

№14  
(491)  
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 7 по 13 апреля 2025 года

# ТЕЛЕЛЕК

**36**  
КАНАЛОВ  
ТВ

**ИСТОРИЯ  
И ТРАДИЦИИ.  
БЛАГОВЕЩЕНИЕ  
ПРЕСВЯТОЙ  
БОГОРОДИЦЫ**

стр. 25

**УСТРОЙТЕ  
СЕБЕ  
РЫБНЫЙ  
ДЕНЬ**

стр. 29

**КАК СБРОСИТЬ  
ВЕС БЕЗ ВРЕДА  
ДЛЯ СУСТАВОВ**

стр. 7

**РАССТАВАНИЕ –  
НАЧАЛО НОВОЙ  
ЖИЗНИ**

стр. 4

**САЖАЕМ  
РАСТЕНИЯ  
ДЛЯ БУКЕТА  
ГАРНИ**

стр. 26

**АЛЕКСЕЙ  
ВЕРШИНИН**

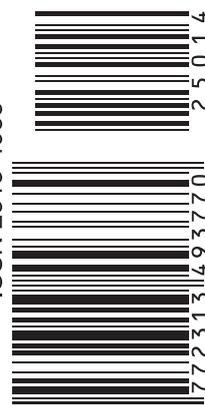
**СНИМАТЬ ТО, ЧТО НРАВИТСЯ, –  
ОГРОМНОЕ СЧАСТЬЕ** стр. 2

12+

Фото телеканала «Россия»

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ISSN 2313-4933



9 172313 493770 25014

Каждый, кто хочет поднять себе настроение субботним утром, включает телеканал «Россия» и смотрит шоу «Пятеро на одного».

**П**отому что это сразу несколько поводов получить удовольствие: правильно ответить на вопрос раньше игроков, узнать что-то необычное об окружающем мире и послушать, как пикируются участники в студии. Последнее – во многом заслуга Алексея Вершинина, который семь лет стоит за кафедрой ведущего и задает тон этому веселому действу.

### Подколки – это «фишка»

– Алексей, вы являетесь лицом телепрограммы «Пятеро на одного», где заменили Виктора Логинова. Трудно было находить общий язык с аудиторией, которая привыкла к вашему предшественнику?

– Всегда трудно прийти на чье-то место. У меня был жуткий комплекс самозванца. Все время казалось, что сейчас меня разоблачат, и кто-то в студии крикнет: «Посмотрите, он не настоящий ведущий! Он здесь по ошибке!» К тому же постоянные игроки приняли замену, скажем так... настороженно, и на первых же программах у нас начало «искрить». Я сначала переживал, а потом понял, что из этого можно выстроить формат. Так и появилась одна из «фишек» программы – ведущий постоянно стебется над игроками и подкалывает их, а они подкалывают его. Я смотрел оригинальный французский формат, и там такого нет совсем.

– За семь лет ведения передачи привнесли в неё ещё что-то от себя?

– Да, теперь в гардеробной шоу много жилеток и пиджаков 54-го размера!

### Эмоция важнее факта

– Вы часто говорите о том, что телевидение должно быть эмоциональным. Что под этим подразумеваете?

– Я вас поправлю. Я часто говорю, что журналистика должна быть эмоциональной. Не телевидение. Это разные вещи. Я долго работал в новостях. В редакциях хоть региональных, хоть федеральных СМИ до сих пор считается, что факт сам по себе является главным носителем информации. Мне же кажет-

ся, что главным месседжем в любом информационном сообщении сегодня является его эмоциональная окраска. Дело в том, что мы живем в эмоциональном обществе, а не информационном, как принято считать. Наш мозг запоминает не статистику, а истории, которые его тронули. Спросите хоть у Владимира Соловьёва – он может таблицу Менделеева прочитать так, что вы возненавидите Великобританию.

## Алексей ВЕРШИНИН:

# Снимать то, что нравится, – огромное счастье

### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Смотрите телевизор как можно меньше. По субботам с утра пару часов – вполне достаточно.



– Есть вопросы-ответы, которые вас сильно впечатлили? Можете привести пример?

– Могу вспомнить вопрос, который впечатлил людей в студии. На последней записи перед раундом я спросил Прохора Шаляпина: «Прохор, у тебя все по-старому?..»

### На чьей стороне ведущий?

– Расскажите об игроках передачи – постоянных и приглашённых. По какому принципу они подбираются?

– Как бы это ни прозвучало – игроки подбираются не по интеллекту. Все-таки наше шоу больше смешное, чем умное. Наша постоянная четверка участников – это люди с разным темпераментом, но с большой харизмой и обаянием. Если бы мы посадили туда знатоков уровня «Что? Где? Когда?» или «Своей игры» – играть было бы неинтересно.

– За кого болеете – за игроков или зрителей? Если честно...

– Если честно, то за игроков. Только не говорите им.

### Талантлив, азартен, остроумен

– Ваша роль в создании передач всегда шире, чем просто ведущий, вы также и автор. В каких ипостасях приходилось ещё выступать?

– Еще я очень талантливо ношу штатив.

– Вы снимаете документальные фильмы. Есть любимые?

– Самый интересный, на мой взгляд, это фильм из линейки «Анатомия монстров» – «Самолет».

Мы показали, как делают самый большой в мире пассажирский авиалайнер. Аэробус А380. Это масштабный международный проект, и поэтому для съемок нам пришлось помотаться по Европе, чтобы снять все процессы. Такой плотности локаций, стран и заводов в одном фильме нет больше ни в одном моем проекте.

– Вы так азартны в своей работе, что диву даёшься. Никогда не было усталости, эмоционального выгорания?

– Да, бывает. Когда заканчивается запись (а мы пишем несколько программ в день), мои домашние уже знают, что нужно подождать пару дней, прежде чем попросить меня купить им что-нибудь.

### Из уст уехавшего

– Что бы вы пожелали тем, кто, как вы когда-то, смотрит в сторону Москвы и горит желанием работать на ТВ?

– Кто кому надобен – тот тому и памятен. Если вы чувствуете, что нужны в своем городе, нужны своей, может крохотной, но родной и понятной аудитории, – к черту Москву. Я до сих пор сомневаюсь в том, что правильно сделал, уехав из своего Нижнего Тагила в столицу. Я очень люблю этот город, люблю Урал. Очень скучаю по нему. Мне иногда снится, как я залажу за шишками на вековые кедры, как сплавляюсь по горным рекам, рыбаю на хариуса, как прыгаю со скальных бойцов в омуты Чусовой. По возможности – оставайтесь там, где вы родились и пригодились. Поднимайте региональное телевидение. Это я вам как уехавший говорю.

Подготовила Наталья АНОХИНА

Фото: телеканал «Россия»



## У Дамы с собачкой появится противник

В эфире телеканала «Россия» – премьера многосерийного детектива «Дама с собачкой. Новые серии». Роли в сериале исполняют Елена Яковлева, Александр Балуев, Ирина Таранник, Александр Резалин, Сергей Перегудов, Ирина Чериченко, Серафима Соловьёва и другие. Режиссером проекта стал Марат Ким.

«Дама с собачкой. Новые серии» – продолжение истории о дотошной бывшей учительнице математики, а ныне пенсионерке Агате Денисовне (Елена Яковлева).

– В третьем сезоне линия Агаты Денисовны не изменится, – рассказывает режиссер Марат Ким. – Профессиональным детективом наша героиня не станет, она – детектив поневоле: когда что-то обнаруживает или слышит слово «труп», в ней просыпается азарт. В новых сериях в жизни Агаты Денисовны будет хватать и драматических, и, конечно же, смешных эпизодов. Будут и убийства, и трюки, и всевозможные зрелищные моменты. Героиня ведь всегда любила провоцировать и ловить «на живца»! В некоторых сценах Елене Яковлевой придется даже сильно перегримировываться. А еще в третьей части у нее появится серьезный антагонист: некий теневой злодей, очень сложный персонаж – достойный противник Агаты...

Фото телеканала «Россия»

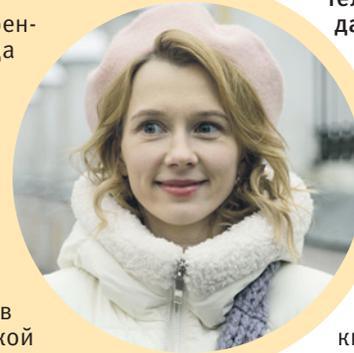
## Евгения Глотова представила свою героиню

Телеканал «Домашний» завершил съёмки мелодрамы «Под покровом надежды». Главные роли в фильме исполнили Евгения Глотова, Михаил Грищенко, Ян Ильвес и Юрий Круглов. Режиссером стал Влад Николаев.

По сюжету скромная девушка Мила Емельянова искренне хочет любви, душевного тепла и понимания. Но когда она наконец встречает своего «принца на белом коне» – молодого врача Ивана – семейная жизнь оборачивается сплошным кошмаром...

– Мила – самая неблизкая мне из всех героинь, – рассказывает исполнительница главной роли Евгения Глотова. – Мне сложно понять ее поведение в отношениях с мужчиной, ее абсолютную любовь к Ивану. Мы с режиссером нашли для этого визуальный образ: у нее часто мокрые глаза, она как бы не видит реальности, ничего вокруг, полностью растворяется в этом чувстве. Нам важно было показать героиню с такой стороны, чтобы у зрителей не сложилось впечатление, что она глупая. Мы попытались вызвать сочувствие к Миле. Надеюсь, у нас получилось...

Фото телеканала «Домашний»



## Звёзды отправились в Китай

Телеканал ТНТ объявил дату долгожданной премьеры второго сезона шоу «Сокровища императора».

Уже 6 апреля зрители станут свидетелями невероятной гонки звезд по провинциям Китая ради солидного приза. Во втором сезоне шоу участники будут проходить испытания в парах и сами выберут того, кто пройдет с ними этот сложный путь. Это может быть член семьи, друг, коллега, даже гример и личный помощник. Как и в первом сезоне, в начале каждого выпуска участники получают карту с маршрутом и заданиями. Их задача – первыми прийти к финишу, где их ждут ведущие Ольга Бузова и Михаил Галустян. Каким образом это сделать, участники решают сами. В их распоряжении – лишь небольшая сумма денег, а также смекалка и умение коммуницировать, ведь никто из них не знает китайского языка.

## У Никиты Кологривого новая роль

Начались съёмки комедийного сериала «Театральная зона» с Борисом Дергачёвым и Никитой Кологривым в главных ролях. Также в сериале снимаются Семён Молоканов, Омар Алибутаев, Олег Верещагин, Виталий Хаев и другие. Режиссером стал Ашот Кещян.

В центре сюжета – режиссер ТЮЗа, он устраивает поистине огненную премьеру и... попадает в тюрьму за поджог театра! Единственный способ выйти досрочно – поставить в местах заключения «Ромео и Джульетту», собрав труппу из заключенных и охранников. Непримируемая вражда двух кланов превращает репетиции в стычки, а сцену – в поле сражения. К тому же, Шекспир дарит шанс на свободу не только режиссеру, но и новоявленным актерам, которые под шумок планируют побег...

## Ольга Хохлова призвала к любви

В российской столице в рамках Киноклуба в центрах «Московского долголетия» прошла премьера семейной комедии «Три плюс три». Историю про любовь трех поколений зрителям представила исполнительница главной роли – актриса театра и кино Ольга Хохлова.

Сюжет комедии «Три плюс три» переносит зрителя в маленький городок, где живут три поколения семейства Клячевых: отец-писатель, сын-кузнец и внук-

спасатель. Герои давно перестали мечтать о личном счастье, но когда трое мужчин встречают трех женщин, у всех у них появляется шанс на любовь...

– Для меня важно делиться с аудиторией историями, которые дарят надежду, – говорит Ольга Хохлова.

– В нашем сериале герои старшего поколения встречают настоящую любовь в зрелом возрасте, что доказывает: никогда не поздно найти свое счастье.

Фото онлайн-кинотеатра START



**Мансурово**  
АГРОКОМПЛЕКС

**ПРИГЛАШАЕТ  
НА РАБОТУ**

**ТРАКТОРИСТОВ-МАШИНИСТОВ  
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА**

для работы на новой современной технике Claas XERION

Компания предлагает:

- достойную заработную плату
- оформление в штат или работа по договору оказания услуг
- льготное питание
- бесплатное проживание в общежитии со всем необходимым для комфортного проживания
- доставку служебным транспортом

Контакты: info@mansurovogroup.ru

8 (4712) 54-06-30, доб. 22-35

8 (930) 859-48-39 (подключен к WhatsApp)

РЕКЛАМА

**Дарите здоровье себе и близким!**

**ПРЕПАРАТЫ НА ОСНОВЕ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ**

**с витаминами С и Дз**

*Укрепляют иммунитет,  
восполняют дефицит кальция,  
защищают кости от разрушения,  
восстанавливают силы,  
насыщают организм витаминами  
и минералами.*

**КАЛЬЦИД**

(яичная скорлупа, витамины С и Дз)

**КАЛЬЦИД + МАГНИЙ**

(яичная скорлупа, магний,  
витамины швейцарского  
производства С, Дз, В1,  
В6, РР, А, В2, Е, В12, Р)

**Спрашивайте в аптеках!**

Средняя стоимость препаратов  
**около 270 руб**



Заказ до ближайшей аптеки на Apteka.ru, Zdravcity.ru

Наличие в аптеках уточняйте на сайте lek-info.ru

ООО «КомфортКомплекс» • «Кальцид» СОГР №RU.77.99.57.003.E.006712.08.14

• «Кальцид+магний» СОГР №RU.77.99.57.003.E.006711.08.14 • Реклама • БАД

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Прокачаем мышление с помощью рисования

Хотите улучшить креативность, научиться решать задачи нестандартно и развить внимательность? Тогда рисование – ваш инструмент для личного роста.



## Свобода через карандаш

Рисование помогает «разгрузить» ум, снять напряжение и мысли, которые тянутся за нами в течение дня. Когда вы рисуете, внимание сосредоточено на процессе, а не на проблемах. Простой и понятный процесс создания изображения активирует творческую часть мозга и помогает быстрее находить решения.

## Перспективы через абстракцию

Попробуйте рисовать абстрактные формы или экспериментировать с линиями и цветами. Абстракция развивает способность думать вне рамок, воспринимать мир многогранно. Не бойтесь делать ошибки – это позволяет выйти за пределы привычного и открывает новые перспективы.

## Уверенность с закрытыми глазами

Попробуйте нарисовать круг, прямую линию или какое-то сложное изображение, не открывая глаз. Это развивает креативность, укрепляет уверенность в своих силах и позволяет найти новые решения задач.

## Медитация с мандалами

Мандалы – это особенные геометрические формы, которые помогают успокоить мысли и сосредоточиться. Их рисование становится своеобразной медитацией, позволяя найти гармонию внутри себя.

## Идеи в скетчбуке

Заведите привычку рисовать не только картинки, но и делать заметки, схемы, идеи, мысли в вашем личном скетчбуке. Это простое занятие развивает способность видеть связи между идеями, а также тренирует память и внимательность. Размышления на бумаге делают человека более организованным и гибким в решении повседневных задач.

# Путь из расставания В НОВУЮ ЖИЗНЬ

Расставание – это не только потеря отношений, но и потеря привычного уклада жизни.

Еще вчера у вас были общие планы, ритуалы, разговоры. Сегодня – пустота. В такие моменты кажется, что часть вас будто растворилась вместе с этими отношениями. Но есть хорошая новость: это не конец, а начало. Начало новой жизни, где вы снова – главный герой. Как пройти этот путь? Как вернуться к себе и не застрять в прошлом?



## Научитесь быть наедине с собой

**4** Многие боятся одиночества. Но одиночество – это не пустота, это возможность услышать себя. Сходите в кафе или в кино в одиночку. Поезжайте на день в новый город или место.

*Устройте вечер без гаджетов, только вы и ваше настроение. Если научитесь получать удовольствие от времени, проведенного с собой, вам не нужен будет человек рядом просто ради заполнения пустоты. Тогда новые отношения придут не как спасение, а как осознанный выбор.*

## Начните строить новую версию себя

**5** Не пытайтесь «вернуть себя прежнюю» – лучше создайте себя новую. Кем вы хотите быть? Какие изменения вам нужны? Может, давно мечтали сменить стиль, освоить новое дело, съездить в путешествие? Используйте расставание как шанс на обновление, время роста. *И пусть этот рост будет для вас. Не назло бывшему, не чтобы доказать что-то кому-то. Просто потому, что вы этого достойны.*

## Позвольте себе чувствовать

**1** Часто люди стараются «быть сильными», подавлять боль или заглушать ее работой, спортом, новыми увлечениями. Но боль – это не слабость. Это нормальная реакция на утрату значимой части жизни. Выпишите свои чувства, проговорите их, дайте себе прожить этот этап. Разрешите себе погорючить, но не превращайте это в стиль жизни.

*Полезное упражнение: напишите все, что хочется сказать бывшему партнеру. Не отправляйте, просто выплесните на бумагу. После этого порвите или сожгите лист. Это символическое освобождение от прошлого.*

## Верните СВОИ желания

**2** Когда мы долго в отношениях, наше «я» растворяется в «мы». Мы начинаем делать то, что удобно для двоих, забывая о том, что нравится лично нам. Теперь самое время заново узнать себя. Какую музыку вы любите, если не нужно оглядываться на чей-то вкус? Какие фильмы и книги вам действительно интересны? Чем вы хотите заниматься по выходным? Пробуйте новое, экспериментируйте, разрешите себе быть разным/разной.

*Полезное действие: вспомните, чем вы увлекались до отношений. Попробуйте снова включить это в свою жизнь.*

## Создайте личные ритуалы

**3** Когда мы в паре, у нас есть общие традиции: совместные ужины, воскресные прогулки, просмотр сериалов. После разрыва кажется, что в этих моментах чего-то не хватает. Замените их своими ритуалами: утренний кофе с книгой, вечерние прогулки в новых местах. Можно завести традицию раз в неделю пробовать новое блюдо. *Словом, создайте свою комфортную реальность. Пусть она отличается от программы «а раньше мы делали так». Маленькие ежедневные радости возвращают вкус к жизни.*

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Кстати

### Когда можно начинать новые отношения?

Нет универсального срока, но есть признаки готовности:

- Вы не думаете о бывшем каждый день.
- Вы не сравниваете новых людей с прошлым партнером.
- Вам интересно узнавать нового человека, а не просто «забыться».
- Вам уже хорошо наедине с собой.

Есть правило: на восстановление нужно примерно треть от времени отношений. Если были вместе три года – на восстановление может потребоваться около года, если 6 месяцев – около 2 месяцев. Но главное – не цифры, а ваше внутреннее состояние. Если вам спокойно, легко и интересно строить новые отношения – значит, время пришло. Будьте честны с собой. Не торопитесь, но и не закрывайте сердце навсегда. Жизнь продолжается, и впереди у вас еще много счастья.

## Муравьиные способности

Мы все слышали с детства о трудолюбии муравьев, но они при этом ещё и весьма умны. Муравейник представляет собой настоящий мегаполис. И у населяющих его «горожан» складывается сложная социальная структура общества, в котором каждый четко выполняет свою функцию. А еще муравьи способны взять в рабство других насекомых, воюют «стенка на стенку» и даже вступают в симбиоз с растениями, если им это выгодно.



## Всё по-честному

Однажды 24-летний американец Карсон Кинг пришёл на матч по бейсболу. Как это часто бывает, денег у молодого человека было в обрез, даже на газировку не хватило. Тогда он написал на клочке бумаги объявление с номером карты и попросил сочувствующих болельщиков прислать ему доллар-другой на напиток. Молодого человека показали с его объявлением на большом экране, и люди не остались равнодушными. За несколько дней на карту поступил почти миллион долларов! Карсон оказался на редкость порядочным человеком, оставил себе немного на газировку, а остальное пожертвовал детской больнице.

## Долголетие? Это просто!

Современные учёные продолжают разгадывать секрет долголетия. Ищут его в здоровом образе жизни, особых климатических условиях, правильном питании, чистой воде. А вот английский врач Джон Кохазн, живший 500 лет назад, был уверен, что до 120 лет проживет тот, кто регулярно вдыхает правильный аромат. Записывайте рецепт: смешать 1 фунт душистой смолы, 2 унции мирры и ароматического бальзама, поджечь эту смесь и дышать дымом в присутствии юной девы. Компания юной девы – обязательна!



## Спасибо океану за кислород!

Долгое время считалось, что основной «производитель» кислорода на Земле – леса. Например, тропики Амазонии. Но ученые доказали, что, поскольку даром фотосинтеза обладают еще и многие водоросли, они тоже участвуют в выработке кислорода. Больше того, именно на их долю приходится большая часть поступивших в воздух молекул O<sub>2</sub>. Так что спасибо океану за воздух!

Светлана СИДОРЧУК

## Николай Басков поддержит хоры

В эфире телеканала «Россия» 4 апреля стартует второй сезон вокального шоу «Ну-ка, все вместе! Хором!». Более 30 талантливых коллективов, желающих сразиться за кубок шоу и пять миллионов рублей, вновь порадуют телезрителей своим мастерством.



Формат вокального соревнования останется прежним. И по традиции на сцену выйдут звездные гости, которые споют суперхиты и займут места среди членов жюри на стене. Впервые в шоу примут участие популярная певица Татьяна Куртукова и композитор Максим Дунаевский, вновь появятся Надежда Бабкина, Алексей Чумаков и самый частый гость шоу – Филипп Киркоров. Ведущим вновь стал Николай Басков.

– После первого сезона «Хоров» мы узнали, какое в нашей стране колоссальное значение уделяется этой части русской культуры: ведь хоровое пение заложено в нашей ДНК, в культурном коде – это то, на чем мы все выросли! – говорит Николай Басков. – Нас ждут разные исполнения, разные интерпретации, разные ансамбли, группы, хоры, разные люди: от детей до самых возрастных, от казаков до инновационных ученых.

Фото телеканала «Россия»

## Яна Чурикова расскажет о «Фабрике звезд»

На Первом канале 6 апреля выйдет в эфир документальный фильм о грандиозном проекте «Фабрика звезд». Это шоу появилось в эфире чуть больше 20 лет назад и стало культовым. Миллионы зрителей переживали за участников, голосовали за своих любимцев и пели вместе с ними. Слезы, первый успех, разочарования, путь на музыкальный Олимп... Проект стал поистине народным. В фильме покажут, как все начиналось и создавалось. Почему у «Фабрики звезд» был такой оглушительный успех. Как «фабриканты» живут сейчас. Кто добился успеха и в чем. Какие драмы случались в их судьбе. И как этот проект стал одним из самых главных музыкальных явлений десятилетия. Рассказчиком в документальном проекте стала Яна Чурикова, которая была на этом шоу ведущей, а героями – участники всех сезонов «Фабрики».

## «Чужой район» возвращается

После длительного перерыва на телеканал НТВ возвращается легендарный сериал «Чужой район». По сюжету с момента событий третьего сезона, как и в реальной жизни, прошло десять лет. Главный герой – опер Андрей Фролов (в этой роли снова Денис Рожков) – вернулся в уголовный розыск Санкт-Петербурга и начал работать старшим опером. Теперь вместе с Веней Солнцевым (его играет Сергей Колос) он охотится за бандой фальшивомонетчиков.

– Зрители до сих пор ждут продолжения, хотя прошло уже десять лет! – говорит Денис Рожков. – И было приятно вернуться в проект.

Фото PR НТВ



## Герой Юрия Стоянова стал врачом

В Москве завершились съемки комедии «Добрый доктор». Фильм снят кинокомпанией LEGIO FELIX по заказу Arna Media и онлайн-кинотеатра PREMIER.

«Добрый доктор» рассказывает о враче со скверным характером, работающем в одиночку, у которого отказала спина после того, как в него врезался курьер на самокате. Чтобы не оставлять пациентов без внимания, он уговорил этого курьера – как оказалось, с незавершенным медицинским образованием – ходить вместо себя на вызовы. При этом действие фильма разворачивается 1 января, когда жизнь после новогодней ночи как будто замирает, и в это же время у некоторых людей обостряются самые разные болячки, с которыми придется справиться обездвиженному врачу и его протезе...

Главные роли – врача Олега Мандрыгина и его «дублера», курьера Димы, – сыграли Юрий Стоянов и Виктор Хориняк. Компанию им составили Антон Богданов, Елена Валушкина, Валерий Николаев, Анастасия Куимова и другие известные актеры. Режиссером фильма выступил Никита Грамматиков.

Фото LEGIO FELIX

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

# СЕНСАЦИЯ! УНИКАЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО ИЗ ЖИВОКОСТА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ОБНОВИТЬ ХРЯЩИ И СУСТАВЫ!

Живокост – растение, вероятно полезное для суставов. О нем знали еще во времена Авиценны. А в эпоху Ренессанса живокост был «средством №1» от заболеваний суставов и позвоночника. Известно, что именно это растение могло помочь Екатерине II избавиться от боли в коленях и отказаться от трости. Когда наступил век индустриализации, о живокосте забыли. На первый план вышли фармацевтические препараты. Однако недавно ученые ошарашили всех своим открытием! Оказывается, в живокосте содержится уникальное вещество для здоровья суставов, которое не удастся получить искусственным путем.

