЛЛБОЙ: ГЕРОЙ ИЗ ПЕКЛА». (16+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

**ПЯТНИЦА**

- 05.00 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)
- 05.20 «Тайны Медовой долины». (12+)
- 05.40 «Простоквашино». (12+)
- 06.20 Пятница News. (16+)
- 06.45 «Простоквашино». (12+)
- 06.50 Кондитер. (16+)
- 08.10 На ножах. (16+)
- 12.20 Аджская кухня. (16+)
- 14.40 На ножах. (16+)
- 21.10 Молодые ножи. (16+)
- 22.40 Теперь я Босс! (16+)
- 23.50 «БЭТМЕН: НАЧАЛО». (12+)
- 02.10 Пятница News. (16+)
- 02.40 Инсайдеры. (16+)

**ЧЕ!**

- 06.00 Идеальный ужин. (16+)
- 06.30 «Мультфильмы». (0+)
- 07.55 Утилизатор. (12+)
- 10.30 Решала. (16+)
- 14.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
- 16.30 Улётное видео. (16+)
- 19.00 Заступницы. (16+)
- 20.00 Решала. (16+)
- 22.00 Заступницы. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 03.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
- 05.00 Идеальный ужин. (16+)

**ОТР**

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.10 18.05 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ». (16+)
- 11.25 «ОДИНОЖДЫ ОДИН». (12+)
- 15.10 23.15 «АННА. ЖЕНА ЕГЕРЯ». (16+)
- 16.05 00.10 «Нация в фарфоре». (12+)
- 17.00 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 21.00 «ЖУРАВЛЬ В НЕБЕ...» (12+)
- 22.30 «На приёме у главного врача». (12+)
- 01.05 ОТражение. Главное. (12+)

**Ю**

- 05.15 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.10 «КЛОУН». (16+)
- 12.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 16.05 «Беременная в 16». (16+)
- 17.30 «Беременная в 45». (16+)  
«Беременная в 45» - это уникальные истории женщин 45+ из разных городов нашей страны, которые целяют за душу и никого не оставят равнодушными.
- 20.00 «КЛОУН». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 01.45 «Измены». (18+)
- 03.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)

**МИР**

- 06.00 «АЛЫЕ ПАРУСА». (6+)
- 07.25 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 10.10, 20.50 Игра в кино. (12+)
- 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.05, 16.15, 01.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.10, 02.00 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 16.45 Мировое соглашение. (16+)
- 19.05 Назад в будущее (16+)
- 20.00 Слабое звено. (12+)
- 21.30 «ДИКИЙ». (16+)
- 23.25 «НЕИСПРАВНЫЙ ЛГУН». (6+)
- 00.50 Наше кино. (12+)
- 03.20 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (0+)

**ПОБЕДА**

- 05.10 «Путь к Победе» (16+)
- 06.10 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
- 07.50 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА». (16+)
- 11.20 «ДИВЕРСАНТ». (16+)  
1942 год. Выпускники разведшколы ехали к месту задания на попутном грузовике, когда начался обстрел. В результате перестрелки в живых остаются только 16-летний Лёна Филатов и случайный попутчик - сержант Алексей. Сержант просит отдать ему документы одного из погибших, чтобы «его имя продолжало бить фашистов»...
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «ВЫСОТА 89». (16+)
- 02.40 «АГИТБРИГАДА «БЕЙ ВРАГА!» (16+)

**ДЕТСКИЕ**

**МУЛЬТ**

- 06.00, 14.30, 22.30 «Смешарики». (0+)
- 06.30, 11.30, 19.35, 02.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 13.00, 21.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.30, 13.20, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Жила-была Царевна». (0+)
- 09.35 Друзья на все времена. «Винни-Пух и день забот». (0+)
- 10.00, 14.00, 17.25, 22.00, 05.30 «Фиксики». (0+)
- 10.30, 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+)
- 11.00 «Кошечки-собачки». (0+)
- 13.40 «Луддвилль». (0+)
- 15.00 «Монсики». (0+)
- 15.30 «Буба». (6+)
- 17.00 Друзья на все времена. «Винни-Пух идет в гости». (0+)
- 18.00 «Геройчики». (0+)
- 18.30, 23.00 «Простоквашино». (0+)
- 19.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.20 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 00.00 «Куми-куми». (12+)
- 00.30 «Лео и Тиг». (0+)
- 01.00 Друзья на все времена. «Малыш и Карлсон». (6+)
- 01.20 «Малышарики». (0+)
- 02.00 «Домики». (0+)
- 03.25 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
- 04.30 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**

- 05.00 Ранние пташки. (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Звёздная логика». (0+)
- 07.40 «Петронико». (0+)
- 08.05 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 10.15 «Суперкряля. Суперпомощники». (0+)
- 10.45 «За секунду до счастья!» (0+)
- 11.10 «Простоквашино». (0+)
- 12.55 «Инфинити Надо». (6+)
- 13.10 «Дикие скричеры!» (6+)
- 13.35 «Бен 10». (12+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
- 15.25 «Ералаш». (6+)
- 16.30 «Барбоскины». (0+)
- 18.10 «Три кота». (0+)
- 20.20 «Дракошия». (0+)  
Высоко в облаках находится страна Дракошия, где обитают волшебные существа - дракоши, которые обладают разной волшебной магией. Дракоши сталкиваются с повседневными детскими неприятностями, с которыми они справляются самыми волшебными способами.
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Геройчики». (0+)
- 22.00 «Тобот. Детективы Галлактики». (6+)
- 22.25 «Герои Гуджитсу». (6+)
- 22.40 «Буба». (6+)
- 00.00 «Ералаш». (6+)
- 00.50 «Зук». (0+)  
Приключения маленькой ведьмы с характером.
- 01.50 «Бобби и Билл». (0+)
- 03.15 «Фиксики». (0+)

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

**HISTORY!**

- 03.20. Историада (12+)
- 04.10, 07.10 Книжные аллеи. (12+)
- 04.40 Историкограф. (12+)
- 05.20 Из истории советского периода. (6+)
- 05.50 Петергоф - жемчужина России. (6+)
- 07.40 История одной фотографии. (6+)
- 08.00 Народный фронт Победы. (12+)
- 08.25 Петербург космический. (12+)
- 09.10 Карл Булла - Первый. (12+)
- 09.50 Ограбление века. (12+)
- 10.35 Сыны России. (12+)
- 11.05 Исторические города Британии. (12+)
- 12.00, 13.35, 14.00 В поисках утраченного искусства. (12+)
- 12.50 Герасимовы. (12+)
- 14.25 Охота на фельдмаршала. (12+)
- 15.05, 18.40 Не квартира - музей. (12+)
- 15.20 Противно должности своей и присяге не поступать. (12+)
- 16.00 История образования в России. (12+)
- 16.10, 16.40, 17.10 Трудные вопросы истории России. (12+)
- 17.35 Семь дней истории. (12+)
- 17.40, 18.15 Легенды науки. (12+)
- 18.55 Навеки с небом. (12+)
- 19.40, 21.50 Хроники общественного быта. (12+)
- 20.00 Сальск. (12+)
- 20.40 Пешком в историю. (12+)
- 21.05 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)

**HISTORY**

- 06.25 Выдающиеся женщины: Хеди Ламарр. (12+)
- 07.15, 08.05 Война во Вьетнаме. (12+)
- 08.55, 09.55 Древние конструкторы. (12+)
- 10.50, 11.50 Древний апокалипсис. (16+)
- 12.45, 13.35 Запретная история. (12+)
- 14.30 Настоящая история викингов: Рассвет викингов в долине королей. (12+)
- 15.20 Настоящая история викингов: Работоторговля викингов. (12+)
- 16.10 Древние конструкторы: Тайны Каменного века. (12+)
- 17.10 Древние конструкторы: Таж-Махал и Золотой век ислама. (12+)
- 18.05 Древний апокалипсис: Загадка морского народа. (16+)
- 19.00 Древний апокалипсис: Цивилизация майя. (16+)
- 20.00 Запретная история: В поисках Ноева ковчега. (12+)
- 20.50 Запретная история: Загадка хрустальных черепов. (12+)
- 21.40 Война во Вьетнаме. (12+)
- 22.35 Покинутые места: Тен СССР. (12+)
- 23.30 Боевые корабли. (12+)
- 00.20, 01.15 Древние конструкторы. (12+)
- 02.05, 02.55 Древний апокалипсис. (16+)
- 03.45, 04.30 Запретная история. (12+)
- 05.15 Запретная история. (16+)

**ДОКТОР**

- 06.00, 12.55, 18.15, 23.35 О самом главном. Остеоартрит: как уменьшить боль в руках? (12+)
- 06.50 Теледоктор. (12+)
- 07.45, 23.05, 03.20 Истории болезней. Оспа. (16+)
- 08.15, 14.50, 00.30 Лекарство от глупости. (12+)
- 09.00 О самом главном. (12+)
- 09.55, 10.25 Основной элемент. (12+)
- 10.55, 04.45 Психология. (12+)
- 11.20 Научные сенсации. (12+)
- 12.10 Химия нашего тела. Сахар. (12+)
- 13.50, 14.20 Метод исследования. (12+)
- 15.35 О самом главном. Опасная боль в животе. (12+)
- 16.30 InVivo. Наркология. (12+)
- 17.00 Клинический случай. Спасти Толстого. (12+)
- 17.30 Химия нашего тела. Гормоны. (12+)
- 19.10, 05.10 Медицинский квест. Аденома. (12+)
- 20.00, 02.50 Истории болезней. Чума. (16+)
- 20.30, 02.30 Истории болезней. Малярия. (16+)
- 21.00 О самом главном. Что «убивает» поджелудочную железу? (12+)
- 21.55 Химия нашего тела. Витамины. (12+)
- 22.40, 02.55 Истории болезней. Испанка. (16+)
- 01.15 Медицинский квест. Блефаропластика. (12+)
- 03.50, 04.15 Еда здорового человека. (12+)



РОССИЯ К  
Культура



12.00 «Роман в камне»

- 07.30 10.00 15.00 19.30 23.45 Новости культуры
- 07.35 18.35 «Мария-Антуанетта»
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.50 16.35 «ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.45 ХХ век
- 12.00 «Роман в камне»
- 12.30 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА»
- 14.05 02.50 Цвет времени
- 14.15 00.05 Уроки режиссуры
- 15.05 Новости. Кино
- 15.20 02.20 «Писатели нашего детства»
- 15.50 «Белая студия»
- 17.40 01.30 К 150-летию со дня рождения Сергея Рахманинова
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 Абсолютный слух
- 21.25 Власть факта
- 22.10 «ПОСЛЕСЛОВИЕ»

ТВЦ



08.35 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ТАЙНА ПАРТИЙНОЙ ДАЧИ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.00 «Доктор И...» (16+)
- 08.35 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ТАЙНА ПАРТИЙНОЙ ДАЧИ». (12+)
- 10.40 «Две жизни Майи Булгаковой». (12+)
- 11.30 События
- 11.45 «ЧТО ДЕЛАЕТ ТВОЯ ЖЕНА?» (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 17.50 22.00 События
- 14.45 Город новостей
- 15.00 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ИГОЛКА В СТОГЕ СЕНА». (12+)
- 16.55 «90-е. В завязке». (16+)
- 18.10 «НЕ ЖЕНСКАЯ РАБОТА». (12+)
- 20.00 Наш город
- 22.35 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.05 Прощание. (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «90-е. Лебединая песня». (16+)
- 01.25 «Знак качества». (16+)
- 02.05 «Кровь на снегу». (12+)
- 02.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)

ТВ-3



22.30 «МЕЧ ДРАКОНА». (16+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 16.15 Любовная магия. (16+)
- 16.50 «Слепая». (16+)
- 20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+)
- На дом знаменитого кинопродюсера Архангельского совершенно разбойное нападение. Похищены деньги и ценности. Однако, совершенно непонятно, как в элитный поселок смог проникнуть грабитель, минуя камеры наблюдения.
- 22.30 «МЕЧ ДРАКОНА». (16+)
- 00.45 «Психосоматика». (16+)
- 04.15 Фактор риска. (16+)

ДОМАШНИЙ



23.20 «ГОД ЗОЛОТОЙ РЫБКИ». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.55 Давай разведёмся! (16+)
- 09.00 Тест на отцовство. (16+)
- 11.15 «Понять. Простить». (16+)
- 12.25 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «ЕСЛИ СЕРДЦЕ ДРОГНЕТ». (16+)
- 19.00 «БЕЛАЯ ЛИЛИЯ». (16+)
- 23.20 «ГОД ЗОЛОТОЙ РЫБКИ». (16+)
- 01.35 «ИСЧЕЗНОВЕНИЕ». (16+)
- 03.05 «Порча». (16+)
- 03.30 «Знахарка». (16+)
- 03.55 «Верну любимого». (16+)
- 04.25 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 04.50 «Понять. Простить». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.25 «БОЕВАЯ ЕДИНИЦА». (16+)
- 07.05 «ФИЛИН-2». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 09.00 13.00 17.30 «Известия». (16+)
- 09.30 «ТАКАЯ ПОРОДА». (16+)
- 13.30 18.00 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ: СУДЬБЫ». (16+)
- 19.45 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.15 «ФИОЛИН-2». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 03.20 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 05.10 13.20 15.05 03.30 «БЕЛЫЕ ВОЛКИ». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.20 01.00 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)
- 11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
- 18.20 «Специальный репортаж». (16+)
- 18.55 «Бог войны». (16+)
- 19.40 «Секретные материалы». (16+)
- 22.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.25 «МАЧЕХА». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 15.00 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+)
- 12.00 03.00 «Заметные люди». (12+)
- 12.30 «Документальное кино». (12+)
- 13.00 16.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 01.45 «Открываем Воронеж». (12+)
- 14.45 «В тени чемпионов». (12+)
- 17.30 03.30 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 00.45 «Футбол губернии». (12+)
- 18.30 22.15 «Воронежские спасатели». (12+)
- 18.45 22.00 «Парламентский дневник». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.30 01.15 «Формула здоровья». (12+)
- 20.30 «Территория успеха». (12+)
- 23.00 «ОПАСНЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
- 04.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 14.25 «Спортивный век». (12+)
- 06.30 «Ты в бане!» (12+)
- 07.00 10.00 12.55 14.55 16.40 18.25 21.40 Новости
- 07.05 15.30 21.45 00.30 Все на Матч!
- 10.05 05.15 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 04.00 «Лошадиная сила». (12+)
- 11.45 Профессиональный бокс. (16+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 15.00 «Вид сверху». (12+)
- 16.45 «Суперсерия-72». (6+)
- 18.30 Голевая феерия Катара! (0+)
- 20.40 Смешанные единоборства. (16+)
- 22.30 «Вы это видели». (12+)
- 23.30 Боулинг. (0+)
- 01.00 «Магия большого спорта». (12+)
- 01.30 Здоровый образ. (12+)
- 02.00 Футбол. Еврокубки 2022/2023. Лучшие голы. (0+)
- 03.55 Новости. (0+)
- 05.30 География спорта. (12+)
- 06.00 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 05.35 «Мир бильярда». (12+)
- 08.25 «7 сторон силы». (12+)
- 09.05 Что по спорту? (12+)
- 09.30 23.55 «бхб». (0+)
- 10.05 Дартс. (0+)
- 13.05 «Мой тренер». (12+)
- 13.20 «Десятка!». (12+)
- 13.35 21.20 «Ты в бане!» (12+)
- 14.05 Самбо. Международные турниры. (0+)
- 15.15 15.35 21.00 22.20 03.15 Спецрепортаж. (12+)
- 16.00 21.50 «Вид сверху». (12+)
- 16.30 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
- 18.20 Экстремальный спорт. Кубок Москвы. (0+)
- 19.20 Смешанные единоборства. (16+)
- 22.40 «Есть тема!» (16+)
- 00.20 Спортивная гимнастика. Чемпионат России. (0+)
- 02.25 «Рождённые побеждать». (6+)
- 03.30 Дартс. (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

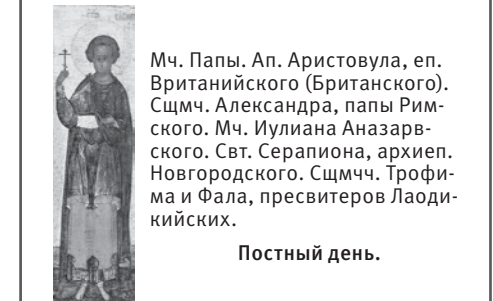
- VIJU TV1000 VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ
- 05.30 «Приключения Бубы», «Тоботы», «Дикие скричеры». Мультсериалы. (6+)
- 07.45 «ОЗ: ВОЗВРАЩЕНИЕ В ИЗМУРДНЫЙ ГОРОД». (6+)
- 09.25 «ПОСВЯЩЁННЫЙ». (12+)
- 11.05 «ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ НА ЗЕМЛЕ». (16+)
- 12.45 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)
- 14.40 «ОДИН ДЕНЬ». (16+)
- 16.40, 17.45 «ПРИЗРАЧНЫЙ ДОКТОР». (16+)
- 19.00 «1408». (16+)
- 20.50 «КЛЮЧ ОТ ВСЕХ ДВЕРЕЙ». (16+)
- 22.40 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)
- 00.40 «ЛЮБИМЦЫ АМЕРИКИ». (16+)
- 02.15 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)
- 03.45 «НЕСПАЩИЕ В СИЭТЛЕ». (6+)
- 05.40 «Смешарики». «Три кота». Мультсериалы. (6+)
- 06.35 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
- 07.10 «ОДНОКЛАССНИКИ.RU: НАСЛСКОЙ УДАЧУ». (12+)
- 08.55 «УМНАЯ МАША». (12+)
- 10.50 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)
- 12.35 «ЛЁД». (12+)
- 14.40 «ЛЁД-2». (6+)
- 17.00, 17.55 «ПЕРЕВАЛ ДЯТЛОВА». (16+)
- 19.00 «ПРИТЯЖЕНИЕ». (12+)
- 21.05 «ЗВЁЗДНЫЙ РАЗУМ». (16+)
- Россия, 2021 г.
- 22.50 «СПУТНИК». (16+)
- 00.40 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)
- 02.15 «КРАСОТКА В УДАРЕ». (12+)
- 03.45 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (12+)
- 06.15 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 07.40 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
- 09.05 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 10.25 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 11.40 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 13.05 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 14.30 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «БАЛЛАБОЛ-6». (16+)
- 01.45 «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА». (16+)
- 05.15 «СПАСИБО ДЕДУ ЗА ПОБЕДУ». (12+)
- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшлики». Мультсериалы. (0+)
- 18.00, 18.50, 19.40, 20.30 «ДИКИЙ АНГЕЛ» (субтитры). (16+)
- 21.10 «Ты - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 22.10 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
- 23.20 Суббота News 2023. (16+)
- 23.30 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
- 00.40 «ОТЕЛЬ ДЕЛЬ ЛУНА». (16+)
- 02.05 «Буба-3», «Буба», «Буба-2». Мультсериалы. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
- 12.25 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
- 16.00 «КУХНЯ». (12+)
- У Виктора Петровича день рождения... (16+)
- 22.55 «МАМОЧКИ». (16+)
- Викина дочка Варя заболела, и лучшим врачом для неё становится Костя. Аня отправляется на свидание, а Юлия в это время становится проверяющим в её магазине. (16+)
- 00.50 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- 02.25 «РАНЕТКИ». (16+)
- 04.00 «Фиксики». (0+)
- 05.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10, 00.40 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпцев. (6+)
- 05.40 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (6+)
- 07.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Византия. Жизнь после смерти. Обожение. Как человеку стать Богом? XIII-XIV века. 18 серия. (0+)
- 11.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 11.55 В поисках Бога. (6+)
- 12.25, 00.10 Расскази мне о Боге. (6+)
- 13.00 Профессор Осипов. (0+)
- 13.35, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Русофобия. История ненависти. (16+)
- 16.05 «МОЛОДОЖЕН». (0+)
- 16.40, 18.05 «НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ И. И. ОБЛОМОВА». 1-2 серии. (12+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30, 02.30 Византия. Жизнь после смерти. Падеие Города. XV век. 19 серия. (0+)
- 22.20 Преподобный Алексий. Человек Божий. Цикл: День Ангела. (0+)
- 22.55 Русский мир. (12+)
- 23.55 День Патриарха. (0+)
- 01.10 «Свое» с Андреем Даниленко. (6+)
- 01.40 Встреча. (12+)
- 03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

29 марта  
Седмица 5-я Великого поста. Глас 8.  
Мч. Савина.



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

Постный день.

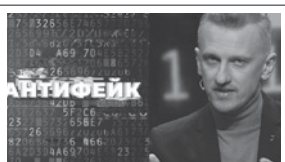
« Как имеющий проказу заражает чистого, так обращение со злыми портит и развращает добрых людей. Такова уж немощь человеческая, что добрый человек, вступив в общество злых, становится сам злым: между тем как эти редко делаются добрыми». Свт. Иоанн Златоуст

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 07.00 Каждое утро. (16+)
- 07.15 PRO-клип. (16+)
- 07.20 Каждое утро. (16+)
- 08.10 Топ чарт. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 10.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Моя волна. (16+)
- 13.00 Ждите ответа. (16+)
- 14.00 Топ-15 Like FM. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Битва фанклубов (16+)
- 17.00 Лайкер. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Плейлист | Весна. (16+)
- 19.00 WEB чарт. (16+)
- 20.00 Хит-сториз. (16+)
- 20.30 Муз'итив. (16+)
- 22.00 Малышки на миллион: Звезды поневоле? (16+)
- 23.00 PRO-новости. (16+)
- 23.20 Плейлист | Весна. (16+)
- 00.30 Муз'итив. (16+)



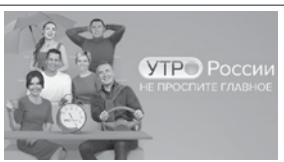
**1 ПЕРВЫЙ**



09.20 «АнтиФейк». (16+)

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

**РОССИЯ 1**



05.00 Утро России

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ЗАПОЛЯРНЫЙ ВАЛЬС». (12+)  
Владимира выписывают из больницы. Каневский делает предложение матери Миши. Михаил получает из архива маршрутный лист отца за последние две недели до исчезновения.
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «ДУЭТ ПО ПРАВУ». (12+)
- 03.55 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)

**НТВ**



22.15 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)

- 04.55 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «СТРАЖНИК». (16+)
- 22.15 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)
- 00.55 «Поздняков». (16+)
- 01.05 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
- 01.55 «ИГРА». (16+)

**СТС**



20.00 Премьера! Импровизаторы. (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Лунтик». (0+)
- 07.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)
- 08.25 Уральские пельмени. (16+)
- 09.05 «ДВАДЦАТЬ ОДНО». (16+)
- 11.35 «ГРАНД». (16+)
- 15.05 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
- 18.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)
- 20.00 Премьера! Импровизаторы. (16+)
- 21.00 «ЭЛИЗИУМ». (16+)  
2154 год. Земля страдает от перенаселения, болезней и войн. Самые богатые люди переселились на космическую станцию «Элизиум» с высшим уровнем здравоохранения и чистой окружающей средой.
- 23.10 «АССАСИН: БИТВА МИРОВ». (16+)
- 01.45 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)
- 04.55 «6 кадров». (16+)

**ТНТ**



20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)  
«Однажды в России» - это шоу о стране, в которой шоу «локдаун» переводится как «а поехали в Турцию или Египет». Пародии на современные телевизионные программы и Youtube-шоу, а также на рэперов, тиктокеров и других медиазвезд.
- 08.30 «Хочу перемен». (16+)
- 09.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
- 16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
- 20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+)
- 21.00 «СЕМЬЯ-2». (16+)
- 22.00 «Женский стендап. Дайджесты-2022». (16+)
- 23.00 «Женский стендап». (18+)
- 00.00 «Импровизация. Команды». (16+)
- 02.40 «Шоу «Студия Союз». (16+)
- 05.00 «Открытый микрофон». (16+)

**РЕН**



00.25 «ТАЙНА 7 СЕСТЕР». (16+)

- 05.00 18.00 02.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Неизвестная история». (16+)
- 17.00 03.25 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ХЕЛЛБОЙ». (16+)
- 22.10 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.25 «ТАЙНА 7 СЕСТЕР». (16+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

**ПЯТНИЦА**

- 05.00 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)
- 05.10 «Тайны Медовой долины». (12+)
- 05.25 «Простоквашино». (0+)
- 05.50 Пятница News. (16+)
- 06.20 Кондитер. (16+)
- 07.30 На ножах. (16+)
- 11.50 Адская кухня. (16+)
- 13.40 Четыре свадьбы. (16+)
- 20.50 Тревел-баттл. (16+)
- 22.00 Четыре свадьбы-4. (16+)
- 23.50 «ЗАЛОЖНИЦА-2». (16+)
- 01.30 Пятница News. (16+)
- 01.50 Инсайдеры. (16+)

**ЧЕ!**

- 06.00 Идеальный ужин. (16+)
- 06.30 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 Утилизатор. (12+)
- 10.00 Утилизатор. (16+)
- 10.30 Решала. (16+)
- 14.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
- 16.30 Улёзное видео. (16+)
- 19.00 Заступницы. (16+)
- 20.00 Решала. (16+)
- 22.00 Заступницы. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 03.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
- 05.00 Идеальный ужин. (16+)

**ОТР**

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.10 18.05 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ». (16+)
- 11.30 «ЖУРАВЛЬ В НЕБЕ...» (12+)
- 15.10 23.15 «АННА. ЖЕНА ЕГЕРЯ». (16+)
- 16.50 «Штормовое предупреждение». (0+)
- 17.00 «Формула здоровья». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 21.00 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (12+)
- 22.30 «Моя история». (12+)
- 00.50 «Песня остаётся с человеком». (12+)