### Секретный ингредиент

Аллантоин – вот то самое вещество, которому многие люди обязаны своим здоровьем. В живокосте его – око-



ло 80% от массы растения! Ученые называют алланоин активатором роста клеток. Он способствует формированию новых клеток на месте поврежденной хрящевой и костной ткани. Также аллантоин может помочь увеличить массу и плотность костей, сделать межсуставную жидкость более вязкой и обильной, изба-



вить от воспаления в суставах. С помощью алланоина растение восстанавливает само себя и способствует восстановлению того, кто будет принимать его экстракт.

### Сила живокоста в одной капсуле!

Поняв это, ученые создали специальные капсулы «Хондронью» с живокостом. Они содержат самый мощный живокост – таежный, уси-

ленный экстрактами алоэ, босвелии, куркумы, черного перца, ивы, хондроитином и глюкозамином. Попадая в организм, компоненты капсул «Хондронью» способствуют устранению боли, воспаления, хруста, прострелов, заклинаний отечности и улучшению подвижности. Люди, принимавшие «Хондронью», отмечают хорошие результаты при использовании в качестве вспомогательного средства в комплексной терапии при артрите, артрозе, остеохондрозе, грыжах, ревматизме, радикулите, подагре, а также других заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах. Если вы хотите вернуть суставам и позвоночнику здоровье, а себе – радость движения, «Хондронью» может стать вашим незаменимым помощником!

### СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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

Для этого сделайте 3 простых шага:



1. ПОЗВОНИТЕ по телефону **8-800-302-30-30**

2. НАЗОВИТЕ промокод акции **4126**

3. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* – «Хондронью»

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!**

Акционное предложение действует со 2 апреля по 2 июня 2025 г.

**ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!** Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции со 2 апреля по 2 июня 2025 г. \* С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

Комедийный хит «Инспектор Гаврилов» возвращается на СТС. 31 марта стартовала телепремьера второго сезона.

**Х**аризматичный бандит Медный в исполнении Виктора Добронравова продолжит выдавать себя за начальника ОМВД в Усть-Шахтинске. Обаятельного афериста ждут новые испытания. Ведь в город приезжает старый друг настоящего начальника ОМВД. Чтобы отвести от себя подозрения, Медный уговаривает майора Гаврилова (Андрей Курносов) показаться перед товарищем. Однако утром майора находят мертвым. Загадочное дело берется распутывать жесткий следователь Кристина, роль которой исполняет наша сегодняшняя гостья, актриса Виктория Заболотная.

## История с предысторией

– Виктория, вы вошли в эту историю лишь во втором сезоне. Как это произошло?

– У этой истории есть предыстория. Дело в том, что однажды на гастролях я отдыхала в номере гостиницы и включила телевизор, где как раз показывали первый сезон «Инспектора Гаврилова». Стала смотреть и так увлеклась, что досмотрела до конца. И вот проходит какое-то время, мне звонят и предлагают присоединиться к касту второго сезона этого проекта. Представляете?! Я попала в отличную команду, которая сумела создать на площадке замечательную атмосферу, и эта команда впустила меня в свое маленькое сообщество с открытым сердцем. Я получила колоссальное удовольствие от совместной работы. Наш сериал не просто про преступления и наказания, здесь все гораздо шире, интереснее, глубже, много человеческих историй, взятых из реальной жизни.

## С миру по нитке

– В картине вы играете следователя. Приходилось когда-нибудь с ними сталкиваться? Где подсматривали детали для создания правдоподобного образа?

– Общаться со следователями у меня не было, но женщин с сильным характером встречала ча-

## Виктория ЗАБОЛОТНАЯ:

# Чем шире диапазон ролей, тем интереснее



## ДЕТАЛИ

### В конце – многоточие

– Зрителям ждать продолжения «Инспектора Гаврилова»?  
– Как в любой хорошей истории, финал фильма остался открытым. Что будет дальше, не знаю. Но очень бы хотелось продолжения, вновь встретиться с нашей замечательной командой, продолжить общение.  
– Судя по тому, что во время съёмок в Одоеве работали ещё в другом проекте, зрителям можно ждать ещё одну премьеру? Какую?  
– Да, пара премьер у меня на подходе, но говорить о них пока не могу. Надеюсь, что долго ждать не придется и зритель увидит обе картины.



сто, их можно встретить в любой сфере деятельности. Так что образ мой собирательный, отовсюду понемногу, от себя в том числе. В каждом человеке много всего намешано, и моя героиня наделена самыми разными качествами, играть ее было интересно.

– Ради этой роли пришлось чему-то научиться?

– Драться! Конечно, драка в фильме постановочная, отретированная, но разве могу такое позволить в жизни? Даже представить себе невозможно! (Смеется).

### Одоев – город слонов

– «Инспектора Гаврилова» снимали в городке Одоев под Тулой. В фильме он проходит под названием Усть-Шахтинск. Любите провинциальные города?

– Я вообще люблю новые места. Если куда-то приезжаю на съемки или на гастроли, всегда стараюсь выкроить время, чтобы познакомиться с городом. Так было и здесь. Одоев – небольшой городок, но колоритный, с историей. Его называют городом слонов. Бытует мнение, что первый

слон, появившийся в России, был привезен именно сюда. Поэтому скульптурки этих великанов расставлены по всему городу, их можно увидеть даже на упаковках сахара. Еще мне удалось поработать с глиной, расписать одоевскую игрушку, купить сувениры. Если бы не параллельные съемки в Нижнем Новгороде, куда мне пришлось постоянно ездить, на какое-то время отлучаться, увидела бы гораздо больше.

### В Петербурге улыбаются чаще

– Вы живёте в Петербурге, но ездите по работе в Москву. Нет желания перебраться в столицу?

– Никогда не говори никогда, но Петербург – самый любимый город, я его обожаю. Мне кажется, что в Петербурге люди улыбаются чаще, чем в Москве, где все ходит с озабоченными лицами. Про темп ритм вообще молчу. Когда приезжаю в столицу, мне кажется, я ускоряюсь раза в три (смеется).

– Вы не только снимаетесь в кино, но и работаете в питерском театре «Буфф». Как удаётся балансировать между кино и театром, учитывая, что у вас частые съёмки?

– Держать этот хрупкий баланс непросто, но пока удается. У меня не такая сильная загруженность, как у некоторых других артистов. Я работаю в театре на договоре, и это несколько смягчает ситуацию. Я очень люблю наш театр, он заряжает зрителя на хорошее настроение.

Наталья АНОХИНА

## ПОДРОБНОСТИ

### Спорт – это постоянный труд

– Вы замечательно выглядите. Думаю, на вас оборачиваются на улице. Наверняка ходите в спортзал...

– Я стараюсь следить за собой, но походы в спортзал – не самая приятная часть моей жизни. Эндорфиновые крылья там не вырастают, для меня это скорее труд и пахота. Поэтому я нечастый гость в спортзале, хотя у меня есть замечательный пример перед глазами. Актриса, с которой мы играем в одном проекте, будучи в уважаемом возрасте, каждое утро ходит на тренировки, даже на гастролях, садится на шпагат и всегда составляет мне компанию в походах по городам, в то время как других не дозовешься. Мне бы хотелось, чтобы спорт и для меня стал спутником жизни, но пока это остается на уровне желания. Что касается питания, ни в чем себя не ограничиваю. Как только начинаешь что-то себе запрещать, этого сразу сильно хочется.

– Виктория, жизнь так интересна и многообразна, что вызывает массу желаний. Какие из них самые заветные?

– Как актрисе хотелось бы больше разных проектов. Хочется примеривать на себя как эксцентричные роли, так и драматические. Чем шире диапазон ролей, тем интереснее. Ну, а как человек мечтаю, чтобы оставалось время на отдых, чтобы была возможность выбираться на море, которое для меня настоящий источник энергии.

### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Смотрите хорошее кино, наслаждайтесь жизнью. Жизнь дарит безграничные возможности, важно ими правильно распорядиться.

Лишний вес сам по себе – большая проблема для суставов.

# Вернём стройность без вреда для суставов

**А** когда мы начинаем худеть и с неумным энтузиазмом бросаемся в спорт, им становится совсем несладко... Как сделать процесс похудения комфортным, а самое главное, безопасным для нашего скелета?

## Подходящее питание

То, что мы едим каждый день, оказывает неоспоримое влияние на наши суставы. Полезные продукты для них:

- кисломолочка (содержит кальций);
- жирная рыба (источник омега-3, витаминов групп А и В, фосфора, селена и других полезных микроэлементов);
- растительные нерафинированные масла, особенно льняное и оливковое;
- грецкие орехи (содержат омега-6 и омега-9);
- квашеная капуста (богата витамином С);
- холодец как источник коллагена.

Негативно сказываются на суставах продукты с консервантами, колбасы, сосиски, алкоголь, газировка, трансжиры (например, маргарин).



## Безопасная обувь

Минимизируйте ношение обуви на высоком каблуке. Для тренировок выбирайте спортивную обувь в соответствии с занятиями.

Для кроссфита подойдут кроссовки, которые выдержат разнообразную нагрузку. Обувь должна быть с жесткой подошвой и сетчатым материалом для воздухообмена.

Для зумбы, аэробики и степ-а выбирайте легкие кроссовки с амортизирующей подошвой, так как тренировки будут включать много интенсивных движений ногами. Для бега лучше всего подойдут легкие кроссовки с амортизирующей толстой подошвой. Кроссовки с протектором создадут дополнительное сцепление, а с сеткой – воздухообмен.

## Правильный фитнес

Легко получить травму, если тренироваться, предварительно не разогревшись. Основная задача разминки – разогреть мышцы и разработать суставы перед началом занятий. К тому же разминка не только уменьшает вероятность получения травмы, но и повышает эффективность тренировки.

Важно не гнаться за рекордами и не перегружать себя с самых первых занятий. Занимаясь с отягощениями, лучше сделать больше повторений, но с меньшим весом. Можно также уменьшить амплитуду движений. Например, выполнять неполные приседания.

Сами упражнения выполняются в среднем темпе, плавно и без рывков. Со временем, когда освоите технику и привыкнете к нагрузке, вес можно увеличить. Если выполнять упражнения плавно не получается, значит, нагрузка для вас слишком велика.

**Моя работа настолько сидячая, что когда еду домой на общественном транспорте стоя, это уже фитнес.**



Татьяна МИХАЛЁВА

## Мнение специалиста Нагрузка: умеренная и с тренером

Об особенностях фитнеса для людей с больными суставами нам рассказала инструктор по адаптивной физкультуре Мария Иванова.



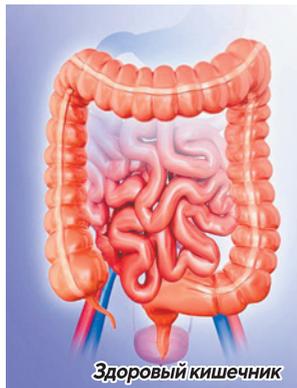
- Можно ли заниматься спортом, если болят суставы? Каким?
- Если состояние острое (то есть у человека ничего не болело до этого и резко заболело), заниматься нежелательно. Нужно идти к врачу, обследоваться и выяснить причину. Если боль в суставах перманентная, то нужно выбирать самые спокойные, близкие к ЛФК нагрузки. Это может быть ходьба, какое-то спокойное кардио, домашние занятия по типу зарядки, мягкая йога, пилатес. В спортивных клубах нужно выбирать умеренную нагрузку и, в идеале, заниматься с тренером.
- В каких случаях нужно использовать специальные коленные и локтевые бандажи?
- Локтевые и коленные бандажи лучше всего использовать по назначению врача, если это необходимо. В спортивной деятельности локтевые и коленные бандажи надеваются не когда болят суставы, а в случае если человек получил травму, прошел реабилитацию, и ему нужно вернуться в спорт.
- Улучшит ли состояние суставов увеличение мышечной массы?
- Безусловно улучшит! Но заниматься надо в контексте лечебной физической культуры или ходить в фитнес-клуб и работать с тренером-реабилитологом.

# СМЕРТЬ ОТ ЗАПОРА – РЕАЛЬНОСТЬ! ЧТОБЫ ОТ ЗАПОРОВ НЕ ЛОПНУЛА ТОЛСТАЯ КИШКА, СРОЧНО ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ!

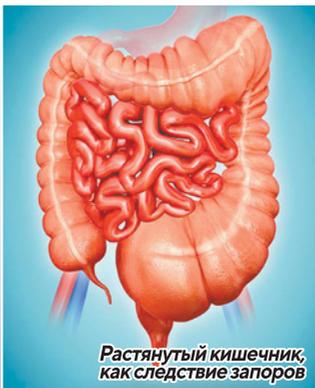
Думаете, запоры безобидны? Нет! У них могут быть два опасных последствия – отравление гнилостными ядами и разрыв толстой кишки. Например, именно из-за этого умер Элвис Пресли. Такое мнение выразил личный врач звезды Джордж Никопулос в книге «Король и доктор Ник».

## Что происходит с кишечником во время запора?

При запоре в толстой кишке может собираться несколько килограммов кала. Они растягивают кишку. Если каловые массы долго не выходят, то становятся твердыми, как камни. Тяжелая кишка может сдавли-



Здоровый кишечник



Растянутый кишечник, как следствие запоров

вать простату, матку, мочевой пузырь, желудок и другие органы. Возможно нарушение кровообращения и возникновение различных патологий. Если посмотреть на человека с запорами, у него часто серо-зеленый цвет лица, неприятный запах изо рта, метеоризм. Это может быть следствием гниения кала в кишечни-



ке. Запоры могут приводить к головной боли, хронической усталости, тошноте и другим неприятным состояниям.

## В запущенных случаях может понадобиться операция

По словам Никопулоса, Элвис Пресли долго страдал от запоров и ничего с этим не делал. В итоге его кишка оказалась в настолько плачевном состоянии, что могла помочь только колостомия – операция, во время которой удаляют часть толстой кишки, а ее конец выводят наружу по передней части живота. Но «король рок-н-ролла» не мог жить с торчащими кишками, поэтому

отказался от операции и умер.

## Что может помочь побороть запоры?

Надежный способ, который способствует устранению запоров, это прием эликсира «Рефектан». Благодаря уникальной природной формуле он содействует нормализации эвакуации каловых масс и вредных токсинов из организма. Также облегчение процесса дефекации снижает нагрузку на анальное отверстие, что содействует устранению геморроя, если он был. Люди, которые принимали «Рефектан» отмечают, что их стул стал легким и регулярным, а самочувствие прекрасным!

## СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

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



Для этого сделайте 3 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону **8-800-302-30-30**
2. НАЗОВИТЕ промокод акции **4125**
2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК\* – «Рефектан»

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО!**

**Акционное предложение действует со 2 апреля по 2 июня 2025 г.**

**ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!**  
Доставка за счет производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции со 2 апреля по 2 июня 2025 г. \* С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). РЕКЛАМА.

# Правильная РУТИНА

Наши старые знакомые – бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька – снова собралась за одним столом, чтобы выпить по чашечке чая и поболтать о том о сём. Довольно скоро разговор зашёл о том, как правильно осуществлять некоторые необходимые и привычные нам чуть ли не с детства процедуры.



Машенька,  
девушка на выданье

Верочка,  
домохозяйка

Анна  
Адамовна,  
учительница

Галина  
Сергеевна,  
бизнесвумен

1

– Я недавно была на приеме у стоматолога, и он мне рассказал, как правильно чистить зубы. Да, конечно, я знала, что чистить зубы нужно два раза в день: утром и перед сном, и процедура должна длиться не менее 3 минут. Но вот что

движения зубной щетки должны быть направлены от десны к краю зуба и никак иначе – вот этого я не знала. И о том, что

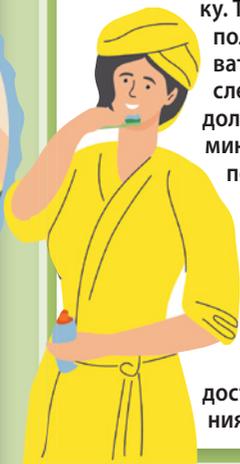
одной зубной щеткой чистка не должна ограничиваться. Чтобы наши зубы были здоровы, необходимо очищать межзубные промежутки с помощью зубной нити, а также чистить поверхность языка и внутреннюю поверхность щек. Кстати, для этого на тыльной стороне некоторых зубных щеток имеются специальные чистящие элементы.



2

– Два раза в день – это минимально, но лучше чистить зубы после каждого приема пищи. Однако чаще всего это затруднительно (например, в офисе), поэтому для очищения зубов можно, например, использовать жевательную резинку. Только

пользоваться ей следует не дольше 3-5 минут и сразу после еды. Еще один хороший вариант – специальные ополаскиватели для полости рта. Ополаскивать рот нужно примерно 30 секунд, этого вполне достаточно для удаления остатков пищи.

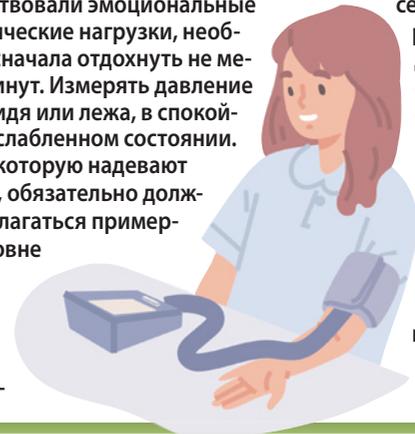


3

– А я недавно узнала, как правильно мерить давление – оказывается, это не так просто, как я думала. Во-первых, нужно подготовиться к процедуре: не употреблять крепкий чай или кофе за час до измерения, а если измерению предшествовали эмоциональные или физические нагрузки, необходимо сначала отдохнуть не менее 15 минут. Измерять давление можно сидя или лежа, в спокойном, расслабленном состоянии. Рука, на которую надевают манжету, обязательно должна располагаться примерно на уровне сердца, мышцы ее должны быть рас-

слаблены, одежду с руки лучше снять. Манжету, кстати, тоже располагают на уровне сердца, ее размер должен соответствовать размеру руки.

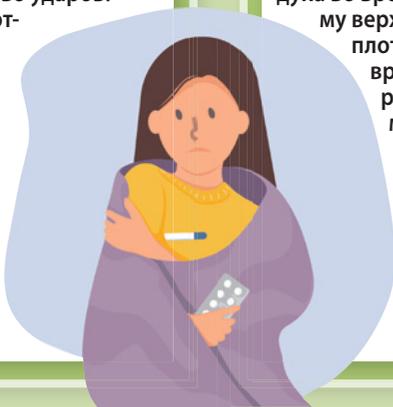
Двигаться и разговаривать во время измерения давления нельзя. Если нужны максимально точные данные, измерение проводят два раза с интервалом не менее минуты.



4

– Мне, конечно, понятнее всего измерения пульса: я бегаю по утрам, и мой пульс – отличный показатель и индикатор общего состояния организма. И конечно, я хорошо знаю, как делать это правильно.

Самые точные показания дает измерение на запястье: большой палец надо расположить над радиальной артерией (чуть ниже первой складки), указательный и средний – с обратной стороны. Включаем секундомер и в течение минуты считаем количество ударов. Конечно, можно отвести на это и 30 секунд (тогда количество ударов нужно будет умножить на 2), и даже 15 секунд (результат нужно умножить на 4), но самое точное измерение – в течение минуты.



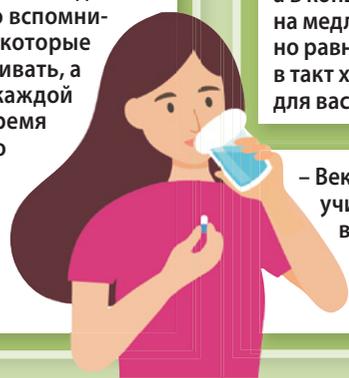
5

– Да что там пульс – многие не умеют даже температуру правильно померить. А ведь это очень важно, особенно во время болезни. Во-первых, ртутный термометр необходимо стряхнуть, а электронный – включить. Подмышечная впадина должна быть абсолютно сухой, поэтому ее необходимо тщательно протереть (полотенцем или салфеткой). Располагать прибор нужно так, чтобы ртутный столбик (или металлический наконечник электронного) оказался в самой глубокой точке и со всех сторон прикасался к телу. Необходимо обеспечить отсутствие воздуха во время измерения, поэтому верхнюю часть руки нужно плотно прижать к телу на все время измерения. Держать ртутный термометр под мышкой нужно не менее 6 и не более 10 минут, электронный – 2-3 минуты после звукового сигнала. Потом нужно плавно вынуть термометр (если сделать это резко, показания могут сбиться).



6

– А еще, мне кажется, не все знают, как и чем правильно запивать таблетки. Например, бабушка моя думает, что лучше всего запивать таблетки молоком. Но это как раз неправильно! Таблетки нельзя запивать ничем, кроме чистой негазированной воды. На один прием нужно не менее 100 мл воды, в некоторых случаях – когда таблетка не одна или таблетка особенная, требует большого количества воды (смотрите инструкцию перед приемом) – требуется стакан воды. И не вздумайте запивать таблетки чаем, кофе или компотом. Только чистой водой. Кстати, я не случайно вспомнила об инструкции. Некоторые таблетки надо не запивать, а рассасывать. Да, и у каждой таблетки есть свое время приема: у какой-то до еды, у другой – после, у третьей – во время. Так что слушайте врача и внимательно читайте инструкцию.



7

– А вы знаете, что даже гулять нужно правильно? Если просто ходить, уткнувшись в телефон, как делают некоторые мои знакомые, пользы от такой прогулки будет мало. Нужно обязательно следить за осанкой, голову и позвоночник держать прямо, шагать плавно, перекатывая стопу с пятки на мысок. Шаги должны быть не слишком широкими, чтобы нагрузка на суставы не была чрезмерной. Руки нужно расслабить и позволить им двигаться свободно. Хорошо чередовать разный темп – сначала ходить медленно, затем ускориться, а в конце прогулки снова перейти на медленный шаг. Дышать нужно равномерно, полной грудью, в такт ходьбе. И целом прогулка для вас должна быть комфортна.



– Век живи – век учишься. Спасибо вам, теперь я точно все буду делать правильно.



Все, что я делаю, делаю хорошо, будь то мои рабочие обязанности, или уборка квартиры, или выпечка торта.

Любой процесс для меня – это творческое начало, которое раскручивается словно юла и уносит в поток. Если все получается, как задумывала, я счастлива от макушки до пят. Еще в моей жизни то и дело появляются неординарные личности. Некоторые из них пролетают кометой, оставляя яркие воспоминания, а кто-то остается в моем пространстве надолго. Как этот Юрий.

### Перед глазами понеслись облака

Путешествовать я люблю, но предпочитаю пляжный отдых, поэтому, когда друзья в очередной раз позвали отправиться с ними в горы, вежливо отказалась. Мне была непонятна эта странная страсть покорять вершины, к тому же страх высоты – моя фобия с детства. Никогда не ночевала под открытым небом и не представляла, каково это – быть на вершине.

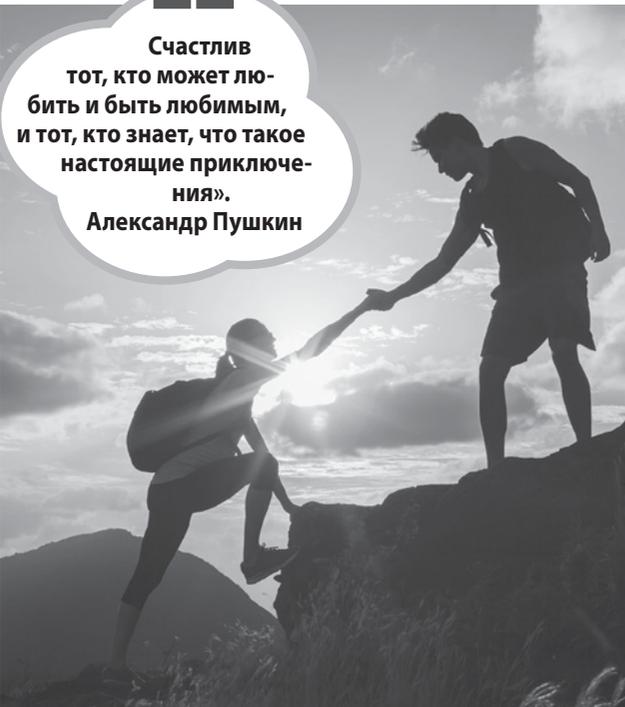
– Лена, ты же знаешь, как мы любим горы, – настойчиво уговаривал меня муж подруги Сергей. – Это совсем не страшно, ты просто должна попробовать.

– Попробовать? – усмехнулась я. – Ты не понимаешь, у меня с высотой все очень серьезно...

– Но там так красиво! – вторила мужу Аня. – Представь, как здорово стоять на вершине и смотреть на мир с высоты. Ощущения незабываемые и ни с чем не сравнимые.

– Незабываемо будет, если я упаду. Пляж – это моя стихия. Песок, солнце, море...

# Восхождение к сердцу



Счастлив тот, кто может любить и быть любимым, и тот, кто знает, что такое настоящие приключения». Александр Пушкин

– Но ты хотя бы пообещай подумать, – настаивал Сергей. – Мы можем взять тебя с собой на легкий маршрут. Просто прогуляемся и насладимся природой.

Я вздохнула и посмотрела в окно. Светило солнце, щебетали птицы, и мне очень захотелось оказаться на берегу моря, услышать шум волн. И тут перед глазами понеслись облака, которые почти касались меня, окутывая белой дымкой.

– Хорошо, – наконец ответила я. – Но только если вы обещаете не заставлять меня карабкаться на какие-то отвесные скалы.

Мои слова потонули в громком возгласе «Ура!».

### На берегу озера

...Последние несколько километров дороги к лагерю мы шли пешком. Куда ни глянь – «что ни в сказке сказать, ни пером описать»: альпийские луга, прозрачно-голубая родниковая вода, бурлящая горная речка с водопадом и чистейший воздух, от которого кружилась голова.

Я сидела на берегу озера, когда подошел он. Его волосы развевались на ветру, а в глазах блеснула искорка авантюры. Юрий был и туристом, и альпинистом со стажем, о его рискованных восхождениях мне рассказывали друзья. Удивительные истории я слушала, зами-

рая от восхищения, но понимая, что все это не для меня. Ботинки, «кошки», страховочные тросы, палки, рюкзаки, палатки... Я чувствовала себя белой вороной среди этих мужественных и отчаянных романтиков. Они штурмуют перевалы, уходят в горы, которые зовут...

### В субботу, в 6 утра

– Привет! – сказал Юра, присаживаясь рядом. – Как настроение?

– Отличное, наслаждаюсь природой, – ответила я.

– Мы собираемся подняться на одну из самых живописных вершин. Хочешь с нами?

– Звучит заманчиво... – начала я, пытаясь скрыть накотившее волнение. – Но я никогда не занималась альпинизмом, приехала сюда за компанию с друзьями.

Он рассмеялся: – Не переживай, главное – желание, если хочешь, я помогу, так сказать, возьму над тобой шефство.

Я внимательно посмотрела на него: в его глазах читалась искренность. Он был полон жизни, и мне вдруг захотелось стать частью этого мира.

– Согласна, – произнесла я, чувствуя, как адреналин заполняет каждую мою клеточку.

– Мы уходим в субботу в 6 утра. На подготовку у тебя есть несколько дней.

В тот момент я почувствовала, как страх начинает отступать и его решительно вытесняет другое желание: мне очень захотелось произвести на Юрия впечатление.

Суббота наступила быстрее, чем думала. Я снова проверила свое снаряжение, рюкзак был тяжелым, но дело того стоило. К месту сбора группы пришла последней. Юра встретил меня с улыбкой на лице.

– Готова к приключению? – спросил он.

Я кивнула, стараясь не показать своего волнения. По дороге он рассказывал о своих прошлых восхождениях, о том, как однажды заблудился в тумане и нашел путь обратно благодаря звездам. Завороженно слушала истории, восхищаясь его смелостью и уверенностью. Когда мы прибыли к подножию горы, сердце заколотилось сильнее. Высота казалась внушительной.

– Не переживай, мы начнем с простого маршрута, – сказал он, заметив мое замешательство.

Мы начали подъем. Первые метры давались легко. Я старалась сосредоточиться на каждом шаге и не смотреть вниз. Он шел рядом, поддерживая меня.

– Ты молодец, продолжай в том же духе, – подбадривал меня Юрий.

Его слова придавали мне сил, я чувствовала себя на седьмом небе от счастья.

### Ты сделала это!

Но вскоре все изменилось. Мы подошли к более крутой части маршрута, я остановилась и посмотрела вниз. Мир вокруг закружился, в панике стала терять равновесие. Он взял меня за руку.

– Смотри на меня. Дыши глубже. Ты справишься.

Его уверенность помогла мне собраться. Мы продолжили подъем. Каждый шаг давался мне с трудом, но он всегда был рядом. Мы достигли первой точки остановки и сделали перерыв.

– Посмотри вокруг, – сказал он с восторгом. – Разве не стоит вся эта красота наших усилий?

Я обернулась и замерла. Передо мной раскинулась невероятная панорама: горы уходили за горизонт, а солнце освещало их золотым светом.

– Это потрясающе... – выдохнула я.

Мы продолжили подъем и вскоре достигли вершины. Я стояла там, охваченная восторгом и гордостью за себя.

– Ты сделала это! Молодец! – улыбались друзья, обнимая меня.

Юра подошел ко мне с несколькими цветками удивительной красоты, которые он уже успел найти на высокогорье.

– Самой смелой и прекрасной девушке, – тихо сказал он, протягивая мне букетик.

В тот момент я поняла: любовь к приключениям может преодолеть любой страх. И хотя высота по-прежнему вызывала у меня трепет, я знаю одно: ради этого одного человека готова на все.

ЕЛЕНА

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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

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

1 ★★★★★

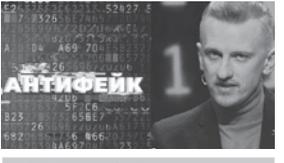
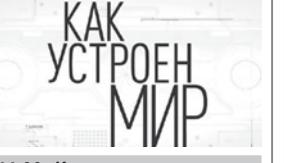
7	2	9	3						
		6				5			
	4		9	8		3			
			8	6		9	2		
8		4		9		7		6	
	6	2		5	3				
			5		3	9		4	
		7					2		
						1	6	5	9

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

7 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	REN
 <p>10.55 «АнтиФейк». (16+)</p>	 <p>21.30 «ДАМА С СОБАЧКОЙ». (16+)</p>	 <p>17.50 «ДНК». (16+)</p>	 <p>07.35 В темноте. (16+)</p>	 <p>15.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p>	 <p>11.00 «Как устроен мир». (16+)</p>			
<p>05.00 «Доброе утро» 09.00 12.00 Новости (с субтитрами) 09.20 «Модный приговор». (0+) 10.10 «Жить здорово!» (16+) 10.55 «АнтиФейк». (16+) 11.25 12.15 Информационный канал. (16+) 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 «Давай поженимся!» (16+) 16.05 «Мужское / Женское». (16+) 17.00 Информационный канал. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.30 Информационный канал. (16+) 19.50 «Пусть говорят». (16+) 21.00 «Время» 22.00 «ЛЮБОВЬ СОВЕТСКОГО СОЮЗА». (16+) 23.00 «Большая игра». (16+) 00.00 Премьера. «Время героев». (16+) 01.00 Подкаст Лаб. (16+)</p>	<p>05.00 Утро России 09.00 Вести 09.30 Местное время 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.30 Вести. Местное время 12.00 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.30 «ЗАЦЕПКА». (12+) 16.30 Вести 17.00 «Малахов». (16+) 18.00 «60 минут». (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести. Местное время 21.30 «ДАМА С СОБАЧКОЙ». (16+) Холодов намерен встретиться со следователем по делу убитого Егора Панфилова. Марфин был адвокатом жены Панфилова Ксении, это было его последнее дело перед смертью... 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+) 02.05 «ЗАЦЕПКА». (12+) 03.00 Вести 03.30 «ЗАЦЕПКА». (12+)</p>	<p>04.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+) 08.00 «Сегодня» 08.25 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+) 10.00 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 «ЧУЖОЙ РАЙОН: ВЫСТРЕЛ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+) 22.15 «ЧУЖАЯ СТАЯ: НЕВИДИМЫЙ ВРАГ». (16+) 23.35 «Сегодня» 00.00 «ЧУЖАЯ СТАЯ: НЕВИДИМЫЙ ВРАГ». (16+) 00.50 «ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+) 04.15 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)</p>	<p>06.00 «Три кота». (0+) 07.35 В темноте. (16+) 09.40 «ЗОВ ПРЕДКОВ». (16+) 11.25 «КОД «М»: В ПОИСКАХ ШПАГИ Д'АРТАНЯНЯ». (12+) 13.35 «МЭРАЙА МУНДИ И ШКАТУЛКА МИДАСА». (16+) 15.40 «СКВОЗЬ ВРЕМЯ». (12+) 17.55 «ИНСПЕКТОР ГАВРИЛОВ». (16+) 20.00 «КОД 355». (16+) 22.35 «ТЕРРИТОРИЯ ЗЛА». (16+) Сержант ВВС Джей Кинни, наводчик оператора беспилотников, поступает на службу в отряд спецназа. Следующим заданием команды становится спасение захваченного агента под прикрытием... 00.55 «ОСТРОВ». (18+) 02.30 «КУКОЛЬНИК». (12+) 03.55 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+) 05.05 «Три кота». (0+)</p>	<p>07.00 «Утро ТНТ». (16+) 08.00 «Однажды в России». (16+) 09.00 «Сокровище императора». (16+) 13.00 «Титаны». (16+) 15.00 «САШАТАНЯ». (16+) 21.30 «АФОНЯ». (16+) 22.30 «ВСТРЕТИМСЯ ВЧЕРА». (16+) Сергей и Аня сталкиваются с кризисом в своих отношениях и решают разорвать семейные узы. Однако судьба вмешивается, и каждый раз, покидая дом, они вновь оказываются в квартире. 00.05 «30 СВИДАНИЙ». (18+) Чтобы найти свое счастье, Даша решает на необычный эксперимент. Согласно совету из интернета, нужно за месяц сходить на 30 свиданий, и тогда идеальный мужчина сам появится. 01.50 «ПЯТЬДЕСЯТ ОТТЕНКОВ ЧЕРНОГО». (18+) 03.10 «Однажды в России». (16+) 06.00 «Утро ТНТ». (16+)</p>	<p>05.00 18.00 01.25 04.25 «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» с Игорем Прокопенко. (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+) 13.00 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Засекреченные списки». (16+) 17.00 02.10 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «КОНЕЦ СВЕТА». (16+) 22.20 «Знаете ли вы, что?» (16+) 23.30 «ВСЕВИДАЮЩЕЕ ОКО». (18+)</p>			

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	ОТР
<p>05.00 Секреты на кухне. (16+) 06.10 Пробный переезд. (16+) 06.50 Пятница News. (16+) 07.20 Руссо-экспрессо. (16+) 08.30 Гастротур. (16+) 09.30 «КОМИССАР РЕКС». (16+) 11.30 Адский шеф. (16+) 14.30 Битва шефов. (16+) 21.00 Секретный артист. (16+) 23.50 Выживалити. Миссия Альфа. (16+) 02.50 Пятница News. (16+) 03.10 Кондитер. (16+) 04.20 Секреты на кухне. (16+)</p>	<p>06.00 «СОЛДАТЫ-14». (16+) 06.50 Улётное видео. (16+) 09.30 Дорожные войны. (16+) 11.00 18.00 Решала. (16+) 13.00 Притворщики. (16+) 15.00 Охотники. (16+) 20.00 Притворщики. (16+) 21.00 Влад решает. (16+) 22.00 Проверим всё. (16+) 23.00 Антиматия. (16+) 01.50 Опасные связи. (18+) 03.20 Вне закона: Преступление и наказание. (16+) 04.10 Дорожные драмы. (16+) 05.20 «СОЛДАТЫ-14». (16+)</p>	<p>06.00 «Утро вместе». (12+) 09.05 09.35 10.05 12.05 11.00 00.35 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО». (16+) 15.15 «Коллеги». (12+) 16.00 «Новости Совета Федерации». (12+) 16.15 «За дело! Поговорим». (12+) 17.00 «Формула здоровья». (12+) 18.00 «Губернские новости». (12+) 20.45 03.30 «ЗАСТУПНИКИ». (16+) 22.35 «ГОРОД ЗЕРО». (16+) 00.15 «Золотая коллекция неигрового кино». (16+)</p>	<p>04.30 «Путь к Победе». (16+) 05.30 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+) 07.40 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+) 09.30 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+) 1962 год. Молодой фартый вор Юрка-Барон, провернув очередную виртуозную квартирную кражу, едет из Ленинграда в Москву, чтобы встретиться с человеком из далёкого и страшного прошлого. В поезде он вспоминает свою жизнь... 00.00 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+) 02.20 «ЗОЯ». (16+) 04.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)</p>	<p>05.00 «Маша и Медведь». (0+) 09.55 «Шоу Доктора Зубаревой». (16+) 12 героев с проблемами со здоровьем, 3 месяца на тотальные изменения образа жизни. Это не просто шоу - это шанс изменить свою жизнь. 10.35 «Свадебный размер». (16+) 12.45 «Моя свекровь - монстр». (16+) 16.35 «Беременная в 45». (16+) 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.10 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+) 01.55 «Измены». (16+) 03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p>

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ	МУЛЬТ	МУЛЬТ
<p>05.00 Ранние пташки. «Просто о важном. Про Миру и Гошу», «Смешарики», «Лунтик». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.35 «Маша и Медведь». (0+) 08.55 «Роботар Поли и его друзья». (0+) 09.10 «Супер Крылья. Электрические герои». (0+) 09.25 «Край Бебис». (0+) Мальши с большим воображением исследуют мир! 09.35 «Барбоскины». (0+) 11.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+) 11.20 «Хранители Кью». (0+) 11.35 «Диностер». (6+) 11.50 «Муса, Чук и Станислав». (6+) 13.00 «Карбот». (6+) 13.35 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+) 14.05 «Инфинити Надо». (6+) 14.30 «Навигатор. Новости». (0+) 14.40 «Крутой Майк». (6+) 16.00 Час «Союзмультфильма». (0+) 17.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+) 17.10 «Мастер Витя и Мотор». (0+) 19.05 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 20.45 «Бумажки». (0+) 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 21.20 «Пугаши». (0+) 22.20 «Дикие скричеры!» (6+) 22.35 «Метазелл». (6+) 22.45 «Спинфайтеры». (6+) 23.00 «Метал Кард Бот». (6+) 23.15 «Ералаш». (6+) 00.50 «Герои Энвелла». (6+) 02.20 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+) 03.25 «Грузовичок Лёва». (0+)</p>	<p>06.00 Время малышей. (0+) 07.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+) 07.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 07.45 «Мини-Мишки». (0+) 08.15 «Простоквашино». (0+) 09.10 «Котенок Кнопка и его друзья». (0+) 09.20 «Геройчики». (0+) 09.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 10.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+) 10.45 «Фиксики. Дай пять!» (0+) 11.30 «Приключения Мегащенок». (0+) 12.00 Время малышей. (0+) 13.00 «Тара Дункан». (6+) 13.25 «Барбоскины». (0+) 14.15 «Отважные дракончики». (6+) 14.45 «Барбоскины». (0+) 15.30 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+) 16.00 Время малышей. (6+) 17.00 «Хранители Кью». (0+) 17.15 «Фиксики. Дай пять!» (0+) 17.55 «Чик-Чириконо». (0+) 18.30 «Лунтик». (0+) 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 19.35 «Кошечки-собачки». (0+) 20.00 «Маша и Медведь». (0+) 20.50 «Деревяшки». (0+) 21.00 «Барбоскины». (0+) 21.30 «Муса, Чук и Станислав». (6+) 22.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+) 23.00 «Смешарики. Пин-код». (6+) 23.40 «Буба». (6+) 00.30 «Мальшарики». (0+) 01.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 01.40 «Вопросики». (0+) 02.10 «Барбоскины». (0+)</p>	<p>06.00 Преследуя зло. (16+) 07.20 Короли Африки: Следы колониализма. (12+) 08.10 Короли Африки: Момент времени. (12+) 09.05, 10.00 Древние конструкции. (12+) 11.00 В поисках истины: Рамзес II: величайший фараон. (16+) 12.00 В поисках истины: 10 казней: стихийное бедствие? (16+) 13.05, 14.00 Кровавая эпоха Спартов. (16+) 14.50 Хомо Сапиенс: история одного вида: Восхождение видов. (12+) 15.55 Путеводитель Путифара: Амстердам: наследие золотого века. (16+) 16.55 Путеводитель Путифара: Барселона: Каталония. (16+) 17.55 Легенды Европы: Бретань. (12+) 19.00 Легенды Европы: Богемия. (12+) 20.00 Карты убийств: В тени Джека. (16+) 20.50 Карты убийств: Ужас в Бермондси. (16+) 21.45, 22.45 Война, изменившая мир. (16+) 23.45, 00.40 Короли Африки. (12+) 01.25 Древние конструкции: Древние водные пути. (12+) 02.15, 03.10 В поисках истины. (16+) 04.00 Булгаков. Этот мир мой! (12+) 05.05 Война, изменившая мир. (16+)</p>

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY	ИСТОРИЯ
<p>00.00 «Пивной пути» 1923 года: рождение нацистской партии. (16+) 00.50, 06.10, 22.15 Сквозь времена. (12+) 01.25 Тайное становится явным. (12+) 01.40 Русская история: Русско-турецкие взаимоотношения. (12+) 03.25, 07.20, 11.25, 15.25, 17.05, 23.20 Народный фронт Победы. (12+) 04.00 Историяда. (12+) 05.00, 14.00 Трудные вопросы истории России. (12+) 05.40 Найти и рассказать. (12+) 06.45 Русская история: Культура и духовность в России. (12+) 08.00 Боевые знамена Отечества. (12+) 08.15 Освободители. (16+) 09.00 Малоизвестные морские бои. (12+) 09.50 Русская история: Войны Российской Империи. (12+) 12.00, 13.00 «МЯТЕЖ». (18+) 14.35 Русская история: Царствование Николая Второго. (12+) 16.00 Северный морской путь. (16+) 17.35 Семь дней истории. (12+) 17.55 Русская история: Пётр Первый. (12+) 20.00 Фонтенбло: Дворец столетий. (12+) 21.00 Россия глазами иностранцев: Казань. (12+) 21.55 Пешком по Москве: Миусы. (6+) 22.45 Русская история: Революционная Россия начала XX века. (12+)</p>	<p>06.00 Преследуя зло. (16+) 07.20 Короли Африки: Следы колониализма. (12+) 08.10 Короли Африки: Момент времени. (12+) 09.05, 10.00 Древние конструкции. (12+) 11.00 В поисках истины: Рамзес II: величайший фараон. (16+) 12.00 В поисках истины: 10 казней: стихийное бедствие? (16+) 13.05, 14.00 Кровавая эпоха Спартов. (16+) 14.50 Хомо Сапиенс: история одного вида: Восхождение видов. (12+) 15.55 Путеводитель Путифара: Амстердам: наследие золотого века. (16+) 16.55 Путеводитель Путифара: Барселона: Каталония. (16+) 17.55 Легенды Европы: Бретань. (12+) 19.00 Легенды Европы: Богемия. (12+) 20.00 Карты убийств: В тени Джека. (16+) 20.50 Карты убийств: Ужас в Бермондси. (16+) 21.45, 22.45 Война, изменившая мир. (16+) 23.45, 00.40 Короли Африки. (12+) 01.25 Древние конструкции: Древние водные пути. (12+) 02.15, 03.10 В поисках истины. (16+) 04.00 Булгаков. Этот мир мой! (12+) 05.05 Война, изменившая мир. (16+)</p>	<p>06.00, 06.50, 15.00, 15.55, 01.50, 02.40 Игры империй. (16+) 07.50, 04.30 Спасённые шедевры России. Резная кость. Археологический текстиль. (12+) 08.40 Джеки Чан: создавая легенду. (12+) 09.40, 05.15 Вторая мировая война. Идеальный штурм. (16+) 10.30 Вожди народов. Чан Кайши. (12+) 11.20 Разгадка тайны Да Винчи. (12+) 12.20 Загляните к нам на «Огонёк». (12+) 13.10 Европа против России. (16+) 14.10 Первые на Марсе. Неспетая песня Сергея Королёва. (12+) 16.55, 17.05, 03.35, 03.45 Севастополь. Крым. Россия. (12+) 17.20 Демоны Рейха. Герман Геринг. (12+) 18.15 Марлон Брандо. Актёр по имени «Желание». (16+) 19.15 Он мог быть первым. Драма космонавта Нелюбова. (16+) 20.05 Эпоха гигантов. Мегалодон и гигантские ленивцы, жертвы климата. (12+) 21.05 Владимир Винокур. Своим голосом. (12+) 21.55 Леонардо: Тайна потёртого портрета. (12+) 22.55 Людмила Гурченко. За кулисами карнавала. (12+) 23.45 Ледяные гробницы Монголии. (16+) 00.45 Белград. (12+) 04.00 Личное. Александр Михайлов. (12+)</p>	

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серии фильмов (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

ТВЦ

3 ТВ-3

ДОМАШНИЙ

5 5-й КАНАЛ

ГУБЕРНИЯ  
ВОРОНЕЖ



19.45 Главная роль



15.00 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА». (12+)



01.45 Кадони шоу. (16+)



13.00 «Знахарка». (16+)

- 07.35 Черные дыры. Белые пятна
- 08.15 «Невский ковчег»
- 08.45 «КАПИТАН ФРАКАСС»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 01.05 XX век
- 11.45 «Приключения Аристотеля в Москве»
- 13.05 Линия жизни
- 13.55 «Роман в камне»
- 14.25 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ...»
- 15.55 «Агора»
- 17.15 Музыка эпохи романтизма
- 18.10 «Рассказы из русской истории»
- 19.00 «Фильмография»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 День памяти Святителя Тихона, Патриарха Московского и всея России
- 21.30 «Сати. Нескучная классика...»
- 22.10 «ЦИТАДЕЛЬ»
- 23.05 «Меж двух кулис»

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)
- 08.45 «ЛАНЦЕТ». (12+)
- 10.55 «Городское собрание». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 02.50 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА: ЧЕРНЫЙ КОТ». (12+)
- 17.00 «Смертельный чёс». (16+)
- 18.10 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)
- 22.35 Специальный репортаж. (16+)
- 23.05 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.50 «Тайная комната. В постели с тираном». (16+)
- 01.30 Хроники московского быта. (16+)
- 02.10 Прощание. (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 08.30 «БИМ». (16+)
- 08.40 «БИМ». (16+)
- 09.45 15.10 Гадалка. (16+)
- 15.00 «Слепая». (16+)
- 15.15 «Слепая». (16+)
- 17.00 «КРЕСТОНОСЦЫ». (16+)
- 18.00 «КРЕСТОНОСЦЫ». (16+)
- 18.10 «КРЕСТОНОСЦЫ». (16+)
- 19.00 «ЛЕСНИК». (16+)
- 23.00 «Меч короля». (18+)
- 23.10 «Меч короля». (18+)
- 01.45 Кадони шоу. (16+)
- 02.30 Итоги с Малькевичем. (16+)
- 03.15 Экстра такси. (16+)
- 03.45 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 05.15 Мистические истории. (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.30 Давай разведёмся! (16+)
- 08.30 Тест на отцовство. (16+)
- 10.45 «Понять. Простить». (16+)
- 11.50 01.20 «Порча». (16+)
- 13.00 «Знахарка». (16+)
- 13.35 «Верну любимого». (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.45 «СКОЛЬКО ЖИВЁТ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 19.00 «ЛЮБОВЬ СО ШРАМОМ». (16+)
- 00.20 «Понять. Простить». (16+)
- 02.10 «Знахарка». (16+)
- 02.35 «Верну любимого». (16+)
- 03.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 03.30 Тест на отцовство. (16+)
- 05.10 Давай разведёмся! (16+)

- 05.25 «СЛЕД». (16+)
- 08.05 Фирменный рецепт с Емельяненко. (12+)
- 08.40 Знание - сила. (0+)
- 09.00 Известия. (16+)
- 09.30 «СЛЕД». (16+)
- 13.00 Известия. (16+)
- 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)
- 17.00 Известия. (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 00.30 «СВОИ-6». (16+)
- 23.05 «СВОИ-4». (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 01.15 «СВОИ-3». (16+)
- 02.00 «СВОИ». (16+)

★ ЗВЕЗДА

- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 23.15 «ВАРИАНТ «ОМЕГА». (12+)
- 13.25 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 13.40 15.05 17.15 04.00 «РАЗВЕДЧИКИ». (16+)
- 18.00 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (16+)
- 20.10 «Скрытые угрозы». (16+)
- 22.45 «Между тем». (12+)
- 00.45 «ЗДЕСЬ ТВОЙ ФРОНТ». (16+)

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 «Марафон». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Адрес истории». (12+)
- 13.00 «Специальный репортаж». (12+)
- 13.15 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.30 «Просто жизнь». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «СССР». (16+)
- 16.30 «ВСЕ ВОЗРАСТЫ ЛЮБВИ». (16+)
- 17.45 «Территория успеха». (12+)
- 18.15 «Безопасная дорога». (12+)
- 18.30 22.15 «Депутатский журнал». (12+)
- 18.45 00.30 «Полицейский вестник». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 00.45 04.00 «Такие разные». (12+)
- 22.00 01.45 «Спортивная семья». (12+)
- 22.30 03.00 «Арт-Перспектив». (12+)
- 23.00 «ВЕРБОВЩИК». (16+)
- 03.30 «Документальное кино». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