**Ю**

- 05.10 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «КЛОН». (16+)  
Прямиком из Рио-де-Жанейро, где жизнь похожа на бразильский карнавал, Жади приходится отправиться на ближний восток, где каждый шаг должен соответствовать строгим правилам.
- 11.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 15.50 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 20.00 «ИЗМЕНЬ». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 01.50 «Измены». (18+)
- 03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)

**МИР**

- 05.00, 03.10 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
- 06.40, 21.30 «ДИКИЙ» (16+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 10.10, 18.50 Игра в кино. (12+)
- 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.05, 16.15, 01.20 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.10, 02.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 16.45 Мировое соглашение. (16+)
- 23.25 «ОПЕКУН» К юбилею А. Збруева. (12+)
- 00.55 Наше кино. История большой любви. К юбилею А. Збруева. (12+)

**ПОБЕДА**

- 05.00 «Путь к Победе» (16+)
- 05.50 «ЛЕТО ВОЛКОВ». (16+)
- 11.20 «ПАРШИВЫЕ ОВЦЫ». (18+)  
Захватывающий рассказ о судьбах тех, кто бежал от тюрьмы и войны, но оказался в гуще военных действий вопреки своей воле.
- 15.00 «ШТРАФАБАТ». (16+)  
Под руководством Василия Твердохлебова, майора РККА воюет штрафной батальон... Несмотря на разницу во взглядах, воспитании и мировосприятии, все они встанут плечом к плечу перед лицом общего врага.
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «УЧЁНОСТИ ПЛОДЫ». (16+)
- 03.40 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)

**ДЕТСКИЕ**

**МУЛЬТ**

- 06.00, 14.30, 22.30 «Смешарики». (0+)
- 06.30, 11.30, 19.35, 02.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 13.00, 21.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.30, 13.20, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Жила-была Царевна». (0+)
- 09.35 Друзья на все времена. «Мальчи и Карлсон». (6+)
- 10.00, 14.00, 17.20, 22.00, 05.30 «Фиксики». (0+)
- 10.30, 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+)
- 11.00 «Кошечки-собачки». (0+)
- 13.40 «Луддвилль». (0+)
- 15.00 «Монсики». (0+)
- 15.30 «Буба». (6+)
- 17.00 Друзья на все времена. «Винни-Пух и день забот». (0+)
- 18.00 «Геройчики. Одиночество Бублика». (0+)
- 18.30, 23.00 «Простоквашино». (0+)
- 19.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.20 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 00.00 «Куми-куми». (12+)
- 00.30 «Лео и Тиг». (0+)
- 01.00 Друзья на все времена. «Карлсон вернулся». (6+)
- 02.00 «Домики». (0+)
- 03.25 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
- 04.25 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**

- 05.00 Ранние пташки. (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Звёздная логика». (0+)
- 07.40 «Петроникс». (0+)  
Животное в опасности? Команда Петроникс! Вперёд, на помощь!
- 08.05 «Ник-изобретатель». (0+)
- 10.15 «Суперкрылья. Суперпомощники». (0+)
- 10.45 «Мастерская «Умелые ручки»: Цифры». (0+)  
Скоро у Криворучки праздник - её коту исполняется 10 лет! Девочка решила смастерить что-нибудь на память об этом праздничном дне. А мастер Оля поделилась с ней интересной идеей! Что у них получилось, увидите в новом выпуске программы «Мастерская «Умелые ручки!»
- 11.00 «Простоквашино». (0+)
- 12.55 «Геройчики Надю». (6+)
- 13.10 «Дикие скричеры!» (6+)
- 13.35 «Бен 10». (12+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
- 15.25 «Ералаш». (6+)
- 16.30 «Тайны Медовой долины». (0+)
- 18.10 «Три кота». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Геройчики». (0+)
- 22.00 «Тобот. Детективы Галлактики». (6+)
- 22.25 «Герои Гуджитсу». (6+)
- 22.40 «Буба». (6+)
- 00.00 «Ералаш». (6+)
- 00.50 «Зук». (0+)
- 01.50 «Бобби и Билл». (0+)
- 03.15 «Фиксики». (0+)

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

**365 ДНЕЙ ТВ**

- 07.10 Книжные аллеи. (12+)
- 07.40 История одной фотографии. (6+)
- 08.00, 09.35, 10.00 В поисках утраченного искусства. (12+)
- 08.45 Герасимовы. (12+)
- 10.25 Охота на фельдмаршала. (12+)
- 11.05 Не квартира - музей. (12+)
- 11.15 Противно должности своей и присяге не поступать. (12+)
- 12.00, 12.30 Легенды науки. (12+)
- 12.55 Навеки с небом. (12+)
- 13.45, 19.45 Хроники общественного быта. (12+)
- 14.00 Карл Великий. (16+)
- 14.55, 18.50 Обыкновенная история. (6+)
- 15.05 История Великой хартии вольностей. (12+)
- 16.00 История образования в России. (12+)
- 16.10, 16.30, 16.55 Трудные вопросы истории России. (12+)
- 17.25 Тайное становится явным. (12+)
- 17.35 Семь дней истории. (12+)
- 17.45 Сальск. Карьер смерти. (12+)
- 18.25 Пешком в историю. (12+)
- 19.00 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
- 20.00 Историада. (12+)
- 20.55 Освободители. (12+)
- 21.35 Народовластие. (12+)
- 22.00 «Прорыв». Историко-художественная панорама. (12+)
- 22.35 Крупнейшая битва в истории человечества. (12+)

**VJU HISTORY**

- 06.10 Выдающиеся женщины: Одри Хепберн. (12+)
- 07.05 Война во Вьетнаме. (12+)
- 07.55 Покинутые места. (12+)
- 08.55, 09.50 Древние конструкции. (12+)
- 10.50, 11.45 Древний апокалипсис. (16+)
- 12.45 13.35 Запретная история. (12+)
- 14.25 Боевые корабли: Дракары викингов. (12+)
- 15.20 Великие воительницы викингов. (16+)
- 16.15 Империя с Майклом Портилло: Индия. (12+)
- 17.10 Империя с Майклом Портилло: Ямайка. (12+)
- 18.00 Гробницы Египта: самая важная миссия: Саккара и забытые мумии. (12+)
- 19.00 Гробницы Египта: самая важная миссия: Загадочные египетские саркофаги. (12+)
- 20.00 Запретная история: Тайны пирамид. (12+)
- 20.50 Запретная история: Загадки Бермудского треугольника. (12+)
- 21.40 Покинутые места: Забытая империя. (12+)
- 22.40 Покинутые места: Кровавое наследие. (12+)
- 23.40 Великие воительницы викингов. (16+)
- 00.40, 01.35 Древние конструкции. (12+)
- 02.25, 03.20 Древний апокалипсис. (16+)
- 04.10, 04.55 Запретная история. (12+)

**ДОКТОР**

- 06.00, 12.45, 18.20, 23.35 О самом главном. Как избавиться от храпа? (12+)
- 06.50, 07.20 Метод исследования. (12+)
- 07.45 Еда здорового человека. Птица. (12+)
- 08.15, 14.55, 00.30 Крик души. Депрессия. (12+)
- 09.05 О самом главном. (12+)
- 10.00, 14.25 InVivo. (12+)
- 10.25 Клинический случай. Спасти Толстого. (12+)
- 11.00 Теледоктор
- 11.55 Химия нашего тела. Гормоны. (12+)
- 13.40 Медицинский квест. Аденома. (12+)
- 15.40 О самом главном. Что «субваивает» поджелудочную железу? (12+)
- 16.40, 17.05 Истории болезней. (16+)
- 17.35 Химия нашего тела. Витамины. (12+)
- 19.15, 05.05 На приёме у психолога. (12+)
- 19.45, 05.35 Психология. Биполярное расстройство. (12+)
- 20.10, 02.10 Научные сенсации. ГМО-революция - суперпродукты. (12+)
- 21.00 О самом главном. Шумы в сердце. (12+)
- 21.55 Мир невыспавшихся людей. (12+)
- 22.50, 02.50 Научные сенсации. (12+)
- 01.15 На приёме у психолога. (12+)
- 03.35 Фактор эволюции. Еда. (12+)
- 04.20 Лекарство от глупости. (12+)



РОССИЯ К  
Культура



21.25  
«Энигма»

07.30 10.00 15.00 19.30 23.45  
Новости культуры  
07.35 18.35 «Вильгельм За-  
воеватель»  
08.30 «Жизнь и судьба»  
08.50 16.30 «ВТОРОЕ  
ДЫХАНИЕ»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 00.45 ХХ век  
12.25 «ПОСЛЕСЛОВИЕ»  
14.00 «Забывшее ремесло»  
14.15 00.05 Уроки режиссуры  
15.05 Новости. Театр  
15.20 Моя любовь - Россия!  
15.50 «Острова»  
17.40 01.50 К 150-летию со  
дня рождения Сергея  
Рахманинова  
19.45 Главная роль  
20.05 Открытая книга  
20.30 «Спокойной ночи,  
малыши!»  
20.45 «Тайна двух океанов»  
21.25 «Энигма»  
22.10 «ЛЮБИМАЯ ЖЕН-  
ЩИНА МЕХАНИКА  
ГАВРИЛОВА»  
23.30 Цвет времени  
02.40 «Первые в мире»

ТВЦ



08.35 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ. ТАЙ-  
НА ПАРТИЙНОЙ ДАЧИ». (12+)

06.00 «Настроение»  
08.00 «Доктор И...» (16+)  
08.35 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ:  
ТАЙНА ПАРТИЙНОЙ  
ДАЧИ». (12+)  
10.40 «Станислав Сададь-  
ский. Одинокий шут». (12+)  
11.30 События  
11.45 «ЧТО ДЕЛАЕТ ТВОЯ  
ЖЕНА?» (12+)  
13.40 «Мой герой». (12+)  
14.30 17.50 22.00 События  
14.50 Город новостей  
15.05 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕК-  
ТИВ: ИГОЛКА В  
СТОГЕ СЕНА». (12+)  
16.55 «90-е». (16+)  
18.15 «НЕ ЖЕНСКАЯ РАБО-  
ТА». (12+)  
22.35 «10 самых...» (16+)  
23.10 «Актёрские драмы. Вы-  
жить в 90-е». (12+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 Прощание. (16+)  
01.25 «Горбачёв против  
ГКЧП. Спектакль окон-  
чен». (12+)

ТВ-3



20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ  
ДОКАЗАТЬ». (16+)

06.00 Утренние гадания.  
(16+)  
06.15 «Мультфильмы». (0+)  
09.15 Утренние гадания.  
(16+)  
09.30 16.50 «Слепая». (16+)  
11.15 Знаки судьбы. (16+)  
12.20 Мистические истории.  
(16+)  
13.30 Гадалка. (16+)  
16.15 Любвиная магия. (16+)  
20.30 «ЧТО И ТРЕБОВА-  
ЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+)  
В городском парке  
найден труп известного  
адвоката Чигиринского.  
Партнёр Чигиринского  
Камалов и его жена  
Любовь, искренне пере-  
живают, узнав о смерти  
друга. Основной версией  
полицейские считают  
профессиональную дея-  
тельность погибшего.  
22.45 «КОЛДОВОСТВО:  
НОВЫЙ РИТУАЛ». (16+)  
00.30 Исповедь экстрасен-  
са. (16+)  
03.45 Фактор риска. (16+)

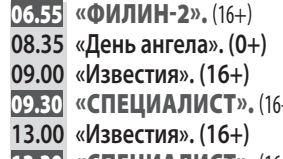
ДОМАШНИЙ



23.10 «ОДИНОЧЕСТВА. NET». (16+)

06.30 По делам несовер-  
шеннолетних. (16+)  
08.00 Давай разведёмся!  
(16+)  
09.00 Тест на отцовство.  
(16+)  
11.15 «Понять. Простить». (16+)  
12.25 «Порча». (16+)  
12.55 «Знахарка». (16+)  
13.30 «Верну любимого». (16+)  
14.05 «Голоса ушедших  
душ». (16+)  
14.40 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ  
ПРИКОСНОВЕНИЕ». (16+)  
19.00 «СЛУЧАЙНЫЕ  
ВСТРЕЧИ». (16+)  
23.10 «ОДИНОЧЕСТВА.  
NET». (16+)  
02.45 «Порча». (16+)  
03.10 «Знахарка». (16+)  
03.35 «Верну любимого». (16+)  
04.05 «Голоса ушедших  
душ». (16+)  
04.30 «Понять. Простить». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

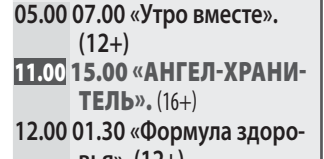


06.55 «ФИЛИН-2». (16+)  
08.35 «День ангела». (0+)  
09.00 «Известия». (16+)  
09.30 «СПЕЦИАЛИСТ». (16+)  
13.00 «Известия». (16+)  
13.30 «СПЕЦИАЛИСТ». (16+)  
13.55 18.00 «УЧИТЕЛЬ  
В ЗАКОНЕ: ПРОДОЛ-  
ЖЕНИЕ». (16+)  
17.30 «Известия». (16+)  
19.45 «СЛЕД». (16+)  
22.15 «ФИЛИН-2». (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый  
выпуск». (16+)  
00.30 «СЛЕД». (16+)  
03.55 «ТАКАЯ ПОРОДА». (16+)

★ ЗВЕЗДА

05.10 13.20 15.05 «БЕЛЫЕ  
ВОЛКИ». (16+)  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.20 01.10 «РОЖДЕННАЯ  
РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)  
11.20 21.15 «Открытый  
эфир». (16+)  
15.40 «РЫСЬ». (16+)  
18.20 «Специальный репор-  
таж». (16+)  
18.55 «Бог войны». (16+)  
19.40 «Код доступа». (12+)  
22.55 «Между тем». (12+)  
23.25 «ГАРАЖ». (12+)  
04.10 «ОПАСНО ДЛЯ  
ЖИЗНИ!». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

11.00 15.00 «АНГЕЛ-ХРАНИ-  
ТЕЛЬ». (16+)  
12.00 01.30 «Формула здоро-  
вья». (12+)  
12.30 18.30 «Парламентский  
дневник». (12+)  
12.45 «Воронежские спасате-  
ли». (12+)  
13.00 16.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ  
БОР». (12+)  
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30  
«Губернские новости». (12+)  
14.30 «День вместе». (12+)  
17.30 «Дискуссионный клуб  
TV Губернии». (12+)  
18.45 22.30 «Служу Отече-  
ству». (12+)  
19.00 21.00 02.00 «Новости  
дайджест». (12+)  
19.10 21.10 02.10 «Вечер  
вместе». (12+)  
20.00 22.00 01.00 «Современ-  
ники». (12+)  
20.20 22.20 «Общее дело». (12+)  
20.30 00.30 04.30 «Up&Down.  
Уникальные судьбы  
уникальных спор-  
тсменов». (12+)  
22.45 «В тени чемпионов». (12+)  
23.00 «ЗАЩИТНИКИ». (16+)  
03.00 «Футбол губернии». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА  
06.00 14.25 «Спортивный  
век». (12+)  
06.30 «Вид сверху». (12+)  
07.00 08.35 10.05 14.55 16.40  
18.25 21.40 Новости  
07.05 15.30 21.45 00.30 Все  
на Матч!  
08.40 Биатлон. Чемпионат  
России. Одиночная сме-  
шанная эстафета  
10.10 03.40 Специальный ре-  
портаж. (12+)  
10.30 04.00 «Лошадина сила». (12+)  
11.40 Биатлон. Чемпионат  
России. Смешанная эста-  
фета  
13.30 «Есть тема!»  
15.00 «Большой хоккей» (12+)  
16.45 «Топ». (12+)  
18.30 Футбол. Аргентина -  
Франция. Чемпионат ми-  
ра-2022. Финал. (0+)  
22.30 Бильярд. «Лига Чемпи-  
онов». Финал. (0+)  
01.00 Биатлон. Чемпионат  
России. Одиночная сме-  
шанная эстафета. (0+)  
02.05 Биатлон. Чемпионат Рос-  
сии. Смешанная эстафета

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ  
05.00 Муз'итив. (16+)  
06.00 Каждое утро. (16+)  
07.00 Каждое утро. (16+)  
07.15 PRO-клип. (16+)  
07.20 Каждое утро. (16+)  
07.35 Теп чарт. (16+)  
08.00 Каждое утро. (16+)  
08.40 PRO-новости. (16+)  
09.00 Топ-30. (16+)  
11.00 Битва фанклубов. (16+)  
12.00 Плейлист по кайфу. (16+)  
12.30 Прогноз по году. (16+)  
14.00 WEB чарт. (16+)  
15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Юмор FM чарт. (16+)  
17.00 Консервы. (16+)  
18.20 Плейлист | Весна. (16+)  
19.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)  
20.00 Хит-сториз. (16+)  
20.30 Лайкер. (16+)  
22.00 Снимите это немедленно:  
Стиль звёзд. (16+)  
23.00 PRO-новости. (16+)  
23.20 Плейлист | Весна. (16+)  
00.30 Хиты по-русски. (16+)  
01.30 Лайкер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ ДОМ КИНО ДОМ КИНО СУББОТА! СУББОТА!  
05.30 «Приключения Бубы»,  
«Тоботы», «Дикие скриче-  
ры». Мультсериалы. (6+)  
08.10 «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯ-  
ТЫХ». (16+)  
10.10 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)  
12.40 «ЧУДО». (12+)  
14.40 «ЛЮБИМЦЫ АМЕРИКИ». (16+)  
16.30, 17.40 «ПРИЗРАЧНЫЙ  
ДОКТОР». (16+)  
19.00 «АЛЕКС И ЭММА». (12+)  
20.45 «ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ». (16+)  
22.45 «РЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
01.10 «ОЗ: ВОЗВРАЩЕНИЕ В  
ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД». (6+)  
02.40 «ПОСВЯЩЁННЫЙ». (12+)  
04.05 «ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ  
НА ЗЕМЛЕ». (16+)  
05.30 «Смешарики». Мульт-  
сериал. (6+)  
06.35 «Три кота». Мультсери-  
ал. (6+)  
07.00 «Фиксики». Мультсери-  
ал. (6+)  
07.35 «ПРИТЯЖЕНИЕ». (12+)  
09.30 «СПУТНИК». (16+)  
11.25 «ЗВЁЗДНЫЙ РАЗУМ». (16+)  
13.10 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (12+)  
15.10 «Я ХУДЕЮ». (16+)  
17.00, 18.00 «ПЕРЕВАЛ ДЯТ-  
ЛОВА». (16+)  
19.00 «КРАСОТКА В УДАРЕ». (12+)  
20.55 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСА-  
НА СОКОЛОВА!». (16+)  
22.35 «ДИКАЯ». (16+)  
00.25 «ХОЛОП». (12+)  
02.20 «Я ХУДЕЮ». (16+)  
03.55 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (16+)  
06.30 «Три кота». Мультсери-  
ал. (6+)  
07.00 «Три богатыря и Мор-  
ской Царь». (6+)  
08.20 «Конь Юлий и большие  
скачки». (6+)  
09.45 «Три богатыря и конь  
на троне». (6+)  
11.25 «Илья Муромец и Соло-  
вей-Разбойник». (6+)  
12.55 «Алёша Попович и Ту-  
гарин Змей». (12+)  
14.20 «Добрыня Никитич  
и Змей Горыныч». (6+)  
15.35 «СВАТЫ». (16+)  
22.00 «БАЛЛОБ-6». (16+)  
01.45 «КЛАССИК». (16+)  
03.30 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ  
ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА  
БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ  
ДОЖДЬ». (16+)  
05.00 «НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА». (16+)  
05.00 «Маша и Медведь»,  
«Маша и Медведь. Маши-  
ны Песенки», «Машины  
сказки», «Машины стра-  
штлики». Мультсериалы.  
(0+)  
18.00, 18.50, 19.40, 20.20  
«ДИКИЙ АНГЕЛ» (субти-  
тры). (16+)  
21.10 «Ты - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
22.00 Богиня шопинга (субти-  
тры). (16+)  
23.10 Суббота News 2023.  
(16+)  
23.20 Богиня шопинга (субти-  
тры). (16+)  
00.30 «ОТЕЛЬ ДЕЛЬ ЛУНА». (16+)  
02.05 «Буба», «Буба-2». Мультсериалы. (0+)  
04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)  
КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ФЕНИКС ПЛЮС КИНО СТС LOVE СТС LOVE  
01.50 «ПИКСЕЛИ». (12+)  
03.35 «НЕИСТРЕБИМЫЙ ШПИ-  
ОН». (16+)  
05.00 «ПОСЛЕДНИЙ ОТПУСК». (12+)  
07.05 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)  
08.55 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (6+)  
11.05 «ДУЖУМАНДЖИ». (6+)  
12.55 «ГОСПОЖА ГОРНИЧ-  
НАЯ». (12+)  
14.55 «КОПЫ В ЮБКАХ». (16+)  
17.10 «ШПИОН». (18+)  
19.30 «ПОЙМАЙ МЕНЯ, ЕСЛИ  
СМОЖЕШЬ». (12+)  
22.05 «ПРИШЕЛЦЫ-2: КОРИ-  
ДОРЫ ВРЕМЕНИ». (12+)  
Комедия, приключения,  
фантастика, Франция,  
1998 г.  
07.00 Мультсериал. (0+)  
07.30 Мультфильмы. (0+)  
08.15 «ТРИДЦАТЬ ТРИ». (12+)  
09.35 «КО МНЕ, МУХТАР!» (12+)  
11.00 «БУДЬТЕ МОИМ МУ-  
ЖЕМ». (12+)  
12.35 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУ-  
ЗЕНЬ». (12+)  
15.05 «СПОРТЛОТО-82». (12+)  
16.50 «САМАЯ ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ И  
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (12+)  
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)  
20.00 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (12+)  
22.50 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГА-  
ГРАХ». (12+)  
00.25 «КРЕЙЦЕРОВА СОНАТА». (16+)  
03.00 «ЛЮБОВЬ В СССР». (16+)  
04.25 «ЗЕРКАЛО». (12+)  
06.05 «ЧЕРТ С ПОРТФЕЛЕМ». (16+)  
08.00, 09.00, 16.00, 17.00,  
00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН  
ДЕНЬ». (12+)  
Сериал. Мелодрама, Рос-  
сия, 2007 г. В ролях: Анна  
Снаткина, Наталья Рудова,  
Кирилл Сафонов, Наталья  
Данилова  
10.00, 11.00, 18.00, 19.00,  
02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬ-  
НОЕ КОЛЬЦО». (16+)  
12.00, 20.00, 04.00 «ДВОЙ-  
НАЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ  
НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)  
14.00, 22.00, 06.00 «ОДНА  
ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)  
15.00, 23.00, 07.00 «ВСЕГДА  
ГОВОРИ ВСЕГДА»-6». (16+)  
Сериал. Мелодрама, Рос-  
сия, 2010 г. В ролях: Мария  
Порошина, Ярослав Бойко  
06.00 «Три кота». Мультсери-  
ал. (0+)  
08.10 «НЕ РОДИСЬ КРАСИ-  
ВОЙ». (12+)  
12.25 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)  
16.00 «КУХНЯ». (12+)  
22.50 «МАМОЧКИ». (16+)  
00.50 «МОЛОДЁЖКА». (16+)  
Отец Бакина случайно по-  
лучает компромат на сосе-  
да... Юля хочет пойти на  
игру, и Макеев совсем не  
рад этому. Отец Куницына  
уговаривает сына сменить  
клуб. Шмельёв пытается  
поблизе познакомиться с  
Диной...  
02.25 «РАНЕТКИ». (16+)  
04.00 «Фиксики». (0+)  
05.00 «Царевны». Мультсери-  
ал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС  
05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10 В поисках Бога. (6+)  
05.40 «СЫН ПОЛКА». (0+)  
07.10 Мультфильмы  
на СПАСЕ. (0+)  
07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ.  
(0+)  
10.30, 15.00 Преподобный  
Алексий. Человек Божий.  
XV век. 19 серия. (0+)  
11.05 Византия. Жизнь после  
смерти. Падение Города.  
XV век. 19 серия. (0+)  
11.55 В поисках Бога. (6+)  
12.25 Расскажи мне о Боге.  
(6+)  
13.00 Профессор Осипов.  
(0+)  
13.35, 14.00, 14.30 Мона-  
стырская кухня. (0+)  
15.35 Сестры милосердия.  
Цикл: Хранители. (0+)  
16.05 «БЕЛЫЙ ВЗРЫВ». (0+)  
17.40 «4:0 В ПОЛЬЗУ ТАНЕЧ-  
КИ». (0+)  
19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)  
21.30, 02.30 Византия.  
Жизнь после смерти.  
Осколки империи. XV век.  
20 серия. (0+)  
22.20 Прямая линия. Ответ  
священника (субтитры). (12+)  
22.55 Святыни России. (6+)  
23.55 День Патриарха. (0+)  
00.10 В поисках Бога. (6+)  
00.40 Война и мир Алексан-  
дра I. Фильм 3. Ура! Мы в  
Париже! (0+)  
01.40 Прямая линия жизни.  
(16+)  
03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

30 марта  
Седмица 5-я Великого поста. Четверток  
Великого Канона. Глас 8.  
Прп. Алексия, человека Божия.



Прп. Макария, игу-  
мена Калязинско-  
го, чудотворца.  
Мч. Марина. Свт.  
Патрикия, просве-  
тителя Ирландии.  
Прп. Парфения  
Киевского. Сщмч.  
Александра прес-  
витера. Сщмч.  
Виктора пресви-  
тера.

Постный день.

«Обращайся с людьми так же вниматель-  
но, как с посланниками Ве-  
ликого Царства, и так же осторожно, как  
с огнем».

Схиигумен Савва Псково-Печерский



ПЕРВЫЙ



23.30 «Вызов. Первые в космосе». (12+)

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

РОССИЯ 1



16.30 Прямой эфир. (16+)

- 05.00 Утро России  
09.00 Вести. Местное время  
09.30 Утро России  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 «Кто против?». (12+)  
16.00 Вести  
16.30 Прямой эфир. (16+)  
17.30 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.15 Вести. Местное время  
21.30 Моя Мелодия. (12+)  
23.45 «Улыбка на ночь». (16+)  
00.50 «НЕПУТЁВАЯ НЕВЕСТКА». (16+)  
При разводе родители шестилетнего Дениса отравили его к Рожковым - деду с бабушкой. Отец Дениса случайно погибает, а год спустя к Рожковым приезжает Лиза, мать Дениса, и требует вернуть ребёнка.  
04.05 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)

НТВ



22.15 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)

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

СТС



09.35 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
07.00 «Лунтик». (0+)  
07.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН!». (16+)  
08.35 На выход! (16+)  
09.35 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (12+)  
11.35 11.45 Уральские пельмени. (16+)  
19.30 Премьера! Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
21.00 Премьера! Битва каверов. (16+)  
23.00 «ЛЁД». (12+)  
С детства Надя мечтала стать успешной фигуристкой. Благодаря своей силе воли и упорным тренировкам, она достигает больших результатов, но неожиданная травма перечёркивает карьеру Нади...  
01.15 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (12+)  
02.50 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)  
04.55 «6 кадров». (16+)  
05.00 «Мультфильмы». (0+)

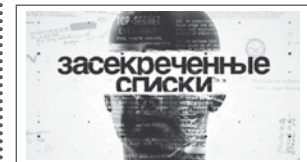
ТНТ



11.30 «Однажды в России». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)  
11.30 «Однажды в России». (16+)  
12.30 «ИВАН СЕМЁНОВ: ШКОЛЬНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (6+)  
14.30 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)  
16.20 «НАША RUSSIA: ЯЙЦА СУДЬБЫ». (16+)  
18.00 «Комеди Клуб». (16+)  
23.00 «Stand up». (18+)  
Премьера! Культовое шоу возвращается в эфир с ведущим Алексеем Щербаковым. Комик объявляет своих коллег и общается с публикой в зале и зрителями у экранов. Конечно, с присущей ему наивной иронией, кучей историй из жизни и фирменными импровизациями.  
00.00 «ЧЕСТНЫЙ РАЗВОД». (16+)  
01.50 «Импровизация. Команды». (16+)  
03.30 «Шоу «Студия Союз». (16+)

РЕН



15.00 «Засекреченные списки». (16+)

- 06.00 «С бодрим утром!» (16+)  
09.00 «Документальный проект». (16+)  
11.00 «Как устроен мир». (16+)  
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)  
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
15.00 «Засекреченные списки». (16+)  
17.00 «Тайны Чапман». (16+)  
20.00 «ОБЕТ МОЛЧАНИЯ». (16+)  
21.25 «НОКАУТ». (16+)  
23.00 Бойцовский клуб РЕН ТВ. Суперсерия. В. Дацик - К. Джонсон. Прямая трансляция. (16+)  
00.15 «ПЛАН ПОБЕГА-3». (18+)  
01.45 «ПОБЕГ ИЗ ПРЕТОРИИ». (16+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.20 «Тайны Медовой долины». (12+)  
05.40 «Простоквашино». (12+)  
05.45 «Простоквашино». (0+)  
06.10 Пятница News. (16+)  
06.40 Кондитер. (16+)  
07.50 На ножах. (16+)  
13.10 Битва шефов. (16+)  
17.40 Умнее всех. (16+)  
19.00 «УЧИЛКИ В ЗАКОНЕ». (16+)  
21.10 «КРЕДО УБИЙЦЫ». (16+)  
23.10 «БЭТМЕН: НАЧАЛО». (12+)  
01.50 Пятница News. (16+)  
02.20 Инсайдеры. (16+)

Ю

- 05.15 «Маша и Медведь». (0+)  
09.10 «КЛОУН». (16+)  
12.00 «Гуру кухни». (16+)  
Герои будут бороться в кулинарном поединке за приз и почетное звание «Гуру кухни». А зрители узнают новые, простые и вкусные рецепты, которые смогут повторить у себя дома.  
14.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
17.00 Барышня - Крестьянка. (16+)  
20.00 «КЛОУН». (16+)  
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)  
01.50 «Измены». (18+)  
03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Идеальный ужин. (16+)  
06.30 Утилизатор. (16+)  
08.30 Утилизатор. (12+)  
10.00 Утилизатор. (16+)  
10.20 Утилизатор. (12+)  
13.30 Утилизатор. (16+)  
14.00 Утилизатор. (12+)  
15.30 Утилизатор с Настей Туман. (16+)  
16.30 Утилизатор. (16+)  
18.30 Утилизатор с Настей Туман. (16+)  
19.30 Большой кэш. (16+)  
22.30 Опасные связи. (16+)  
23.00 Опасные связи. (18+)  
03.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)

МИР

- 05.00, 04.40 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)  
05.20 «ДИКИЙ». (16+)  
08.30 Слабое звено. (12+)  
09.30, 10.10 Игра в кино. (12+)  
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости  
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)  
14.05, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
15.10 Дела судебные. Новые истории. (16+)  
16.45 Мировое соглашение. (16+)  
18.50 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН». (6+)  
20.20 «ОПЕКУН». (12+)  
22.00 «ЗНАХАРЬ». (16+)  
00.25 «АЛЫЕ ПАРУСА». (6+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)  
10.10 «Нация в фарфоре». (12+)  
11.30 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (12+)  
17.00 «Служу Отечеству». (12+)  
17.15 «Открываем Воронеж». (12+)  
18.00 «Губернские новости». (12+)  
21.00 «ПОЛЁТЫ ВО СНЕ И НАЯВУ». (12+)  
22.30 «Свет и тени». (12+)  
23.00 «ЛЮБОВНОЕ НАСТРОЕНИЕ». (18+)  
00.40 «СКВОЗЬ ЧЁРНОЕ СТЕКЛО». (18+)

ПОБЕДА

- 05.00 «Путь к Победе» (16+)  
06.00 «ТАНКИ». (16+)  
07.30 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)  
10.00 «НАРКОМОВСКИЙ ОБОЗ». (16+)  
13.30 «ОПЕРАЦИЯ «МУХАББАТ». (16+)  
В СССР перестройка, «холодная война» в самом разгаре. На этом фоне развивается история двух влюбленных - Мити и Ани. Родители Ани - диссиденты - вынуждены были вместе с дочерью эмигрировать в Америку...  
23.59 «Путь к Победе» (16+)  
01.00 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...» (16+)  
02.50 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)  
04.20 «ПРО ПЕТРА И ПАВЛА». (12+)

## ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00, 14.30, 22.30 «Смешарики». (0+)  
06.30, 11.30, 19.30, 02.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)  
08.00, 13.00, 21.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)  
08.30, 13.20, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)  
09.00 «Жила-была Царевна». (0+)  
09.35 Друзья на все времена. «Карлсон вернулся». (6+)  
10.00, 14.00, 17.35, 22.00 «Фиксики». (0+)  
10.30, 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+)  
11.00 «Кошечки-собачки». (0+)  
13.40 «Луддвилль». (0+)  
15.00 «Монсики». (0+)  
15.30 «Бубаб». (6+)  
17.00 Друзья на все времена. «Трое из Простоквашино» (0+), «Каникулы в Простоквашино» (6+)  
18.00 «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Ворожея». (0+)  
18.20 «Кошечки-собачки. Розыгрыш». (0+)  
18.30, 23.00 «Простоквашино». (0+)  
19.00 «Сказочный патруль». (0+)  
20.55 «Машины сказки». (0+)  
21.20 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)  
00.00 «Куми-куми». (12+)  
00.30 «Лео и Тиг». (0+)  
01.00 Друзья на все времена. «Винни-Пух», «Винни-Пух идет в гости». (0+)  
01.25 «Малышарики». (0+)  
02.00 «Домики». (0+)  
03.25 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)

МУЛЬТ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.30 «Звездная логика». (0+)  
07.40 «Петронико». (0+)  
08.05 «Кошечки-собачки». (0+)  
10.15 «Суперкрылья. Суперпомощники». (0+)  
10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)  
Калыка-Малыка и его подружка Тася приглашают детей в удивительную студию рисования!  
11.10 «Простоквашино». (0+)  
12.55 «Инфинити Надо». (6+)  
13.10 «Дикие скричеры!» (6+)  
13.35 «Бен 10». (12+)  
14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)  
Лауреат международного конкурса-фестиваля имени Гнесиных! Победитель международного конкурса-фестиваля исполнителей на ударных инструментах имени Юрия Должикова! Музыкант, футболист и театральный артист в гостях у Никиты и Ани - Роман Воронин!  
14.10 «Гризли и лемминги». (6+)  
15.25 «Ералаш». (6+)  
16.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
18.10 «Оранжевая корова». (0+)  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
20.45 «Сказочный патруль». (0+)  
23.00 «Ералаш». (6+)  
01.05 «Смешарики. Пинкод». (6+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365

- 04.10, 07.10 Книжные аллеи. (12+)  
04.40 Историкограф. (12+)  
05.20 Из истории советского периода. (6+)  
05.50 Петергоф - жемчужина России. (6+)  
06.15 Историада. (12+)  
07.35 История одной фотографии. (6+)  
08.00, 08.30 Легенды науки. (12+)  
08.55 Навеки с небом. (12+)  
09.45, 13.45 Хроника повседневного быта. (12+)  
10.00 Карл Великий. (16+)  
10.55, 14.55, 18.25 Обыкновенная история. (6+)  
11.05 Россия глазами иностранцев. (12+)  
11.50 Сальск. Карьер смерти. (12+)  
12.30 Пешком в историю. (12+)  
13.00 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)  
13.55 Великие живописцы. (12+)  
15.05, 15.30, 19.30 Личность в истории. (12+)  
16.00 История образования в России. (12+)  
16.10, 16.35, 17.00 Трудные вопросы истории России. (12+)  
17.20 Тайное становится явным. (12+)  
17.35 Семь дней истории. (12+)  
17.40 Освободители. (12+)  
18.35 Народовластие. (12+)  
19.00 «Прорыв». (12+)  
20.00, 20.55, 21.50, 22.45 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЦИНЫ». (16+)  
23.45 Пешком по Москве. (6+)

VJU HISTORY

- 06.10 Выдающиеся женщины: Грейс Келли. (12+)  
07.05, 08.05 Покиннутые места. (12+)  
09.00, 09.55 Империя с Майклом Портилло. (12+)  
10.45, 11.45 Гробницы Египта: самая важная миссия. (12+)  
12.45 Запретная история: Тайны пирамид. (12+)  
13.35 Запретная история: Загадки Бермудского треугольника. (12+)  
14.25 Забытая армия викингов. (12+)  
15.20 Жертвы викингов. (16+)  
16.20 Империя с Майклом Портилло: Южная Африка. (12+)  
17.10 Империя с Майклом Портилло: Северная Америка. (12+)  
18.05, 19.00 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)  
20.00 20.50 Запретная история. (12+)  
21.35 Одиссея сокровищ: золото Приама. (12+)  
22.35 Республика детей. (12+)  
23.30 Забытая армия викингов. (12+)  
00.25, 01.10 Империя с Майклом Портилло. (12+)  
01.55, 02.50 Гробницы Египта: самая важная миссия. (12+)  
03.45, 04.30 Запретная история. (12+)  
05.15 Запретная история. (16+)

ДОКТОР

- 06.00, 12.50, 18.05, 23.40 О самом главном (12+)  
06.50, 07.20, 07.45 Истории болезней. (16+)  
08.15, 14.40, 00.35 Страшная сила смеха. (12+)  
09.00 О самом главном. (12+)  
09.55 Медицинский квест. Аденома. (12+)  
10.40, 11.10, 01.25, 01.50 Еда здорового человека. (12+)  
11.35 Клинический случай. Спасти Шалаялина. (12+)  
12.05 Химия нашего тела. Витамины. (12+)  
13.45 На приеме у психолога. Белый кролик. (12+)  
14.15 Психология. (12+)  
15.30 О самом главном. Шумы в сердце. (12+)  
16.20 Научные сенсации. (12+)  
17.10 Мир невыспавшихся людей. (12+)  
19.00, 05.00 Еда здорового человека. Ягоды. (12+)  
19.25, 05.30 Еда здорового человека. Ягоды. (12+)  
20.00, 02.45 На приеме у доктора Куцева. О чём расскажут наши гены. (12+)  
20.30, 02.15 Это лечится. Диабет. (12+)  
21.00 О самом главном. Польза суперфудов. (12+)  
21.55 Эпоха антибиотиков. (12+)  
22.40, 03.10, 23.10, 03.40 На приеме у доктора Продеуса. Иммуитет и аллергия. (12+)  
04.05, 04.35 Основной элемент. (12+)



РОССИЯ К  
Культура



07.35 «Хранители жизни»

06.30 07.00 07.30 10.00 15.00  
19.30 23.10 Новости культуры

06.35 «Пешком...»

07.05 Театральная летопись

07.35 «Хранители жизни»

08.15 16.15 Цвет времени

08.30 «Жизнь и судьба»

08.50 16.25 «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ»

10.20 Шедевры старого кино

11.55 Открытая книга

12.25 «ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА МЕХАНИКА ГАВРИЛОВА»

13.45 «Забываемое ремесло»

14.05 Линия жизни

15.05 Письма из провинции

15.35 «Энигма»

17.30 01.05 К 150-летию со дня рождения Сергея Рахманинова

18.45 «Царская ложа»

19.45 «Искатели»

20.40 «МОЙ МЛАДШИЙ БРАТ»

22.15 «2 Верник 2»

23.30 «ОБЛЕПИХОВОЕ ЛЕТО»

ТВЦ



22.00 «В центре событий»

06.00 «Настроение»

08.20 «Вокруг смеха за 38 дней». (12+)

09.15 «В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ПРОЩАЮСЬ». (12+)

11.30 События

11.50 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (12+)

14.30 События

14.50 Город новостей

15.00 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (12+)

15.55 «НЕ ЖЕНСКАЯ РАБОТА». (12+)

17.50 События

18.10 «НЕ ЖЕНСКАЯ РАБОТА». (12+)

22.00 «В центре событий»

23.00 «Приют комедиантов». (12+)

00.40 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+)

02.10 «Петровка, 38». (16+)

02.25 «КАМИННЫЙ ГОСТЬ». (12+)

03.50 Прощание. (16+)

04.30 «Горбачёв против ГКЧП. Спектакль окончен». (12+)

05.10 «Александр Кайдановский. По лезвию бритвы». (12+)

ТВ-3



02.45 «Вокруг Света. Места Силы». (16+)

06.00 09.00 Утренние гадания. (16+)

06.15 «Мультфильмы». (0+)

09.15 Секреты здоровья. (16+)

09.30 «Слепая». (16+)

11.15 Новый день. (12+)

11.50 «Слепая». (16+)

12.20 Мистические истории. (16+)

13.30 Гадалка. (16+)

14.30 Вернувшиеся. (16+)

15.40 Врачи. (16+)

16.50 «Слепая». (16+)

19.30 «ОХОТНИКИ НА ВЕДЬМ». (16+)

21.15 «ВРЕМЯ ВЕДЬМ». (16+)

23.00 «НЕКРОМАНТ». (16+)

01.00 «ОХОТА НА МОНСТРА». (12+)

Эпическое боевое фэнтези повествует о мире людей и демонов в далекие доисторические времена, когда две цивилизации делили одну территорию.

02.45 «Вокруг Света. Места Силы». (16+)

05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



07.55 Давай разведёмся! (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)

07.55 Давай разведёмся! (16+)

08.55 Тест на отцовство. (16+)

11.10 «Понять. Простить». (16+)

12.15 «Порча». (16+)

12.45 «Знахарка». (16+)

13.20 «Верну любимого». (16+)

13.55 «Голоса ушедших душ». (16+)

14.30 «БЕЛАЯ ЛИЛИЯ». (16+)

19.00 «СЕРАЯ МЫШЬ». (16+)

23.15 «Я ТРЕБУЮ ЛЮБВИ!». (16+)

02.45 «Порча». (16+)

03.10 «Знахарка». (16+)

03.35 «Верну любимого». (16+)

04.05 «Голоса ушедших душ». (16+)

04.30 «Понять. Простить». (16+)

05.20 По делам несовершеннолетних. (16+)

5-й КАНАЛ

05.25 «ТАКАЯ ПОРОДА». (16+)

07.15 «ФИЛИН-2». (16+)

09.00 13.00 17.30 «Известия». (16+)

09.30 13.30 «СПЕЦИАЛИСТ». (16+)

14.10 18.00 «УЧИТЕЛЬ В ЗАКОНЕ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)

20.25 «СЛЕД». (16+)

23.10 «Светская хроника». (16+)

00.10 Они потрясли мир. (12+)

00.55 «ТАКАЯ РАБОТА-2». (16+)

**ЗВЕЗДА**

05.40 «БЕЛЫЕ ВОЛКИ». (16+)

07.50 09.20 ЧЕРНОМУ МОРЮ». (12+)

10.00 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)

12.00 13.20 14.25 15.05 17.10 18.40 «РАЗРЕШИТЕ ТЕБЯ ПОЦЕЛОВАТЬ». (16+)

19.55 «РАЗРЕШИТЕ ТЕБЯ ПОЦЕЛОВАТЬ... ОТЕЦ НЕВЕСТЫ». (16+)

22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)

23.00 Музыка+. (12+)

00.10 «РАФФЕРТИ». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

11.00 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+)

12.00 «Дискуссионный клуб ТВ Губернии». (12+)

13.00 16.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)

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

14.30 «День вместе». (12+)

15.00 «Воронежские спасатели». (12+)

15.15 «Открываем Воронеж». (12+)

15.30 18.00 «Общее дело». (12+)

15.45 «Служу Отечеству». (12+)

17.30 03.00 «Up&Down». (12+)

18.15 «Современники». (12+)

18.45 «Специальный репортаж». (12+)

19.00 «Новости дайджест». (12+)

19.10 «Вечер вместе». (12+)

20.00 02.00 «Большие истории малой Родины». (12+)

20.30 «Просто жизнь». (12+)

21.00 01.15 «Точка.ру». (12+)

22.00 «Малая сцена». (12+)

23.30 «ПАСПОРТ». (12+)

01.45 «В тени чемпионов». (12+)

СПОРТ

**МАТЧ!** **МАТЧ! ТВ** **МАТЧ! СТРАНА** **МАТЧ! СТРАНА**

06.00 14.25 «Спортивный век». (12+)

06.30 «Большой хоккей» (12+)

07.00 10.00 12.55 14.55 21.55  
Новости

07.05 15.00 17.30 22.00 Все на Матч!

10.05 05.15 Лица страны. (12+)

10.25 04.00 «Лошадиная сила». (12+)

11.50 Смешанные единоборства. (16+)

13.00 «Есть тема!»

15.30 Смешанные единоборства. (16+)

17.55 Мини-футбол. «Тюмень» - «Кристалл». Чемпионат России. Суперлига

19.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. 1/4 финала. Прямая трансляция

22.50 «Суперсерия-72». (6+)

00.30 Фехтование. Международный турнир. Женщины. Трансляция из Казани. (0+)

02.00 Волейбол. Чемпионат России. Раг Суперлига. Мужчины. (0+)

06.00 10.05 Баскетбол. АСБ. Студенческая лига РЖД. (0+)

07.50 10.00 13.00 Новости

07.55 Человек из футбола. (12+)

08.20 «Эра Буре». (6+)

09.10 11.55 15.35 17.35 05.15  
Спецрепортаж. (12+)

09.30 15.10 «Большой хоккей». (12+)

12.30 «Вид сверху». (12+)

13.05 География спорта. (12+)

13.30 Смешанные единоборства. (16+)

16.00 22.10 Страна смотрит спорт. (12+)

16.30 «Мир бильярда». (12+)

16.55 «7 сторон силы». (12+)

17.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига

19.55 Фехтование. Международные турниры

21.40 «Магия большого спорта». (12+)

22.40 «Есть тема!» (16+)

23.55 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)

01.50 Баскетбол. Единая лига ВТБ. 1/4 финала. (0+)

МУЗЫКА

**МУЗ-ТВ**

05.00 Муз'итив. (16+)

06.00 Каждое утро. (16+)

06.40 PRO-новости. (16+)

07.00 Тееп чарт. (16+)

07.25 Каждое утро. (16+)

08.40 PRO-новости. (16+)

09.00 Русский чарт. (16+)

10.00 Плейлист | Весна. (16+)

11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)

12.00 Топ-15 Like FM. (16+)

13.00 10 самых! (16+)

13.30 Приехали! (16+)

14.00 Яндекс.Музыка. (16+)

15.00 PRO-новости. (16+)

15.20 В десятку! (16+)

16.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)

17.00 Лайкер. (16+)

18.00 PRO-новости. (16+)

18.20 Плейлист | Весна. (16+)

19.00 Песня года-2021. (16+)

22.00 Танцпол. (16+)

23.30 Dance chart. (16+)

00.30 Танцпол. (16+)

01.00 Ловец слов. (16+)

02.00 Муз'итив. (16+)

03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

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

05.30 «Приключения Бубы». Мультсериал. (6+)

05.55 «Тоботы». Мультсериал. (6+)

06.50 «Дикие скричеры». Мультсериал. (6+)

08.05 «ЧУДО». (12+)

10.05 «РЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

12.35 «АЛЕКС И ЭММА». (12+)

14.15 «СТАЛЬНЫЕ МАГНОЛИИ». (12+)

16.30, 17.40 «ПРИЗРАЧНЫЙ ДОКТОР». (16+)

19.00 «МАСКА». (12+)

20.45 «АФЕРИСТЫ ДИК И ДЖЕЙН». (16+)

22.25 «ШОУ ТРУМАНА». (6+)

00.10 «1408». (16+)

01.50 «БАГРОВЫЙ ПИК». (18+)

03.40 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)

05.30 «Смешарики». «Три коты». Мультсериалы. (6+)

07.00 «Фиксики». Мультсериал. (6+)

07.55 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСНА СОКОЛОВА!». (16+)

09.35 «ДИКАЯ». (16+)

11.35 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (16+)

13.15 «КРАСОТКА В УДАРЕ». (12+)

15.05 «ХОЛОП». (12+)

17.00, 18.00 «ЭТИ ГЛАЗА ПРОТИВ». (16+)

19.00 «СЕМЬ УЖИНОВ». (12+)

20.35 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ!» (16+)

22.15 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ! СВИДАНИЕ НА БАЛИ». (16+)

00.10 «СУПЕРМЕНЕДЖЕР ИЛИ МОТЫГА СУДЬБЫ!». (16+)

01.35 «ОДНОКЛАССНИКИ.RU: НАСЛАСЬЯ УДАЧУ!». (12+)

03.10 «МАЖОР. ФИЛЬМ». (16+)

07.00 «Три богатыря. Ход ко-нём». Мультфильм. (6+)

08.20 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)

09.55 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)

11.20 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)

12.40 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)

14.00 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)

15.25 «СВАТЫ». (16+)

22.00 «БАБАБОЛ-6». (16+)

01.45 «МАМА, НЕ ГОРИ!» (16+)

03.05 «МАМА, НЕ ГОРИЮ-2». (16+)

04.50 «ГЛУХАРЬ В КИНО». (16+)

05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Лесенки». «Машины сказки». «Машины страшлики». Мультсериал. (0+)

18.00, 18.50, 19.40, 20.20 «ДИКИЙ АНГЕЛ» (субтитры). (16+)

21.00 «Ты - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)

22.00 Богиня шопинга (субтитры). (16+)

23.10 Суббота News 2023. (16+)

23.20 Богиня шопинга (субтитры). (16+)

00.30 «ОТЕЛЬ ДЕЛЬ ЛУНА». (16+)

02.05 «Буба-2», «Буба-3». Мультсериалы. (0+)

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

00.20 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)

02.00 «НОЧЬ В РОКСБЕРИ». (18+)

03.25 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)

05.10 «РЕАЛЬНЫЕ КАБАНЫ». (12+)

07.00 «ПРИШЕЛЬЦЫ». (12+)

09.00 «ПРИШЕЛЬЦЫ-2: КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ». (12+)

11.15 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)

13.20 «ПИКСЕЛИ». (12+)

15.15 «ПОЙМАЙ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ». (12+)

17.50 «СКОРЫЙ «МОСКВА-РОССИЯ». (12+)

19.30 «КОЛЛЕКТОРША». (16+)

21.15 «ХЭППИ-ЭНД». (12+)

23.10 «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС». (18+)

06.55 «Муха-Цокотуха». Мультфильм. (0+)

07.05 «Обезьянки». Мультсериал. (0+)

07.40 «УСПЕХ». (12+)

09.20 «КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА». (12+)

10.55 «БАТАЛЬОНЫ ПРОСЯТ ОГНЯ». (16+)

16.00 «МОЙ МЛАДШИЙ БРАТ». (12+)

17.55 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ». (12+)

19.30 «ОПЕКУН». (12+)

21.00 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (12+)

В ролях: Михаил Кононов, Евгений Леонов

01.45 «ВЫКРУТАСЬ!». (12+)

03.20 «МАЛЕНЬКИЕ ТРАГЕДИИ». (12+)

08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)

10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)

Сериал. Мелодрама, Россия, 2008-2012 гг. В ролях: Юлия Пожидаева, Алина Сандрацкая, Александр Волков, Алина Бужинская

12.00, 20.00, 04.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)

13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕУЖУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)

14.00, 22.00, 06.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)

15.00, 23.00, 07.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-6». (16+)

00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (16+)

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

08.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)

12.25 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)

16.00 «КУХНЯ». (12+)

22.55 «МАМОЧКИ». (16+)

00.55 «МОЛОДЁЖКА». (16+)

02.30 «РАНЕТКИ». (16+)

Музикл удался. У Вани большие проблемы, он ударяется в бег. Болезнь Зеленовой серьезней, чем казалось. Гущина чуть не сорвала праздничный банкет, а мама Тони находит свое призвание. В кафе - вечер объяснений.