- 06.00 14.55 «Непобедимый». (12+)
- 06.30 «Всё о главном». (12+)
- 07.00 10.00 12.55 Новости
- 07.05 19.30 23.45 Все на Матч! Прямая трансляция
- 10.05 Лица страны. (12+)
- 10.25 10.55 География спорта. (12+)
- 11.30 20.30 Футбол. МИР Росийская Премьер-Лига. Обзор тура. (6+)
- 12.35 Спецрепортаж. (12+)
- 13.00 Есть тема! Прямая трансляция
- 14.25 «Что за спорт?» (12+)
- 15.30 громко. Прямая трансляция
- 16.45 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала. Прямая трансляция
- 21.35 Футбол. «Болонья» - «Наполи». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 01.00 Борьба. Чемпионат Европы. (12+)
- 01.55 Баскетбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Урал-маш» (Екатеринбург). Единая лига ВТБ. (6+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ СТРАНА

- 06.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 07.50 10.00 11.50 15.55 Новости
- 07.55 17.40 19.30 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
- 09.45 Лица Страны. (12+)
- 10.05 10.55 Лыжные гонки. Кубок России. Масс-старт. (6+)
- 11.55 Дартс. Чемпионат России среди профессионалов. Прямая трансляция
- 14.00 15.40 «Страна спортивная». (12+)
- 14.15 Гандбол. Кубок России. Финал четырёх. (6+)
- 16.00 22.20 Спецрепортаж. (12+)
- 16.20 23.55 Неделя КХЛ. (12+)
- 17.10 00.45 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 21.15 громко. (12+)
- 22.40 Есть тема! (16+)
- 01.15 «Магия большого спорта». (12+)
- 01.40 География спорта. (12+)
- 02.10 03.20 Биатлон. Кубок Содружества. Спринт. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000

- 05.55 «Барашек Шон: Ферма-геддон». Мультфильм. (6+)
- 07.20 08.20 23.00 00.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 09.25 «ЭЛЬДОРАДО: В ПОИСКАХ ХРАМА СОЛНЦА». (16+)
- 11.15 «ЭЛЬДОРАДО: ДОРОГА К ЗОЛОТОМУ ГОРОДУ». (16+)
- 13.05 14.00 «КЛОН». (18+)
- 15.00 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ: ТАЙНА ВАЛЬВЕРДЕ». (16+)
- 16.55 «БИТВА ЗА ЗЕМЛЮ». (16+)
- 19.00 «НАПРОЛОМ». (16+)
- 20.50 «ВСПОМНИТЬ ВСЁ». (16+)
- 01.05 «ОНА - МУЖЧИНА» (16+)
- 02.45 «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (16+)
- 04.15 «Роботы-поезда». Мультсериал. (6+)
- 04.55 «ИГРАЙ, КАК БЕКХЭМ». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Три кота», «Простоквашино», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
- 08.25 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
- 10.20 «ПРАВО НА ЛЕВО» (16+)
- 12.00 «ТЁЩА». (16+)
- 13.55 «ЗЯТЬ». (16+)
- 15.25 «СТЕНДАП ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
- 17.20 «НЕИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (16+)
- 20.40 «ПРАВО ЗАМУЖ». (16+)
- 22.40 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ». (16+)
- 00.10 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ». (12+)
- 02.00 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ 2». (12+)
- 03.40 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ 3: ПРИВЕТ, ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ!» (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

- 05.30 Весёлое утро на канале «Дом Кино». (6+)
- 07.20 «И ВСЁ-ТАКИ Я ЛЮБЛЮ...». (16+)
- 09.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
- 12.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 14.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 21.00 Вечер вместе. «ТАКСИ-3». (16+)
- 22.35 Вечер вместе. «ТАКСИ-4». (16+)
- 00.15 «ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ». (16+)
- 02.15 «ОН - ДРАКОН». (16+)
- 04.00 «ЭБИГЕЙЛ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машинные Песенки», «Машинные сказки», «Машинки страшилки», «Маша и Медведь. Скажите «Ой!», «Маша и Медведь. Футбольный выпуск», «Маша и Медведь. 12 месяцев», фантастика, Бразилия, 2001 г.
- 21.00, 22.10 Богиня шопинга. (16+)
- 23.20, 00.10 «МАХАБХАРАТА». (16+)
- 00.40 Суббота News 2025. (16+)
- 00.50, 02.00, 02.40, 03.20, 04.10 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 04.50 «Корги по имени Моко». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.05 «КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ». (16+)
- 03.30 «КИЛЛЕРЫ». (18+)
- 05.15 «ТАКСИ 3». (16+)
- 06.50 «СВАДЕБНАЯ ВЕЧЕРИНКА». (16+)
- 08.40 «ЭЛЬВИРА: ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ». (16+)
- 10.30 «НОВОГОДНИЙ ОЛИМПИИЗМ». (12+)
- 12.10 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)
- 14.05 «МОЙ ПАРЕНЬ - КИЛЛЕР». (18+)
- 15.50 «ГОРЬКО». (16+)
- 17.45 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ ПАРНЕМ». (16+)
- 19.30 «ПОСТУПИСЬ В МОЮ ТВЕРЬ». (12+)
- 21.05 «МОШЕННИКИ». (16+)
- 22.55 «ПРОЕКТ «АННА НИКОЛАЕВНА». (18+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.30 Мультфильмы. (0+)
- 07.45 «АТТЕСТАТ ЗРЕЛОСТИ». (16+)
- 09.25 «ШУМНЫЙ ДЕНЬ» (16+)
- 11.10 «СТАРШАЯ СЕСТРА». (16+)
- 13.00 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (16+)
- 14.45 «СЫН». (16+)
- 16.20 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ». (16+)
- 18.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-8». (16+)
- 19.40 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (16+)
- 22.05 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (16+)
- 23.40 «АФОНЯ». (16+)
- 01.15 «ВАССА». (16+)
- 03.25 «ДВАДЦАТЬ ШЕСТЬ ДНЕЙ ИЗ ЖИЗНИ ДОСТОЕВСКОГО». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ОСТРОВ НЕУЖУБНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-7». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ВСПОМИНАЯ ТЕБЯ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «МОЙ ГЕНЕРАЛ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)
- 15.00, 23.00 «ЛЮБОВЬ ПО ПРИКАЗУ». (16+)
- 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-8». (16+)
- 07.00 «ДЕЛО ГАСТРОНОМА № 1». (16+)
- В ролях: Сергей Маковецкий, Михаил Пореченков, Юлия Пересильд, Мария Шукшина, Светлана Рябова

СТС LOVE СТС LOVE

- 06.00 «Царевны». (0+)
- 09.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- 12.00 «КУХНЯ. ВОЙНА ЗА ОТЕЛЪ». (16+)
- 17.00 «КУХНЯ». (16+)
- 22.55 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- Профессор Матвей Пиотровский запускают машину времени. В результате их квартира делится на двое, и одна из половинок переносится в 2020 год, где живет Сергей с женой Светой...
- 01.25 «РАНЕТКИ». (16+)
- Мама Жени рассказывает мужу, о том, что посвятила маму Ани в их тайну.
- 05.20 Дашёшь молодёжь! (16+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 Лайкер. (16+)
- 06.00 Музэнерго. (16+)
- 08.25 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Звезды о звездах (16+)
- 10.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 11.00 Без курюр. (16+)
- 11.30 Топ-30. (16+)
- 14.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.30 МузРаскрутка. (16+)
- 16.00 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Юмор FM чарт. (16+)

- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 10 самых! (16+)
- 18.55 Плейлист | Весна. (16+)
- 19.45 Кто следующий? (16+)
- 20.30 Чего хотят женщины? (16+)
- 21.05 Миллионер из Выхино. (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 Топ-30. Народный хит. (16+)
- 00.25 Наше. (16+)
- 01.30 Лайкер. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.30 Лето Господне. Благовещение Пресвятой Богородицы. (6+)
- 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 14.55 «ВЕСНА НА ОДЕРЕ». (12+)
- 16.55 «ТРЕТЬЯ РАКЕТА». (0+)
- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 19.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)

- 20.40, 02.55 Содом. Кара Господня. Вглубь земли Хаанаанской. Серия 1. (16+)
- 21.30, 22.00 Поле битвы. (16+)
- 22.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 23.00 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 00.00 День Патриарха. (0+)
- 00.10 Прямая линия жизни. (16+)
- 01.05 Свидетели Христа. Мученики первых веков. Крестный путь апостолов. 1 серия. (6+)
- 02.10 Русские праведники: Мученики за веру. (0+)
- 03.35 Поле битвы. (16+)
- 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)

Православный календарь

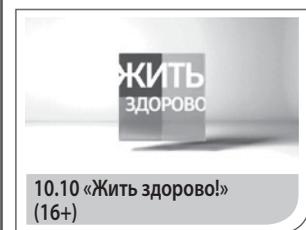
7 апреля  
Седмица 6-я Великого поста  
(седмица ваий). Глас 8.  
Благовещение Пресвятой Богородицы.



Преставление свт. Тихона, патриарха Московского и всея Руси. Прп. Саввы Благовещения Божией Матери.

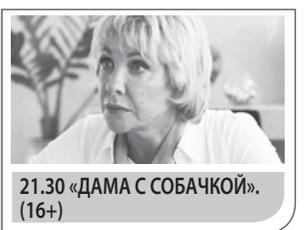
Великий пост. Разрешается рыба.  
« Милостыня врачует раздражительную часть души; пост иссушает похоть; молитва очищает ум и приготавливает его к познанию Сущего. Ибо по силам души Господь дал нам и заповеди». Прп. Максим Исповедник

**ПЕРВЫЙ**



- 10.10 «Жить здорово!» (16+)
- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «Модный приговор». (0+)
- 10.10 «Жить здорово!» (16+)
- 10.55 «АнтиФейк». (16+)
- 11.25 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.50 «Пусть говорят». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ЛЮБОВЬ СОВЕТСКОГО СОЮЗА». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.00 «Я доверяю своему безумию». (16+)
- 01.00 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости

**РОССИЯ 1**



- 21.30 «ДАМА С СОБАЧКОЙ». (16+)
- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное время
- 12.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 «ЗАЦЕПКА». (12+)
- 16.30 Вести
- 17.00 «Малахов». (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 «ДАМА С СОБАЧКОЙ». (16+)
- Агата Денисовна и Холодов прячут у себя в доме тайного гостя. Агате приходится врать внуку Грише, что они с Холодовым заболели ветрянкой. Свиридова подозревают в убийстве Олега Панфилова.
- 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «ЗАЦЕПКА». (12+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «ЗАЦЕПКА». (12+)

**НТВ**



- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 04.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+)
- 10.00 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 «ЧУЖОЙ РАЙОН: ВЫСТРЕЛ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- 22.15 «ЧУЖАЯ СТАЯ: НЕВИДИМЫЙ ВРАГ». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «ЧУЖАЯ СТАЯ: НЕВИДИМЫЙ ВРАГ». (16+)
- 00.55 «ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
- 04.15 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

**СТС**



- 06.00 «Три кота». (0+)
- 07.55 «ДИКОЕ СЕРДЦЕ». (12+)
- 09.55 «ЗАЧАРОВАННОЕ ПЕРО». (16+)
- 11.55 «ВОЛШЕБНИК ВИПЛАЛА». (6+)
- 13.55 «КАК СТАТЬ ВИКИНГОМ». (12+)
- 16.00 «ОХОТНИКИ». (16+)
- 17.55 «ИНСПЕКТОР ГАВРИЛОВ». (16+)
- 20.00 «ВОССТАНИЕ». (16+)
- Земля захвачена инопланетными машинами, которые уже уничтожили все крупные города и теперь охотятся за выжившими людьми. Впервые на СТС.
- 21.45 «ЗЕМЛЯ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (16+)
- 23.40 «ЭРА ВЫЖИВАНИЯ». (18+)
- 01.55 «ЗАРАЖЁННАЯ». (18+)
- Девочка-подросток Мэгги заражается болезнью, медленно превращающей людей в зомби.
- 03.20 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
- 05.00 «Три кота». (0+)

**ТНТ**



- 11.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
- 08.00 «Однажды в России». (16+)
- 09.00 «Музыкальная интуиция». (16+)
- 11.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 21.30 «АФОНЯ». (16+)
- 22.30 «КАК Я ВСТРЕТИЛ ЕЕ МАМУ». (16+)
- Юноша может покинуть Кавказ, но Кавказ никогда не покинет его. Родственники осетина, живущего в Петербурге, решают устроить ему свадьбу по старым традициям и привозят невесту в аул.
- 00.15 «НЕПОСРЕДСТВЕННО КАХА». (16+)
- Каха влюбился Софу, но, парню нужно на своей «копейке» обогнать новенькую BMW Руслана и забить на дружбу с Серго.
- 02.10 «К2: ПРЕДЕЛЬНАЯ ВЫСОТА». (18+)
- 03.55 «Однажды в России». (16+)
- 06.00 «Утро ТНТ». (16+)

**РЕН**



- 12.00 Информационная программа 112. (16+)
- 05.00 18.00 01.30 04.30 «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 с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 22.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 17.00 02.20 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ОПАСНЫЕ ПАССАЖИРЫ ПОЕЗДА 123». (16+)
- 23.30 «ЧИСТАЯ КОЖА». (18+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

- ПЯТНИЦА**
- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
- 05.50 Пробный переезд. (16+)
- 06.30 Пятница News. (16+)
- 06.50 Запретный Китай. (16+)
- 07.40 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
- 09.40 Адский шеф. (16+)
- 13.00 На ножах. (16+)
- 17.50 Битва шефов. (16+)
- 22.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
- 00.00 Выживалити. Миссия Альфа. (16+)
- 02.40 Пятница News. (16+)
- 03.10 Кондитер. (16+)
- 04.10 Гастротур. (16+)
- Ю**
- 05.10 «Маша и Медведь». (0+)
- 10.20 «Свадебный размер». (16+)
- 12.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 16.15 «Ждули». (16+)
- Реалити о девушках, которые состоят в отношениях по переписке с мужчинами, находящимися в местах лишения свободы. Они собираются в большие сообщества, где поддерживают друг друга и мечтают о семейном счастье.
- 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.10 «ЧЁРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 01.55 «Измены». (16+)
- 03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- ЧЕ**
- 06.00 «СОЛДАТЫ-14». (16+)
- 07.30 Улётное видео. (16+)
- 09.30 Дорожные войны. (16+)
- 11.00 Решала. (16+)
- 13.00 Притворщики. (16+)
- 15.00 Охотники. (16+)
- 18.00 Решала. (16+)
- 20.00 Притворщики. (16+)
- 21.00 Влад решает. (16+)
- 22.00 Проверим всё. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
- 04.10 Дорожные драмы. (16+)
- 05.20 «СОЛДАТЫ-14». (16+)
- МИР**
- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 06.15, 00.15 Наше кино. (16+)
- История большой любви. (16+)
- 07.25 «ДЕЛО БЫЛО НА КУБАНИ». (16+)
- 10.10, 04.40 «ЛЕГЕНДЫ О КРУГЕ». (16+)
- 12.00 Понять. Простить. (16+)
- 13.15 Мировое соглашение. (16+)
- 14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
- 18.50 Миллион за 5 минут. (16+)
- 19.30, 21.45 Игра в кино. (16+)
- 22.25 «КРЫЛЬЯ». (16+)
- Драма, СССР, 1966 г.
- 01.10 Первый Евразийский канал. (12+)
- 02.00 «БЕЛЫЙ КЛЫК». (16+)
- ОТР**
- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
- 11.00 00.35 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО». (16+)
- 11.45 «На приёме у главного врача» МАРЬЯНОЙ ЛЫСЕНКО. (12+)
- 15.15 «ГОРОД ЗЕРО». (16+)
- 17.00 «Золотая коллекция» (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 18.15 «Вечер вместе». (12+)
- 20.45 03.30 «ЗАСТУПНИКИ». (16+)
- 22.35 «ЦАРЕУБИЙЦА». (12+)
- 00.15 «Золотая коллекция негрового кино. Россия XX век». (16+)
- ПОБЕДА**
- 05.25 «Путь к Победе». (16+)
- 06.25 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (16+)
- 08.00 «РЖЕВ». (16+)
- 10.00 «СНЕГ И ПЕПЕЛ». (16+)
- 13.30 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
- Две выпускницы радвешколы, две разные жизни, две разные судьбы. Они ненавидят друг друга, но служат одному делу... Арина Прозоровская - идеалистка, убежденная комсомолка, выросшая в интеллигентной семье. Зоя Величко - дочь репрессированного кулака, оказавшаяся в уголовной среде.
- 00.00 «Я ПОДАРИЮ ТЕБЕ ПОБЕДУ». (16+)
- 01.40 «ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)
- 03.15 «СОЛДАТИК». (12+)

**ДЕТСКИЕ**

- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 Ранние пташки. «Просто о важном. Про Миру и Гошу», «Смешарики», «Лунтик». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Маша и Медведь». (0+)
- Мультсериал про приключения и приключения неразлучных друзей - неугомонной девочки Маши и обаятельного медведя Миши.
- 10.00 «Макс и Кряк». (0+)
- 10.05 «Барбоскины». (0+)
- 12.20 «Сказочный патруль». (0+)
- Невероятные приключения четырех юных волшебниц...
- 14.20 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
- Аркадий Паровозов - герой-спасатель и образец поведения для всякого ребенка и взрослого!
- 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.40 «Смешарики. Пин-код». (6+)
- 16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
- 17.00 «Оранжевая корова». (0+)
- 19.05 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.45 «Бумажки». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20 «Фиксики. Большой секрет». (6+)
- Героям нужно объединиться, чтобы спасти свой самый большой секрет!
- 22.35 «Ералаш». (6+)
- 00.50 «Герои Энвелла». (6+)
- 02.20 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
- 03.25 «Грузовичок Лёва». (0+)
- МУЛЬТ**
- 06.00 Время малышей. (0+)
- 07.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
- 07.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 07.45 «Мини-Мишки». (0+)
- 08.15 «Простоквашино». (0+)
- 09.10 «Котенок Кнопка и его друзья». (0+)
- 09.20 «Геройчики». (0+)
- 09.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 10.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
- 10.45 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
- 11.30 «Приключения Мегащенков». (0+)
- 12.00 Время малышей. (0+)
- 13.00 «Тара Дункан». (6+)
- 13.25 «Барбоскины». (0+)
- 14.15 «Отважные дракончики». (6+)
- 14.45 «Барбоскины». (0+)
- 15.30 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 16.00 Время малышей. (6+)
- 17.00 «Хранители Кью». (0+)
- 17.15 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
- 17.55 «Чик-Чирикино». (0+)
- 18.30 «Лунтик». (0+)
- 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 19.35 «Кошечки-собачки». (0+)
- 20.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 20.50 «Деревяшки». (0+)
- 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 21.30 «Муся, Чук и Станислав». (6+)
- 22.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
- 23.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)
- 23.40 «Буба». (6+)
- 00.30 «Мальшарики». (0+)
- 01.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 01.40 «Вопросики». (0+)
- 02.10 «Барбоскины». (0+)

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

- 365 ДНЕЙ ТВ**
- 00.00 Историада. (12+)
- 01.00, 10.00 Трудные вопросы истории России. (12+)
- 01.40 Найти и рассказать. (12+)
- 02.10, 18.45 Сквозь времена. (12+)
- 02.45 Русская история: Культура и духовность в России. (12+)
- 03.20, 07.25, 11.25, 15.25, 19.25, 23.25 Народный фронт Победы. (12+)
- 04.00 Боевые знамена Отечества. (12+)
- 04.15 Освободители. (16+)
- 05.00 Малоизвестные морские бои. (12+)
- 05.50 Русская история: Войны Российской Империи. (12+)
- 08.00, 09.00 «МЯТЕЖ». (18+)
- 10.35 Русская история: Царствование Николая Второго. (12+)
- 12.00 Северный морской путь. (16+)
- 13.05 Тайное становится явным. (12+)
- 13.20 Русская история: Пётр Первый. (12+)
- 16.00 Фонтенбло: Дворец столетий. (12+)
- 17.00 Россия глазами иностранцев: Казань. (12+)
- 17.55 Семь дней истории. (12+)
- 18.10 Русская история: Революционная Россия начала XX века. (12+)
- 20.00 Боги Египта. (16+)
- 20.55 Взгляд с высоты. Храмы Великого Новгорода. (12+)
- 21.30 Обыкновенная История. (6+)
- 21.45 Русская история: Восстание против власти. (12+)
- VJU HISTORY**
- 06.00 Война, изменившая мир. (16+)
- 06.55, 04.30 Вожди народов Сибири. (12+)
- 07.25, 08.25 Путеводитель Путифара. (16+)
- 09.25, 10.25 Легенды Европы. (12+)
- 11.30, 12.20 Карты убийств. (16+)
- 13.10 Мой король Карл. (12+)
- 14.15 Краткая история футбола вместе с Алфи Алленом. (12+)
- 15.10 Хомо Сапиенс: история одного вида: Адаптация приматов. (12+)
- 16.10 Путеводитель Путифара: Константинополь: на пересечении востока и запада. (16+)
- 17.10 Путеводитель Путифара: Французская Ривьера: курортная жизнь на лазурном берегу. (16+)
- 18.10 Легенды Европы: Прованс. (12+)
- 19.15, 19.40 История вещей. (16+)
- 20.05 Карты убийств: В поисках доктора Криппена. (16+)
- 21.00 Карты убийств: Невесты убийцы в ванне. (16+)
- 21.50 Свободная Куба: Разрывая оковы. (16+)
- 22.45 Свободная Куба: Война и сахар. (16+)
- 23.40, 00.40 Путеводитель Путифара. (16+)
- 01.40, 02.35 Легенды Европы. (12+)
- 03.30, 04.15 Карты убийств. (16+)
- 05.00 Свободная Куба: Разрывая оковы. (16+)
- ИСТОРИЯ**
- 06.00, 15.40, 03.40 Эпоха гигантов. (12+)
- 06.55, 04.30 Вожди народов. Чан Кайши. (12+)
- 07.45 Разгадка тайны Да Винчи. (12+)
- 08.45, 05.20 Загляните к нам на «Огонёк». (12+)
- 09.30 Европа против России. Крестоносцы Гитлера. (16+)
- 10.30 Первые на Марсе. Неспетая песня Сергея Королева. (12+)
- 11.20, 12.20, 22.20, 23.15 Игры империй. (16+)
- 13.15, 13.30, 00.10, 00.25 Севастополь. Крым. Россия. (12+)
- 13.45 Марлон Брандо. Актер по имени «Желание». (16+)
- 14.45 Демоны Рейха. Герман Геринг. (12+)
- 16.40 Он мог быть первым. Драма космонавта Нелюбова. (16+)
- 17.25 Владимир Винокур. Своим голосом. (12+)
- 18.20 Леонардо: Тайна потерянного портрета. (12+)
- 19.20 Людмила Гурченко. За кулисами карнавала. (12+)
- 20.10 Ледяные гробницы Монголии. (16+)
- 21.10 Белград. (12+)
- 00.45 Личное. Александр Михайлов. (12+)
- 01.10 Спасённые шедверы России. Резная кость. Археологический текстиль. (12+)
- 01.55 Джеки Чан: создавая легенду. (12+)
- 02.50 Вторая мировая война. Идеальный штурм. (16+)

РОССИЯ К  
Культура



15.45 «Сати. Нескучная классика...»