04.05 «Фиксики». (0+)

05.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**СПАС**

05.00 День Патриарха. (0+)

05.10 Расскажи мне о Боге. (6+)

05.40 «БЕЛЫЙ ВЗРЫВ». (0+)

Приключенческий фильм о подвиге советских солдат-альпинистов.

07.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)

10.30 Византия. Жизнь после смерти. Осколки империи. XV век. 20 серия. (0+)

11.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)

11.55 В поисках Бога. (6+)

12.25 Расскажи мне о Боге. (6+)

13.00 Профессор Осипов. (0+)

13.35, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)

15.00 Освободители. Истребители. (0+)

15.55 «4:0 В ПОЛЬЗУ ТАНЧКИ». (0+)

17.40 «САШКА». (6+)

СССР, 1981 г.

19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)

21.30, 22.20, 23.10, 23.55 Византия. Жизнь после смерти. 17-20 серии. (0+)

00.40 День Патриарха. (0+)

00.55 Старица Сепфора. Во тьме увидеть свет. (0+)

01.40 «Бесого». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)

02.30 Простые чудеса. (12+)

03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

31 марта  
Седмица 5-я Великого поста. Глас 8.  
Свт. Кирилла, архиеп. Иерусалимского.



Мчч. Трофима и Евкарпия. Прп. Анина монаха. Щмч. Димитрия пресвитера, прмц. Наталия.

Постный день.  
«Ворообей воробья заманивает в западню: и грешник подобно себе вовлекает в глубину золь».  
Прп. Ефрем Сирин



7 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	REN
 23.15 «МАДАМ ПАРФЮМЕР». (12+)	 11.30 «Доктор Мясников». (12+)	 13.00 «Модный vs Народный». (12+)	 15.25 «Кунг-фу Панда». (0+)	 09.30 «Модные игры». (16+)	 15.30 «Документальный спецпроект». (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. «Поехали!» (12+) 11.10 Премьера. «ПроУют». (0+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-3». (12+) 16.35 К 75-летию Владимира Винокура. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.20 Премьера. «Первое апреля как повод для улыбки». (16+) 21.00 «Время» 21.35 «Сегодня вечером». (16+) 23.15 «МАДАМ ПАРФЮМЕР». (12+) 01.10 Подкаст Лаб. (16+)	05.00 Утро России. Суббота 08.00 Вести. Местное время 08.20 Местное время. Суббота 08.35 «По секрету всему свету» 09.00 «Формула еды». (12+) 09.25 «Пятеро на одного» 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 «Доктор Мясников». (12+) 12.35 «ПРИНЦЕССА И НИЩЕНКА». (16+) 15.05 «Аншлаг и Компания». (16+) 17.00 Вести 18.00 «Привет, Андрей!» (12+) 20.00 Вести 21.00 «ИЗ ЗАМКНУТОГО КРУГА». (16+) Ксения - студентка. За ней ухаживает одноклассник Марк, но она влюбляется во взрослого мужчину... 00.35 «ГРАЖДАНСКАЯ ЖЕНА». (12+) 04.00 «ТРЕТЬЯ ПОПЫТКА». (12+)	05.05 «Жди меня». (12+) 05.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+) 07.25 «Смотр». (0+) 08.00 «Сегодня» 08.20 «Поедем, поедим!» (0+) 09.20 «Едим дома». (0+) 10.00 «Сегодня» 10.20 «Главная дорога». (16+) 11.00 «Живая еда». (12+) 12.00 «Квартирный вопрос» 13.00 «Модный vs Народный». (12+) 14.20 «Своя игра». (0+) 15.20 «Игры разума». (0+) 16.00 «Сегодня» 16.20 ЧП. Расследование. (16+) 17.00 Следствие вели... (16+) 19.00 «Центральное телевидение» 20.20 «Страна талантов». Новый сезон. (12+) 23.00 «Ты не поверишь!» (16+) 00.00 «Международная пилорама». (18+) 00.40 Квартирник НТВ. (16+) 02.05 «Дачный ответ». (0+) 03.00 «НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ 1919». (12+)	06.00 Ералаш. (0+) 07.00 «Три кота». (0+) 07.30 Премьера! «Отель «У овечек». (0+) 08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+) 08.25 Шоу «Уральских пельменей». (16+) 09.00 ПроСТО кухня. (12+) 09.30 Премьера! ПроСТО кухня. (12+) 10.00 Уральские пельмени. (16+) 10.10 Суперниндзя. (16+) 13.20 «ЭЛИЗИУМ». (16+) 15.25 «Кунг-фу Панда». (0+) 17.15 «Кунг-фу Панда-2». (0+) 19.00 «История игрушек-4». (6+) 21.00 «КНИГА ДЖУНГЛЕЙ». (12+) 23.00 Битва каверов. (16+) 01.00 Импровизаторы. (16+) 01.55 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+) 04.45 «б кадров». (16+) 05.00 «Мультфильмы». (0+) 05.50 Ералаш. (0+)	07.00 «САШАТАНЯ». (16+) 09.00 «Бьюти баттл». (16+) 16 молодых стилистов-парикмахеров со всей страны будут бороться за звание лучшего мастера и мощный денежный приз на развитие таланта! Претендентов разобьют на пары и будут испытывать в неожиданных ситуациях. 09.30 «Модные игры». (16+) 10.00 «САШАТАНЯ». (16+) 11.30 «Битва экстрасенсов». (16+) 17.35 «СЕРГИЙ ПРОТИВ НЕЧИСТИ». (16+) 19.30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+) 21.00 «Музыкальная интуиция». (16+) 23.00 «Женский стендап». (18+) 00.00 «Такое кино!» (16+) 00.30 «НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ-2». (16+) 02.40 «Импровизация. Команды». (16+) 04.15 «Шоу «Студия Союз». (16+)	05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+) 09.00 «Минтранс». (16+) 10.00 Самая полезная программа. (16+) 11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+) 14.30 «СОВБЕЗ». (16+) 15.30 «Документальный спецпроект». (16+) 17.00 «Засекреченные списки». (16+) 18.00 «ДОКТОР СТРАНДЖ». (16+) 20.10 «МСТИТЕЛИ: ВОЙНА БЕСКОНЕЧНОСТИ». (16+) 23.00 «ЛЕГИОН». (18+) 00.55 «ДНЕВНИК ДЬЯВОЛА». (16+) 02.35 «ПЛАН ПОБЕГА-3». (18+) 04.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)			

### ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	ОТР
05.40 Пятница News. (16+) 06.05 «Тайны Медовой долины». (12+) 06.45 «Простоквашино». (0+) 07.50 «Простоквашино». (12+) 08.30 Мамы Пятницы-5. (16+) 09.00 Четыре свадьбы-4. (16+) 11.10 Тревел-баттл. (16+) 12.10 Четыре свадьбы. (16+) 22.50 «ЛАРГО ВИНЧ-2: ЗАГОВОР В БИРМЕ». (16+) 01.10 «НЕВИДИМКА». (16+) 02.50 Пятница News. (16+) 03.20 Инсайдеры. (16+)	06.00 07.30 Утилизатор. (16+) 06.30 Утилизатор. (12+) 10.00 «КАДЕТСТВО». (0+) Главные герои - курсанты Суворовского училища. Их судьбы несхожи - детдомовец, сын мэра города и сын военного, но все они знают, что значит быть курсантами, которым предстоит нести высокое звание русского офицера. 20.00 Большой кэш. (16+) 21.00 «+100500». (16+) 23.00 «+100500». (18+) 23.30 Большой кэш. (16+) 01.30 Топчик. (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+) 09.00 Отражение 11.45 «Коллеги». (12+) 12.25 16.00 «Конструкторы будущего». (12+) 12.40 «ОПЕКУН». (12+) 17.00 «День вместе». (12+) 17.30 «Точка.ру». (12+) 18.00 «Губернские новости». (12+) 17.40 «СНЫ». (16+) 19.05 «Очень личное». (12+) 19.45 «Преодоление». (12+) 20.25 «ДЖЕКИ». (16+) 22.00 «ПИОНЕРЫ-ГЕРОИ». (16+) 23.55 «ХОЛОДНО». (16+) 00.05 «ПАЛАЧ». (16+) 01.35 Мультфильмы. (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+) 09.00 Отражение 11.45 «Коллеги». (12+) 12.25 16.00 «Конструкторы будущего». (12+) 12.40 «ОПЕКУН». (12+) 17.00 «День вместе». (12+) 17.30 «Точка.ру». (12+) 18.00 «Губернские новости». (12+) 17.40 «СНЫ». (16+) 19.05 «Очень личное». (12+) 19.45 «Преодоление». (12+) 20.25 «ДЖЕКИ». (16+) 22.00 «ПИОНЕРЫ-ГЕРОИ». (16+) 23.55 «ХОЛОДНО». (16+) 00.05 «ПАЛАЧ». (16+) 01.35 Мультфильмы. (16+)	05.20 «Маша и Медведь». (0+) 08.00 «Малышарики». (0+) 08.55 «Маша и Медведь». (0+) 10.00 «Гуру кухни». (16+) 11.00 «Будни роддома». (16+) 12.00 «Беременная в 16». (16+) 18.10 «Беременная в 45». (16+) 19.25 «Ждули». (16+) Реалити о девушках, которые состоят в отношениях по переписке с мужчинами, находящимися в местах лишения свободы. 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.05 «Измены». (18+) 02.55 «Дорогая, я забил». (12+)
05.00, 04.55 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+) 06.00 Все, как у людей. (6+) 06.15, 09.05 Мультфильмы. (6+) 08.40 Исторический детектив с Николаем Валчевым. (12+) 09.30 Фазендалайф. (6+) 10.00 Погода в мире 10.10 «ЗНАХАРЬ». (16+) 12.40, 16.15, 18.45 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+) Сериал. Детектив, Россия, 2012 г. 16.00, 18.30 Новости 01.30 Рожденные в СССР. Советский стенд-ап. (12+) 01.50 «ВЕСНА». (0+) 03.35 «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ». (0+)	05.50 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+) 08.10 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+) 10.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+) 12.20 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+) 14.10 «РЖЕВ». (16+) 16.10 «КАЛАШНИКОВ». (16+) 17.50 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+) 19.30 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+) Драма, Россия, 2018 г. 21.00 «МАРИЯ. СПАСТИ МОСКВУ». (16+) 23.00 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+) 01.00 «КРИК ТИШИНЫ». (12+) 02.40 «ТАНЕЦ С САБЛЯМИ». (16+) 04.10 «СМЕРШ». (16+)	05.20 «Маша и Медведь». (0+) 08.00 «Малышарики». (0+) 08.55 «Маша и Медведь». (0+) 10.00 «Гуру кухни». (16+) 11.00 «Будни роддома». (16+) 12.00 «Беременная в 16». (16+) 18.10 «Беременная в 45». (16+) 19.25 «Ждули». (16+) Реалити о девушках, которые состоят в отношениях по переписке с мужчинами, находящимися в местах лишения свободы. 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.05 «Измены». (18+) 02.55 «Дорогая, я забил». (12+)		

### ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ	МУЛЬТ	КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ
06.00 «Смешарики». (0+) 06.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 07.00 «Время малышей». (0+) 08.00 «Маша и Медведь». (0+) 09.00 «Луддвилль». (0+) 10.30 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+) 12.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес. Золотые руки». (0+) 12.05 «Кошечки-собачки. Милые песни. Веселый алфавит». (0+) 12.10 «Ну, погоди! Каникулы». (6+) 14.00 МУЛЬТсюрприз. (0+) 18.00 «Буба». (6+) 19.00, 02.30 МУЛЬТпремьера! «Сказочный патруль. Хроники чудес. Золотые руки». «Ник-изобретатель. Опасность рекламы». «Тайны Медовой долины: Пропавший самолет. Новый герой». «Кошечки-собачки. Милые песни. Веселый алфавит». (0+) 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+) 20.25 «Маша и Медведь». (0+) 20.55 «Машины сказки». (0+) 21.00 «Барбоскины». (0+) 21.30 «Тайны Медовой долины: Пропавший самолет, Новый герой». (0+) 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+) 02.05 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) 03.25 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+) 04.00 «Барбоскины». (0+) 04.25 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+) 05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) 05.30 «Фиксики». (0+)	05.00 Ранние пташки. (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+) 09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+) Сегодня на кухне - повар-художница Ира! Чем хороши пиратские корабли, зачем нужна терция, и в чём главное отличие умных людей? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное!» 09.20 «Шаранавты. Герои космоса». (6+) 11.00 «Семья на ура!» (0+) Неунывающая активная семья Тутты Ларсен и Валеры Колосова встретит утро субботы вместе с нашими телезрителями! 11.30 «Буба». (6+) 13.30 «Простоквашино». (0+) 15.30 «Ералаш». (6+) 16.50 «Ну, погоди!» (0+) 17.50 «Маша и Медведь». (0+) 19.15 «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+) Отважные Смешарики отправляются в самое сердце диких джунглей, где их ждут опасные приключения, свирепые туземцы, до зубов вооруженные гаджетами, расхитители гробниц и невероятные испытания. Задача проста - всего-навсего спасти мир! 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Смешарики. Дежавю». (6+) 22.05 «Ералаш». (6+) 01.05 «Смешарики. Пинкод». (6+)	00.00 Час истины. (12+) 01.00, 05.25 Из истории советского периода. (6+) 01.30, 05.55 Петергоф - жемчужина России. (6+) 01.55, 04.45 Историограф. (12+) 02.40 Тайны российской дипломатии. (12+) 03.10 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 03.25, 06.20, 12.00 Историада. (12+) 04.15, 07.15 Книжные аллеи. (12+) 07.45 История одной фотографии. (6+) 08.00 Сальск. Карьер смерти. (12+) 08.40 Пешком в историю. (12+) 09.05 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+) 09.50 Хроники общественного быта. (12+) 10.05, 10.30 Личность в истории. (12+) 11.00 Великие живописцы. (12+) 12.55 Освободители. (12+) 13.35 Народовластие. (12+) 14.05 «Прорыв». Историко-художественная панорама. (12+) 14.35 Крупнейшая битва в истории человечества. (12+) 16.00, 16.55, 17.50, 18.45 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+) 19.45 Пешком по Москве. (6+) 20.00, 20.40, 21.30, 22.15 «ИСАЕВ». (16+) 23.00 Сопровитствие. Русские французы. (12+)	06.00 Запретная история: Тайный мир Ватикана. (12+) 06.45 Запретная история: Салемская охота на ведьм. (12+) 07.30, 08.25 Иудея и Рим: фатальный конфликт. (6+) 09.25 Тайны мумий животных. (12+) 10.20, 11.20 Древний апокалипсис. (16+) 12.15 Древние конструкторы: Тайны Нотр-Дам. (12+) 13.10 Древние конструкторы: Тайны Ангкор-Вата. (12+) 14.05 Древние конструкторы: Сила воды. (12+) 15.05 16.00 Древние конструкторы: Тайны (12+) 17.00 4 лица Моны Лизы. (12+) 18.40 Искусство Франции: Чем больше меняется... (16+) 19.40 Искусство Франции: Прольется кровь. (16+) 20.40 Искусство Франции: Это современный мир. (16+) 21.40 Тайный Версаль Марии-Антуанетты. (12+) 22.35, 23.30 Акулий террор: судно «Индианаполис». (16+) 00.20, 01.10 Настоящая история викингов. (12+) 01.55 Забытая армия викингов. (12+) 02.45, 03.30, 04.20 Запретная история. (12+) 05.05 Тайный Версаль Марии-Антуанетты. (12+)

### ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365	365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY	ДОКТОР
00.00 Час истины. (12+) 01.00, 05.25 Из истории советского периода. (6+) 01.30, 05.55 Петергоф - жемчужина России. (6+) 01.55, 04.45 Историограф. (12+) 02.40 Тайны российской дипломатии. (12+) 03.10 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 03.25, 06.20, 12.00 Историада. (12+) 04.15, 07.15 Книжные аллеи. (12+) 07.45 История одной фотографии. (6+) 08.00 Сальск. Карьер смерти. (12+) 08.40 Пешком в историю. (12+) 09.05 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+) 09.50 Хроники общественного быта. (12+) 10.05, 10.30 Личность в истории. (12+) 11.00 Великие живописцы. (12+) 12.55 Освободители. (12+) 13.35 Народовластие. (12+) 14.05 «Прорыв». Историко-художественная панорама. (12+) 14.35 Крупнейшая битва в истории человечества. (12+) 16.00, 16.55, 17.50, 18.45 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+) 19.45 Пешком по Москве. (6+) 20.00, 20.40, 21.30, 22.15 «ИСАЕВ». (16+) 23.00 Сопровитствие. Русские французы. (12+)	00.00 Час истины. (12+) 01.00, 05.25 Из истории советского периода. (6+) 01.30, 05.55 Петергоф - жемчужина России. (6+) 01.55, 04.45 Историограф. (12+) 02.40 Тайны российской дипломатии. (12+) 03.10 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 03.25, 06.20, 12.00 Историада. (12+) 04.15, 07.15 Книжные аллеи. (12+) 07.45 История одной фотографии. (6+) 08.00 Сальск. Карьер смерти. (12+) 08.40 Пешком в историю. (12+) 09.05 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+) 09.50 Хроники общественного быта. (12+) 10.05, 10.30 Личность в истории. (12+) 11.00 Великие живописцы. (12+) 12.55 Освободители. (12+) 13.35 Народовластие. (12+) 14.05 «Прорыв». Историко-художественная панорама. (12+) 14.35 Крупнейшая битва в истории человечества. (12+) 16.00, 16.55, 17.50, 18.45 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+) 19.45 Пешком по Москве. (6+) 20.00, 20.40, 21.30, 22.15 «ИСАЕВ». (16+) 23.00 Сопровитствие. Русские французы. (12+)	06.00 Запретная история: Тайный мир Ватикана. (12+) 06.45 Запретная история: Салемская охота на ведьм. (12+) 07.30, 08.25 Иудея и Рим: фатальный конфликт. (6+) 09.25 Тайны мумий животных. (12+) 10.20, 11.20 Древний апокалипсис. (16+) 12.15 Древние конструкторы: Тайны Нотр-Дам. (12+) 13.10 Древние конструкторы: Тайны Ангкор-Вата. (12+) 14.05 Древние конструкторы: Сила воды. (12+) 15.05 16.00 Древние конструкторы: Тайны (12+) 17.00 4 лица Моны Лизы. (12+) 18.40 Искусство Франции: Чем больше меняется... (16+) 19.40 Искусство Франции: Прольется кровь. (16+) 20.40 Искусство Франции: Это современный мир. (16+) 21.40 Тайный Версаль Марии-Антуанетты. (12+) 22.35, 23.30 Акулий террор: судно «Индианаполис». (16+) 00.20, 01.10 Настоящая история викингов. (12+) 01.55 Забытая армия викингов. (12+) 02.45, 03.30, 04.20 Запретная история. (12+) 05.05 Тайный Версаль Марии-Антуанетты. (12+)	06.00, 21.45 Химия нашего тела. Сахар. (12+) 06.40, 12.55, 20.50, 02.00 На приеме у психолога Колмановского. Как договориться с подростком? (12+) Родители во все времена были обеспокоены тем, как достучаться до детей. Что нужно сделать сегодня, чтобы ребенок уважал тебя и прислушивался к твоим советам? Мы поговорили об этом с Александром Колмановским - психологом... 07.10, 13.20, 21.15, 02.25 Это лечится. Ожоги. (12+) 07.40, 15.30, 23.20 Основной элемент. Домашние паразиты. (12+) 08.05, 16.00, 23.45 Основной элемент. Кожа. (12+) 08.35, 16.25, 00.15 InVivo. Выпуск 1. (12+) 09.00, 16.55, 00.40 Клинический случай. Спасти Салтыкова-Щедрина. (12+) 09.30, 17.20, 01.05 Теледоктор. (12+) 10.25, 22.30, 05.15 Химия нашего тела. (12+) 11.15, 19.05, 02.50 Научные сенсации. Бактерии правят миром. (12+) 12.00, 19.55 Эпидемия. Туберкулез. (12+) 12.25, 20.20 Эпидемия. СПИД. (12+) 13.50 Химия нашего тела. Витамины. (12+) 14.35, 03.35 Мир невыспавшихся людей. (12+) 18.20, 04.30 Эпоха антибиотиков. (12+)	

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



РОССИЯ К  
Культура



09.20  
«Мы - грамотеи!»

- 06.30 «Библейский сюжет»  
07.05 «Тайна третьей планеты»  
07.55 «МОЙ НЕЖНО ЛЮБИМЫЙ ДЕТЕКТИВ»  
09.20 «Мы - грамотеи!»  
10.00 19.30 Новости культуры  
10.15 «АЛЕКО»  
11.15 «Земля людей»  
11.45 «Эрмитаж»  
12.15 «Даты, определившие ход истории»  
12.45 «Ну, погоди!»  
14.00 «Роман в камне»  
14.30 «Эти огненные фламинго»  
15.25 «Рассказы из русской истории»  
16.25 «Петр Барановский»  
16.55 00.55 «ДУЭНЬЯ»  
18.30 150 23.00 150 лет со дня рождения Сергея Рахманинова  
19.45 «Именем Рахманинова...»  
20.45 «ЛЕВ ГУРЫЧ СИНИЧКИН»  
22.00 «Агора»  
02.30 «Мультфильмы»

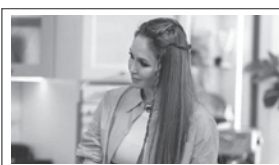
ТВЦ



21.00  
«Постскриптум»

- 06.00 «ФАНФАН-ТЮЛЬ-ПАН». (12+)  
07.35 «Православная энциклопедия». (6+)  
08.05 «Смешите меня семейно». Юмористический концерт. (16+)  
09.10 «МОСКОВСКИЙ РОМАНС». (12+)  
11.00 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!» (16+)  
11.30 События  
11.45 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!» (16+)  
12.50 14.45 «ПЕРВЫЕ ВСТРЕЧНЫЕ». (12+)  
14.30 События  
21.00 «Постскриптум»  
22.05 «Право знать!» (16+)  
23.20 События  
23.30 «Следствие ведет КГБ. Красная помада». (12+)  
00.10 «Приговор». (16+)  
00.55 Специальный репортаж. (16+)  
01.20 «Хватит слухов!» (16+)  
01.45 «90-е. Голые Золушки». (16+)

ТВ-3



09.30 Вкусно с Ляйсан.  
(16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)  
09.30 Вкусно с Ляйсан. (16+)  
10.00 Гадалка. (16+)  
12.15 «МИФ». (12+)  
14.45 «В ИЗГНАНИИ». (16+)  
Китай. XII век. Уставший от религиозных войн и бессмысленно пролитой крови, бывший крестоносец пытается обрести душевное спокойствие, укрывшись от былой жизни. Однако от судьбы не уйдешь, и неожиданно сводит его со сбывшимися наследниками свергнутого китайского императора.  
16.45 «ВРЕМЯ ВЕДЬМ». (16+)  
18.45 «МРАЧНЫЕ ТЕНИ». (16+)  
21.00 «ОНО». (16+)  
00.00 «КОЛДОВОСТВО: НОВЫЙ РИТУАЛ». (18+)  
01.30 «Далеко и еще дальше с Михаилом Кожуховым». (16+)  
04.00 «Властители». (16+)  
05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



11.15 Пять ужинов.  
(16+)

- 06.30 «6 кадров». (16+)  
06.35 «Предсказания-2023». (16+)  
07.25 «ДЕВИЧИЙ ЛЕС». (16+)  
Алла решает порвать отношения с женатым любовником, прокурором Акимовым. Она угробила на него несколько лет жизни и больше не верит ему. Он умоляет о встрече, по телефону говорит о какой-то опасности, которая ей грозит, обещает в чем-то признаться.  
11.15 Пять ужинов. (16+)  
11.30 «ПАРФЮМЕРША». (16+)  
19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)  
00.45 «ТЫ МОЙ». (16+)  
Отчаявшись родить, Катя уговаривает мужа взять ребенка из детдома. Выбор супругов падает на шестилетнего Семёна. Но внезапно Алексей уходит от Кати к любовнице.  
04.00 «ИСЧЕЗНУВАША». (16+)  
05.35 «6 кадров». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «ТАКАЯ РАБОТА-2». (16+)  
08.10 «ФИЛИН-2». (16+)  
Андрей Фролов после того, как обезвредил преступника, который оказался внуком влиятельного лица, вынужден оставить работу опера.  
09.45 «Светская хроника». (16+)  
10.50 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)  
18.20 «СЛЕД». (16+)  
00.00 «Известия. Главное». (16+)  
01.05 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

★ ЗВЕЗДА

- 06.10 «МАТРОС ЧИЖИК». (6+)  
08.15 «Морской бой». (6+)  
09.30 «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ». (12+)  
15.35 «Главный день». (16+)  
16.25 18.30 «ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ». (12+)  
18.55 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО МАЙОРА БАРАНОВА». (16+)  
21.00 «Легендарные матчи». (12+)  
00.00 «Десять мгновений». (12+)  
00.55 «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)  
10.00 «Машины страшилки». (0+)  
11.00 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)  
12.00 20.45 «В тени чемпионов». (12+)  
12.15 01.30 «Точка.ру». (12+)  
12.45 02.00 «Большие истории малой Родины». (12+)  
13.15 «Служу Отечеству». (12+)  
13.30 «Здоровый интерес». (12+)  
13.45 «ПАСПОРТ». (12+)  
15.30 23.30 «Просто жизнь». (12+)  
16.00 02.30 «Открываем Воронеж». (12+)  
16.15 «УЛЫБКА ЛИСА». (12+)  
18.00 «Марафон». (12+)  
19.00 «Территория успеха». (12+)  
19.30 «Губернские новости». (12+)  
19.45 «Современники». (12+)  
20.15 02.45 «Документальное кино». (12+)  
21.00 «ДАЖЕ МЫШИ ПОПАДАЮТ В РАЙ». (6+)  
22.30 «Такие разные». (12+)  
00.00 «Малая сцена». (12+)  
03.15 «ЖАНДАРМ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (0+)

СПОРТ

- МАТЧ!** МАТЧ! ТВ  
06.00 «Спортивный век». (12+)  
06.30 «Магия большого спорта». (12+)  
07.00 08.35 13.40 21.30 Новости  
07.05 13.10 16.00 19.15 23.45 Все на Матч!  
08.40 Бiatлон. Чемпионат России. Эстафета. Женщины  
10.35 «Команда Матч». (0+)  
10.45 «Болек и Лёлек». (0+)  
11.00 «Вы это видели». (12+)  
11.40 Бiatлон. Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины  
13.45 Футбол. «Динамо» (Москва) - «Сочи». МИР Российской Премьер-Лига  
16.45 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Финал Конференции  
19.25 Футбол. «Бавария» - «Боруссия» (Дортмунд). Чемпионат Германии  
21.40 Футбол. «Ювентус» - «Верона». Чемпионат Италии. Прямая трансляция  
00.30 Фехтование. Международный турнир. (0+)  
02.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. 1/4 финала. (0+)  
03.55 Новости. (0+)
- МАТЧ! СТРАНА** МАТЧ! СТРАНА  
06.00 «7 сторон силы». (12+)  
06.40 «Десятка!». (12+)  
06.55 18.50 Страна смотрит спорт. (12+)  
07.25 10.35 15.40 Новости  
07.30 Художественная гимнастика. «Игры вызова легенд»  
10.40 19.15 03.25 05.40 Спецрепортаж. (12+)  
11.00 Художественная гимнастика. «Игры вызова легенд»  
15.45 Автоспорт  
19.35 Фехтование. Международные турнир  
21.10 Художественная гимнастика. «Игры вызова легенд»  
21.45 23.15 Бiatлон. Чемпионат России. (0+)  
00.50 Лица страны. (12+)  
01.10 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)  
03.00 Человек из футбола. (12+)  
03.40 Фехтование. Международные турнир. (0+)  
05.05 Художественная гимнастика. «Игры вызова легенд»

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**  
05.00 Золотая лихорадка. (16+)  
06.30 PRO-новости. (16+)  
06.45 Плейлист | Весна. (16+)  
07.40 Ждите ответа. (16+)  
08.40 PRO-новости. (16+)  
09.00 #НАМАУЗТВ. (16+)  
10.00 Моя волна. (16+)  
11.00 WEB чарт. (16+)  
12.00 PRO-новости. (16+)  
12.30 Хит-сториз. (16+)  
13.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)  
15.00 Хиты по-русски. (16+)  
15.30 Приехали! Пхукет. (16+)  
16.00 Статус: Экс. Жизнь после группы. (16+)  
17.00 DFM - Dance chart. (16+)  
18.00 Плейлист | Весна. (16+)  
19.00 Песня Года-2019. (16+)  
22.00 Танцпол. (16+)  
01.00 Муз'итив. (16+)  
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VIJU TV1000** VIJU TV1000 РУССКОЕ  
05.30 Мультсериалы. (6+)  
08.25 «МАСКА». (12+)  
10.10 «ШОУ ТРУМАНА». (6+)  
12.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)  
13.50 «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)  
15.30 «БИБЛИОТЕКАРЬ-3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». (16+)  
17.10 «ДЕЖУРНЫЙ ПАПА». (12+)  
19.00 «КАК УКРАСТЬ НЕБО-СКРЕБ». (12+)  
20.55 «ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ». (12+)  
23.25 «ТУТСИ». (16+)  
01.30 «КЛЮЧ ОТ ВСЕХ ДВЕРЕЙ». (16+)  
03.25 «ТАЙНА 7 СЕСТЕР». (16+)
- VIJU TV1000 РУССКОЕ**  
05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)  
06.55 «Три кота». Мультсериал. (6+)  
08.25 «Фиксики». Мультсериал. (6+)  
10.00, 11.00, 12.00 «НЮХАЧ». (16+)  
12.55 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ!» (16+)  
14.40 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ! СВИДАНИЕ НА БАЛИ». (16+)  
16.35 «ОДНОКЛАССНИКИ.RU: НАСЛІСКОЙ УДАЧУ». (12+)  
18.25 «СУПЕРМЕНЕДЖЕР, ИЛИ МОТЫГА СУДЬБЫ». (16+)  
19.55 «ДЕНЬ РАДИО». (16+)  
21.45 «ДЕНЬ ДУРАКА». (16+)  
23.20 «ДЕНЬ ГОРОДА». (16+)  
00.55 «СПУТНИК». (16+)  
02.35 «ЗВЕЗДНЫЙ РАЗУМ». (16+)  
04.10 «СУПЕРМЕНЕДЖЕР, ИЛИ МОТЫГА СУДЬБЫ». (16+)
- ДОМ КИНО** ДОМ КИНО  
06.20 «Алёша Попович и Тугарин Змей». (12+)  
07.40 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (6+)  
08.55 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». (6+)  
10.25 «Три богатыря и Морской Царь». (6+)  
11.45 «Три богатыря и конь на троне». (6+)  
13.30 «Три богатыря и наследница престола». (6+)  
15.00 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЖИКИ». (16+)  
16.35 «СВАТЫ». (16+)  
23.20 «БУМЕР». (18+)  
Россия, 2003 г.  
01.25 «БУМЕР ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)  
Россия, 2006 г.  
03.15 «БАБЛО». (16+)  
04.45 «СКОРЫЙ «МОСКВА-РОССИЯ». (16+)
- СУББОТА!** СУББОТА!  
05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины страшилки», «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)  
16.00, 17.00, 18.20 Здравствуй, сладкий! (16+)  
19.40, 20.40, 21.40 Кулинарные детективы. (16+)  
Кулинарный квест, в котором участники угадывают и воссоздают блюдо по оставленным на кухне «улика». (16+)  
22.50, 23.50 Богиня шопинга (субтитры). (16+)  
01.00 «Буба-2». Мультсериал. (0+)  
03.50 «Буба-3». Мультсериал. (0+)  
04.20 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ**  
01.10 «НЕИСТРЕБИМЫЙ ШПИОН». (16+)  
03.05 «НОЧЬ В РОКСБЕРИ». (18+)  
04.35 «ДЕВУШКА МОИХ КОШМАРОВ». (16+)  
06.45 «РЕАЛЬНЫЕ КАБАНЫ». (12+)  
08.35 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДРУГ». (16+)  
10.30 «ШЕСТЬ ДНЕЙ, СЕМЬ НОЧЕЙ». (16+)  
12.20 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)  
14.00 «ПИКСЕЛИ». (12+)  
17.35 «ДЖУМАНДЖИ». (6+)  
19.30 «КОПЫ В ЮБКАХ». (16+)  
21.45 «ШПИОН». (18+)  
Комедия, боевик, 2015 г.
- МОСФИЛЬМ** ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ  
07.05 «ПЕС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС». (12+)  
07.15 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО». (6+)  
09.50 «ДВА ДНЯ». (16+)  
11.30 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)  
13.10 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)  
14.55 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДЛО». (12+)  
17.30 «ДЕВЧАТА». (12+)  
19.20 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)  
21.00 «ГАРАЖ». (12+)  
СССР, 1979 г.  
22.50 «ЗИГЗАГ УДАЧИ». (12+)  
00.25 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (12+)  
03.00 «ТАКСИ-БЛЮЗ». (18+)  
04.45 «ДЕЛО «ПЕСТРЫХ». (12+)
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**  
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО ЛЫСКА-2». (16+)  
Сериал. Иронический детектив, Россия, 2004 г. В ролях: Лариса Удовиченко, Вера Сотникова, Владимир Стержаков, Анна Дворжецкая, Евдокия Германова  
12.00, 20.00, 04.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)  
14.00, 22.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)  
15.00, 23.00, 07.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-6». (16+)  
06.00 «ПЯТЬ ШАГОВ ПО ОБЛАКАМ». (16+)
- СТС LOVE** СТС LOVE  
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)  
08.05 «КУХНЯ. ВОЙНА ЗА ОТЕЛЬ». (16+)  
Долго блуждая, в надежде найти выход, Барин и Нагнев понимают, что в лесу они не одни... Повар Спартак проявляет знаки внимания поварихе Ольге... В отель приезжает Марго...  
00.00 Сердца за любовь. (16+)  
«Сердца за любовь» - это шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней на необычном аукционе. Главная цель очаровательных участниц аукциона - найти свою вторую половинку.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**  
05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10 «ПОВЕСТЬ О НАСТОЯЩЕМ ЧЕЛОВЕКЕ». (0+)  
07.00 Старица Сепфора. Во тьме увидеть свет. (0+)  
07.55, 08.45 Мультфильмы на СПАС. (0+)  
08.30 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)  
09.25 Простые чудеса. (12+)  
10.15 В поисках Бога. (6+)  
10.50 Расскажи мне о Боге. (6+)  
11.20, 01.55 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпцев. (6+)  
11.55, 12.50, 13.40, 14.30 Византия. Жизнь после смерти. 17-20 серии. (0+)  
15.20 «САШКА». (6+)
- СПАС**  
17.15 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+)  
18.55, 20.00 Святые России. (6+)  
21.00 Русский мир. (12+)  
22.00 Простые чудеса. (12+)  
22.50 Профессор Осипов. (0+)  
23.25 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)  
00.35 День Патриарха. (0+)  
00.50 Война и Библия. (16+)  
01.25 Мария Египетская. Цикл: День Ангела. (0+)  
02.25 Расскажи мне о Боге. (6+)  
02.55 Простые чудеса. (12+)  
03.40 Профессор Осипов. (0+)  
04.10 Старица Сепфора. Во тьме увидеть свет. (0+)

Православный календарь

1 апреля  
Седмица 5-я Великого поста. Похвала Пресвятой Богородицы (Суббота Акафиста). Глас 8. Мчч. Хрисанфа и Дарии и с ними мчч. Клавдия трибуна, Илари, жены ево, Иасона и Мавра, сынов их, Диодора пресвитера и Мариана диакона.



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

Постный день.  
«Легче заимствовать порок, нежели передать добродетель, так как скорее заразишься болезнью, нежели сообщишь другому свое здоровье».  
Свт. Григорий Богослов



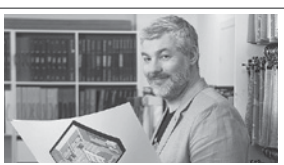
ПЕРВЫЙ



14.50 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА». (0+)

- 06.00 Новости  
06.10 Подкаст.Лаб. (16+)  
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)  
07.40 «Часовой». (12+)  
08.10 «Здоровье». (16+)  
09.20 «Мечталлион». (12+)  
09.40 «Непутевые заметки». (12+)  
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)  
10.15 «Жизнь своих». (12+)  
11.10 «Повара на колесах». (12+)  
12.15 «История любви Шахрезады». (0+)  
13.55 «О любви, компромиссах и предчувствиях». (12+)  
14.50 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА». (0+)  
16.40 «Век СССР». (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
19.00 «Три аккорда». (16+)  
21.00 «Время»  
22.35 «Что? Где? Когда?» (16+)  
23.45 «На футболе с Денисом Казанским». (18+)  
00.15 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



11.30 Большие перемены

- 06.00 «ПРОСТАЯ ДЕВЧОНКА». (12+)  
Алёна Шелестова живёт и работает в большом городе. Она ещё очень молода, но занята серьёзным делом - пишет кандидатскую по истории стекольного производства...  
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 Большие перемены  
12.35 «ПРИНЦЕССА И НИЩЕНКА». (16+)  
17.00 Вести  
18.00 «Песни от всей души». (12+)  
20.00 Вести недели  
22.00 Москва. Кремль. Путин  
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
01.30 «ПРОСТАЯ ДЕВЧОНКА». (12+)

НТВ



20.20 «Маска». Новый сезон. (12+)

- 05.00 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)  
06.35 «Центральное телевидение». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)  
10.00 «Сегодня»  
10.20 «Первая передача». (16+)  
11.00 «Чудо техники». (12+)  
11.55 «Дачный ответ». (0+)  
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)  
14.05 «Однажды...» (16+)  
15.00 «Своя игра». (0+)  
16.00 «Сегодня»  
16.20 Человек в праве. (16+)  
17.00 «Следствие вели...» (16+)  
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)  
19.00 «Итоги недели»  
20.20 «Маска». Новый сезон. (12+)  
23.40 «Звезды сошлись» (16+)  
01.10 «Основано на реальных событиях». (16+)  
04.10 «Таинственная Россия». (16+)

СТС



18.40 «Король Лев». (6+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
07.00 «Три кота». (0+)  
07.30 «Царевны». (0+)  
07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
09.00 Премьера! Рогов в деле. (16+)  
10.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
10.55 На выход! (16+)  
12.00 «История игрушек-4». (6+)  
14.00 «АССАСИН: БИТВА МИРОВ». (16+)  
16.40 «КНИГА ДЖУНГЛЕЙ». (12+)  
18.40 «Король Лев». (6+)  
21.00 «ОХОТНИК НА МОНСТРОВ». (16+)  
23.00 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)  
01.15 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (18+)  
02.50 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА». (16+)  
04.50 «б кадров». (16+)  
05.00 «Мультфильмы». (0+)  
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



10.30 «САШАТАНЯ». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
10.00 «Хочу перемен». (16+)  
Какая связь между цветом обоев и личной жизнью? Между расположением дивана и карьерными успехами? Между содержимым шкафа и болезнями? Самая прямая! Это выглядит как магия, но стоит поменять обстановку в квартире, как вслед за ней изменится и твоя жизнь!  
10.30 «САШАТАНЯ». (16+)  
13.30 «ЖЕНИХ». (12+)  
15.20 «Я ХУДЕЮ». (16+)  
17.20 «УМНАЯ МАША». (16+)  
19.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+)  
21.00 «Концерты». (16+)  
23.00 «ТАНЦЫ НА ВЫСОТЕ!» (12+)  
01.00 «ЛЮБОВЬ И МОНСТРЫ». (16+)  
02.25 «Импровизация. Команды». (16+)  
04.10 «Шоу «Студия Союз». (16+)  
05.40 «Открытый микрофон». (16+)

РЕН



23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

- 07.00 «С бодрим утром!» (16+)  
08.30 «Новости». (16+)  
09.00 «Самая народная программа». (16+)  
09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)  
10.30 «Наука и техника». (16+)  
11.30 «Неизвестная история». (16+)  
12.30 «Новости». (16+)  
13.00 «ОБЕТ МОЛЧАНИЯ». (16+)  
14.35 «БАГРОВАЯ МЯТА». (16+)  
Райли Норт жила счастливой семейной жизнью, пока ее мужа и дочь не расстреляли бандиты.  
16.35 «МСТИТЕЛИ: ВОЙНА БЕСКОНЕЧНОСТИ». (16+)  
19.30 «МСТИТЕЛИ: ФИНАЛ». (16+)  
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)  
23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)  
05.40 Пятница News. (16+)  
06.05 «Тайны Медовой долины». (12+)  
06.45 «Простоквашино». (12+)  
08.30 Мамы Пятницы-5. (16+)  
09.00 На ножах. (16+)  
10.00 Пробный переезд-2. (16+)  
10.50 Гастротур-3. (16+)  
11.50 На ножах. (16+)  
23.00 Теперь я Босс! (16+)  
00.10 «ДЮНКЕРК». (16+)  
02.20 Пятница News. (16+)  
02.40 Инсайдеры. (16+)  
04.20 Пятница News. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Анекдоты. (16+)  
06.15 08.00 Утилизатор. (12+)  
07.00 08.30 Утилизатор. (16+)  
09.00 Утилизатор с Настей Туман. (16+)  
10.00 «КАДЕТСТВО». (0+)  
20.00 Большой кэш. (16+)  
21.00 «+100500». (18+)  
23.00 «+100500». (18+)  
00.30 Рюкзак. (16+)  
Тревел-шоу «Рюкзак» дает участникам уникальный шанс посмотреть мир! И даже выиграть денежный приз.  
01.30 Топчик. (16+)  
02.40 Анекдоты. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)  
09.00 Отражение  
12.25 «Отчий дом». (12+)  
12.45 «СНЫ». (16+)  
14.05 «Большая страна». (12+)  
17.00 «День вместе». (12+)  
17.30 «Неделя». (12+)  
18.00 «Территория успеха». (12+)  
17.35 «ДВОЙНОЙ ОБГОН». (12+)  
20.15 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЁТР АРАПА ЖЕНИЛ». (12+)  
21.55 «КАРМЕН». (16+)  
23.35 «Робот, я люблю тебя?» (18+)  
00.35 «ДЖЕКИ». (16+)

Ю

- 05.30 «Маша и Медведь». (0+)  
08.00 «Малышарики». (0+)  
08.55 «Маша и Медведь». (0+)  
09.20 Барышня - Крестьянка. (16+)  
Героинями реалити «Барышня-Крестьянка» становятся девушки из абсолютно разных миров.  
12.10 «Беременная в 16». (16+)  
13.55 «Беременная в 45». (16+)  
15.05 «Ждули». (16+)  
17.40 «Я стесняюсь своего тела». (16+)  
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.05 «Измены». (18+)  
03.00 «Дорогая, я забил». (12+)

МИР

- 05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)  
06.15 Мультфильмы. (6+)  
07.20 Союз нерушимый. Ко Дню единения народов Беларуси и России. (16+)  
07.55 «СТРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (0+)  
09.30 Фазендалайф. (6+)  
10.00, 16.00 Новости  
10.10, 16.15, 19.30 «ТАТЬЯНИНА НОЧЬ». (16+)  
В ролях: Кристина Бродская, Алексей Фатеев, Людмила Титова, Александр Феклисов, Юлия Пивень, Марина Куделинская  
18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе»  
19.50, 01.00 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)

ПОБЕДА

- 06.20 «ПРИКАЗ: «УНИЧОЖИТЬ». (16+)  
08.00 «ШАКАЛ». (16+)  
15.20 «ТУЛЬСКИЙ-ТОКАРЕВ». (16+)  
Артём Токарев и Артур Тульский - живут в совершенно разных семьях и условиях. Отец Артёма Токарева работает милиционером. Артур Тульский вырос на улице и круг его общения - местная шпана и представители криминального мира. Почему вдруг судьба связала этих людей и заставила их объединить свои усилия для того, чтобы поймать таинственного преступника?  
01.00 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (18+)  
03.10 «НОЧЬ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ». (16+)

## ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00 «Смешарики». (0+)  
06.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
07.00 «Время малышей». (0+)  
08.00 «Маша и Медведь». (0+)  
09.00 «Бодо Бородо. БОДОпутешествия». (0+)  
10.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)  
14.00 «Кошечки-собачки. Милые песни. Весёлый алфавит». (0+)  
14.35 «Ник-изобретатель. Опасность рекламы». (0+)  
16.00 «Маша и Медведь». (0+)  
17.00 «Жила-была Царевна». (0+)  
18.00 «Тайны Медовой долины: Пропавший самокат, Новый герой». (0+)  
19.00 МУЛЬТпреьера! «Простоквашино. Заснеженный человек». «Геройчики. Единичество Бублика». «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Ворожея». «Волшебная кухня. Баннича». «Умка: Лучшая игра, Плавучее мороженое». «Черепашки. Правильные гости». «Кошечки-собачки. Розыгрыш». (0+)  
20.00, 03.00 «Лунтик». (0+)  
20.25 «Маша и Медведь». (0+)  
20.55 «Машины сказки». (0+)  
21.00 «Барбоскины». (0+)  
21.25, 04.25 «Сказочный патруль. Хроники чудес. Золотые руки». (0+)  
22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)  
01.50 МУЛЬТпреьера! (0+)  
03.25 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)  
04.00 «Барбоскины». (0+)  
05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)  
05.30 «Фиксики». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.30 «Лунтик». (0+)  
09.00 «Еда на ура!» (0+)  
09.20 «Лудлвилль». (0+)  
На вершине высокой горы притаился небольшой городок Лудлвилль, где живёт необычный народец - лудлы. У главных героев - маленькой Энн и ее лудл-семьи - настоящий талант попадать в странные и забавные истории, выбраться из которых помогает чудодельный Энн. Все предметы, нарисованные в нём вчера, сегодня можно сделать реальными! Немного смекалки, фантазии и волшебства - и самый обычный день может превратиться в приключение!  
11.00 «Студия красоты». (0+)  
11.20 «Барбоскины». (0+)  
Необычайно добрый, забавный и поучительный мультсериал для самых маленьких зрителей.  
13.40 «Отель у овец». (0+)  
Про дружную семью овец и гостей их отеля.  
15.00 «У меня лапки». (0+)  
«У меня лапки» - это программа о домашних животных, их породах, видах, характере и привычках.  
15.30 «Ералаш». (6+)  
16.50 «Ну, погоди!» (0+)  
18.25 «Геройчики». (0+)  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
20.45 «Смешарики. Пинкод». (6+)  
23.00 «Ералаш». (6+)  
01.05 «Смешарики. Новые приключения». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365

- 00.00 Час истины. (12+)  
01.00, 05.25 Из истории советского периода. (6+)  
01.30, 05.55 Петергоф - жемчужина России. (6+)  
01.55, 04.45 Историкограф. (12+)  
02.40 Тайны российской дипломатии. (12+)  
03.10 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)  
03.25, 06.20, 08.00 История. (12+)  
04.15, 07.15 Книжные аллеи. (12+)  
07.40 История одной фотографии. (6+)  
08.50 Освободители. (12+)  
09.35 Народовластие. (12+)  
10.00 «Прорыв». Историко-художественная панорама. (12+)  
10.35 Крупнейшая битва в истории человечества. (12+)  
12.00, 12.55, 13.50, 14.45 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)  
15.45 Пешком по Москве. (6+)  
16.00, 16.45, 17.30, 18.15 «ИСАЕВ». (16+)  
19.00 Сопротивление. Русские французы. (12+)  
20.00 Народный фронт Победы. (12+)  
20.25 Петербург космический. (12+)  
21.10 В поисках Византии. (12+)  
21.50 Культурная полиция. Охотники за искусством. (12+)  
22.40 Сыны России. (12+)  
23.05 Исторические города Британии. (12+)

VJU HISTORY

- 06.00, 06.45 Исторические убийства. (16+)  
07.35 Древний апокалипсис: Аккадская империя. (16+)  
08.30 Древний апокалипсис: Загадка морского народа. (16+)  
09.30 Древний апокалипсис: Цивилизация майя. (16+)  
10.25, 11.30 Гробницы Египта. (12+)  
12.30 Древние конструкторы. (12+)  
13.25 Империя с Майклом Портилло: Индия. (12+)  
14.20 Империя с Майклом Портилло: Ямайка. (12+)  
15.15 Империя с Майклом Портилло: Южная Африка. (12+)  
16.05 Империя с Майклом Портилло: Северная Америка. (12+)  
17.00, 17.25, 17.55, 18.25, 18.55, 19.20, 19.45, 20.15 Перевал Дятлова: охотники за правдой. (16+)  
20.45 Запретная история: Тайный мир Ватикана. (12+)  
21.35 Запретная история: Салемская охота на ведьм. (12+)  
22.25 Покинутые места: Тени СССР. (12+)  
23.25 Покинутые места: Забытая империя. (12+)  
00.25 Покинутые места: Кровавое наследие. (12+)  
01.20 Одиссея сокровищ: золото Приама. (12+)  
02.10 Республика детей. (12+)  
03.00, 03.45, 04.30, 05.15 Запретная история. (12+)

ДОКТОР

- 06.00, 19.00, 04.20 Химия нашего тела. Витамины. (12+)  
06.40, 12.55, 20.40, 02.45 InVivo. Выпуск 1. (12+)  
07.10, 13.20, 21.10, 03.10 Клинический случай. (12+)  
07.35, 15.35, 23.25 Научные сенсации. Бактерии правят миром. (12+)  
08.25, 16.20, 00.15 Эпидемия. Туберкулез. (12+)  
08.55, 16.45, 00.40 Эпидемия. СПИД. (12+)  
09.20, 17.15, 05.05 На приёме у психолога Колмановского. Как договориться с подростком? (12+)  
09.50, 17.45, 05.30 Это лечится. Ожог. (12+)  
10.15, 22.30 Мир невысвешенных людей. (12+)  
Что происходит с нами во сне, сколько и когда нужно спать. Ученые-сомнологи представят сон во всех аспектах, а также ответят на вопрос, ставший сегодня наиболее актуальным: можно ли научиться управлять своими снами?  
11.10, 01.05 Эпоха антибиотиков. (12+)  
11.55, 19.45, 01.50 Основной элемент. Домашние паразиты. (12+)  
13.50, 21.35 Теледоктор. (12+)  
14.45, 03.35 Химия нашего тела. Сахар. (12+)  
18.10 Химия нашего тела. Гормоны. (12+)