06.30 Диалоги о животных  
07.20 Легенды мирового кино  
07.50 «Шниди»  
08.50 «КАПИТАН ФРАКАСС»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 01.05 XX век  
11.45 «12 стульев». Держите гроссмейстера!»  
13.00 «Тициан и другие...»  
13.30 «Острова»  
14.10 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным  
14.55 «САТИ. Нескучная классика...»  
16.30 «Эрмитаж»  
17.15 Музыка эпохи романтизма  
18.10 «Юрий Гагарин»  
19.00 02.30 «Фильмография»  
19.45 Главная роль  
20.05 «Правила жизни»  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.45 Искусственный отбор  
21.30 «Белая студия»  
23.05 «Меж двух кулис»  
00.10 «Леди Сапиенс»

ТВЦ



15.05 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА». (12+)

06.00 «Настроение»  
08.10 «Доктор И...» (16+)  
08.40 «ЛАНЦЕТ». (12+)  
10.55 05.30 «Большое кино». (16+)  
11.30 14.30 17.50 22.00 События  
11.50 «ПРОВИНЦИАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)  
13.45 «Мой герой». (12+)  
14.50 Город новостей  
15.05 02.50 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА: ДЕЛО О ЧЕТЫРЁХ БЛОНДИНКАХ». (12+)  
17.00 «Цена измены». (16+)  
18.10 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)  
22.35 «Закон и порядок». (16+)  
23.05 «Родить любой ценой». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.35 «Петровка, 38». (16+)  
00.50 «Русские тайны. Потомки вождей». (16+)  
01.30 «Сыграем в любовь». (16+)  
02.10 Хроники московского быта. (12+)

3 ТВ-3



01.15 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)  
08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)  
08.30 Новости. (16+)  
08.40 «БИМ». (16+)  
09.45 Гадалка. (16+)  
15.00 Новости. (16+)  
15.10 Гадалка. (16+)  
15.15 «Слепая». (16+)  
17.00 «КРЕСТОНОСЦЫ». (16+)  
В секретном департаменте, где служит Крестоносцев, создано особое подразделение СОПРОД - Специальный отдел по расследованиям оккультных дел. Перед группой встает новая задача: разоблачить с ведьминским проклятием, загубившим целую семью.  
18.00 Новости. (16+)  
18.10 «КРЕСТОНОСЦЫ». (16+)  
19.15 «ЛЕСНИК». (16+)  
23.00 Новости. (16+)  
23.10 «ЛЕСНИК». (16+)  
23.30 «В ПОГОНЕ». (18+)  
01.15 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

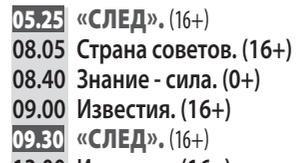
ДОМАШНИЙ



07.40 Давай разведёмся! (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)  
07.40 Давай разведёмся! (16+)  
08.40 Тест на отцовство. (16+)  
10.55 «Понять. Простить». (16+)  
12.00 «Порча». (16+)  
13.10 «Знахарка». (16+)  
13.45 «Верну любимого». (16+)  
14.15 «Голоса ушедших душ». (16+)  
14.50 «ЛЮБОВЬ ЛЕЧИТ». (16+)  
19.00 «ЛЮБОВЬ СО ШРАМОМ». (16+)  
00.15 «Понять. Простить». (16+)  
01.15 «Порча». (16+)  
02.05 «Знахарка». (16+)  
02.30 «Верну любимого». (16+)  
03.00 «Голоса ушедших душ». (16+)  
03.25 Тест на отцовство. (16+)  
05.05 «6 кадров». (16+)

5 5-й КАНАЛ



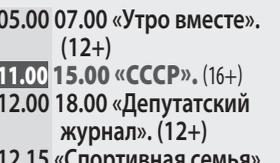
05.25 «СЛЕД». (16+)

08.05 Страна советов. (16+)  
08.40 Знание - сила. (0+)  
09.00 Известия. (16+)  
09.30 «СЛЕД». (16+)  
13.00 Известия. (16+)  
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)  
17.00 Известия. (16+)  
17.30 «СЛЕД». (16+)  
22.20 «СВОИ-6». (16+)  
23.05 «СВОИ-4». (16+)  
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)  
00.30 «СВОИ-6». (16+)  
01.15 «СВОИ-3». (16+)  
02.00 «СВОИ-2». (16+)

★ ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)  
11.00 23.15 «ВАРИАНТ «ОМЕГА». (12+)  
13.25 18.50 «Специальный репортаж». (16+)  
15.05 17.15 03.55 «РАЗВЕДЧИКИ». (16+)  
18.00 «Неизвестные сражения». (16+)  
20.10 «Улика из прошлого». (16+)  
22.45 «Между тем». (12+)  
00.40 «СЕВЕРИНО». (12+)  
01.55 «ЗДЕСЬ ТВОЙ ФРОНТ». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

11.00 15.00 «СССР». (16+)  
12.00 18.00 «Депутатский журнал». (12+)  
12.15 «Спортивная семья». (12+)  
12.30 01.45 «Полицейский вестник». (12+)  
12.45 «Безопасная дорога». (12+)  
13.00 16.30 «ВСЕ ВОЗРАСТЫ ЛЮБВИ». (16+)  
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)  
14.30 «День вместе». (12+)  
17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)  
18.15 «Эксперт». (12+)  
18.30 «Заметные люди». (12+)  
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)  
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)  
20.00 22.00 «От 7 до 17». (12+)  
20.30 22.30 03.00 «Футбол губернии». (12+)  
23.00 «МОЕ ИТАЛЬЯНСКОЕ ЛЕТО». (16+)  
16-летняя Елена, фанатка «Нирваны», бунтует против всего и вся. Каникулы она проводит с семьей в кемпинге на море.  
00.45 03.30 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

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

06.00 14.55 «Непобедимый». (12+)  
06.30 «Что за спорт?» (12+)  
07.00 10.00 12.55 15.25 18.10 Новости  
07.05 15.30 18.15 21.55 Все на Матч! Прямая трансляция  
10.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)  
10.25 10.55 01.00 01.30 География спорта. (12+)  
11.30 Смешанные единоборства. Д. Магер - М. Дорошенко. АСА. Трансляция из Минска. (16+)  
13.00 Есть тема! Прямая трансляция  
14.25 Магия большого спорта. (12+)  
16.30 «КОМАНДА МЕТЧЫ». (6+)  
19.00 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала. Прямая трансляция  
23.00 Борьба. Чемпионат Европы. (12+)  
00.00 Смешанные единоборства. (16+)  
01.55 Триатлон. Суперлига. (6+)

06.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)  
07.50 10.00 13.00 Новости  
07.55 Громко. (12+)  
08.55 15.40 «Страна спортивная». (12+)  
09.10 05.10 Неделя КХЛ (12+)  
10.05 Борьба. Чемпионат Европы. (12+)  
10.55 Дартс. Чемпионат России. Прямая трансляция  
13.05 04.05 Лица Страны. (12+)  
13.20 04.20 «Магия большого спорта». (12+)  
13.45 19.30 Что за спорт?». (12+)  
14.15 Гандбол. Кубок России. Финал четырёх. (6+)  
16.00 Спецрепортаж. (12+)  
16.20 23.55 «бхб». (12+)  
16.45 «Матч длиной 75 лет». (12+)  
17.40 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)  
20.00 Премия РБ-2025. Прямая трансляция  
22.40 Есть тема! (16+)  
00.20 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Финал. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ МУЗ-ТВ

05.00 Лайкер. (16+)  
06.00 Музэнерго. (16+)  
08.40 PRO-новости. (16+)  
09.00 Top15 Like FM. (16+)  
10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)  
11.00 Приехали! Полуостров Юкатан. (16+)  
11.30 10 самых! (16+)  
12.00 Хиты по-русски. (16+)  
13.00 Прогноз по году. (16+)  
14.00 Плейлист | Весна. (16+)  
15.00 PRO-новости. (16+)

15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Хиты по-русски. (16+)  
17.00 Русский чарт. (16+)  
18.20 10 самых! (16+)  
18.55 Плейлист | Весна. (16+)  
19.45 Кто следующий? (16+)  
20.35 Леди Бу. (16+)  
21.40 PRO-новости. (16+)  
22.00 Короли чартов. (16+)  
23.00 Лихие хиты. (16+)  
00.00 Муз'итив. (16+)  
00.40 Лайкер. (16+)  
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

**ТВЦ** **ТВ1000** **ТВ1000 РУССКОЕ** **ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО** **СУББОТА!** **СУББОТА!**

06.50 «ВСПОМНИТЬ ВСЁ». (16+)  
09.05, 10.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
11.10 «БИТВА ЗА ЗЕМЛЮ». (16+)  
13.10, 14.05 «КЛОН». (16+, 18+)  
15.05 «НАПРОЛОМ». (16+)  
16.50 «ДАЛЬНИЙ КОСМОС». (16+)  
19.00 «МАКС СТИЛ». (16+) Фантастический боевик, Великобритания, США, 2016 г.  
20.45 «КИН». (16+) Фантастический боевик, США, 2018 г.  
22.40, 23.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
00.30 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)  
02.10 «ОХОТНИК СУОЛЛ-СТРИТ». (16+)  
03.55 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (16+)

05.30 «Три кота», «Простоквашино», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)  
07.45 «Шелкунчик и волшебная флейта». Мультфильм. (6+)  
09.20 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (16+)  
11.20 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ». (12+)  
13.20 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ 2». (12+)  
15.10 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ 3: ПРИВЕТ, ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ!». (16+)  
17.00 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)  
19.00 «ЗЯТЬ». (16+)  
20.35 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (16+)  
22.00 «СМЕШАННЫЕ ЧУВСТВА». (16+)  
23.40 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)  
01.20 «НЕИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (16+)  
02.50 «НОМЕР ОДИН». (12+)

05.45 Весёлое утро на канале «Дом Кино». (6+)  
07.30 «И ВСЁ-ТАКИ Я ЛЮБЛЮ...». (16+)  
09.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)  
12.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)  
14.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)  
21.00 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (16+)  
22.35 Вечер вместе. «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)  
Китаец Пен, отправляясь в Москву знакомиться с родителями любимой, даже не подозревал, какой кошмар его ждёт...  
00.20 «МОЙ ПАПА НЕ ПОДАРОК». (12+)  
02.05 «ЛЮБОВЬ СО ГРАНИЧЕНИЯМИ». (16+)  
03.45 «ЖЕЛАНИЕ». (16+)

05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины-Песенки», «Машины-Сказки», «Маша и Медведь. Скажите «Ой!», «Машины-страшилки», «Маша и Медведь: видеоролики (Выпуск о здоровье)», «Маша и Медведь. 12 месяцев», «Маша и Медведь: Анимашки». Мультфильмы. (0+)  
19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)  
21.00, 22.10 Богиня свиданий. (16+)  
23.20, 23.50 «МАХАБАХАРАТА». (16+)  
00.15 Суббота News 2025. (16+)  
00.30, 01.30, 02.10, 03.00, 03.40 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
04.25 «Корги по имени Моко». Мультсериал. (0+)

**КИНОКОМЕДИЯ** **МОСФИЛЬМ** **ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ** **ФЕНИКС ПЛЮС КИНО** **СТC LOVE** **СТC LOVE**

00.00 «ПРОЕКТ «АННА НИКОЛАЕВНА». (18+)  
01.00 «ТАКСИ 5». (18+)  
03.20 «ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЕ 2». (16+)  
05.10 «ТАКСИ 4». (16+)  
06.50 «НОВОГОДНИЙ ШЕФ». (12+)  
08.30 «ПРАЗДНИКИ». (12+)  
10.00 «НАЧНИ СНАЧАЛА». (16+)  
11.55 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)  
14.10 «ВЫШИБАЛА». (18+)  
15.45 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (12+)  
17.25 «ПРИ ЧЁМ ТУТ ЛЮБОВЬ?» (16+)  
19.30 «ПАПА ИЗ СПЕЦНАЗА». (18+)  
21.20 «ЭЛЬВИРА: ПОВЕЛИТЕЛЬНИЦА ТЬМЫ». (16+)

06.05 «Веселая карусель». Мультсериал. (0+)  
07.15 «КЫШ И ДВАПОРТФЕЛЯ». (6+)  
08.45 «ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ». (12+)  
10.55 «СТО ДНЕЙ ПОСЛЕ ДЕТСТВА». (16+)  
12.35 «ДУБРАВКА». (16+)  
14.05 «ЗАВТРАК НА ТРАВЕ». (0+)  
16.35 «РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ СТАРИЧКОВ». (16+)  
18.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-9». (16+)  
19.40 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (16+)  
21.15 «ПРИЕЗЖАЯ». (16+)  
23.00 «ОБИДА». (16+)  
00.30 «ЗАБЫТАЯ МЕЛОДИЯ ДЛЯ ФЛЕЙТЫ». (16+)  
02.40 «ВЫБОР». (16+)

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ОСТРОВ НЕУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+) Сериал. Драма, приключения, Россия, 2011 г.  
10.00, 18.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-7». (16+)  
11.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-8». (16+)  
В ролях: Мария Порошина, Ярослав Бойко, Татьяна Абрамова, Олег Алмазов, Александр Орав  
12.00, 20.00, 04.00 «ВСПОМИНАЯ ТЕБЯ». (16+)  
13.00, 21.00, 05.00 «МОЙ ГЕНЕРАЛ». (16+)  
14.00, 22.00, 06.00 «ВТОРОЕ ЗРЕНИЕ». (16+)  
15.00, 23.00, 07.00 «ДЕЛО ГАСТРОНОМА № 1». (16+)

06.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)  
09.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)  
Галина Сергеевна замечает в руках Даши книгу «Практическая магия». Почему бы не попробовать приготовить что-нибудь «магическое»?  
12.00 «КУХНЯ. ВОЙНА ЗА ОТЕЛЬ». (16+)  
17.00 «КУХНЯ». (16+)  
23.00 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)  
01.30 «РАНЕТКИ». (16+)  
Начало нового учебного года. «Ранетки» стали студентами музыкального училища имени Снегиных.  
05.25 Дашь молодежь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**СПАС**

05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10, 05.35 Монастырская кухня. (0+)  
06.05 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)  
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)  
11.00 Содом. Кара Господня. Вглубь земли Ханаанской. Серия 1. (16+)  
11.50 День Патриарха. (0+)  
12.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)  
13.05, 13.35, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)  
14.55 «Я - ХОРТИЦА». (6+)  
16.20 «СОЛДАТЫ». (12+)  
18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)

19.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)  
20.40, 02.55 Содом. Кара Господня. На горе Содом и на дне Мертвого моря. Серия 2. (16+)  
21.30, 22.00, 03.35 Поле битвы. (16+)  
22.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)  
23.25 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)  
00.20 День Патриарха. (0+)  
00.30 Свидетели Христа. Мученики первых веков. Первые гонения. 2 серия. (6+)  
01.35 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)  
02.25 Белая полоса. (0+)

Православный календарь

8 апреля  
Седмица 6-я Великого поста (седмица ваий). Глас 8. Отдание праздника Благовещения Пресвятой Богородицы. Собор архангела Гавриила.



Сщмч. Иринея, еп. Сремского. Мчч. Вафусия и Верка пресвитеров, Арпилы монаха; мирян: Авива, Агна, Реаса, Игафранка, Искоя, Силы, Сигица, Сомира, Суимвла, Ферма, Филла и мщц. Анны, Аллы, Ларисы, Моико, Мамики, Уирко, Анимайсы (Анимайды), Гаафы, царьцы Готфской, и Дуклиды, царевны Готфской. Прп. Малха Сирийского. Прп. Василия Нового. Мц. Параскевы.

Великий пост.

«...В какой мере будешь подвизаться и терпеть, работая Господу, в такой будут очищаться и ум твой, и помышления твои»  
Прп. Ефрем Сирийский

**ПЕРВЫЙ**



11.25 Информационный канал. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «Модный приговор». (0+)
- 10.10 «Жить здорово!» (16+)
- 10.55 «АнтиФейк». (16+)
- 11.25 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.50 «Пусть говорят». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ЛЮБОВЬ СОВЕТСКОГО СОЮЗА». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.00 «Шоу Вована и Лексуса». (16+)
- 01.00 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости

**РОССИЯ 1**



21.30 «ДАМА С СОБАЧКОЙ». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное время
- 12.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 «ЗАЦЕПКА». (12+)
- 16.30 Вести
- 17.00 «Малахов». (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 «ДАМА С СОБАЧКОЙ». (16+)  
Прошлое Марфина опять угрожает семье Агаты Денисовны. Таню снова похищают, её привозят в дом богатого и влиятельного человека для серьёзного разговора. А в это время её дочь Варвара участвует в песенном конкурсе «Микрофон удачи».
- 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «ЗАЦЕПКА». (12+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «ЗАЦЕПКА». (12+)

**НТВ**



14.00 «Место встречи»

- 04.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+)
- 10.00 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 «ЧУЖОЙ РАЙОН: ВЫСТРЕЛ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
- 22.15 «ЧУЖАЯ СТАЯ: НЕВИДИМЫЙ ВРАГ». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «ЧУЖАЯ СТАЯ: НЕВИДИМЫЙ ВРАГ». (16+)
- 00.55 «ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
- 04.15 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

**СТС**



07.40 «Пчёлка Майя и Кубок мёда». (0+)

- 06.00 «Три кота». (0+)
- 07.40 «Пчёлка Майя и Кубок мёда». (0+)
- 09.20 «ЖУТКАЯ СЕМЕЙКА». (16+)
- 11.20 «ЖУТКАЯ СЕМЕЙКА: СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
- 13.35 «НЕ ЗВЕЗДИ!» (16+)
- 15.25 «ИНСТРУКЦИИ НЕ ПРИЛАГАЮТСЯ». (16+)
- 17.55 «ИНСПЕКТОР ГАВРИЛОВ». (16+)
- 20.00 «57 СЕКУНД». (16+)
- 22.00 «ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ». (16+)  
Полицейский из будущего отправляется в опасное путешествие во времени. Ему необходимо помешать планам злодейской корпорации, чьи боссы пытаются захватить власть над миром.
- 00.05 «ОГРАБЛЕНИЕ ИЗ БУДУЩЕГО». (18+)
- 02.10 «ЛОЖЬ И ИЛЛЮЗИИ». (18+)
- 03.35 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
- 04.50 «Три кота». (0+)

**ТНТ**



11.00 «САШАТАНЯ». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
- 08.00 «Однажды в России». (16+)
- 11.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
Таня и Лиля конкурируют за няню, а Саша убеждает Таню, что это дорого. Таня пытается сбить цену и выглядит жадной.
- 21.30 «АФОНЯ». (16+)  
Агенты осматривают квартиру Семеныча, а он сам проваливает инспекцию Минстроя. Афоня утешает его, а Сергей сообщает, что купил квартиру в этом доме.
- 22.30 «ПЬЯНАЯ ФИРМА». (16+)  
Народная трагикомедия про трезвый взгляд на жизнь. История гениального врача Григория Михайловича Штучного, который лечит богатых людей от запоя одному только ему известным методом.
- 02.25 «Однажды в России». (16+)
- 06.00 «Утро ТНТ». (16+)

**РЕН**



10.00 «СОВБЕЗ». (16+)

- 05.00 18.00 01.50 04.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Легенды и мифы». (16+)
- 17.00 02.35 «Тайны Чапмана». (16+)
- 20.00 «ВОРОН». (16+)
- 22.00 «Безумные факты». (16+)
- 23.30 «БОМБАРДИРОВКА». (18+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

**ПЯТНИЦА**

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
- 05.50 Пробный переезд. (16+)
- 06.40 Пятница News. (16+)
- 07.10 Руссо-экспрессо. (16+)
- 08.10 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
- 10.10 Адский шеф. (16+)
- 13.50 На ножах. (16+)
- 19.00 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
- 21.40 Молодые ножи. (16+)
- 23.00 Выживалити. Миссия Альфа. (16+)
- 01.30 Пятница News. (16+)
- 01.50 Кондитер. (16+)
- 04.00 Гастротур. (16+)

**ЧЕ!**

- 06.00 «СОЛДАТЫ-14». (16+)
- 07.40 Улётное видео. (16+)
- 09.30 Дорожные войны. (16+)
- 11.00 Решала. (16+)
- 13.00 Притворщики. (16+)
- 15.00 Охотники. (16+)
- 18.00 Решала. (16+)
- 20.00 Притворщики. (16+)
- 21.00 Влад решает. (16+)
- 22.00 Проверим всё. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
- 04.10 Дорожные драмы. (16+)
- 05.20 «СОЛДАТЫ-14». (16+)

**ОТР**

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
- 11.00 00.35 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО». (16+)
- 15.15 «ЦАРЕУБИЙЦА». (12+)
- 17.00 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 20.45 03.30 «ЗАСТУПНИКИ». (16+)
- 22.35 «ЧЕЛОВЕК С АККОРДЕОНОМ». (12+)
- 00.05 «Золотая коллекция негрового кино». (16+)
- 00.20 «Почитаем!» (12+)
- 01.25 «Вспомнить все». (16+)

**Ю**

- 05.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 10.30 «Свадебный размер». (16+)
- 12.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 16.20 «Мама в 16». (16+)
- 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.10 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
Случайная встреча навсегда изменила жизнь Нихан и Кемала. Любовь с первого взгляда изначально была обречена на провал, ведь они живут в разных мирах: она - дочь богатого бизнесмена, крутится в гламурных кругах, а он - простой инженер.
- 01.55 «Измени». (16+)
- 03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)

**МИР**

- 05.00, 06.15 «ЛЕГЕНДЫ О КРУГЕ». (16+)
- 06.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 08.05 «САШКА». (16+)
- 10.00 Международная акция «Память сердца»
- 11.00, 14.10 Дела судебные. (16+)
- 12.00 Понять. Простить. (16+)
- 13.15 Мировое соглашение. (16+)
- 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
- 18.50 Миллион за 5 минут. (16+)
- 19.30 Игра в кино. (16+)
- 21.45 Игра в кино. Фильмы Победы. (16+)
- 22.25 «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ». (16+)
- 00.05 Наше кино. (16+)
- 01.00 Первый Евразийский канал. (12+)

**ПОБЕДА**

- 04.40 «Путь к Победе». (16+)
- 05.40 «72 ЧАСА». (16+)
- 07.20 «РАЗВЕДЧИКИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
- 16.40 «ФРОНТ». (16+)  
Вторая мировая война. Советское руководство узнает, что немецкий концерн «Ауэрге» ведет разработку атомного оружия. В «Ауэрге» работает ученый-физик Катерина Штур - полька, побывавшая в немецком концлагере. Она пока не осознает всей опасности своих научных изысканий, панически боится гестапо и мечтает сбежать туда, где ей ничто не будет угрожать...
- 00.00 «ОПЕРАЦИЯ «ГОРГОНА». (16+)
- 02.55 «КРАЙ». (16+)

**ДЕТСКИЕ**

**КАРУСЕЛЬ**

- 05.00 Ранние пташки. «Просто о важном. Про Миру и Гошу», «Смешарики», «Лунтик». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Смеш! Юные супергерои». (0+)
- 08.55 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
- 09.10 «Супер Крылья. Электрические герои». (0+)
- 09.25 «Беби Борн». (0+)
- 09.35 «Барбоскины». (0+)
- 10.45 «Всё, что вы хотели знать!» (6+)
- 11.15 «Джи-Джи Бонд: Супергерои». (6+)
- 11.30 «Приключения Мегащенков». (0+)
- 11.50 «Диностер». (6+)
- 12.00 «Буба». (6+)
- 13.00 «Карбот». (6+)
- 13.35 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 14.05 «Инфинити Надо». (6+)
- 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.40 «Крутой Майк». (6+)
- 16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
- 17.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
- 17.10 «Оранжевая королева». (0+)
- 19.05 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.45 «Бумажки». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20 «Ум и Хрум». (0+)
- 22.10 «Дикае скречер!» (6+)
- 22.35 «Метазелл». (6+)
- 22.45 «Спинфайтеры». (6+)
- 23.00 «Метал Кард Бот». (6+)
- 23.15 «Ералаш». (6+)
- 00.50 «Герои Энвелла». (6+)
- 02.20 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
- 03.25 «Грузовичок Лёва». (0+)

**МУЛЬТ**

- 06.00 Время малышей. (0+)
- 07.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
- 07.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 07.45 «Мини-Мишки». (0+)
- 08.15 «Простоквашино». (0+)
- 09.10 «Котенок Кнопка и его друзья». (0+)
- 09.20 «Геройчики». (0+)
- 09.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 10.30 «Джи-Джи Бонд: супергерои». (6+)
- 10.45 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
- 11.30 «Приключения Мегащенков». (0+)
- 12.00 Время малышей. (0+)
- 13.00 «Тара Дункан». (6+)
- 13.25 «Барбоскины». (0+)
- 14.15 «Отважные дракончики». (6+)
- 14.45 «Барбоскины». (0+)
- 15.30 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 16.00 Время малышей. (6+)
- 17.00 «Хранители Кью». (0+)
- 17.15 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
- 17.55 «Чик-Чириконо». (0+)
- 18.00 «Лунтик». (0+)
- 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 19.35 «Кошечки-собачки». (0+)
- 20.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 20.50 «Деревяшки». (0+)
- 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 21.30 «Муся, Чук и Станислав». (6+)
- 22.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
- 23.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)
- 23.40 «Буба». (6+)
- 00.30 «Малышарики». (0+)
- 01.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 01.40 «Вопросики». (0+)
- 02.10 «Барбоскины». (0+)

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

**HISTORY!**

- 00.00 Боевые знамена Отечества. (12+)
- 00.15 Освободители. (16+)
- 01.00 Малоизвестные морские бои. (12+)
- 01.50 Русская история: Войны Российской Империи. (12+)
- 03.25, 07.25, 11.25, 15.25, 19.25, 23.25 Народный фронт Победы. (12+)
- 04.00, 05.00 «МЯТЕЖ». (18+)
- 06.00, 21.55 Трудные вопросы истории России. (12+)
- 06.35 Русская история: Царствование Николая Второго. (12+)
- 08.00 Северный морской путь. (16+)
- 09.05 Тайное становится явным. (12+)
- 09.20 Русская история: Пётр Первый. (12+)
- 12.00 Фонтенбло: Дворец столетий. (12+)
- 13.00 Россия глазами иностранцев: Казань. (12+)
- 13.55 Пешком по Москве: Миусы. (6+)
- 14.15 Сквозь времена. (12+)
- 14.45 Русская история: Революционная Россия начала XX века. (12+)
- 16.00 Боги Египта. (16+)
- 16.55 Взгляд с высоты. Храмы Великого Новгорода. (12+)
- 17.30 Семь дней истории. (12+)
- 17.40 Русская история: Восстание против власти. (12+)
- 20.00 Кровавое правление Стюартов. (16+)
- 20.55 Россия глазами иностранцев: Петербург - русское Зазеркалье. (12+)
- 22.30 Русская история: Великая Отечественная война. (12+)