РОССИЯ К  
Культура



16.30 «Картина мира  
с Михаилом Ковальчуком»

- 06.30 «Травяная западёнка». «Конек-Горбунок»
- 08.05 «СЕЛЬСКИЙ ВРАЧ»
- 10.00 01.55 Диалоги о животных
- 10.40 «КУЛЬТПОХОД В ТЕАТР»
- 12.10 Письма из провинции
- 12.40 «Невский ковчег»
- 13.10 «Дюймовочка»
- 13.40 «Игра в бисер»
- 14.20 «Коллекция»
- 14.50 «ДАЧНИКИ»
- 16.30 «Картина мира»
- 17.10 «Первые в мире»
- 17.30 «Пешком...»
- 18.00 95 лет со дня рождения Вальтера Запашного
- 18.30 22.25 К 150-летию со дня рождения Сергея Рахманинова
- 19.30 Новости культуры
- 20.10 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА»
- 23.55 «ЛЮБОВНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ МОЛЛ ФЛЭНДЕРС»
- 02.35 «Ограбление по...2»

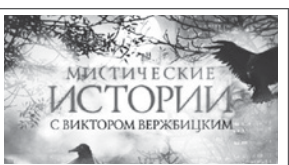
ТВЦ



11.45 «Петровка, 38». (16+)

- 06.20 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!» (16+)
- 07.40 «ЖЕНЩИН ОБИЖАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ». (12+)
- 09.15 «Здоровый смысл». (16+)
- 09.45 «КАМИННЫЙ ГОСТЬ». (12+)
- 11.30 События
- 11.45 «Петровка, 38». (16+)
- 11.55 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+)
- 13.40 «Москва резиновая». (16+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Час улыбки». (12+)
- 16.00 «СЕЗОН ПОСАДОНОГО» (12+)
- 17.50 «Лишний». (12+)
- 21.45 «КОНЬ ИЗАБЕЛЛОВЫЙ МАСТИ». (12+)
- 00.25 События
- 00.40 «КОНЬ ИЗАБЕЛЛОВЫЙ МАСТИ». (12+)
- 01.30 «АДВОКАТЪ АРДАШЕВЪ: КРОВЬ НА ПАЛУБЕ». (12+)
- 04.25 «10 самых...» (16+)

ТВ-3



01.30 Мистические истории. (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 Вкусно с Ляйсан. (16+)
- 08.30 Новый день. (12+)
- 09.00 Секреты здоровья. (16+)
- 09.15 «Слепая». (16+)
- 12.15 «ЧАРОДЕЙКА». (12+)
- 14.30 «МРАЧНЫЕ ТЕНИ». (16+)
- 16.45 «ПРОКЛЯТИЕ АННАБЕЛЬ: ЗАРОЖДЕНИЕ ЗЛА». (16+)
- 19.00 «ЗАКЛЯТИЕ-2». (16+)
- 21.45 «ПРОКЛЯТИЕ МОНАХИНИ». (16+)
- В 1952 году в Румынии две монахини, живущие в монастыре Святой Карты, подвергаются нападению невидимой злой силы. Когда жуткое происшествие доходит до Ватикана, оттуда отправляют священника и послушницу, чтобы они расследовали это дело.
- 23.45 «ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ». (16+)
- 01.30 Мистические истории. (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



04.00 «ИСЧЕЗНУВАША». (16+)

- 06.30 «Предсказания-2023». (16+)
- 07.20 «ТЕНЬ ПРОШЛОГО». (16+)
- 10.55 «СЕРАЯ МЫШЬ». (16+)
- В жизни Юли наступают сложные времена. Помимо проблем на работе, выясняется, что муж Гена завел любовницу. Юля в отчаянии: накануне юбилея совместной жизни она ощущает себя никому не нужной серой мышью. Как поднять самооценку в такой ситуации?
- 14.55 «СЛУЧАЙНЫЕ ВСТРЕЧИ». (16+)
- 19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 00.45 «ПРОПАСТЬ МЕЖДУ НАМИ». (16+)
- У Нади была счастливая жизнь - любимый муж Валерий и трое прекрасных детей. Но однажды всё рухнуло - Надя узнала, что Валерий изменяет ей с её же лучшей подругой
- 04.00 «ИСЧЕЗНУВАША». (16+)
- 05.35 «6 кадров». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- 06.15 «ОПЕРА: ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
- 07.50 «НА РУБЕЖЕ: ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)
- 11.15 «ДОЛЖНИК». (16+)
- 14.45 «ПОСРЕДНИК». (16+)
- 18.35 «СЛЕД». (16+)
- 00.55 «НА РУБЕЖЕ: ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)
- 03.35 «ОПЕРА: ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 06.55 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО МАЙОРА БАРАНОВА». (16+)
- 09.00 «Новости недели». (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 11.30 «Код доступа». (12+)
- 13.55 «03.45 «СИНДРОМ ШАХМАТИСТА». (16+)
- 18.00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+)
- 22.05 «Просто жизнь». (16+)
- 23.05 «Фетисов». (12+)
- 23.50 «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ». (12+)
- 01.50 «МАТРОС ЧИЖИК». (6+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Машины страшилки». (0+)
- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 12.00 19.30 «Неделя». (12+)
- 12.30 20.00 «Марафон». (12+)
- 13.30 «Территория успеха». (12+)
- 14.00 «Здоровый интерес». (12+)
- 14.15 «ДАЖЕ МЫШИ ПОПАДАЮТ В РАЙ». (6+)
- 15.45 00.45 «Документальное кино». (12+)
- 16.15 00.00 «Просто жизнь». (12+)
- 16.45 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 17.15 23.00 «Точка.ру». (12+)
- 17.45 «УЛЫБКА ЛИСА». (12+)
- Сразу по окончании института Татьяна вышла замуж за своего однокурсника по прозвищу Балагур, который давно был в нее влюблен...
- 21.00 03.15 «ЖАНДАРМ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (0+)
- 22.45 «Эксперт». (12+)
- 23.30 «Up&Down. Уникальные судьбы уникальных спортсменов». (12+)
- 00.30 «Открываем Воронеж». (12+)
- 01.15 «Футбол губернии». (12+)
- 01.45 «Малая сцена». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 «Спортивный век»
- 06.30 «Магия спорта». (12+)
- 07.00 08.35 13.40 Новости
- 07.05 16.00 19.15 Все на Матч!
- 08.40 Биатлон. Рагб Чемпионат России. Масс-старт
- 10.20 «Стадион шиворот-навыворот». (0+)
- 10.30 География спорта. (12+)
- 11.00 Биатлон с Дмитрием Губерниевым
- 11.50 Биатлон. Чемпионат России. Эстафета. Мужчины
- 13.45 Футбол. «Химки» (Московская область) - «Краснодар». МИР Российской Премьер-Лига
- 16.45 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Финал Конференции
- 19.40 20.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 20.40 «После футбола» с Георгием Черданцевым
- 21.40 Футбол. «Наполи» - «Милан». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 00.30 Фехтование. Международный турнир. (0+)
- 02.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. 1/4 финала. (0+)
- 06.00 Автоспорт. (0+)
- 08.05 10.00 13.00 15.50 Новости
- 08.10 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
- 10.05 12.40 13.05 05.40 Спецрепортаж. (12+)
- 10.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. 1/4 финала. (0+)
- 12.15 «Ты в бане!» (12+)
- 13.25 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 13.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига
- 15.30 03.00 Лица страны. (12+)
- 15.55 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига
- 17.30 Фехтование. Международные турниры
- 21.15 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 21.45 23.15 Биатлон. Чемпионат России. (0+)
- 01.10 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
- 03.15 География спорта. (12+)
- 03.40 Фехтование. Международные турниры. (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Караокинг. (16+)
- 07.30 Муз'итив. (16+)
- 08.00 РФО-новости. (16+)
- 08.30 Тееп чарт. (16+)
- 09.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 10.00 DFM - Dance chart. (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00 МузРаскрутка. (16+)
- 12.30 Лига клипов. (16+)
- 13.00 Статус: Экс. (16+)
- 14.00 Моя волна. (16+)
- 15.00 Хиты по-русски. (16+)
- 15.30 Приехали! (16+)
- 16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 17.00 Топ-30. (16+)
- 19.00 Песня Года-2021. (16+)
- Впечатляющий размах, мощные спецэффекты, громкие хиты года и любимые ведущие в лучших традициях легендарного фестиваля.
- 22.00 Песня Года-2019. (16+)
- 01.00 Ловец слов. (16+)
- 02.00 Муз'итив. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- ТВУ TV1000 VIJU TV1000
- 05.30 Мультсериалы. (6+)
- 08.00 «ДЕЖУРНЫЙ ПАПА». (12+)
- 09.35 «ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ». (12+)
- 12.05 «ТУТСИ». (16+)
- 14.15 «КАК УКРАСТЬ НЕБОСКРЕБЬ». (12+)
- 16.10 «2012». (16+)
- 19.00 «ПОСТУПЬ ХАОСА». (16+)
- 20.55 «ПОСЛЕ НАШЕЙ ЭРЫ». (16+)
- 22.40 «ИГРА ЭНДЕРА». (12+)
- 00.45 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)
- 02.15 «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
- 03.55 «БИБЛИОТЕКАРЬ-3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». (16+)
- ТВУ TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ
- 05.30 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
- 06.50 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 08.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 10.00, 11.05, 12.05 «НЮХАЧ». (16+)
- 13.05 «ДЕНЬ ГОРОДА». (16+)
- 14.35 «ДЕНЬ РАДИО». (16+)
- 16.25 «ДЕНЬ ДУРАКА». (16+)
- 18.05 «ЗВЕЗДЫ МНЕ УКАЖУТ ПУТЬ». (6+)
- 20.05 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
- 21.35 «ГДЕ НАХОДИТСЯ». (16+)
- 23.15 «ДАВАЙ РАЗВЕДЕМСЯ!» (12+)
- 01.00 «ДИКАЯ». (16+)
- 02.40 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!» (16+)
- 04.15 «(НЕ)ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)
- ДОМ КИНО ДОМ КИНО
- 06.20 «Кошей. Похититель невест». Мультфильм. (6+)
- 07.40 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
- 09.15 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
- 10.35 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
- 12.00 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
- 13.35 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 15.00 «БАТЯ». (16+)
- 16.25 «СВАТЫ». (16+)
- 23.10 «НОЧНАЯ СМЕНА». (16+)
- 00.55 «СЕМЬ УЖИНОВ». (16+)
- 02.20 «СЧАСТЬЕ! ЗДОРОВЬЕ!» (16+)
- 03.40 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)
- 04.55 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)
- СУББОТА! СУББОТА!
- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 18.00 «Буба». Мультсериал. (0+)
- 19.25 «Буба-2». Мультсериал. (0+)
- 21.00, 22.10, 23.20 Богиня. (16+)
- В модной битве участницы за три часа и 15 тысяч рублей должны собрать образ, который покорит фэшн-эксперта Даниила Грачева и блогеров Романа Каграманова и Машу Миногарову.
- 00.40 «ИЗ 13 В 30». (12+)
- 02.25 «Буба», «Буба-2». Мультсериалы. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ
- 00.00 «КОЛЛЕКТОРША». (16+)
- 01.50 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)
- 03.35 «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС». (18+)
- 05.35 «ХЭППИ-ЭНД». (12+)
- 07.30 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
- 09.05 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
- 10.40 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (16+)
- 12.20 «РЫЦАРИ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (12+)
- 14.30 «ШПИОН». (18+)
- 16.50 «ПОЙМАЙ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ». (12+)
- 19.30 «ГОСПОЖА ГОРНИЧНАЯ». (12+)
- 21.25 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)
- 23.30 «ХЭППИ-ЭНД». (12+)
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 06.15 «АВТОМОБИЛЬ, СКРИПКА И СОБАКА КЛЯКСА». (12+)
- 08.00 «НЕЖДАННО-НЕГАДАНО». (12+)
- 09.35 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (12+)
- 11.05 «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)
- 13.50 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (12+)
- 15.30 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (12+)
- 17.05 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» (12+)
- 18.35 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (12+)
- 20.30 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)
- 23.00 «ЛЮДИ НА МОСТУ» (16+)
- 00.55 «НЕ ГОРЮЙ!» (12+)
- 02.25 «ЛЕБЕДЕВ ПРОТИВ ЛЕБЕДЕВА». (12+)
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ПЯТЬ ШАГОВ ПО ОБЛАКАМ». (16+)
- Сериал. Детектив, Россия, 2008 г. В ролях: Елена Ручкина, Игорь Штернберг, Евгений Вальц, Даша Волга
- 15.00, 23.00, 07.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-6». (16+)
- 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- СТC LOVE STC LOVE
- 06.00 «Три кота». (0+)
- 08.00 «КУХНЯ». (12+)
- 00.00 Сердца за любовь. (16+)
- Ищешь свою любовь? Постоянно зависишь на сайтах знакомств в надежде встретить того единственного и неповторимого, с которым вы проживете в любви и согласии всю жизнь? Давай признаем честно: этот способ не такой уж надежный. Чтобы помочь тебе не попасть на «кота в мешке», STC Love запускает шоу «Сердца за любовь» - аукцион, главный «лот» которого - парень мечты!
- 05.50 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Молитвослов. (0+)
- 05.45 «В 6 ЧАСОВ ВЕЧЕРА ПОСЛЕ ВОЙНЫ». (6+)
- СССР, 1944 г. В ролях: Евгений Самойлов, Марина Ладынина, Иван Любезнов
- 07.30 Профессор Осипов. (0+)
- 08.00 Пилигрим. По местам Царственных стратотерпцев. (6+)
- 08.35 Простые чудеса. (12+)
- 09.25 Мария Египетская. Цикл: День Ангела. (0+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45 Завет. (6+)
- 13.50 Русский мир. (12+)
- 15.00 Святини России. (6+)
- 16.00 «МЫ С ДЕДУШКОЙ». (6+)
- 18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 20.00 «ФРАНЦУЗ». (12+)
- СССР, 1988 г.
- 21.30 Парсуна с Владимиром Легойдой. (6+)
- 22.30 Щипков. (12+)
- 23.05 День Патриарха. (0+)
- 23.20 Русский мир. (12+)
- 00.20 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 02.00 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 03.10 Святини России. (6+)
- 04.05 В поисках Бога. (6+)
- 04.30 Щипков. (12+)

Православный календарь

2 апреля  
Неделя 6-я Великого поста. Глас 1.  
Прп. Марии Египетской.



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

Постный день.  
« Не открывай мысли своей невеждам и воли своей – неблагоприятным. Познай самого себя и избегай того, что для тебя пагубно».

Авва Исаия



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

**П**етрович выехал на вызов ранним утром, не успев даже зайти к себе в кабинет. – Вот не спится же кому-то, – проворчал он, усаживаясь в служебную машину. – Да бабульку какую-то ограбили, – ответил водитель. – Бабульки-то встают ни свет ни заря, известное дело.

– Бабульки бабульками, а воров-то что не спится?

На месте с бабулькой уже беседовал участковый. Они расположились в небольшой аккуратной кухне за обеденным столом. Петрович заглянул в комнату – там уже работали криминалисты – и присоединился к беседе.

– Зинаида Тихоновна, – представилась старушка Петровичу после того, как он представился ей.

– Ну рассказывайте, Зинаида Тихоновна, что у вас произошло.

– Да я уже лейтенанту, – она кивнула в сторону

# Старая знакомая



участкового, – все рассказала.

**И**мне тоже расскажите, введите меня, так сказать, в курс дела.

– Ну хорошо, и вам расскажу. Проснулась я сегодня рано, семи еще не было. Пошла в кухню, выпила чаю. И тут звонок в дверь. Кого это, думаю, принесло в такую рань?

**О**ткрываю дверь – женщина стоит. Солидная такая женщина, серьезная. Сказала, что она соцра-

ботник, пришла уточнить данные по выплатам. Что мне выплата полагается за выслугу лет, пересчет вроде как произвели, нужно уточнить данные. Ну, я ее впустила, конечно, предложила чаю, она согласилась. Посидели с ней в комнате, поговорили, уточнили данные, пожаловалась я ей на свою одинокую жизнь, поблагодарила за внимание. Ну и все вроде. А когда ушла она, я смотрю – а шкатулка-то моя с фамильными ценностями

ми раскрытая стоит и пустая. И деньги пропали, они тоже в шкатулке были, рядом. Вмиг поняла: ворюга, значит, ко мне приходила, а не соцработник. Ну я и вызвала полицию...

– Понятно, – посурился Петрович. – Описать эту женщину вы сможете, Зинаида Тихоновна?

**К**онечно, смогу, я же из ума еще не вышла, – обиделась потерпевшая. – На одну иностранную артистку она немного похожа. Сейчас карточку покажу. В молодости фото артистов собирала...

– Брюнетка? – уточнил Петрович.

– Ну не блондинка же! – возмутилась бабушка Зинаида. – Вот, принесла свое собрание. На эту карточку смотрите. И даже прическа такая же: большой такой, красивый пучок на макушке.

**П**етрович внезапно поднялся и пошел к выходу.

– Найду я ваши драгоценности, Зинаида Тихоновна, не волнуйтесь, – сказал он, обернувшись.

И добавил вполголоса, обращаясь к изумленной участковой:

– Знаю я эту брюнетку как облупленную. Маня Лопатова – очень старая моя знакомая, мошенница на доверии. Если адрес не поменяла, прямо сейчас и возьмем эту непрошеную раннюю гостью.

Через десять минут Петрович уже звонил в дверь Маниной квартиры – благо жила она недалеко. Маня долго переругивалась с ним через дверь, но в конце концов открыла. Петрович вдруг неожиданно для себя удивился, насколько она похожа на дамочку с бабулиной черно-белой фотооткрытки.

– Ну чего тебе еще в такую рань? – возмутилась «картистка». – Поднял с постели приличную женщину! – и поджала аккурат-

но подведенные алой помадой губы.

– Поднял с постели? – замомневался Петрович. – А к бабульке за золотишком ты во сне сбегать успела?

– К какой еще бабульке, ты что несешь, начальник?! Вон, посмотри, даже кровать у меня еще не убрана!

**Я** уже посмотрел, – ответил Петрович. Правда, не на кровать, а на кое-что другое. И убедился, что встала ты, Маня, давным-давно, и бабульку Зинаиду Тихоновну ты обчистила. Я-то думал, ты с прошлым завязала, а ты опять за старое. Нехорошо. Мои криминалисты твои пальчики у бабульки уже зафиксировали, так что думай теперь над чисто-сердечным – авось, меньшим сроком обойдешься.

**Виктория АНДРЕЕВА**

## Почему Петрович не поверил Мане?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 11:** все машины во дворе покрыты ровным слоем снега. Если бы Славик и правда приехал только что, на его машине снега не было бы.

Рис. Юрия Селгетова

## НАШ КАЛЕНДАРЬ С 27 МАРТА ПО 2 АПРЕЛЯ

### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

#### 27 МАРТА

В 1841 году была опробована первая паровая пожарная машина. В 1854 году был запатентован керосин.

#### 28 МАРТА

В 1776 году в Москве основан Государственный Академический Большой театр.

В 1797 году в США запатентована первая стиральная машина.

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

#### 29 МАРТА

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

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

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

#### 30 МАРТА

1613 года считается Днем подвига Ивана Суанина.

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

#### 31 МАРТА

В 1889 году в Париже состоялось открытие Эйфелевой башни.

В 1966 году СССР был осуществлен запуск первого искусственного спутника Луны.

#### 1 АПРЕЛЯ

В 1938 году состоялась первая презентация растворимого кофе.

#### 2 АПРЕЛЯ

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

### ИМЕНИННИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

**27 МАРТА.** Венедикт, Ростислав.  
**28 МАРТА.** Михаил, Тимофей.  
**29 МАРТА.** Александр, Иулиан, Трофим.  
**30 МАРТА.** Алексей, Виктор, Макарий.  
**31 МАРТА.** Димитрий, Кирилл, Наталия.  
**1 АПРЕЛЯ.** Иоанн, Иннокентий, София.  
**2 АПРЕЛЯ.** Александра, Василий, Владимир, Никита, Сергей.

### ПРАЗДНИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТЬ

**27 МАРТА** ■ День войск национальной гвардии РФ  
■ Всемирный день театра  
■ День нефролога  
**28 МАРТА** ■ Всемирный день историка  
**29 МАРТА** ■ День специалиста юридической службы в Вооруженных силах России  
**30 МАРТА** ■ День ремесленника в России  
**31 МАРТА** ■ Международный день резервного копирования (День бэкапа)  
**1 АПРЕЛЯ** ■ День смеха ■ День математика  
■ Международный день птиц  
**2 АПРЕЛЯ** ■ День геолога  
■ Международный день детской книги

### НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

## На Кириллов марток продерёт холодок

**27 марта** считалось Венедиктовым днем. В этот день было принято смотреть за погодой: мороз на Венедикта говорил о соответствующей погоде на неделю вперед.

**28 марта**, в Александров день, ждали прилета первых чаек – это предвещало хорошую погоду и скорое начало ледохода.

**29 марта** отмечали Савин день и следили за погодой: ясная и теплая сулила теплую весну. В день Алексея Тёплого, **30 марта**, наблюдали за ручьями: если они большие, то и половодье будет большим, вода широко разольется по лугам.

Про **31 марта**, день Кирилла – Дери полоза, поговаривали: «На Кирилла и спереди, и сза-

ди – зима», «На Кириллов марток продерет холодок». Следили в этот день за цветами мать-и-мачехи: если они зацвели – конец марта и начало апреля будут теплыми.

**1 апреля** – день Дарьи Грязной, поскольку снег начинал таять и появлялось много грязи. С таянием снега была связана такая примета: если вода шла с шумом, то будут летом хорошие травы.

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



**Не хочешь, чтобы у тебя на душе появился осадок? Не кипятись.**

### СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

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

Растущая Луна в знаке Близнецов

**28 марта** Восход: 6 ч. 07 м. Заход: 18 ч. 48 м. Долгота дня: 12 ч. 41 мин.

Растущая Луна в знаке Рака

**29 марта** Восход: 6 ч. 05 м. Заход: 18 ч. 50 м. Долгота дня: 12 ч. 45 мин.

Растущая Луна в знаке Рака

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

Растущая Луна в знаке Рака

**31 марта** Восход: 6 ч. 01 м. Заход: 18 ч. 53 м. Долгота дня: 12 ч. 52 мин.

Растущая Луна в знаке Льва

**1 апреля** Восход: 5 ч. 58 м. Заход: 18 ч. 55 м. Долгота дня: 12 ч. 57 мин.

Растущая Луна в знаке Льва

**2 апреля** Восход: 5 ч. 56 м. Заход: 18 ч. 57 м. Долгота дня: 13 ч. 01 мин.

Растущая Луна в знаке Девы

## ТЕЛЕК Черноземье

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



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

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

Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.

Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220,

e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

Тел. (495) 937-95-77, доб. 237,

e-mail: distrib@kardos.ru

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

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

Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер: Немыкин Н.Н.

Телефон департамента рекламы:

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

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

№ 12 (385).

Дата подписания в печать: 01.00 час. 21.03.2023 г. Дата производства: 21.03.2023 г. Дата выхода в свет: 22.03.2023 г. Тираж 44 690 экз.

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

Заказ 2132. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 900 160 экз.

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

Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

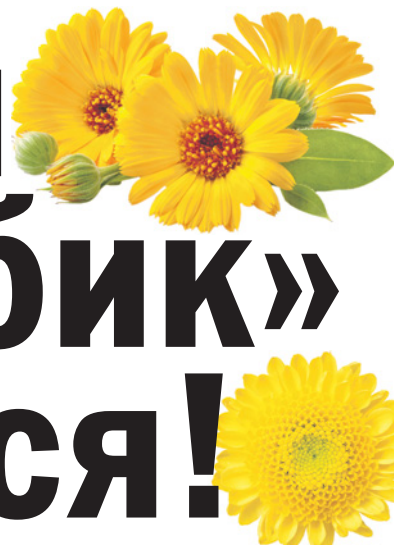
Копирование без указания источника запрещено.



Лишний вес и мало-подвижный образ жизни часто приводят к появлению так называемого «вдовьего горбика» на шее.

Э то скопление жировой ткани сильно портит осанку и старит любого человека, а уж представительницу прекрасного пола – и подавно. Хорошая новость: избавиться от этой напасти можно, приложив некоторые, не слишком уж энергозатратные усилия. Мы предлагаем вам освоить несколько упражнений, которые выручат и когда проблема уже есть, и в качестве профилактики. Важно выполнять их ежедневно, причем не менее трех раз в течение дня. Можно делать 1-2 упражнения за раз.

# Операция «Антигорбик» начинается!



## Мнение специалиста Отдых с пользой для здоровья

На наши вопросы отвечает инструктор по лечебной физической культуре, руководитель оздоровительного центра в г. Королёве Мария Иванова.



– Мария, какие упражнения для профилактики «вдовьего горбика» или для его устранения можно делать во время перерывов в сидячей работе? Сколько раз в течение рабочего дня нужно их выполнять?