**HISTORY**

- 06.15 Свободная Куба. (16+)
- 07.05, 08.05 Путеводитель Путифара. (16+)
- 09.05 Легенды Европы: Прованс. (12+)
- 10.05, 10.35 История вещей. (16+)
- 11.00, 11.50 Карты убийств. (16+)
- 12.45 Вествуд: Пункт, икона, активист. (16+)
- 14.15 Краткая история футбола вместе с Алфи Алленом. (12+)
- 15.05 Хомо Сапиенс: история одного вида: Конец пути. (12+)
- 16.05 Путеводитель Путифара: Лиссабон: король Тежу. (16+)
- 17.05 Путеводитель Путифара: Лондон: апогей империи. (16+)
- 18.10 Легенды Европы: Испания. (12+)
- 19.10, 19.35 История вещей. (16+)
- 20.00 Карты убийств: Убийства в «ревущие двадцатые». (16+)
- 20.50 Карты убийств: Ночной потрошитель. (16+)
- 21.40 Свободная Куба: Гангстерский рай. (16+)
- 22.35 Свободная Куба: Диктатура и революция. (16+)
- 23.25, 00.25 Путеводитель Путифара. (16+)
- 01.25 Легенды Европы: Прованс. (12+)
- 02.20, 02.40 История вещей. (16+)
- 03.05, 03.50 Карты убийств. (16+)
- 04.35 Древняя история Сибири. (12+)
- 05.05 Свободная Куба. (16+)

**ИСТОРИЯ**

- 06.00, 03.40 Европа против России. Крестоносцы Гитлера. (16+)
- 06.55 Первые на Марсе. Неспетая песня Сергея Королева. (12+)
- 07.45, 08.45, 05.05 Игры империй. (16+)
- 09.40, 09.55, 20.40, 20.50, 04.35, 04.50 Севастополь. Крым. Россия. (12+)
- 10.10 Демоны Рейха. Герман Геринг. (12+)
- 11.05 Марлон Брандо. Актер по имени «Желание». (16+)
- 12.05 Он мог быть первым. Драма космонавта Нелюбова. (16+)
- 12.50, 00.20 Эпоха гигантов. (12+)
- 13.50 Владимир Винокур. Своим голосом. (12+)
- 14.45 Людмила Гурченко. За кулисами карнавала. (12+)
- 15.35 Леонардо: Тайна потерянного портрета. (12+)
- 16.35 Ледяные гробницы Монголии. (16+)
- 17.35 Белград. (16+)
- 18.45 Игры империй. Рим: рожденный в крови. (16+)
- 19.40 Игры империй. Греки: триумф и трагедия. (16+)
- 21.10 Личное. Александр Михайлов. (12+)
- 21.40 Джеки Чан: создавая легенду. (12+)
- 22.40 Вторая мировая война. Идеальный штурм. (16+)
- 23.25 Спасенные шедевры России. (12+)
- 01.20 Вожди народов. Чан Кайши. (12+)
- 02.05 Разгадка тайны Да Винчи. (12+)
- 03.00 Загляните к нам на «Огонек». (12+)



7 ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
 09.00 12.00 Новости (с субтитрами)  
 09.20 «Модный приговор». (0+)  
 10.10 «Жить здорово!» (16+)  
 10.55 «АнтиФейк». (16+)  
 11.25 12.15 Информационный канал. (16+)  
 15.00 Новости (с субтитрами)  
 15.15 «Давай поженимся!» (16+)  
 16.05 «Мужское / Женское». (16+)  
 17.00 Информационный канал. (16+)  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 18.30 Информационный канал. (16+)  
 19.50 «Пусть говорят». (16+)  
 21.00 «Время»  
 22.00 «ЛЮБОВЬ СОВЕТСКОГО СОЮЗА». (16+)  
 23.00 «Большая игра». (16+)  
 00.10 Подкаст.Лаб. (16+)  
 03.00 Новости

РОССИЯ 1 РОССИЯ



23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)

- 05.00 Утро России  
 09.00 Вести  
 09.30 Местное время  
 09.55 О самом главном. (12+)  
 11.00 Вести  
 11.30 Вести. Местное время  
 12.00 «60 минут». (12+)  
 14.00 Вести  
 14.30 «ЗАЦЕПКА». (12+)  
 16.30 Вести  
 17.00 «Малахов». (16+)  
 18.00 «60 минут». (12+)  
 20.00 Вести  
 21.10 Вести. Местное время  
 21.30 «ДАМА С СОБАЧКОЙ». (16+)  
 Человек, которого Агата Денисовна и Холодов прятала, сбежал. Агата пытается разгадать загадку исчезновения денег Панфилова. В то же время Елена Злобина, доцент кафедры физики в университете, отправляется к колдунье.  
 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
 02.05 «ЗАЦЕПКА». (12+)  
 03.00 Вести  
 03.30 «ЗАЦЕПКА». (12+)

НТВ



00.50 «Поздняков». (16+)

- 04.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+)  
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
 08.00 «Сегодня»  
 08.25 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+)  
 10.00 13.00 16.00 «Сегодня»  
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
 14.00 «Место встречи»  
 16.45 «За гранью». (16+)  
 17.50 «ДНК». (16+)  
 19.00 «Сегодня»  
 20.00 «ЧУЖОЙ РАЙОН: ВЫСТРЕЛ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)  
 22.15 «ЧУЖАЯ СТАЯ: НЕВИДИМЫЙ ВРАГ». (16+)  
 23.35 «Сегодня»  
 00.00 «ЧУЖАЯ СТАЯ: НЕВИДИМЫЙ ВРАГ». (16+)  
 00.50 «Поздняков». (16+)  
 01.05 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)  
 02.00 «ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)

СТС СТС



06.00 «Три кота». (0+)

- 06.00 «Три кота». (0+)  
 08.45 «РАСПРАВЬ КРЫЛЬЯ». (6+)  
 11.05 «КАК ПРОГУЛЯТЬ ШКОЛУ С ПОЛАЗОЙ». (6+)  
 13.35 «ШИМПАНЗЕ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (12+)  
 15.20 «КОД 355». (16+)  
 17.55 «ИНСПЕКТОР ГАВРИЛОВ». (16+)  
 20.00 «РАДИОВСПЫШКА». (16+)  
 22.15 «ДЕНЬ СПАСЕНИЯ ЗЕМЛИ». (16+)  
 Гигантские инопланетяне захватили Землю. Уже двадцать лет люди вынуждены выживать в подземелье.  
 00.10 «57 СЕКУНД». (18+)  
 Техноблоггер Франклин Фаусти предотвращает покушение на специалиста в области нанотехнологий. После этого происшествия он находит таинственное кольцо.  
 02.00 «ЗЕМЛЯ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (16+)  
 03.25 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)

ТНТ ТНТ



11.00 «САШАТАНЯ». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)  
 Вместо скучных новостей - живое обсуждение, а вместо рутинных советов - актуальные лайфхаки. «Утро. ТНТ» - это свежий взгляд на привычный формат утренних программ. Ведущие знают, как сделать ваше утро интересным.  
 08.00 «Однажды в России». (16+)  
 11.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
 22.30 «ЗВЕЗДЫ В СИБИРИ». (16+)  
 Звезды российского шоу-бизнеса отправляются на корпоратив в Сибирь, но вместо роскошного праздника оказываются в глухой деревне. Их ждут неожиданные испытания: дружба на прочность, жизнь без интернета и даже встречи с шаманами.  
 00.00 «КАК Я ВСТРЕТИЛ ЕЕ МАМУ». (16+)  
 01.35 «Однажды в России». (16+)  
 06.00 «Утро ТНТ». (16+)

REN



10.00 «Засекреченные списки». (16+)

- 05.00 18.00 01.20 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
 06.00 «С бодрим утром!» (16+)  
 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)  
 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)  
 10.00 «Засекреченные списки». (16+)  
 11.00 «Как устроен мир». (16+)  
 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)  
 13.00 «Загадки человечества». (16+)  
 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
 15.00 «Неизвестная история». (16+)  
 17.00 «Тайны Чапман». (16+)  
 20.00 «ОРЕЛ ДЕВЯТОГО ЛЕГИОНА». (16+)  
 22.10 «Момент в истории». (16+)  
 23.30 «ОПАСНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ». (18+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)  
 05.50 Пробный переезд. (16+)  
 06.30 Пятница News. (16+)  
 07.00 Запретный Китай. (16+)  
 08.00 «КОМИССАР РЕКС». (16+)  
 11.00 Адский шеф. (16+)  
 14.20 Новые Четыре свадьбы. (16+)  
 19.00 Большие девочки. (16+)  
 21.40 Умнее всех. (6+)  
 23.00 Выживалити. Миссия Альфа. (16+)  
 02.20 Пятница News. (16+)  
 02.40 Кондитер. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 «СОЛДАТЫ-14». (16+)  
 07.40 Улетное видео. (16+)  
 11.00 Решала. (16+)  
 13.00 Притворщики. (16+)  
 15.00 Охотники. (16+)  
 18.00 Решала. (16+)  
 20.00 Притворщики. (16+)  
 21.00 Влад решает. (16+)  
 22.00 Проверим всё. (16+)  
 23.00 Опасные связи. (18+)  
 02.40 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)  
 04.10 Дорожные драмы. (16+)  
 05.20 «СОЛДАТЫ-14». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)  
 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение  
 11.00 00.35 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО». (16+)  
 15.15 «ЧЕЛОВЕК С АККОРДЕОНОМ». (12+)  
 17.00 «Формула здоровья». (12+)  
 21.00 «Губернские новости». (12+)  
 20.45 03.30 «ЗАСТУПНИКИ». (16+)  
 22.35 «ДЕЖА ВЮ». (16+)  
 00.20 «Золотая коллекция неигрового кино. Россия XX век». (16+)  
 01.25 «Вспомнить все». (16+)

Ю

- 05.20 «Маша и Медведь». (0+)  
 10.30 «Свадебный размер». (16+)  
 12.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
 17.30 «Беременная по обману». (16+)  
 Они надеялись на крепкие и долгие отношения, их возлюбленные обещали им надежную семью. И вот, забеременеет от своего любимого человека, они узнают правду - их мужчина женат.  
 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
 00.05 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
 01.55 «Измены». (16+)  
 03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

- 05.00, 06.15, 10.10 «КЕДР» ПРОНЗАЕТ НЕБО». (16+)  
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости  
 12.00 Понять. Простить. (16+)  
 13.15 Мировое соглашение. (16+)  
 14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)  
 18.50 Миллион за 5 минут - дети. (6+)  
 19.30 Игра в кино. (16+)  
 21.45 Игра в кино. Фильмы Победы. (16+)  
 22.25 «ТАК НАЧИНАЛАСЬ ЛЕГЕНДА». (16+)  
 23.50 Наше кино. История большой любви. (16+)  
 00.50 Первый Евразийский канал. (12+)  
 01.50 «ОСТРОВ СОКРОВИЩ». (16+)

ПОБЕДА

- 04.55 «Путь к Победе». (16+)  
 05.50 «ВЫСОТА 89». (16+)  
 07.35 «ТАНКИ». (16+)  
 09.10 «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ». (16+)  
 12.50 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+)  
 16.40 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА». (16+)  
 Сериал. Россия, 2012 г.  
 20.20 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+)  
 Сериал. Россия, 2012 г. В ролях: Павел Трубинер, Юлия Мельникова, Дмитрий Суржиков, Валерий Афанасьев, Иван Мацкевич  
 00.00 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)  
 01.35 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+)  
 03.15 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

## ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Просто о важном. Про Миру и Гошу», «Смешарики», «Лунтик». (0+)  
 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
 07.35 «Смеш! Юные супергерои». (0+)  
 08.55 «Робокор Поли и его друзья». (0+)  
 09.10 «Супер Крылья. Электрические герои». (0+)  
 09.25 «Беби Борн». (0+)  
 09.35 «Барбоскины». (0+)  
 10.45 «Мастерская «Умелые ручки»: Куколка». (0+)  
 11.00 «Джи-Джи Бонд: Супергерои». (6+)  
 11.20 «Приключения Мегащенков». (0+)  
 11.35 «Диностер». (6+)  
 11.50 «Буба». (6+)  
 13.00 «Карбот». (6+)  
 13.35 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)  
 14.05 «Инфинити Надо». (6+)  
 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)  
 14.40 «Крутой Майк». (6+)  
 16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)  
 17.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)  
 17.10 «Оранжевая корова». (0+)  
 19.05 «Мини-Мишки». (0+)  
 20.45 «Бумажки». (0+)  
 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
 21.20 «Ум и Хрум». (0+)  
 22.10 «Дикие скричеры!» (6+)  
 22.35 «Метазеллс». (6+)  
 22.45 «Спинфайтеры». (6+)  
 23.00 «Метал Кард Бот». (6+)  
 23.15 «Ералаш». (6+)  
 00.50 «Герои Энвелла». (6+)  
 02.20 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)  
 03.25 «Грузовичок Лёва». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 Время малышей. (0+)  
 07.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)  
 07.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
 07.45 «Мини-Мишки». (0+)  
 08.15 «Простоквашино». (0+)  
 09.10 «Котенок Кнопа и его друзья». (0+)  
 09.20 «Геройчики». (0+)  
 09.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
 10.30 «Джи-Джи Бонд: супергерои». (6+)  
 10.45 «Фиксики. Дай пять!» (0+)  
 11.30 «Приключения Мегащенков». (0+)  
 12.00 Время малышей. (0+)  
 13.00 «Тара Дункан». (6+)  
 13.25 «Барбоскины». (0+)  
 14.15 «Отважные дракончики». (6+)  
 14.45 «Барбоскины». (0+)  
 15.30 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)  
 16.00 Время малышей. (6+)  
 17.00 «Хранители Кью». (0+)  
 17.15 «Фиксики. Дай пять!» (0+)  
 17.55 «Чик-Чирикино». (0+)  
 18.30 «Лунтик». (0+)  
 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
 19.35 «Кожечки-собачки». (0+)  
 20.00 «Маша и Медведь». (0+)  
 20.50 «Деревяшки». (0+)  
 21.00 «Барбоскины». (0+)  
 21.30 «Муся, Чук и Станислав». (6+)  
 22.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)  
 23.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)  
 23.40 «Буба». (6+)  
 00.30 «Мальшарики». (0+)  
 01.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
 01.40 «Вопросики». (0+)  
 02.10 «Барбоскины». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00, 01.00 «МАТЕЖ». (18+)  
 02.00, 17.55, 22.20 Трудные вопросы истории России. (12+)  
 02.35, 05.20 Русская история. (12+)  
 03.25, 07.25, 11.25, 15.25, 19.25, 23.25 Народный фронт Победы. (12+)  
 04.00 Северный морской путь. (16+)  
 05.05, 22.05 Тайное становится явным. (12+)  
 08.00 Фонтенблэ: Дворец столетий. (12+)  
 09.00, 16.55 Россия глазами иностранцев. (12+)  
 09.55 Пешком по Москве: Мюсы. (6+)  
 10.15 Сквозь времена. (12+)  
 10.45 Русская история: Революционная Россия начала XX века. (12+)  
 12.00 Боги Египта. (16+)  
 12.55 Взгляд с высоты. Храмы Великого Новгорода. (12+)  
 13.30 Обыкновенная История. (6+)  
 13.45 Русская история: Восстание против власти. (12+)  
 16.00 Кровавое правление Спартолов. (16+)  
 17.45 Семь дней истории. (12+)  
 18.30 Русская история: Великая Отечественная война. Это подкаст. История: Трансляция империи, или Вечный Рим. (12+)  
 21.00 Как Пётр Эссен спас город Петра. (12+)  
 21.30 Найти и рассказать. (12+)  
 22.50 Русская история: Первые годы Советской власти. (12+)

VJU HISTORY

- 06.15 Свободная Куба: Диктатура и революция. (16+)  
 07.00 Древняя история Сибири. (12+)  
 07.30 100 чудес света. (16+)  
 08.35, 09.35 Путеводитель Путифара. (16+)  
 10.35 Легенды Европы: Испания. (12+)  
 11.35, 12.00 История вещей. (16+)  
 12.30, 13.20 Карты убийств. (16+)  
 14.10 Последние секреты человечества. (16+)  
 15.05 Времена гигантов. (12+)  
 16.05 Путеводитель Путифара: Неаполь: духовная жизнь и вулканы. (16+)  
 17.05 Путеводитель Путифара: Париж: город света. (16+)  
 18.10 Легенды Европы: Венеция. (12+)  
 19.10, 19.35 История вещей. (16+)  
 20.00 Карты убийств: Дамский убийца. (16+)  
 20.50 Карты убийств: Джон Кристи: серийный убийца (часть 1). (16+)  
 21.45 Свободная Куба: Становление героев. (16+)  
 22.35 Свободная Куба: Рубль и ракеты. (16+)  
 23.35, 00.35 Путеводитель Путифара. (16+)  
 01.30 Легенды Европы: Испания. (12+)  
 02.25, 02.45 История вещей. (16+)  
 03.10, 03.55 Карты убийств. (16+)  
 04.40 Древняя история Сибири. (12+)  
 05.10 Свободная Куба. (16+)

ИСТОРИЯ

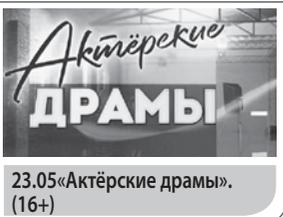
- 06.00, 03.40 Демоны Рейха. Герман Геринг. (12+)  
 06.45, 02.45 Марлон Брандо. Актёр по имени «Желание». (12+)  
 07.45, 19.05 Эпоха гигантов. (12+)  
 08.45, 04.30 Он мог быть первым. Драма космонавта Нелюбова. (16+)  
 09.40 Леонардо: Тайна потертанного портрета. (12+)  
 10.40, 05.15 Владимир Винокур. Своим голосом. (12+)  
 11.25 Людмила Гурченко. За кулисами карнавала. (12+)  
 12.20 Ледяные гробницы Монголии. (16+)  
 13.20 Белград. (12+)  
 14.25 Личное. Александр Михайлов. (12+)  
 14.55, 15.10, 02.20, 02.30 Севастополь. Крым. Россия. (12+)  
 15.25 Игры империй. Рим: рождённый из крови. (16+)  
 16.20 Спасённые шедевры России. Резная кость. Археологический текстиль. (12+)  
 17.15 Джеки Чан: создавая легенду. (12+)  
 18.15 Вторая мировая война. Идеальный штурм. (16+)  
 20.05 Вожди народов. Чан Кайши. (12+)  
 21.55 Загляните к нам на «Огонёк». (12+)  
 22.40 Европа против России. (16+)  
 23.40 Первые на Марсе. Неспетая песня Сергея Королёва. (12+)  
 00.35, 01.25 Игры империй. (16+)

РОССИЯ К  
Культура



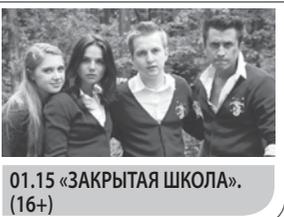
14.10 Абсолютный слух  
07.20 Легенды мирового кино  
07.50 «Шампольон и Рамес Второй»  
08.50 «ОВОД»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 01.05 XX век  
12.15 «Забытое ремесло»  
13.00 «Тициан и другие...»  
13.30 85 лет Роберту Гордецкому  
14.10 Абсолютный слух  
14.55 «2.10 «ЦИТАДЕЛЬ»  
15.45 «2 Верник 2»  
16.30 Моя любовь - Россия!  
17.15 Музыка эпохи романтизма  
18.20 «Три дня рождения космонавта Серебров»  
19.00 «Фильмография»  
19.45 Главная роль  
20.05 Открытая книга  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.45 «КИНО космос СССР»  
21.30 «Энигма»  
23.05 «Меж двух кулис»  
00.10 «Рецепты эпохи неолита»

ТВЦ  
ТВЦ



23.05 «Актерские драмы». (16+)  
06.00 «Настроение»  
08.10 «Доктор И...» (16+)  
08.40 «ЛАНЦЕТ». (12+)  
10.55 «Большое кино». (16+)  
11.30 14.30 17.50 22.00 События  
11.50 «ПАРИЖСКАЯ ТАЙНА». (12+)  
13.45 «Мой герой». (12+)  
14.50 Город новостей  
15.05 02.55 «НЕКРАСИВАЯ ПОДРУЖКА: ТАЙНА БЕЛОСНЕЖКИ». (12+)  
17.00 «Битва со свекровью». (16+)  
18.10 «ДЕТЕКТИВ НА КОНЧИКЕ ПЕРА: ЛИШНЯЯ ДЕТАЛЬ». (16+)  
20.00 «ДЕТЕКТИВ НА КОНЧИКЕ ПЕРА: ЛОЖНЫЙ СЛЕД». (16+)  
22.35 «10 самых...» (16+)  
23.05 «Актерские драмы». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.50 «Охота на маньяка». (16+)  
01.30 «90-е. Звёзды на час». (16+)

3  
ТВ-3



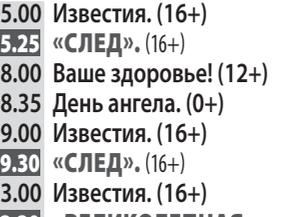
01.15 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)  
06.00 «Мультфильмы». (0+)  
08.00 «Леди Баг и Суперкот». (6+)  
08.30 Новости. (16+)  
08.40 «БИМ». (16+)  
09.45 Гадалка. (16+)  
15.00 Новости. (16+)  
15.10 Гадалка. (16+)  
15.15 «Слепая». (16+)  
17.00 «КРЕСТОНОСЦЫ». (16+)  
18.00 Новости. (16+)  
18.10 «КРЕСТОНОСЦЫ». (16+)  
19.15 «ЛЕСНИК». (16+)  
23.00 Новости. (16+)  
23.10 «ЛЕСНИК». (16+)  
23.30 «КОординАТЫ ЦИТАДЕЛИ». (18+)  
В секретную тюрьму ЦРУ под названием «Цитадель» привозят крайне опасного террориста по имени Хатчет. Его называют «демоном», и слухи о его жестоких преступлениях уже переросли в страшные легенды.  
01.15 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

ДОМАШНИЙ



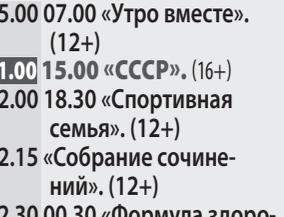
11.45 «Порча». (16+)  
06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)  
07.25 Давай разведёмся! (16+)  
08.25 Тест на отцовство. (16+)  
10.40 «Понять. Простить». (16+)  
11.45 «Порча». (16+)  
12.55 «Знахарка». (16+)  
13.30 «Верну любимого». (16+)  
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)  
14.40 «МОЯ ЛЮБИМАЯ МИШЕНЬ». (16+)  
19.00 «АППЕТИТ ПРИХОДИТ ВО ВРЕМЯ ЛЮБВИ». (16+)  
23.20 «Понять. Простить». (16+)  
00.30 «Порча». (16+)  
01.20 «Знахарка». (16+)  
01.45 «Верну любимого». (16+)  
02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)  
02.40 Тест на отцовство. (16+)

5  
5-й КАНАЛ



05.00 Известия. (16+)  
05.25 «СЛЕД». (16+)  
08.00 Ваше здоровье! (12+)  
08.35 День ангела. (0+)  
09.00 Известия. (16+)  
09.30 «СЛЕД». (16+)  
13.00 Известия. (16+)  
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6». (16+)  
17.00 Известия. (16+)  
17.30 «СЛЕД». (16+)  
22.20 «СВОИ-6». (16+)  
23.05 «СВОИ-4». (16+)  
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)  
00.30 «СВОИ-6». (16+)  
01.20 «СВОИ-3». (16+)  
**★ ЗВЕЗДА**  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)  
11.00 23.15 «ВАРИАНТ «ОМЕГА». (12+)  
13.25 18.50 «Специальный репортаж». (16+)  
13.40 15.05 17.15 «КРАПОВЫЙ БЕРЕТ». (16+)  
18.00 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». (16+)  
20.10 «Код доступа». (12+)  
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
01.55 «АДМИРАЛ УШАКОВ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ  
ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)  
11.00 15.00 «СССР». (16+)  
12.00 18.30 «Спортивная семья». (12+)  
12.15 «Собрание сочинений». (12+)  
12.30 00.30 «Формула здоровья». (12+)  
13.00 16.30 «ВСЕ ВОЗРАСТЫ ЛЮБВИ». (16+)  
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)  
14.30 «День вместе». (12+)  
17.30 «Такие разные». (12+)  
18.45 «Актуальное интервью». (12+)  
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)  
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)  
20.00 22.00 01.00 03.00 «Современники». (12+)  
20.20 22.20 «Общее дело». (12+)  
20.30 22.30 01.30 04.00 «Мастерская спорта». (12+)  
23.00 «ГОД В ПОРТУ». (16+)  
Успешный бизнесмен бросает все и покупает ветхую парусную лодку, и проводит целый год в попытке воскресить свою жизнь.  
03.30 «Открытая наука». (12+)