– В течение 10-15 секунд давим ладонью на лоб и лбом сопротивляемся. Затем правой рукой на правую сторону, ушком сопротивляемся. То же самое повторяем для левой стороны. После чего сводим руки в замке за головой, давим на затылок и затылком сопротивляемся. Важно, чтобы положение головы во время выполнения упражнения оставалось ровным, подбородок параллельно полу, взгляд перед собой, макушка тянется вверх. Можно делать сидя с ровным позвоночником, можно делать стоя. В идеале делать такие перерывы раза 3-4 во время рабочего дня. Если есть возможность делать перерывы чаще, например, каждые полчаса, то вдобавок к упражнениям можно еще походить или сделать суставную гимнастику.

– Как подобрать правильную подушку, чтобы не усугубить проблему «вдовьего горбика»?

– Самое главное правило, чтобы положение головы во время сна было ровным, без запрокидывания вверх или вниз, независимо от положения тела во время сна (на спине или боку). Подушка должна быть удобной для вас – не слишком высокой и не слишком низкой.

Татьяна МИХАЛЁВА

### Сведение плеч

Встаньте ровно, сведите руки за спиной и обхватите предплечья ладонями. Лопатки сведены, грудь вперед, подбородок параллелен полу. Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

Раскрывается грудной отдел, улучшается осанка и выравнивается шейный отдел.

### Вращение плечами

Встаньте ровно, руки вытянуты вдоль тела. Медленно выполняйте круговые вращения в плечевых суставах назад с максимальной амплитудой. Затем повторите круговые упражнения вперед.

Уменьшается напряжение в шее, улучшается подвижность плечевых суставов.


### Наклоны головы

Встаньте ровно, подбородок параллельно полу, плечи развернуты. Наклоните голову влево, растягивая боковую часть шеи, вернитесь в исходное положение. Затем наклоните голову вправо и снова вернитесь в исходное положение. Вперед – и в исходное положение. Запрокиньте голову назад и также вернитесь в исходное положение.

Улучшается подвижность позвоночника, устраняется скованность в шейном отделе.

### Кстати

Это упражнение можно чередовать с хорошо известным многим из йоги упражнением «кошка». Стоя на четвереньках, медленно на выдохе выгнуть спину вверх. На вдохе прогнуться, поднимая голову и вытягивая шею.

 Тягать гири и гантели, конечно, тяжело, но вы когда-нибудь пробовали весь день держать прямую осанку?



## Регулярный стул после многолетних лет проблем с эффективным средством Пилорис!



Здравствуй!

Моей маме 70 лет. У нее многолетние проблемы со стулом. Какие только способы она не пробовала! Все они были малоэффективны. Мы пытались их отменить – получилась настоящая катастрофа. Без них сходить в туалет она вообще не может. Я прочитала об эффективном продукте для лечебного питания Пилорис для восстановления кишечника даже у самых пожилых людей. Расскажите, пожалуйста, о нем подробнее.

Наталья М., Нижний Новгород

Наш кишечник – это мышечный орган. Как и все наши мышцы, с годами он истончается, слабеет и теряет способность нормально сокращаться, чтобы проталкивать стул к выходу. Но при этом он усердно продолжает выполнять свою вторую биологическую функцию – всасывать из стула воду.

В итоге стул буквально высушивается, становится твердым, как камень, и потому надолго задерживаются в кишечнике. Происходят процессы гниения. Токсичные гнилостные вещества всасываются в

нашу кровь, отравляя весь организм, и, особенно, мозг и сердце.

Недавно в подмосковном наукограде Пушкино ученые разработали эффективный продукт для лечебного питания Пилорис из беломорской водоросли Фукус. Он предназначен специально для устранения самой причины запоров.

Пилорис содержит два главных действующих вещества – фукоидан и аскофилан. Они запускают в клетках стенок кишечника процессы естественного самовосстановления.

Курс приема продукта для лечебного питания Пилорис способствует:

- нарастанию толщины, упругости и эластичности кишечных мышц
- смягчению стула с первых суток приема
- борьбе с нарушением микрофлоры, так как гнилостные токсичные вещества сразу же выводятся наружу
- коррективке «деликатной» проблемы – твердый стул сдавливает вены прямой кишки, заставляя их выбухать наружу в виде узлов. Нормализация стула помогает им принять свое естественное анатомическое положение в прямой кишке.

**+ ПОДАРОК ПРИ ПОКУПКЕ\***



\*При покупке курса. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287 г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, пом. 1, комната 24. СГР RU.77.99.19.004.E.004354.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.03.2023 по 01.10.2023 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по т. 8 (800) 100-55-60.

Звонок **БЕСПЛАТНЫЙ** по всей России:



**8 (800) 100-55-60**

Код вашего подарка:

**«Пилорис - Здоровье»**

РЕКЛАМА



Кружево можно шить, плести, вязать. Со старинных времён знаменитые российские мастерицы выбрали самый сложный путь – плетение.

# Кружевоплетение: самое женственное ремесло

**1** Само слово «кружево» и означает стежок в воздух. В первой четверти XVII века в России делали кружева из золотых и серебряных нитей для царского двора. А когда научились плести из льна и шёлка, то изготовлением кружева занялись в помещичьих усадьбах, монастырских подворьях. Кружевом славилась Вологда и Елец, Михайлов, Торжок, Калязин... И у каждого центра кружевоплетения были свои особенности. Вспомните, что является отличительной особенностью вологодского кружева?

**а)** Узор образует «вилюшка». **б)** Главный узор геометрический. **в)** Узор делают только из льна.

**2** Кружевоплетение – один из видов прикладного искусства и народных промыслов. Как пишет Википедия, это продукт текстиля с орнаментом, получившимся в процессе перепутывания нити. Кружево бывает ручной работы и созданное на автоматизированном производстве. Если изделие вышло из рук мастерицы, то оно может быть связано спицами или крючком, сплетено с помощью челнока, иглы или коклюшек. Кружеву, о котором пойдёт речь далее, уже более шести сотен лет. А интересно оно тем, что в узоры вплетались золотые, серебряные нити, жемчуг и даже... пух. Путешественники XIX века так описывали процесс его создания: с утра до вечера в монастырской части города слышен звон коклюшек. Какое это кружево?

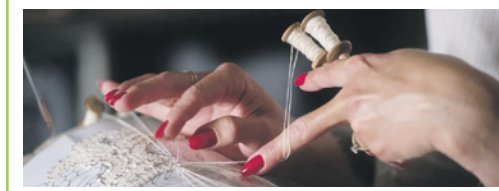
**а)** Калязинское кружево. **б)** Торжокское кружево. **в)** Балахнинское кружево.

**3** Единственное в мире цветное коклюшечное кружево характерно только для этой области России. Главный цвет – красный, его разбавляют узоры жёлтого, зелёного, голубого и даже чёрного цвета. До сих пор мастерицы плетут по памяти и считают нити во время работы. Какое кружево традиционно окаймляет праздничные костюмы, рушники и скатерти «бубенцами», «городками», «павлинками»?

**а)** Елецкое. **б)** Михайловское. **в)** Мценское.

**4** А эти кружева в слободе Кукарке в конце XIX века учили плести в земской школе кружевниц. Преподавали в ней ученицы Мариинской школы Санкт-Петербурга. На кружевах порхают бабочки над пышными цветами в окружении ромбов и зигзагов. Как называется кружево?

**а)** Вятское. **б)** Калязинское. **в)** Белевское.



**5** Визитная карточка этого кружева – слабо белёный лён с золотой нитью. Расцвет промысла пришёлся на XVIII век. По тонкой основе плелись птицы-павы, двуглавые орлы, трилистники, светские сюжеты: прогулки дам и кавалеров. Назовите губернию, в которой процветало такое кружевоплетение, называемое галицким?

**а)** Костромская. **б)** Тульская. **в)** Рязанская.

**6** Старинное название этого кружева – галунцы. Его родина – интересное местечко: восемь деревень, окружённые непроходимыми лесами, так называемые «захожи». Где до сих пор сохраняются традиции плетения галунцов?

**а)** В городе Кириши Ленинградской области. **б)** В городе Калязине Тверской области. **в)** В городе Балахине Нижегородской области.

**ОТВЕТЫ**

**1-а.** В вологодском кружеве узор образует непрерывная и непрерывно повторяющаяся выплетенная тесьма – «вилюшка». Часто повторяющийся элемент орнамента – «снежинка». **2-а.** Калязинское кружево. После революции промысел пришёл в упадок и сохраняется усилиями энтузиастов. **3-б.** Разноцветные узоры плетут в городе Михайлове Рязанской области. **4-а.** Вятское кружево. **5-а.** Галицкое кружево плели в Костромской губернии. **6-а.** В городе Кириши Ленинградской области.

**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

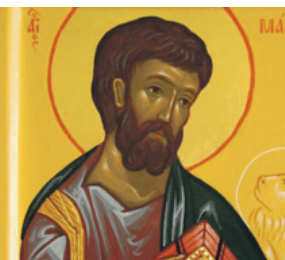
RADIOVERA.RU

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

**ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ**

**«...чтобы послужить и отдать душу Свою для искупления многих»**

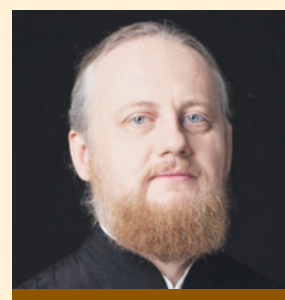
Когда были они на пути, восходя в Иерусалим, Иисус шёл впереди их, а они ужасались и, следуя за Ним, были в страхе. Подозвав двенадцать, Он опять начал им говорить о том, что будет с Ним: вот, мы восходим в Иерусалим, и Сын Человеческий предан будет первосвященникам и книжникам, и осудят Его на смерть, 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 вам слугою; и кто хочет быть первым между вами, да будет всем рабом. Ибо и Сын Человеческий не для того пришел, чтобы Ему служили, но чтобы послужить и отдать душу Свою для искупления многих.

**Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 2 апреля, в воскресенье.**

Несколько лет назад мне довелось в Великую субботу крестить одного уже достаточно взрослого человека. Богослужение Великой субботы совершенно особенное, оно во многих смыслах отличается от богослужений других дней церковного года. Среди прочего, служба этого дня отличается большим количеством читаемых отрывков из Ветхого Завета, и у него есть очень конкретный практический смысл: в древности люди, которые хотели принять крещение, готовились к этому довольно долго, как минимум весь Великий пост, а крестили их как раз в Великую субботу. Человек, о котором я сегодня вспоминаю, весь пост готовился к крещению, само же крещение состоялось под аккомпанемент из ветхозаветных книг. Все прошло хорошо, новокрещенный сиял, радовался тихой радостью. Там же присутствовала и его мама. Но она была явно чем-то озадачена. После крещения выяснилась причина – она подошла ко мне и спросила: «Скажите, а когда будут освящать куличи?» Но прежде, чем я успел ответить по существу вопроса, ее только что крещенный сын успел ска-



**Комментирует епископ Переславский и Угличский Феохист**

завать: «Мама, ну как ты сейчас можешь об этом думать?!» Ему была очевидна неуместность не только этого вопроса, но и самой мысли, ведь что такое куличи рядом с величайшим таинством крещения? И что такое вопрос о первенстве рядом со Страданиями, Смертью и Воскресением Христовыми? Но чувствительность к духовным вопросам – это не дело воспитания, образования, опыта или чего-либо еще, она появляется тогда, когда человек находится в общении с Духом Святым. Апостолы еще не были Им просвещены, их мысли были подобны мыслям самых обычных людей, суть же этого мыслительного процесса сводится к непрерывному поиску ответа на один простой вопрос: «А какую пользу я могу извлечь из сложившейся ситуации?» Если человек не находится в общении с Духом Святым, то он занят поисками ответа именно на этот вопрос, который, конечно, может иметь самые разные вариации. Апостолы не были исключением, они выслушали речь Христа и даже поняли ее, а вслед за этим начали размышлять о себе самих. Обычная человеческая реакция. Увы, реакция почти неизбежная. Но Христос меняет все. Он переопределяет понятие блага, а вернее будет сказать, что Он указывает на забытое человеческим пониманием блага: оно состоит не в следовании вложенным в нас грехопадением инстинктам и общественным традициям, а в исполнении ясно и недвусмысленно выраженной Евангелием воли Божией. Но увидеть эту волю и в полной мере осознать возмозможно не иначе, как при содействии Духа Святого. Именно об этом мы – христиане – и молимся, мы просим, чтобы Дух Святой пришел, вселился в нас и очистил нас от всякой скверны, чтобы Он открыл наш ум и сердце к пониманию слов Христа и наполнил нас решимостью следовать за Ним.

Фото предоставлено радио «Вера»



Одна из самых почитаемых икон Богородицы, явившаяся в Казани в 1579 году, – Казанская.

**П**о всей России стоит множество храмов, возведенных в честь этого образа. Казанская икона Божией Матери неразрывно связана с историей нашей страны.

### Чудо обретения

В 1579 году, во времена царствования Ивана Грозного, в Казани случился внезапный пожар. Огонь охватил постройки Казанского кремля и перекинулся на город... В то время жил в Казани стрелец Онучина, который намеревался построить себе новый дом на месте пепелища. Была у стрельца дочь Матрона. И однажды во сне ей явилась Богородица, и повелела Царица Небесная, как писал современник событий, патриарх Гермоген (в то время священник одной из казанских церквей Ермолай), сообщить архиепископу и воеводам, что нужно «вынуть образ Пречистой Богородицы из земельных недр». Именно во сне было поведено Матроне и место на пепелище, где находился святой образ. Как и наставляла Богородица, девочка все сообщила. Но слова Матроны не восприняли всерьез. И тогда Матерь Божия явилась Матроне вторично. И опять взрослые не поверили ее словам. В третий раз девочка увидела во сне икону, и испуганная мать отвела ребенка к воеводам... В указанном Матроной месте икона была найдена. Она была завернута в ветошь. Лик не пострадал от пожара. Узнав о находке, икону с крестным ходом перенесли в храм. Событие было расценено как чудо. Ивану Грозному было откровенно описано обретение иконы, а в ответ от царя получили средства и повеление построить на месте обретения святого образа Божьей Матери женский монастырь. К концу XVI века монастырь был отстроен, и первой монахиней стала Матрона, приняв в схиমে имя Марфы.

Прихожане заметили, что с молившимися Богу у Казанской иконы стали происходить чудеса. С иконы сделали много списков, и многие из них прославились. Чудотворный образ стали называть «Дарующий победы». Вот некоторые исторические события, связанные с образом Божией Матери, изображенным на Казанской иконе.

# Казанская икона Божией Матери

## Смутное время

В 1612 году из Московского Кремля объединенными силами народного ополчения под руководством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского были изгнаны интервенты. События Смутного времени стали началом всенародного почитания Казанского образа – иконы Казанской Божьей Матери. Известно, что патриарх Гермоген благословил дружину народного ополчения взять святой образ Божией Матери из Казани в освободительный поход против интервентов и смутьян. Как свидетельствуют очевидцы, общая молитва святому образу помогла ополченцам Минина и Пожарского укрепиться в вере духовно. В благодарность и в память о помощи и заступничестве Божьей Матери князь Дмитрий Пожарский распорядился построить при входе на Красную площадь храм, который стоит и поныне, – Казанский собор. В этот храм была перенесена Казанская икона Божией Матери. Это событие дало начало празднику «осенней Казанской», который отмечается с конца XVII века.



## Полтавская битва

Примечательна связь Казанской иконы Божией Матери, что в селении Каплуновка (икона чудесным образом явилась в 1689 году в 20 верстах от Ахтырки в Харьковской губернии), с исторической победой русских войск под Полтавой. Священник вместе с иконой был вызван Петром Первым в Харьков в 1709 году. Карл XII дошел до Каплуновки, занял дом священника, но враги не смогли поджечь церковь, где была икона со святым образом Казанской Божьей Матери. Сохранились слова шведского короля о том, что «церковь без иконы не могли зажечь, а где будет Она Сама, там нам очень ненадежно будет». При начале битвы икону носили перед полками, моля Царицу Небесную о победе. Казанская икона была на поле боя вместе с войсками, придавая силы, укрепляла в вере. После победы Пётр вернул святыню в храм, а образ снискал поистине народную славу.



## ДЕТАЛИ

В 2011 году на борт Международной космической станции в российский сегмент была доставлена Казанская икона Богородицы.



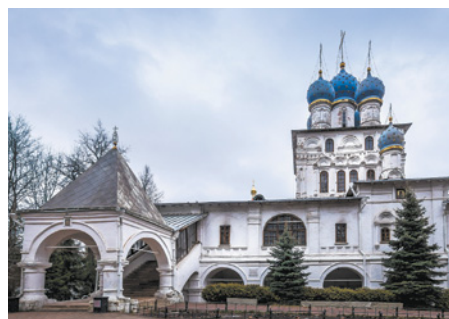
## Победа над Наполеоном

В период войны между Российской и Французской империями Пресвятая Богородица стала духовной предводительницей русского народа. Присил поддержки у Божией Матери в 1812 году генерал-фельдмаршал Михаил Илларионович Кутузов, после назначения его главнокомандующим русской армией.

По некоторым свидетельствам, перед отъездом в действующую армию военачальник молился перед петербургской святыней в Казанском соборе. Еще одно событие тех далеких лет – 4 ноября (22 октября по старому стилю), в день празднования в честь Казанского образа, войска под руководством генералов Милорадовича и Платова разгромили передовые части войск французского маршала Даву. Эта была яркая победа русского оружия в Отечественной войне 1812 года.



Первый храм, построенный в XVII веке, в честь Казанской иконы Божией Матери в селе Коломенском.



“ Дева Мария сделала для нас небом, Божиим престолом, потому что в Неё низшло и вселилось высочайшее Божество, чтобы нас возвеличить... В Неё облеклось Божество в ризу для нас же, чтобы нам доставить ей спасение. Преподобный Ефрем Сирий”

## КСТАТИ

Иконографически изображение Казанской иконы – это вариант изображения Богоматери типа Одигитрия (Путеводительница) по плечи с небольшим наклоном головы к Богомладенцу. На руках Богородицы сидит младенец Христос. Правой рукой он благословляет, а левой держит свиток (книгу). Любое освященное изображение Казанской иконы – святыня. Традиционно «оригиналом» Казанской иконы считают образ, который явился девочке в Казани в 1579 году.

Светлана ИВАНОВА  
Редакция благодарит о. Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала



Совсем близко время, когда мы с радостью скинем куртки и пуховики и наденем что-нибудь более лёгкое.

Сегодня мы расскажем, что предлагают дизайнеры в качестве защиты от ветра и дождя. Номер один – это, конечно, тренч (или плащ). По-прежнему актуален классический вариант бежевого или песочного цвета с черными пуговицами – прямого или чуть расклешенного книзу кроя, с карманами, погончиками и поясом. Но кроме всеми любимой классики, есть немало других актуальных моделей, среди которых:

- оверсайз;
- укороченные модели;
- из кожи и замши;
- из прозрачных и полупрозрачных материалов;
- из материалов с металлическим блеском;
- с асимметричным кроем;
- с нашивками, аппликациями, бахромой;
- без рукавов (конечно, это летний вариант).

### Клетка

Клетка не собирается покидать подиумы, и потому она оказалась и на тренче. Мелкая и крупная, на коже и виниле, на классическом и фантазийном крое – в любом виде и формате клетка актуальна и свежа.



# От дождя и непогоды: тренч, кейп или пончо?

## Кейп и пончо

Плащ в виде кейпа или пончо – отличная альтернатива тренчу. Это гораздо более комфортные и уютные варианты, потому и интерес к ним только усиливается. Кроме того, многие модницы просто устали от плащей и жаждут чего-нибудь новенького. Пончи и кейпы к их услугам.

Разница между пончо и кейпом принципиальная: если пончо – это просто накидка с вырезом для головы, то кейп – это практически пальто, но вместо рукавов у него прорези для рук. Однако и одно, и другое имеет свои преимущества.

Пончо при всей простоте выглядит удивительно стильно и современно, так как этника сегодня находится на самой вершине модного Олимпа. Образы, созданные с помощью пончо, могут быть как яркими, эффектными, так и очень сдержанными, почти чопорными. Модные ди-

зайнеры постоянно ищут и находят новые принты и оригинальный декор для этого предмета одежды. Изюминка кейпа – прорези для рук. Именно на них предлагается в этом сезоне делать акцент, ведь на первый план выходят рукава одежды, надетой под кейпом. Это может быть и красивый жакет, и свитер, и теплая рубашка – что угодно. Сочетания с тканью кейпа могут получиться очень не-

## Кожа и замша

Модели из кожи и замши – фавориты сезона. Фасоны – самые разнообразные: от сдержанной классики до футуристических изысков из металлизированной или лаковой кожи. Исключительно актуальны яркие цвета: красный, оранжевый, фиолетовый, канареечно-желтый, изумрудный. Замшевый плащ – очень эффектная новинка сезона. Выглядит он исключительно элегантно и, несомненно, украсит любой образ.

ожиданными и интересными, и к тому же хоть каждый день разными. Не стоит забывать об украшениях – браслетах, кольцах и т.п., которые тоже будут на виду. Это ли не удачное решение для модниц, обожающих меняться? И кейп, и пончо вполне могут стать прекрасной альтернативой тренчу. Модели этого сезона прекрасно вписываются в любой гардероб, отлично сочетаются с разной одеждой и обувью, и точно не заставят свою владелицу ломать голову над тем, с чем это носить. Ну и конечно, комфорт и уют пончо и кейпов – это их неоспоримое преимущество перед любыми другими видами верхней одежды. Ведь именно комфорт все последние годы считается самым главным модным трендом и среди модных дизайнеров, и среди модниц всего мира.



– Послушай, с какой стати ты надел мой плащ?!

– Ой, я тебя умоляю: тебе бы больше понравилось, если бы промок твой новый костюм?!

Светлана ИВАНОВА

## СТРАНА СОВЕТОВ

Хозяйки уже давно перестали растягивать на кухне или по всему коридору верёвки, чтобы развесить бельё после стирки.

Часто для этой цели используются специальные подвесные конструкции на балконе или лоджии. Но что делать, если таковых в вашем распоряжении нет? Использовать красивые, удобные, качественные и мобильные напольные сушилки.

### Преимущества конструкции

Почему именно напольные? – спросите вы. Ведь есть еще настенные или предназначенные для крепления к батарее... Все просто:

- Напольные сушилки подойдут как для большого количества белья, так и для нескольких вещей.
- Они хороши для использования как в комнате, так и в ванной и даже на балконе, если куда прикрепить стационарную конструкцию.
- На них можно сушить как небольшие вещи: полотенца, детскую одежду, так и крупные – например, постельное белье.
- На напольной сушилке можно сушить вещи не только вертикально, но и горизонтально, например, вязаные свитера или ткани, склонные к деформированию при вертикальной сушке.

Постирать одежду: 60 минут. Развесить одежду на сушилке: 10 минут. Сложить и убрать в шкаф: от 7 до 15 суток.



### Разновидности сушилок

Существуют модели, которые похожи на гладильную доску с откидными «крыльями». При использовании они легко разбираются, а на время хранения компактно складываются. Такую сушилку можно убрать в нишу между стеной и шкафом, в шкаф-купе, кладовку, за штору около окна или на балкон.

Есть и модели вертикальных напольных сушилок, в которых плоскости для развешивания вещей располагаются одна под другой. Высота таких сушилок регулируется и может достигать порядка 2 метров. Также существуют сушилки, напоминающие «гармошку», которая раскладывается вверх.

Выбор зависит от того, как много места вы можете себе позволить занять такой конструкцией. Второй и третий вариант – для совсем небольших помещений.

### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА МЕЛОЧИ

- Если вы относитесь к тем, кто не любит гладить белье после сушки, то обратите внимание на толщину прутьев. Чем тоньше они будут, тем виднее будут оставшиеся заломы. Если вы выберете сушилку с прутьями диаметром около 10 мм, вам достаточно будет хорошенько встряхнуть мокру вещь перед развешиванием и расправить складочки и замятия. Когда она высохнет, утюг не понадобится.
- Правильное покрытие прутьев – устойчивый к влаге порошковый полимер, который защитит конструкцию от ржавчины.
- Тяжелые вещи рекомендуется вешать по краям сушилки.

### Материалы и рабочая длина

Сушилки могут быть изготовлены как из пластика, так и из металла с пластиковыми элементами. Пластиковые легче, но более хрупкие. Металл же более устойчивый, долговечный, но со временем может начать ржаветь, если его покрытие не самого лучшего качества. Вес мокрого белья, который в среднем может выдержать напольная сушилка, около 20 кг. При выборе рабочей длины напольной сушилки предлагаем присмотреться к моделям не более 18 м. Выбирая сушилку общей рабочей длиной 20 м, вы рискуете «не вписать» ее на хранение в имеющуюся нишу. Это происходит из-за того, что «крылья» 20-метровой сушилки при складывании находят одно на другое, увеличивая ее толщину в собранном виде. Если же этот параметр не столь важен для вас, то дополнительные 2 метра рабочей длины вряд ли повредят.

Делайте выбор осознанно, тогда вещь будет долгое время радовать вас и приносить удовольствие от использования.