СПОРТ

**МАТЧ!** МАТЧ! ТВ  
06.00 14.55 «Непобедимый». (12+)  
06.30 «Вид сверху». (12+)  
07.00 10.00 12.55 15.25 18.20 Новости  
07.05 15.30 18.25 21.25 Все на Матч! Прямая трансляция  
10.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)  
10.25 10.55 01.00 01.30 География спорта. (12+)  
11.30 Смешанные единоборства. (16+)  
13.00 Есть тема! Прямая трансляция  
14.25 «Большой хоккей». (12+)  
16.30 «НЕФУТБОЛ». (12+)  
19.25 Волейбол. Чемпионат России. РПЛ Суперлига. Женщины. Финал. Прямая трансляция  
22.10 Евротур. (12+)  
23.00 Борьба. Чемпионат Европы. Трансляция из Словакии. (12+)  
00.00 Смешанные единоборства. (16+)  
01.55 Дартс. Чемпионат России среди профессионалов. (6+)  
**МАТЧ! СТРАНА** МАТЧ! СТРАНА  
06.00 13.35 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)  
07.50 10.00 13.00 Новости  
07.55 Что за спорт?». (12+)  
08.25 Профессиональный бокс. (16+)  
09.15 «бхб». (12+)  
09.45 12.40 19.10 «Страна спортивная». (12+)  
10.05 Борьба. Чемпионат Европы. (12+)  
10.55 11.45 Биатлон. Кубок Содружества. (6+)  
13.05 19.25 05.35 «Вид сверху». (12+)  
15.25 «Магия большого спорта». (12+)  
16.00 22.20 05.20 Спецрепортаж. (12+)  
16.20 21.55 «Большой хоккей». (12+)  
16.45 Дартс. Чемпионат России. (6+)  
18.50 Небесная грация. (6+)  
19.55 23.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)  
22.40 Есть тема! (16+)  
01.45 Бильярд. Лига чемпионов. (6+)

МУЗЫКА

**МУЗ** МУЗ-ТВ  
05.00 Лайкер. (16+)  
06.00 Музэнерго. (16+)  
08.40 PRO-новости. (16+)  
09.00 Русский чарт. (16+)  
10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)  
11.00 Плейлист | Весна. (16+)  
12.00 Хиты по-русски. (16+)  
13.00 Ждите ответа. (16+)  
14.00 Плейлист | Весна. (16+)  
15.00 PRO-новости. (16+)  
15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Love Radio чат. (16+)  
17.00 Короли чартов. (16+)  
18.00 PRO-новости. (16+)  
18.20 Хит-Стories. (16+)  
18.55 Плейлист | Весна. (16+)  
19.45 Кто следующий? (16+)  
20.35 Оборотни в гламуре. (16+)  
21.40 PRO-новости. (16+)  
22.00 Прогноз по году. (16+)  
23.00 Лихие хиты. (16+)  
00.00 Муз'итив. (16+)  
00.40 Лайкер. (16+)  
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

**VIJU TV1000** VIJU TV1000  
06.35 «ЗАТЕРЯННЫЙ ГОРОД Z». (16+)  
09.00 10.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
11.05 «ПОСТУПЬ ХАОСА». (16+)  
13.00 13.55 «КЛОН». (16+)  
14.55 «ПОКОЛЕНИЕ ВОЯДЖЕР». (16+)  
16.50 «КОСМОС МЕЖДУ НАМИ». (16+)  
19.05 «ГОСТЬЯ». (12+)  
21.20 «МИССИЯ «НЛО». (18+)  
Фантастический детективный боевик, Швеция, 2022 г.  
23.30 00.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
01.30 «ЭЛЬДОРАДО: В ПОИСКАХ ХРАМА СОЛНЦА». (16+)  
03.05 «ЭЛЬДОРАДО: ДОРОГА К ЗОЛОТОМУ ГОРОДУ». (16+)  
04.35 «ДАЛЬНИЙ КОСМОС». (16+)  
**МОСФИЛЬМ** МОСФИЛЬМ  
06.45 «Баранкин, будь человеком!» Мультфильм. (0+)  
07.05 «Вершки и корешки». Мультфильм. (0+)  
07.20 «НЕ ХОЧУ БЫТЬ ВОЗРОСЛЫМ!» (16+)  
08.45 «ВСАДНИКИ». (16+)  
11.20 «БЕССТРАШНЫЙ АТАМАН». (16+)  
12.45 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)  
СССР, 1966 г.  
14.05 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (16+)  
15.30 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)  
18.00 «НОВЫЙ СЛЕДСТВИЯ-9». (16+)  
19.40 «ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ». (16+)  
21.20 «СУДЬБА». (16+)  
**ДОМ КИНО** ДОМ КИНО  
05.40 Весёлое утро на канале «Дом Кино». (6+)  
07.20 «И ВСЁ-ТАКИ Я ЛЮБЛЮ...». (16+)  
09.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)  
12.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)  
14.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)  
21.00 Вечер вместе. «ДИВЕР-САНТ». (16+)  
Выпускники разведшколы ехали к месту задания на грузовике, когда начался обстрел. В результате перестрелки в живых остаются только 16-летний Лёня Филатов и случайный попутчик - сержант Алексей.  
01.00 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ». (16+)  
02.50 «ПАПА». (16+)  
04.20 «ПАСАЖИРКА». (16+)  
**СУББОТА!** СУББОТА!  
05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки», «Маша и Медведь: Анимашки», «Маша и Медведь. 12 месяцев», «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильмы. (0+)  
19.00, 20.00 «КЛОН». (16+)  
21.00, 22.20 Богиня сыска. (16+)  
23.30, 00.00 «МАХАБХАРАТА». (16+)  
00.25 Суббота News 2025. (16+)  
00.30, 01.20, 02.10, 03.00, 03.40 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
04.10 «Корги по имени Моко. Новый питомец», «Корги по имени Моко. Домашние животные», «Корги по имени Моко». (0+)  
**СТС LOVE** СТС LOVE  
06.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)  
09.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)  
Полежайкин переводится в школу олимпийского резерва. Он страшно рад - там ничего делать не нужно...  
12.05 «КУХНЯ. ВОЙНА ЗА ОТЕЛЬ». (16+)  
Шеф узнаёт, что деньги за отель он не проиграл в казино, как полагал до этого, и пытается выяснить куда он дел пять миллионов евро...  
17.00 «КУХНЯ». (12+)  
23.00 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)  
01.30 «РАНЕТКИ». (16+)  
05.20 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**СПАС** СПАС  
05.00 День Патриарха. (0+)  
05.10, 05.35 Монастырская кухня. (0+)  
06.05 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)  
07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)  
11.00 Содом. Кара Господня. Серия 3. (16+)  
11.50 День Патриарха. (0+)  
12.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)  
13.00, 13.30, 13.55, 14.25, 14.50 Монастырская кухня. (0+)  
15.15 «ОХОТА НА ЕДИНОРОГА». (12+)  
16.50 «УРОКИ ФРАНЦУЗСКОГО». (0+)  
18.30, 04.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)  
19.30, 01.40 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)  
20.40, 02.55 Содом. Кара Господня. Мадаба - шаг до разгадки. Серия 4. (16+)  
21.30, 22.00, 03.35 Поле битвы. (16+)  
22.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)  
23.20 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)  
00.15 День Патриарха. (0+)  
00.25 Свидетели Христа. Мученики первых веков. II век. «Кровь мучеников - семя христианства». 4 серия. (6+)  
02.30 Печоры. Ворота Вечности. (0+)

Православный календарь

10 апреля  
Седмица 6-я Великого поста (седмица ваий). Глас 8. Прп. Илариона Нового, игумена Пеликитского.  
  
Прп. Стефана чудотворца, исп., игумена Триглийского. Мчч. Ионы и Варахисия и других с ними. Мч. Бояна, кн. Болгарского. Прп. Евстратия Печерского. Прп. Илариона Псковозверского, Гдовского. Св. Николая исп., пресвитера. Сщмч. Василия пресвитера. Мчч. Иоанна.

Великий пост.  
«Да не беспокоит тебя то, что мать твоя перед смертью имела некоторое оскорбление. Это может послужить ей в очищение согрешений». Прп. Амвросий Оптинский (Гренков)

ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «АнтиФейк». (16+)
11.25 12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон». (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Голос». Новый сезон. (12+)
23.30 «30 лет вместе». «Песни о главном». (12+)
01.00 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



17.00 Прямой эфир. (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «ЗАЦЕПКА». (12+)
16.30 Вести
17.00 Прямой эфир. (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 Ну-ка, все вместе! Хором! (12+)
00.00 День космонавтики. Торжественный концерт на космодроме Байконур
02.20 «УЛЫБНИСЬ, КОГДА ПЛАЧУТ ЗВЁЗДЫ». (16+)
Поспорив с друзьями, молодой Егор Никольский прыгает с крыши. Очнувшись в больнице, он видит прекрасное лицо хирурга Анны, склонившейся над ним.

НТВ



02.10 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)

- 04.45 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+)
10.00 13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.50 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ЧУЖОЙ РАЙОН: ВЫСТРЕЛ ИЗ ПРОШЛОГО». (16+)
22.15 «ЧУЖАЯ СТАЯ: НЕВИДИМЫЙ ВРАГ». (16+)
00.20 «Своя правда» с Романом Бабабяном. (16+)
02.10 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
02.40 «Квартирный вопрос». (0+)
03.35 «БОЛЕВОЙ ПОРОГ». (16+)

СТС



11.40 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

- 06.00 «Три кота». (0+)
08.00 Богатырские игры. (16+)
10.25 Уральские пельмени. (16+)
11.40 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
19.30 Премьера. Шоу «Уральские пельмени». (16+)
21.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
23.55 Кто тут жулик? (16+)
01.00 Премьера. «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
01.55 «КОРОЛЕВЫ ШКОЛЫ: МЮЗИКЛ». (18+)
Пытаясь стать значимой среди сверстников, попасть в крутую компанию в новой школе, Вероника Соьер сталкивается с постоянным давлением окружающих. Но как же хочется быть на высоте.
03.55 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
04.55 «Три кота». (0+)

ТНТ



00.00 «Женский стендап». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
Смешные ведущие, звездные гости и только нужная информация! Узнай, как начать день легко и на позитиве. Включай и не зевай!
08.00 «Однажды в России». (16+)
11.00 «Комеди Клуб». (16+)
Шоу, которое давно стало частью культурного кода. Остроумные монологи, беспощадный разнос звезд и самые смелые шутки на актуальные темы - здесь никогда не знаешь, кто окажется мишенью, но точно знаешь, что будет смешно. Если вас ещё не обсуждают в Comedy Club, значит, вы просто недостаточно известны.
20.00 «Однажды в России». (16+)
21.00 «Комеди Клуб». (16+)
00.00 «Женский стендап». (16+)
03.25 «Однажды в России». (16+)

РЕН



06.00 «С бодрым утром!» (16+)

- 05.00 18.00 02.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 15.00 «Засекреченные списки». (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+)
17.00 «Главные тайны мира». (16+)
20.00 «ИГРА ГАННИБАЛА». (16+)
21.55 «ПРОФЕССОР И ПРИЗРАЧНЫЙ УБИЙЦА». (16+)
23.40 «ПОЛНОЧЬ НА ЗЛАКОВОМ ПОЛЕ». (18+)
01.30 «НОЧЬ С ДЖОЗИ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пробный переезд. (16+)
06.30 Пятница News. (16+)
07.00 Руссо-экспрессо. (16+)
08.00 Большие девочки. (16+)
11.40 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
16.50 Большие девочки. (16+)
19.30 Выживалити. Миссия Альфа. (16+)
01.10 «ШОПОГОЛИКИ». (18+)
03.10 Пятница News. (16+)
03.40 Гастротур. (16+)

Ю

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

ЧЕ!

- 06.00 «СОЛДАТЫ-14». (16+)
Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.
07.00 «+100500». (16+)
14.00 Улётное видео. (16+)
17.00 Проверим всё. (16+)
20.00 Влад решает. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Дорожные войны. (16+)
05.15 Тревел-блог Че! (16+)

МИР

- 06.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15, 01.20 Наше кино. (16+)
06.40 «КРЫЛЬЯ». (16+)
08.20 «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ». (16+)
10.00 Международная акция «Память сердца»
11.00, 14.10 Дела судебные. (16+)
12.00 Понять. Простить. (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
19.40 «САМАЯ ОБЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (16+)
21.25 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПРИНЦА ФЛОРИЗЕЛЯ». (16+)
02.10 Мультфильмы. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.
11.00 «Человек и судьба». (12+)
15.25 «ЛИВЕНЬ». (16+)
17.00 «Актуальное интервью». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (12+)
22.00 «БОЛЬШИЕ ГЛАЗА». (16+)
23.35 «АРМАВИР». (12+)
01.50 «СМЕЛЫЕ ЛЮДИ». (12+)
03.30 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (12+)

ПОБЕДА

- 05.00 «Путь к Победе». (16+)
06.00 «КРИК ТИШИНЫ». (12+)
07.40 «БЕЛЫЙ СНЕГ». (12+)
09.50 «ЖДИ МЕНЯ». (16+)
13.40 «АПОСТОЛ». (16+)
СССР. Начало войны. Два брата-близнеца - Петр и Павел. Петр - вор-рецидивист, бесцельный негодяй, работавший против СССР на немецкую разведку и погибший во время исполнения задания. Павел - тихий добрый сельский учитель, которому придется занять место брата, чтобы по заданию НКВД раскритерить немецкую шпионскую сеть.
00.00 «ОСЕНЬЮ 41-ГО». (12+)
01.40 «ПАПА». (16+)
03.10 «КУКУШКА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Просто о важном. Про Миру и Гошу», «Смешарики», «Барбоскины». (0+)
07.00 «С добрым утром, малышки!» (0+)
07.35 «Три кота». (0+)
10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
Каляка-Малыка и его подружка Тая приглашают детей в удивительную студию рисования!
11.15 «Кошечки-собачки». (0+)
13.00 «Карбот». (6+)
Захватывающие приключения мальчика и его друзей-трансформеров.
13.35 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
14.05 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
14.40 «Крутой Майк». (6+)
Забавные приключения молса Майка и озорных енотов.
16.00 Час «Союзмультфильма». (0+)
17.00 «Царевны». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малышки!» (0+)
21.20 «Тайна парка развлечений». (6+)
Братья-медведи попадают в новое удивительно приключение и раскрывают тайну парка развлечений. Медведи приезжают в новый удивительный парк развлечений
22.50 «Ералаш». (6+)
00.50 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
02.30 «Смешарики». (0+)
03.25 «Грузовичок Лёва». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Робокор Поли и его друзья». (0+)
07.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.45 «Мини-Мишки». (0+)
08.15 «Простоквашино». (0+)
09.10 «Котенок Кнопа и его друзья». (0+)
09.20 «Геройчики». (0+)
09.55 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
10.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
10.45 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
11.30 «Приключения Мегащенок». (0+)
12.00 Время малышей. (6+)
13.00 «Тара Дункан». (6+)
13.25 «Барбоскины». (0+)
14.15 «Отважные дракончики». (6+)
14.45 «Барбоскины». (0+)
15.30 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
16.00 Время малышей. (6+)
17.00 «Хранители Кью». (0+)
17.15 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
17.55 «Чик-Чириконо». (0+)
18.00 «Лунтик». (0+)
19.00 «Мини-Мишки». (0+)
19.35 «Кошечки-собачки». (0+)
20.00 «Маша и Медведь». (0+)
20.50 «Деревяшки». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Муся, Чук и Станислав». (6+)
22.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
23.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)
23.40 «Буба». (6+)
00.30 «Мальшарики». (0+)
01.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
01.40 «Вопросики». (0+)
02.10 «Барбоскины». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Северный морской путь. (16+)
01.05 Тайное становится явным. (12+)
01.20, 06.45, 09.45 Русская история. (12+)
03.25, 07.25, 11.25, 15.25, 19.25, 23.25 Народный фронт Победы. (12+)
04.00 Фонтенбло: Дворец столетий. (12+)
05.00, 12.55, 21.05 Россия глазами иностранцев. (12+)
05.55 Пешком по Москве: Миусы. (6+)
06.15 Сквозь времена. (12+)
08.00 Боги Египта. (16+)
08.55 Взгляд с высоты. Храмы Великого Новгорода. (12+)
09.30, 21.55 Обыкновенная История. (6+)
12.00 Кровавое правление Стюартов. (16+)
13.55, 18.20 Трудные вопросы истории России. (12+)
14.25 Русская история: Великая Отечественная война. (12+)
16.00 Это подкаст. История: Трансляция империи, или Вечный Рим. (12+)
17.00 Как Пётр Эссен спас город Петра. (12+)
17.30 Семь дней истории. (12+)
17.45 Найти и рассказать. (12+)
18.50 Русская история: Первые годы Советской власти. (12+)
20.00 Боевые знамена Отечества. (12+)
20.20 Освободители. (16+)
22.10 Русская история: Личные времена для страны. (12+)

VJU HISTORY

- 06.05 Свободная Куба: Рубль и ракеты. (16+)
06.55 Древняя история Сибири. (12+)
07.25 100 чудес света. (16+)
08.25, 09.25 Путеводитель Путифара. (16+)
10.30 Легенды Европы: Венеция. (12+)
11.30, 11.55 История вещей. (16+)
12.20, 13.10 Карты убийств. (16+)
14.05 Последние секреты человечества. (16+)
15.05 Времена гигантов 2. (12+)
16.05 Путеводитель Путифара: Санкт-Петербург: восточный государь. (16+)
17.05 Путеводитель Путифара: Венеция: серенисимо. (16+)
18.05 Легенды Европы: Альпы. (12+)
19.10, 19.35 История вещей. (16+)
20.00 В поисках истины: Эльдorado: золото, оружие и жадность. (16+)
21.00 В поисках истины: Падение Римской империи. (16+)
22.05 Свободная Куба: Военная мощь и наркосети. (16+)
23.00 Свободная Куба: Произвол и надежда. (16+)
23.55, 00.55 Путеводитель Путифара. (16+)
01.50 Легенды Европы: Венеция. (12+)
02.45, 03.05 История вещей. (16+)
03.30, 04.15 Карты убийств. (16+)
05.05 Свободная Куба: Военная мощь и наркосети. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 02.25 Леонардо: Тайна потерянного портрета. (12+)
06.55, 03.20 Людмила Гурченко. За кулисами карнавала. (12+)
07.45, 04.05 Ледяные гробницы Монголии. (16+)
08.50, 05.00 Белград. (12+)
09.55, 10.50 Игры империй. (16+)
11.50, 12.05 Севастополь. Крым. Россия. (12+)
12.20 Личное. Александр Михайлов. (12+)
12.50 Спасённые шедевры России. Резная кость. Археологический текстиль. (12+)
13.40 Джеки Чан: создавая легенду. (12+)
14.40 Вторая мировая война. Идеальный штурм. (16+)
15.35, 01.30 Эпоха гигантов. (12+)
16.30 Вожди народов. Чан Кайши. (12+)
17.20 Разгадка тайны Да Винчи. (12+)
18.20 Загляните к нам на «Огонёк». (12+)
19.10 Европа против России. Крестоносцы Гитлера. (16+)
20.10 Первые на Марсе. Неспетая песня Сергея Королева. (12+)
20.55 Игры империй. Египет: величие и вероломство. (16+)
21.55 Игры империй. Китай: Первый император. (16+)
22.50 Марлон Брандо. Актёр по имени «Желание». (16+)
23.55 Демоны Рейха. Герман Геринг. (12+)
00.45 Он мог быть первым. Драма космонавта Нелюбова. (16+)

РОССИЯ К  
Культура



ОТКРЫТАЯ  
КНИГА

12.00 Открытая книга

- 06.30 Диалоги о животных
- 07.20 Легенды мирового кино
- 07.50 «Рецепты эпохи неолита»
- 08.50 «ОВОД»
- 10.15 Шедевры старого кино
- 12.00 Открытая книга
- 12.45 «Первые в мире»
- 13.00 «Тициан и другие...»
- 13.30 Власть факта
- 14.10 «КИНО космос СССР»
- 14.55 «ЦИТАДЕЛЬ»
- 15.50 «Энигма»
- 16.30 Письма из провинции
- 17.15 Музыка эпохи романтизма
- 17.55 «Царская ложа»
- 18.40 «Валентина Терешкова. «Чайка», «Ястреб»
- 19.45 02.00 «Искатели»
- 20.30 Линия жизни
- 21.25 «ДВА КАПИТАНА»
- 23.00 «Меж двух кулис»
- 00.05 «ШАПИТО-ШОУ», (18+)
- 02.45 «Великолепный Гоша»
- 03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



14.50 Город новостей

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «ВЫСОКИЕ ОТНОШЕНИЯ», (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «ВЫСОКИЕ ОТНОШЕНИЯ», (12+)
- 12.40 «СОБИРАТЕЛЬ КАМНЕЙ», (16+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «СОБИРАТЕЛЬ КАМНЕЙ», (16+)
- 17.00 «Актёрские драмы», (16+)
- 17.50 События
- 18.10 «ДЕТЕКТИВ НА КОНЧИКЕ ПЕРА: ОТКУДА ДЫМ?» (16+)
- 20.00 «ДЕТЕКТИВ НА КОНЧИКЕ ПЕРА: ТОЧКА КИПЕНИЯ», (16+)
- 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
- 23.05 «Приют комедиантов», (12+)
- 00.25 «ВНИМАНИЕ: ВСЕМ ПОСТАМ...» (0+)
- 01.45 «Петровка, 38», (16+)
- 02.00 «Репейник», (12+)

ТВ-3



08.40 Новый день. (16+)

- 06.00 «Мультфильмы», (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Супер-Кот», (6+)
- 08.30 Новости. (16+)
- 08.40 Новый день. (16+)
- 09.15 «Порча», (16+)
- 15.00 Новости. (16+)
- 15.10 «Порча», (16+)
- 15.15 «Слепая», (16+)
- 18.00 Новости. (16+)
- 18.10 18.45 «Слепая», (16+)
- 19.15 «РЭД-2», (16+)
- 21.45 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ», (16+)
- Одри и Морган настоящие закадычные подруги. Вместе девушки оказываются втянутыми в шпионские игры, когда выясняется, что бывший парень Одри был агентом ЦРУ.
- 23.00 Новости. (16+)
- 23.10 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ», (16+)
- 00.15 «ЛОГОВО ШПИОНА», (18+)
- 02.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА», (16+)

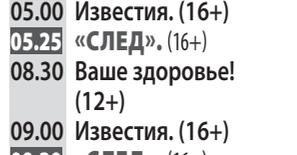
ДОМАШНИЙ



13.35 «Верну любимого». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.30 Давай разведёмся! (16+)
- 08.30 Тест на отцовство. (16+)
- 10.45 «Понять. Простить», (16+)
- 11.55 «Порча», (16+)
- 13.00 «Знахарка», (16+)
- 13.35 «Верну любимого», (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ», (16+)
- 14.45 «ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ», (16+)
- 19.00 «ПРИЗРАЧНАЯ СВЯЗЬ», (16+)
- 23.15 Уютное утро. (16+)
- 23.40 Гармоничная женщина. (16+)
- 23.55 «Понять. Простить», (16+)
- 01.00 «Порча», (16+)
- 01.50 «Знахарка», (16+)
- 02.15 «Верну любимого», (16+)
- 02.45 «Голоса ушедших душ», (16+)

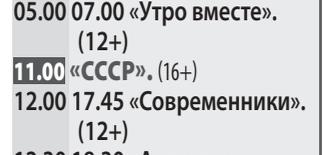
5-й КАНАЛ



05.00 Известия. (16+)

- 05.25 «СЛЕД», (16+)
- 08.30 Ваше здоровье! (12+)
- 09.00 Известия. (16+)
- 09.30 «СЛЕД», (16+)
- 13.00 Известия. (16+)
- 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6», (16+)
- 17.00 Известия. (16+)
- 17.30 «СЛЕД», (16+)
- 23.10 Светская хроника. (16+)
- 00.10 Они потрясли мир. (12+)
- 01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3», (16+)
- 05.25 «КРАПОВЫЙ БЕРЕТ», (16+)
- 09.20 «Ищу своих», (12+)
- 10.10 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК», (12+)
- 12.00 13.25 «ПРОЕКТ АЛЬФА», (12+)
- 14.25 15.05 «НЕСЛУЖЕБНОЕ ЗАДАНИЕ», (16+)
- 16.50 17.15 «ВЗРЫВ НА РАССВЕТЕ», (16+)
- 20.30 «Война миров», (16+)
- 23.30 Музыка+. (12+)
- 00.50 «ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ», (12+)
- 03.00 «ВРЕМЯ СВИДАНИЙ», (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе», (12+)

- 11.00 «СССР», (16+)
- 12.00 17.45 «Современники», (12+)
- 12.30 18.30 «Актуальное интервью», (12+)
- 12.45 17.30 «Общее дело», (12+)
- 13.00 16.30 «ВСЕ ВОЗРАСТЫ ЛЮБВИ», (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 «Губернские новости», (12+)
- 14.30 «День вместе», (12+)
- 15.00 «От 7 до 17», (12+)
- 15.30 23.00 «Мастерская спорта», (12+)
- 18.15 «Содружество «Донбасс», (12+)
- 18.45 «Специальный репортаж», (12+)
- 19.00 «Новости дайджест», (12+)
- 19.10 «Вечер вместе», (12+)
- 20.00 «Большие истории малой Родины», (12+)
- 20.30 01.45 «Просто жизнь», (12+)
- 21.00 01.15 «Точка.ру», (12+)
- 22.00 «Малая сцена», (12+)
- 23.30 «ОЧЕНЬ БОЛЬШАЯ ЛЮБОВЬ», (16+)
- 02.15 «Такие разные», (12+)
- 03.15 «ГАГАРИН: ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ», (6+)