Светлана СИДОРЧУК



СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 27 МАРТА ПО 2 АПРЕЛЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Для Овнов на этой неделе важными станут терпение. Эффективность вашей деятельности во многом будет зависеть от ваших личных усилий и стараний. Это касается как рабочих задач, так и домашних дел. При взаимодействии с другими людьми проявляйте терпение и такт.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
У Львов наступает период повышенной эмоциональности. Не выплескивайте свою активность. Оберните ее на личную пользу. Старайтесь держать себя в руках, чаще гуляйте на свежем воздухе, отдавайте предпочтение спокойному общению с приятными людьми.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Стрельцам звезды советуют с большей заботой относиться к себе. Уделите внимание своему здоровью. Порадуйте себя просмотром хорошего фильма с любимым человеком, неспешной прогулкой или чтением книги. В общении старайтесь избегать острых тем и конфликтов.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Водолеи останутся в центре внимания. Общение с родными может принести вам много положительных эмоций. Однако не стоит в полной мере полагаться на мнение других людей и их оценки. Больше самостоятельности в принятии решений и уверенности в действиях.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Тельцам стоит обратить внимание на создание уюта. Оглянитесь вокруг себя. Исключите из личного общения людей, которые вам неприятны. Не давайте выплеснуться личным эмоциям. Будьте собраны. Больше внимания любимому человеку.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Звезды подарят Девам блестящую неделю. Вашу энергию и настрой непременно заметят и оценят окружающие. При этом старайтесь избегать завышения требований к другим людям, особенно близким. Вместо замечаний постарайтесь предложить альтернативный способ поведения.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Звезды рекомендуют Близнецам сделать упор на межличностные связи. Постарайтесь встретиться с родными. Возможно, они нуждаются в вашей поддержке, но стесняются попросить о ней. Не замыкайтесь на себе. Для достижения успеха – будьте более щедрыми на добро.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Весам стоит запастись упорством. Многие из задуманного потребуют от вас больших усилий. Будьте готовы к этому и не расходуйте силы напрасно. В общении старайтесь избегать недосказанности. Говорите именно то, что хотели (не ходите вокруг да около).

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Раков ожидает насыщенная неделя. Неожиданные события могут принести вам немало хлопот. Среди них будут и приятные. Принимайте решения с присущей вам осмотрительностью. Составьте план действий и, если посчитаете нужным, обратитесь за помощью к близким людям.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Скорпионов ожидает размеренная неделя. Все идет своим чередом, и наступает время задуматься о развитии талантов. Если вы знаете иностранный язык, умеете рисовать или хорошо владеете компьютером, то это может стать прекрасной основой для карьерного роста.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Козерогам на этой неделе звезды советуют больше времени проводить с семьей. Несмотря на претензии к близким, совместный досуг сможет изменить ситуацию и побудит примириться с обидами. Помните, для мощного рывка нужна крепкая опора и надежный тыл.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Эта неделя поставит некоторых Рыб перед выбором – или успех на работе, или успех в личных отношениях. Какая бы сфера ни стала приоритетной, помните, всегда можно наверстать упущенное. Составление плана поможет вам успевать больше и при этом избежать спешки.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

1. Королева с шариком на макушке.
2. «Шлагбаум», вьюгой наметенный.
3. Самый известный киноприз.
4. Денежная сумма, выдаваемая вперед в счет будущего платежа.
5. Система знаний о закономерностях в развитии природы и общества.
6. Однажды французский натуралист Жорж Кювье пообещал: «Дайте мне одну ..., и я восстановлю животное!»
7. Большая подзорная ... заменила астроному Стегляшкину из Цветочного города в сказочной повести Николая Носова настоящий телескоп.
8. Спортивные ботинки.
9. Косточковый плод широкого спектра использования в кулинарии – от варенья до мясных блюд.
10. «Завод» по постройке и ремонту судов.

Ответы: 1. Ферзь. 2. Занос. 3. Оскар. 4. Аванс. 5. Наука. 6. Бутылка. 7. Труба. 8. Кость. 9. Слива. 10. Верфь.

**КРОССВОРД «ДИАГОНАЛЬ»**

**Слева-вниз-направо:**  
1. Хвостик клубка, показывающего дорогу в сказках. 3. Колючий кустарник с мелкими красными кислыми плодами. 4. «Кольцо», по которому мчит велогонщик. 5. Гасан ... ибн Хоттаб. 6. Отличница, заучивающая наизусть главы из учебника. 8. Другое название береста. 10. Кто составил Кодекс по-

**Справа-вниз-налево:**  
1. Река из романа «Глядя на луч пурпурного заката Стояли мы на берегу ...» 2. В клеточку в ранце школьника. 4. Второй по населению город Эстонии, основанный Ярославом Мудрым. 6. Часть спины для катания детей. 7. Прибор, записывающий работу сердца. 9. Вещи, годные к свалке. 11. Золотая рыбка: «Отпусти ты, ..., меня в море!» 12. Освещение на нуле. 15. Сброс показаний счетчика. 16. Депрессия или ... сил. 18. Миниатюра в исполнении членов драмкружка. 21. Анчоусная мелочь из Черного моря.

**Слева-вниз-направо:** 1. Нитка. 3. Барбарис. 4. Трек. 5. Абду-рахманов. 6. Удобрение. 8. Карата. 9. Азимова. 10. Рыба. 13. Рыба. 14. Загадка. 15. Обруч. 16. Укладок. 17. Плечико. 18. Сцена. 19. Лилипут. 20. Ходжа. 21. Хамса.

**Справа-вниз-налево:** 1. Нева. 2. Тетрадька. 3. Тетрадька. 4. Тарту. 5. Забор. 6. Тарту. 7. Карпийская. 8. Карпийская. 9. Барбарис. 10. Карпийская. 11. Старень. 12. Мрак. 13. Мрак. 14. Мрак. 15. Мрак. 16. Мрак. 17. Мрак. 18. Мрак. 19. Мрак. 20. Мрак. 21. Мрак.

**ВСЁ ОБО ВСЁМ**

Все объявления на правах рекламы

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

**РАБОТА**  
■ **8 (913) 872-50-72** Требуется зоотехник КРС на передовое предприятие Западной Сибири. Оплата переезда. Предоставление жилья. 3/п высокая. Тел.: 8 (913) 872-50-72  
■ **8 (985) 636-20-30** Сиделки, повар в пансионат для пожилых в Московской области. Вахта. Питание, проживание бесплатно. 3/п от 40 000 руб. Тел.: 8 (985) 636-20-30

По вопросам размещения рекламы в газете «ТЕЛЕК» звоните!  
**8 (903) 792-47-73**

**КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ**

**ПО ТЕЛЕФОНУ** **8 (903) 792-47-73**

**ПО ПОЧТЕ** **reklama@kardos.ru**

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

**КАК ОПЛАТИТЬ**

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

**Скидки уточняйте у менеджера**



↙	"Наилучшее" полатыни								Серый матерый хищник	"Автокаблук"	↘	Выгода, польза			↙	Кто из раков дал имя палочкам?	Враг Оли и Яло	Юбка, открывающая ноги	
	"Сокровище" мшары	↗	Каждый из братьев у Достоевского	↖	Фотография во всё лицо	↗	Чем была Галатея до оживления?		"Начало" по-киношному		↖	"... из-под ног ушла"		"Дверца" в кассе	↗	Осиная у манекенщицы	И оконная, и картинная		
↖					Помогающий горы свернуть посул	↗			Рулоны для ремонта	↗	Капуста, похожая на редьку							Владислав-хоккеист-легенда	
	Десерт - ягодная пена	↗	Легковушка				...-чай	↖	Есаул, атаман и их подчиненные					Показатели на убыль	↗	Украшение кончика косички			
↖					Соло на оперной сцене									↖	"Кинжал" в хвосте скорпиона	↗	Основа лишней массы тела		
	1 узел - это одна ... в час	↗	Здоровья, легко гнущий подковы		Баннный таз		Миссисипи, но не река	↖	Энергия из розетки		Черная "метка" опытного каратиста	↗	Юношаслуга при короле				То, что пилил Шура Балаганов	↗	Седокова, Семенович
↖					Подъем целины						Киношпион с номером	↗	Имя Махно		Оникс, халцедон				
Зародыш листочка	Драма, где все поют	↗	Нелегкий топор												Рыба, имеющая свойство выцветать				
↖					Оно есть и на Солнце		Аналог желатина				Лучший номер в отеле	↗	Эолова ... (инструмент)		Ящики и бочки для упаковки				
Шеф Шаропова	Досуг с ружьем	↗					Закадровый звук в ситкоме	↖	Бок каравеллы		"Ботинок" как рыбий хвост				Мастерская сбруй	↗	... Йоала		
↖					Провиант в лошадиной торбе						См. фото								
Столица Литвы в 1919-1940 годах	↗	Забава					Площадка для молотбы на току	↖	И сыр, и мышь из мультспасателей										
↖					Приставка для лука						Бернар, Брайтман								



**ТЕЛЕК**

У	Д	У	С	Л	У	Х	У	Д	С	У	Н	Л	У	У
Д	О	Ф	К	О	Д	Э	У	Х	Э	Л	К	Д		
У	Л	Д	О	Н	У	Л	У	В	О	У	Л	Э	Ж	
У	В	В	Л	С	У	У	У	У	Л	О	Х	О	У	
У	Н	Д	О	Ш	Э									
У	Н	И	У	У	Н	О	У	О	Н	Л	У	У	У	У
Л	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
Э	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
Д	И	Ж	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
Л	Н	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
И	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У

**ПОДПИСКА на 2-е полугодие 2023 г.** **ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!** С 1 апреля 2023 года вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2023 на издание «ТЕЛЕК Черноземье».\*



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П2912** в каталоге «Почта России»

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК Черноземье»\* на 2-е полугодие 2023 г.

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
192,89 ₺	385,78 ₺	578,67 ₺	771,56 ₺	964,45 ₺	1157,34 ₺

**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения

инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «ТЕЛЕК Черноземье»

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»

Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.

Выберите газету \* (по индексу – П2912 или названию – «ТЕЛЕК Черноземье»).

Выберите способ доставки.

Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.

Выберите период подписки.

Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.

Оплатите заказ банковской картой.

**П2912** «ТЕЛЕК Черноземье»

**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

\* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Черноземье» осуществляется Только для жителей Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областей.

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)



Реклама **LEOMAX**

Оформи заказ по телефону:  
**8 (800) 500-18-45** и получи **ПОДАРОК\***!

Скидки  
на ТВ-ХИТЫ  
до **-60%**

**Гибкие настенные панели 3D «Премиум», 20 шт.**  
лот 925760 ~~6999~~ **3999.-**  
**20 шт. – 10 м<sup>2</sup>**  
**Выгода – 3000!**

- Обновляют интерьер, утепляют стены и улучшают звукоизоляцию.
- Легко режутся под нужный размер.
- Не впитывают воду, легко очищаются от загрязнений.
- Надежно и просто клеятся на любую поверхность.

Материал: вспененный полистирол. Цвет: белый (1), «светлый кирпич» (2), «золотой мрамор» (3), «серый мрамор» (4). Укажите при заказе. Размер одной панели: 70×77 см. В комплекте: 20 шт.



**Щетка магнитная для окна «Проще простого»**  
лот 103205-01  
**1799 999.-**

- При помощи щетки можно мыть окна сразу с двух сторон – безопасно даже в труднодоступных местах!

Материал: пластик, резина, магнит. Размер: 13×16×6 см. В комплекте: магнитная щетка со шнуром (195 см), 2 сменные резиновые насадки. Для **одинарного остекления с толщиной стекла 3-8 мм.**



**Лимонадница «Муза»**  
лот 28463  
**2999 1499.-**

- Выполнена из высококачественного стекла, украшенного рельефной окантовкой.
- Позволит красиво подать на стол морсы, соки и другие напитки.
- Кран поможет налить напиток аккуратно.

Материал корпуса: стекло. Высота: 46 см с крышкой. Объем: 2 л.



**Казан-Вок «Сила гранита» и крышка с давлением**  
лот 22678 ~~3999~~ **1999.-**

- Внутри казана создается высокое давление, что ускоряет процесс приготовления.
- Керамическое покрытие Granitex.
- Стеклокрышка с клапаном для пара. Подходит для плит любого типа. Объем: 4 л. Дно казана: Ø17 см. Высота борта: 9,5 см.

Выпускной клапан для пара



**Складная стиральная машинка «Мини Автомат»**  
лот 102943  
**4999 2999.-**

- Работает от электросети или от PowerBank.
- Удобно брать в дорогу, на дачу.
- Цикл стирки 30 мин.
- Можно использовать как посудомоечную машину.

Напряжение: 220 В. Потребляемая мощность: 10 Вт. Длина провода: 143 см. Размеры: 9×5,4 см (стиральная машинка); 25×20 см (ведро). Объем ведра: 5 л. Материал: пластик, силикон. Вес: 600 г. В комплекте: мини-стиральная машинка с USB-проводом и блоком питания для сети 220 В, присоска, 2 фиксатора для провода, складное ведро.



**Согревающее панно «Теплый камин»**  
лот 15143-01  
**2999 1999.-**

- Безопасно, надежно, экономично.
- Может работать долгое время, не иссушая воздух.

Материал: полимерная пленка, дерево. Мощность: 500 Вт. Напряжение: 220 В. Температура поверхности: 65°C. Площадь обогрева: 15 кв. м. Длина шнура питания: 1 м. Размер: 60×105 см. В комплекте: обогреватель, шурп, дубель.



**Электрическая турка** лот 200772 ~~1699~~ **999.-**

- Ненагревающаяся съемная ручка.
- Скрытый нагревательный элемент.
- Защита от включения без воды и защита от перегрева.

Материал: пластик, металл. Мощность: 600 Вт. Напряжение: 220-240 В. Объем: 0,5 л. Длина провода: 60 см.



**Кадка с гнетом «Разносолы»**  
лот 28938-02 ~~3699~~ **2999.-**

- Ароматные заготовки квашеной капусты, соленых огурцов и моченых яблок в настоящих липовых кадках!

Материал: древесина липы, нержавеющая сталь. Объем: 10 л.



**Набор керамических контейнеров, 3 шт.**  
лот 28486 ~~1499~~ **799.-**

- Вакуумные крышки обеспечивают длительное хранение продуктов.
- Циферблат на крышке поможет выставить дату закрытия.

Материал: керамика, пластик. В комплекте: 3 контейнера с крышками. Объем: 250 мл, 500 мл, 750 мл. Можно использовать в СВЧ и посудомоечной машине.



**Электрический измельчитель «Молния»**  
лот 22634 ~~2499~~ **1499.-**

- 3 в 1: заменит блендер, миксер и мясорубку.
- Простое управление одним нажатием.

Материал: пластик, нержавеющая сталь. Напряжение: 220 В. Мощность: 300 Вт. Объем чаши: 1,8 л. В комплекте: измельчитель, одинарный нож, двойной нож.



**Стул «Титан» для купания в ванной и душе**  
лот 28594 ~~3999~~ **2499.-**

- 6 положений высоты.
- Отверстие для фиксации душевой лейки.
- Нескользящие и не царапающие ножки.

Материал: пластик, алюминий. Вес: 2,3 кг. Ножки регулируются по высоте от 39 до 52 см. Размер (Ш×Г×В): 51×31×53 см. Максимальная нагрузка: 120 кг.



**Сушилка «Так удобно»**  
лот 19272-01 ~~4999~~ **2499.-**

- Вертикальная складная конструкция сушилки экономит пространство.
- Одновременно можно разместить до 50 вещей.

Материал: сталь (окрашенная), пластик. Размер: 173,5×70×66 см (в сложенном виде: 173,5×70×23 см). Максимальная нагрузка: 15 кг.



**Набор для перемещения мебели «Транспортер»**  
лот 27948  
**2499 1499.-**

- Поможет легко передвинуть мебель по любому напольному покрытию.
- Максимальная нагрузка на каждую платформу – до 100 кг.
- Рычаг выдерживает 150 кг.

Материал: металл, резина, пластик. В комплекте: 4 транспортировочные платформы (10×7,5×3 см), 1 подъемный рычаг (длина: 35,5 см). Цвет может отличаться от представленного.



**Набор термокастрюль «Магия вкуса», 4 шт.**  
лот 28623-01 ~~5499~~ **2999.-**

- Поддерживают температуру пищи несколько часов.

Материал: пластик, нержавеющая сталь. В комплекте: 4 кастрюли с крышками (2,3 л; 1,4 л; 0,75 л; 0,4 л). Не предназначены для использования на плите и в духовом шкафу.



**Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром**  
лот 18945 ~~2499~~ **1799.-**

- Проникает в труднодоступные места.
- Специальная система отжима и полоскания.
- Не нужно пачкать руки, нет нагрузки на спину.

Длина ручки: 130 см. Объем ведра: 3,3 л. Размер насадки: 33×12×0,6 см. Материал: пластик, металл, микрофибра. В комплекте: швабра, ведро, 2 сменные насадки из микрофибры, инструкция.



**Махровое полотенце «Полет бабочек»**  
от ~~999~~ **499.-**

лот 102363  
Голубой (30×60 см, 70×130 см), фиолетовый (30×60 см, 70×130 см), ванильный (70×130 см), какао (70×130 см).

лот 102571  
Ванильный, какао (30×60 см). Материал: 100% хлопок. Размер и цвет укажите при заказе. В комплекте: 1 шт.



**Ручной культиватор «Торнадика», мини**  
лот 29062 ~~1999~~ **999.-**

- Специальная конструкция позволяет равномерно распределять нагрузку на руки, спину, плечи и ноги.
- Длину ручки можно зафиксировать в одном из двух положений (87 см или 95 см).
- Заменяет несколько садовых инструментов.

Материал: алюминий, закаленная сталь. Высота зубьев: 9-10 см. Вес: 700 г.



**Комбайн «Здоровье+»**  
лот 28089 ~~2499~~ **1999.-**

- Заменит терку, шинковку и шнековую соковыжималку.
- Готовит салаты, соки, соусы и др.

Материал: пластик, нержавеющая сталь. Размер: 29×18×20 см. В комплекте: база для комбайна, насадка-овощерезка с толкателем и двумя насадками, насадка-соковыжималка (шнековая), ручка, инструкция.



**Изолирующая лента «Супер Фикс» + ПОДАРОК!**  
лот 16466-02 ~~1999~~ **999.-** **ВТОРАЯ ЛЕНТА В ПОДАРОК!**

- Защитит, уплотнит и отремонтирует почти всё.
- Можно использовать под водой.

Прочно контактирует с поверхностями из ПВХ, акрила, металла, дерева, керамики, стекла и др. Материал: клей, ПВХ. Размер: 20×150 см, лента в подарок: 10×100 см.



**Полотенце «Олимпия»**  
лот 102205 ~~999~~ **499.-**

Материал: 100% хлопок. Размер: 50×90 см. Цвет: серый. В комплекте: 1 шт.



**Ультразвуковой отпугиватель насекомых и грызунов «Защитник», 2 шт.**  
лот 10035-04 ~~1999~~ **999.-**

- Электромагнитные импульсы отпугивают крыс, тараканов, пауков, мух и комаров.
- Работает от сети 230 В. Зона влияния: до 200 кв. м.
- Материал: пластик. Размер: 11×7,5×6,5 см. В комплекте: 2 шт.



**Набор ножей «Сила гранита», 6 предметов**  
лот 22462 ~~1999~~ **799.-**

- Продукты не прилипают к поверхности лезвий.
- Лезвия из высококачественной нержавеющей стали с покрытием Granitex, бакелитовые ручки.

В комплекте: поварской нож (длина лезвия: 20 см); разделочный нож (длина лезвия: 20 см); нож для хлеба (длина лезвия: 20 см); универсальный нож (длина лезвия: 12,5 см); нож для овощей (длина лезвия: 9 см); овощечистка. Не подходят для мытья в посудомоечной машине!



**Супер ключи «Стальная хватка»**  
лот 103015-01 ~~1299~~ **999.-**

- Универсальные: заменяют газовый, разводной и гаечные ключи.
- Легко адаптируются ко всем видам болтов и гаек.


Материал: сталь, пластик. В комплекте: малый ключ (9-23 мм), большой ключ (23-32 мм).



**Наматрасник непромокаемый**  
лот 103314 от ~~1599~~ **999.-**

- Защищает от влаги и грязи.
- Дышащий верхний слой, непромокаемый нижний.
- Фиксируется при помощи резинки по всему периметру.
- Не дает скользить постельному белью.
- Для матрасов высотой не более 30 см.

Материал: махра, полиуретановая мембрана (80% хлопок, 20% ПЭ). Размер: 90×200 см, 160×200 см, 180×200 см. В комплекте: 1 шт.



**Чудо-эмульсия «Антикор» 5 в 1, 3 шт.**  
лот 19128-02 ~~1499~~ **999.-**

- Устраняет коррозию и не дает появиться новой.
- Готовит поверхность к покраске.
- Состав: вода, ортофосфорная кислота, функциональные добавки.
- Объем: 500 мл. В комплекте: 3 шт.
- При работе используйте средства защиты кожи, органов дыхания и зрения!



**\*ВАШ ПОДАРОК:**  
**\*при заказе от 2000 р.**  
**Электрическая ножеточка LEOMAX «Острые грани» (беспроводная)**



**ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК! ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ ТЕРРИТОРИИ РОССИИ!**

\* При одновременном заказе на сумму от 2000 рублей без почтового сбора. Все цены указаны в рублях. Бесплатная доставка при оплате картой. Информация об организаторе, правилах, сроках проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора по тел.: 8 (800) 500-18-45. Предложение действительно до 30.06.2023. Продавец: ООО «ЕВРОШОП». ОГРН 1097746479270, 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 13, стр. 62. Сайт: leomax.ru. E-mail: catalog@leomax.ru. Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по номеру телефона (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ):

**8 (800) 500-18-45**



# ТВ-ХИТЫ И ЛИДЕРЫ ПРОДАЖ СО СКИДКАМИ ДО -63%

**при покупке от 2-х шт. 990 Р**

**Кроссовки «Комфорт»**  
Удобные и практически невесомые кроссовки на каждый день. Амортизирующая подошва защитит ноги при длительной ходьбе, а эластичный сетчатый верх позволит ногам «дышать» и «садиться» на любую ширину стопы, даже если есть выступающие косточки или ноги склонны к отекам. Обувь проста в уходе – ее можно стирать в стиральной машине.  
Материал: текстиль, подошва – ПВХ. КНР. Рекомендуем заказывать на размер больше. Лот 101197

**скидка 50%** ~~2990 Р~~ **1490 Р**

**Бордо** Размеры: 37-41.  
**Серые** Размеры: 37-45.  
**Синие** Размеры: 37-45.  
**Черные** Размеры: 41-45.  
**Белые** Размеры: 37-41.

Дышащий сетчатый материал  
Петелька и язычок для удобства надевания  
Гибкая нескользящая подошва  
Укрепленный мысок защитит пальцы  
Для мужчин и женщин  
Хорошая вентиляция  
Легкие и прочные

**ПОДАРОК за заказ от 1 000 руб.**

**5 пар**  
Дышащее, нескользящее перфорированное основание

Мягкий, отводящий влагу нетканый материал

**Набор стелек, 5 пар**  
Мягкие стельки помогут снять нагрузку на стопы и сделают комфортным ежедневное ношение обуви. Не скользят в обуви и прекрасно впитывают лишнюю влагу.  
Размер универсальный. Обрезаются по размеру ноги. КНР.

**БЕСПЛАТНО**

**Летние туфли «Санторини»**  
Легкие дышащие туфли в модном греческом стиле станут лучшим выбором на каждый день! Они красиво смотрятся и практически неошутимы на ноге. Имеют гибкую амортизирующую подошву, которая смягчает нагрузку на стопы.

**скидка 63%** ~~3990 Р~~ **1490 Р**

Язычок для удобства надевания  
Перфорация  
Гибкая нескользящая подошва  
Материал: иск. замша, подошва – полиуретан. КНР. Размеры: 37, 38, 39, 40, 41. Лот 102512. Песочный, Деним

TV РЕКЛАМА

**Ножницы для плотных ногтей + щипцы**  
С длинными ручками и коротким захватом. Они создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног.  
Ножницы. Материал: сталь, пластик. Размер: 21 см. КНР. Лот 689883

Удлиненная ручка

**+ ПОДАРОК**  
**790 Р**

Щипцы. Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 11х6 см. КНР.

**4 пары в наборе**  
**3 пары в наборе**

**Носки без резинки**  
Не затрудняют отток крови, не перетягивают ногу. Подходят для полных ног.  
Материал: 74% хлопок, 24% п/а, 2% эластан. Россия. Цвет в ассортименте. Женские размеры: 23-25, 25-27. Мужские размеры: 25, 27, 29. Спрашивайте Ваш размер при заказе!

Мужские носки «Релакс»  
Женские носки «Отдых»

**скидка 45%**  
~~1450 Р~~ **790 Р**

**Платье «Диана»**  
«Летящее» платье А-силуэта с фигурным подолом смотрится очень легко и романтично! Струющаяся ткань приятна телу, а удобный фасон не стесняет движений.  
Материал: п/э, вискоза, эластан. Длина: 105 см. Россия. Размеры: 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68. Лот 103195. Синее, Бордо

Дышащий вискозный материал  
Не мнется, не нужно гладить

**скидка 50%** ~~2490 Р~~ **1245 Р**

TV РЕКЛАМА

**МОЙ МИР** Звонок по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ:** **8 (800) 350-35-73** код заказа: **ТЕЛ\_106\_23\_КОМ**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 179 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам АО «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2,5% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Хом шопинг раша», ОГРН 1137746372290, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, помещ. 2. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок, срок службы, срок годности в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок действия акции с 20.03.2023 г. до 05.05.2023 г. при условии наличия товара на складе. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. 8 (800) 350-35-73 и на сайте www.moymir.ru. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода ТЕЛ\_106\_23\_КОМ. Реклама.