СПОРТ

- МАТЧ!** МАТЧ! ТВ
- 06.00 «Непобедимый», (12+)
- 06.30 «Большой хоккей», (12+)
- 07.00 10.00 12.55 Новости
- 07.05 00.00 Все на Матч! Прямая трансляция
- 10.05 «Небесная грация», (6+)
- 10.25 10.55 География спорта. (12+)
- 11.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 12.35 Лица страны. (12+)
- 13.00 Есть тема! Прямая трансляция
- 14.35 Евротур. (12+)
- 15.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 19.25 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/4 финала. Прямая трансляция
- 21.55 Смешанные единоборства. (16+)
- 01.00 Борьба. Чемпионат Европы. Трансляция из Словакии. (12+)
- 01.55 Волейбол. Чемпионат России. Раг Суперлига. Женщины. Финал. (6+)
- 03.55 Новости. (0+)
- МАТЧ! СТРАНА** МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 16.45 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Финал. (6+)
- 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
- 07.55 13.35 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
- 09.45 12.45 00.00 «Страна спортивная», (12+)
- 10.05 Борьба. Чемпионат Европы. (12+)
- 10.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 13.05 05.35 «Большой хоккей», (12+)
- 15.25 21.30 Страна смотрит спорт. (12+)
- 16.00 22.20 Небесная грация. (6+)
- 16.20 21.30 Что за спорт?», (12+)
- 18.35 05.20 Лица Страны. (12+)
- 18.55 Гандбол. «Кубок Победы». Прямая трансляция
- 20.35 «Матч длиной 75 лет», (12+)
- 22.40 Есть тема! (16+)
- 00.20 Гандбол. «Кубок Победы», (6+)

МУЗЫКА

- МУЗ** МУЗ-ТВ
- 05.00 Лайкер. (16+)
- 06.00 Музынегро. (16+)
- 08.10 Топ чарт. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Love Radio чат. (16+)
- 10.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 11.00 Лига клипов. (16+)
- 11.30 Без курюр. (16+)
- 12.00 Top15 Like FM. (16+)
- 13.00 Приехали! Полуостров Юкатан. (16+)
- 13.30 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Самый лучший день. (16+)
- 17.00 Новое Радио. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Жара в Дубае-2024. (16+)
- 20.45 Народное диско. (16+)
- 21.45 Танцпол. (16+)
- 23.00 Dance чарт. (16+)
- 00.00 Танцпол. (16+)
- 02.00 Лайкер. (16+)
- 03.00 Карaoke. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VU TV1000** VU TV1000 РУССКОЕ
- 06.30 «КОСМОС МЕЖДУ НАМИ», (16+)
- 08.40, 09.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА», (16+)
- 10.45 «ГОСТЬЯ», (16+)
- 13.00, 13.55 «КЛОН», (16+)
- 14.55 «МИССИЯ «НЛО», (18+)
- 17.05 «ЧУЖАЯ ЗЕМЛЯ», (16+)
- 19.00 «ИГРА ЭНДЕРА», (12+)
- Фантастический боевик, США, 2013 г.
- 21.05 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ», (16+)
- Кинокомикс, Франция, Китай, Бельгия, 2017 г.
- 23.40, 00.40 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА», (16+)
- 01.40 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ: ТАЙНА ВАЛЬВЕРДЕ», (16+)
- 03.20 «ИЗ ДЖУНГЛЕЙ В ДЖУНГЛИ», (16+)
- 05.00 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ», (12+)
- МОСФИЛЬМ** МОСФИЛЬМ ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 06.10 «Пёс в сапогах», (6+)
- 06.35 «Крокодил Гена». Мультфильм. (16+)
- 06.50 «Чебурашка», «Шапоклёк». Мультфильмы. (0+)
- 07.35 «КАПИТАН СОВРИ-ГОЛОВА», (16+)
- 09.55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА», (12+)
- 13.45 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ», (16+)
- 14.55 «КУКОЛКА», (16+)
- 17.25 «НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ», (16+)
- 18.45 «ПРО БИЗНЕСМЕНА ФОРМУ», (16+)
- 20.10 «ШИРЛИ-МЫРЛИ», (18+)
- 22.40 «ФАРА», (18+)
- 00.00 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ», (16+)
- 01.40 «СЕСТРЫ», (18+)
- 03.00 «ЖЕСТОКОСТЬ», (16+)
- 04.25 «ДЕЛО № 306», (16+)
- ДОМ КИНО** ДОМ КИНО
- 06.00 Весёлое утро на канале «Дом Кино». (6+)
- 07.20 «И ВСЕ ТАКИ Я ЛЮБЛЮ...», (16+)
- 09.10 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ», (16+)
- 12.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ», (16+)
- 14.50 «УБОЙНАЯ СИЛА», (16+)
- 21.00 Вечер вместе. «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК», (16+)
- Михаил Ульянов в драме по роману Виктора Пруди на «Женщина по средам», (16+)
- 22.50 Вечер вместе. «КЛАССИК», (16+)
- 00.50 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ», (16+)
- 02.15 «МАМА, НЕ ГОРИ!» (16+)
- 03.35 «МАМА, НЕ ГОРИ!» (16+)
- СУББОТА!** СУББОТА!
- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины сказки», «Машины сказки», «Маша и Медведь. Скажите «Ой!», «Машины страшилки», «Маша и Медведь: Анимашки». Мультфильмы. (0+)
- 19.00, 20.00 «КЛОН», (16+)
- 21.00, 22.00 Женись на мне немедленно. (16+)
- 23.00, 23.30 «МАХАБХАРАТА», (16+)
- 00.00 Суббота News 2025. (16+)
- 00.10, 01.10, 02.10, 02.50, 03.30 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ», (16+)
- 04.15 «Корги по имени Моко. Домашние животные», «Корги по имени Моко. Новый питомец», «Корги по имени Моко». Мультсериалы. (0+)
- 06.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)
- 09.00 «ПАПИНЫ Дочки», (16+)
- 12.00 «КУХНЯ. ВОЙНА ЗА ОТЕЛЬ», (16+)
- Нагив мечтает вернуться в большое кино...
- 17.00 «КУХНЯ», (12+)
- В ресторан приходит представитель Союза кинематографистов, чтобы заказать банкет.
- 22.55 «ГОСТИ ИЗ ПРОШЛОГО», (16+)
- Как приумножить состояние, если имеешь доступ и в 1982-ой и в 2020-ый...
- 01.25 «РАНЕТКИ», (16+)
- 05.15 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС** СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10, 05.35 Монастырская кухня. (0+)
- 06.05 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Содом. Кара Господня. Мадаба - шаг до разгадки. Серия 4. (16+)
- 11.50 Отец Иоанн. (0+)
- Фильм рассказывает о простом жизненном пути старца Иоанна (Крестьянкина).
- 12.50 День Патриарха. (0+)
- 13.05, 13.35, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 14.55 «СОЛДАТЫ», (12+)
- СССР, 1956 г.
- 17.00 «МАМА, Я ЖИВ!» (12+)
- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с судопереводом). (0+)
- 19.30 Спецпроект «Бесы. Вся правда о колдунах и экстрасенсах». (0+)
- 22.55 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)
- 23.50, 00.20, 00.50, 01.20 Поле битвы. (16+)
- 01.50 Свидетели Христа. Мученики первых веков. Крестный путь апостолов. 1 серия. (6+)
- 02.50 Свидетели Христа. Мученики первых веков. Первые гонения. 2 серия. (6+)
- 03.55 Свидетели Христа. Мученики первых веков. II век. «Пусть измелют меня зубы зверей». 3 серия. (6+)

Православный календарь

11 апреля  
Седмица 6-я Великого поста  
(седмица ваий). Глас 8.  
Мчч. Марка, еп. Арефусийского,  
Кирилла диакона и иных многих.



Прп. Иоанна пустычника. Свт. Евстафия исп., еп. Вифинийского. Прпп. Марка и Ионы Псково-Печерских. Св. Михаила исп., пресвитера.

Великий пост.  
«...Пост смиряет тело, бдение просвещает ум, безмолвие приносит плач, плач очищает человека, омывает душу и делает ее безгрешною».  
Сщмч. Пётр Дамаскин

ПЕРВЫЙ



21.00 «Время»

- 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. «MONEYпуляторы». (16+)
10.50 Поехали! (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Вызов. Первые в космосе». (12+)
16.55 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Премьера. Лучшие фигуристы мира в юбилейном вечере Игоря Крутого. (12+)
21.00 «Время»
21.35 «ВЫЗОВ». (12+)
00.35 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



12.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)

- 05.00 Утро России. Суббота
08.00 Местное время. Суббота
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды». (12+)
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
12.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
13.05 «Салют-7. История одного подвига». (16+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.50 «САЛЮТ-7». (12+)
Станция «Салют-7» неожиданно перестаёт отвечать на сигналы центра...
17.00 Вести
17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести
20.50 Вести. Местное время
21.00 «УЧИЛКА». (16+)
00.40 «ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ». (12+)

НТВ



19.00 «Центральное телевидение»

- 04.55 «УДАЧНЫЙ ОБМЕН». (16+)
06.20 «Жди меня». (12+)
07.20 «Смотр». (16+)
08.00 10.00 16.00 «Сегодня»
08.20 «Поедем, поедим!» (16+)
09.20 «Едим дома». (0+)
10.20 «Главная дорога». (16+)
11.00 «Живая еда». (12+)
12.00 «Квартирный вопрос». (0+)
13.00 Основано на реальных событиях. (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.20 ЧП. Расследование. (16+)
17.00 Следствие вели... (16+)
19.00 «Центральное телевидение»
20.20 «Секрет на миллион». (16+)
22.20 Ты не поверишь! (16+)
23.25 «Ч.Т.Д.». (16+)
00.00 «Шаг из стратосферы. Первые в мире». (6+)
01.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
02.20 «Дачный ответ». (0+)
03.10 «ХОЗЯИН». (16+)

СТС



08.00 ПроСТО кухня. (12+)

- 06.00 «Три кота». (0+)
06.30 «Белка и Стрелка. Карибская тайна». (6+)
08.00 ПроСТО кухня. (12+)
09.00 Премьера. ПроСТО кухня. (12+)
10.00 «Трио в перьях». (6+)
11.45 «Трио в перьях-2». (6+)
13.25 «ПАНДА ИЗ КОСМОСА». (12+)
В игрушечную плюшевую панду вселяется добродушный инопланетянин. Владелец игрушки, мальчик Рен, обнаружив, что пришелец обладает невероятным музыкальным талантом, даёт новому другу имя Моцарт.
16.20 «РАДИОВСПЫШКА». (16+)
18.35 «ВОЙНА МИРОВ». (16+)
21.00 «ВОЙНА МИРОВ 2». (16+)
23.20 «ДРУГОЙ МИР». (18+)
01.45 «ВОССТАНИЕ». (18+)
03.05 «ПОГНАЛИ». (16+)
04.45 «Три кота». (0+)

ТНТ



21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)

- 07.00 «Однажды в России». (16+)
09.55 «Битва экстрасенсов». (16+)
15.55 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
Девять лучших экстрасенсов страны, среди которых победители и финалисты разных сезонов «Битвы», снова показывают свою силу и эзотерические способности в испытаниях, соревнуясь друг с другом за право называться лучшим среди лучших.
21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)
Юбилейный сезон популярного музыкально-детективного шоу, которое объединяет профессиональных вокалистов с теми, кто совершенно не умеет петь.
23.00 «Женский стендап». (18+)
03.15 «Однажды в России». (16+)

РЕН



09.00 «Минтранс». (16+)

- 05.00 01.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости». (16+)
09.00 «Минтранс». (16+)
10.00 Самая полезная программа. (16+)
11.00 «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+)
12.30 «Новости». (16+)
13.00 «Военная тайна с Игорем Прокопенко». (16+)
15.00 «СОВБЕЗ». (16+)
16.30 «Новости». (16+)
17.00 «Документальный спецпроект». (16+)
18.00 «Засекреченные списки». (16+)
19.00 «Добровэфире». (16+)
19.30 «Новости». (16+)
20.00 «ГЕНИАЛЬНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ». (16+)
22.15 «ОГРАБЛЕНИЕ В УРАГАН». (16+)
00.10 «ЭФФЕКТ ПАРАДОКСА». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.20 «Простоквашино». (0+)
07.00 «Чебурашка». (0+)
07.20 Секреты на кухне. (16+)
08.30 Мама Пятницы. (16+)
09.00 Умнее всех. (6+)
10.20 Новые Четыре свадьбы. (16+)
00.30 «ШОПОГОЛИКИ». (18+)
02.40 Пятница News. (16+)
03.10 Гастротур. (16+)
03.50 Секреты на кухне. (16+)
04.40 Пятница News. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Тревел-блог Че! (16+)
06.30 Улётное видео. (16+)
12.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
В любое время суток, в жару и в лютую стужу они колесят по дорогам нашей страны, выполняя нелегкую и подчас очень опасную работу.
23.30 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
01.40 Большой кэш. (16+)
02.20 iТопчик-2. (16+)
04.00 iТопчик. (16+)
04.20 iТопчик-2. (16+)
04.40 Тревел-блог Че! (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 16.00 «Календарь». (6+)
10.45 «ДЕЖА ВЮ». (16+)
12.35 «Гагарин». (12+)
15.05 «Преодоление». (12+)
17.00 «День вместе». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
18.05 «Вечер вместе». (12+)
19.15 «Очень личное». (12+)
20.20 «СКОРО ВЕСНА». (16+)
21.45 «ГОЛИАФ». (16+)
23.15 «ВЕЛИКАЯ КРАСОТА». (18+)
01.35 «БОЛЬШИЕ ГЛАЗА». (16+)
03.10 «НЕЖНАЯ КОЖА». (16+)

Ю

- 05.15 «Маша и Медведь». (0+)
10.00 «Шоу Доктора Зубаревой». (16+)
10.40 «Статус: Нравный брак». (16+)
13.40 «Беременная в 45». (16+)
16.50 «Жизнь после шоу». (16+)
17.55 «Мама в 16». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (16+)
Неверные мужья, а иногда и жены, стали изменять более изощренно, но от зоркого взгляда Татьяны и Ирины, а тем более технических возможностей Петра, им не ускользнуть!
03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

- 05.00, 02.45 «КЕДР» ПРОНЗАЕТ НЕБО». (16+)
05.45 Все, как у людей. (6+)
06.45 Гагарин. Улыбка, покорившая мир. (12+)
07.00 «ТАК НАЧИНАЛАСЬ ЛЕНЕНДА». (16+)
08.20 Исторический детектив. (16+)
09.15 Игра в кино. Мультфильмы. (16+)
10.00, 13.00, 18.00 Новости
10.10, 13.15 «ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ». (16+)
13.40 «МОСКВА-КАССИОПЕЯ». (12+)
15.25 «ОТРОКИ ВО ВСЕЛЕННОЙ». (16+)
17.05, 18.15 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПРИНЦА ФЛОРИЗЕЛЯ». (16+)
21.35 «САМАЯ ОБЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (16+)

ПОБЕДА

- 04.55 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». (16+)
06.10 «ДВА ФЁДОРА». (12+)
07.30 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)
09.00 «ЗЕЛЁНЫЙ ФУРГОН». (12+)
11.30 «В ИЮНЕ 41-ГО». (16+)
15.20 «ОБГОНЯЯ ВРЕМЯ». (16+)
19.00 «НЕБО ИЗМЕРЯЕТСЯ МИЛЛЯМИ». (16+)
Россия, 2019 г.
20.40 «ЛЁТЧИК». (16+)
22.30 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
00.15 «ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ». (16+)
02.05 «КОРОЛЁВ». (16+)
04.00 «НОЧЬ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Белка и Стрелка. Озорная семейка», «Барбоскины». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Макс и Крякс». (0+)
07.40 «Семь королевств». (0+)
10.00 «Съедобное или несъедобное: Саша Шиганов и крабовый салат». (0+)
10.25 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
12.00 «Семья на ура!» (0+)
12.30 «Команда Флоры». (0+)
14.00 «Это супер!» (0+)
Эта программа - обо всем самом интересном и весёлом!
14.25 «Фиксики». (0+)
16.00 «ДЕНИСКИНЫ РАССКАЗЫ». (6+)
Приключенческий сериал по рассказам Виктора Драгунского для семейного просмотра.
16.25 «Шаранавты. Герои космоса». (6+)
Шаранавты - это отважные космические герои, защитники Шаралактики!
17.50 «Простоквашино». (0+)
19.50 «Белка и Стрелка. Лунные приключения». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Смешарики. Пин-код». (6+)
23.30 «Тайна третьей планеты». (0+)
00.20 «Последняя невеста Змея Горыныча». (0+)
00.40 «Бобик в гостях у Барбоса». (0+)
00.50 «Колобанга. Только для пользователей интернета». (6+)
02.30 «Смешарики». (0+)
03.25 «Грузовичок Лёва». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
09.40 «Муся, Чук и Станислав». (6+)
В современном городе, населенном антропоморфными зверюшками, живут непоседливые зайчата - Маруся и Зайчик. Они постоянно исследуют этот мир, но еще не все знают о правилах безопасности. Хорошо, что супергерои: белочка Муся, енот Чук и волк Станислав никогда не дремлют. Они пристально следят за порядком и придут на помощь малышам...
11.00 «Умка». (0+)
12.00 «Чик-Чирикино». (0+)
Чик-Чирикино - городок, похожий на человеческий. Но живут в нем птицы, которые, как и люди, ходят на работу и в школу, путешествуют на автомобилях и гуляют в парках. В городке пернатых обитает и многодетная воробьиная семья Чирикиных, главных героев мультсериала. Жизнь шумного семейства полна маленьких приключений и комичных ситуаций, в которые воробы попадают благодаря своим птенцам. Анимационные истории о веселых птичьих буднях придутся по нраву любой семье, в которой растут дети.
16.20 «Жот Басик». (0+)
17.30 «Маша и Медведь». (0+)
21.00 «Сказочный патруль». (0+)
02.00 «Сказочный патруль». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Фонтенбло: Дворец столетий. (12+)
01.00, 08.55, 17.05 Россия глазами иностранцев. (12+)
01.55 Пешком по Москве: Миусы. (6+)
02.15 Сквозь времена. (12+)
02.45, 05.45 Русская история. (12+)
03.25, 07.25, 11.25, 14.40, 19.25, 23.25 Народный фронт Победы. (12+)
04.00 Боги Египта. (16+)
04.55 Взгляд с высоты. Храмы Великого Новгорода. (12+)
05.30, 18.00, 22.25 Обыкновенная История. (6+)
08.00 Кровавое правление Стюартов. (16+)
09.55, 21.55 Трудные вопросы истории России. (12+)
10.25 Русская история: Великая Отечественная война. (12+)
12.00 Это подкаст. История: Трансляция империи, или Вечный Рим. (12+)
13.00 Как Пётр Эссен спас город Петра. (12+)
13.30 Найти и рассказать. (12+)
14.05 Русская история: Первые годы Советской власти. (12+)
15.15 Боевые знамена Отечества. (12+)
15.30, 16.20 108 минут, которые перевернули мир. (12+)
18.10 Русская история: Лихие времена для страны. (12+)
20.00, 21.00 «МЯТЕЖ». (18+)
22.35 Русская история: СССР после Великой Отечественной войны. (12+)

VJU HISTORY

- 06.00, 06.50 Путеводитель Путифара. (16+)
07.50 Легенды Европы: Бретань. (12+)
08.50, 09.50 Путеводитель Путифара. (16+)
10.50, 11.15 История вещей. (16+)
11.40 Карты убийств: В тени Джека. (16+)
12.35 Карты убийств: Ужас в Бермондси. (16+)
13.25 Карты убийств: В поисках доктора Криппена. (16+)
14.15 Карты убийств: Невесты убийцы в ванне. (16+)
15.05, 15.35 История вещей. (16+)
16.00 В поисках истины: Эльдorado: золото, оружие и жадность. (16+)
17.00 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+)
17.50 Челюскин. Задание императора. (16+)
20.50 «Союз» - «Аполлон»: первое рукопожатие в космосе. (16+)
21.55 Дикая и удивительная история Илона Маска. (12+)
22.55 Война, изменившая мир. (16+)
23.55, 00.50 Свободная Куба. (16+)
01.35, 02.30 Путеводитель Путифара. (16+)
03.25, 04.10 Свободная Куба. (16+)
05.00 Легенды Европы: Бретань. (12+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 15.35, 01.15 Джейн Мансфилд: звезда фабрики грёз. (16+)
06.55, 16.35, 02.10 Кошкин дом Юрия Куклачёва. (12+)
Как Юрию Куклачёву удалось «угворить» своенравных животных выступать на сцене? Может ли ваш питомец играть на публику? Артист готов поделиться секретами воспитания кошек!
07.45, 17.25, 02.55 Эпоха гигантов. Слоны и носороги. Трудное сосуществование. (12+)
08.45, 18.25, 03.50 Вожди народов. Франклин Рузвельт. (12+)
Проект рассказывает о биографии значимых мировых фигур 20 века.
09.40, 19.15 Елисейский дворец: тайное и явное. (16+)
10.40, 20.15 Павел Луспекаев. Эта жестокая госпожа удача. (12+)
11.30, 21.05 Немецкая Украина. От гетмана до гауляйтера. (16+)
12.20, 21.55 Вера, надежда, любовь Елены Серовой. (12+)
13.10, 22.45, 04.35 Игры империй. Брутальные кельты. (16+)
14.10, 23.45 Игры империй. Ацтеки. Война в Новом Свете. (16+)
15.05, 00.45, 05.30 История Малороссии от А до Я. Малороссии и Украина. (12+)
15.20, 00.55, 05.45 История Малороссии от А до Я. Малороссии и украинцы. (12+)

РОССИЯ К  
Культура

ТВЦ

3 ТВ-3

ДОМАШНИЙ

5 5-й КАНАЛ

ТВ ГУБЕРНИЯ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



10.05 «Мы - грамотеи!»



06.45 «Православная энциклопедия». (6+)



01.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)



09.45 Уютное утро. (16+)

- 06.30 «Библейский сюжет»
- 07.05 Мультфильмы
- 08.00 «ТЕПЛО РОДНОГО ДОМА»
- 10.05 «Мы - грамотеи!»
- 10.50 «ЗАПАСНОЙ ИГРОК»
- 12.10 «Эрмитаж»
- 12.40 Черные дыры. Белые пятна
- 13.20 01.45 «Спасти сокола»
- 14.05 «Рассказы из русской истории»
- 15.15 «Любовь за колючей проволокой». К 80-летию Победы
- 15.55 «Энциклопедия загадок»
- 16.25 «Тайна третьей планеты»
- 17.15 «Обратный отсчет». День космонавтики
- 18.10 «БОГАТЫРЬ» ИДЕТ В МАРТО»
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 Линия жизни
- 20.40 «Я ТЕБЯ НЕНАВИЖУ»
- 22.00 «Агора»
- 23.00 Клуб «Шаболовка, 37»
- 00.10 «К кому залетел певчий кенар»

- 05.15 «ДЕТЕКТИВ НА КОНЧИКЕ ПЕРА: ЛИШНЯЯ ДЕТАЛЬ». (16+)
- 06.45 «Православная энциклопедия». (6+)
- 07.10 «ОВРАГ». (12+)
- 08.55 «Здоровый смысл». (16+)
- 09.30 «Смех, дрожь и видео». (16+)
- 10.05 Мифы о еде. (16+)
- 10.55 «Просто & вкусно». (6+)
- 11.30 14.30 23.35 События
- 11.45 «Смешите меня семейно». (16+)
- 12.40 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
- 13.10 14.45 «ШРАМ». (12+)
- 17.15 «ВЕРНИТЕ МНЕ МУЖА». (16+)
- 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
- 22.15 «Право знать!» (16+)
- 23.45 «Русские тайны. Звездные войны». (16+)
- 00.30 «90-е. Ритуальный Клондайк». (16+)
- 01.15 Спецрепортаж. (16+)
- 01.40 «Хватит слухов!» (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)
- 08.30 Новости. (16+)
- 08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 10.00 «ДЖИМ ПУГОВКА И ЧЕРТОВА ДЮЖИНА». (6+)
- 12.15 «НЕУДЕРЖИМЫЕ». (16+)
- 14.00 «ДИКАЯ ШТУЧКА». (16+)
- 15.00 Новости. (16+)
- 15.10 «ДИКАЯ ШТУЧКА». (16+)
- 16.20 «РЭД-2». (16+)
- 18.00 Новости. (16+)
- 18.10 «РЭД-2». (16+)
- 19.00 «ПАРКЕР». (16+)
- 21.15 23.10 «ПЕРЕВОЗЧИК: НАСЛЕДИЕ». (16+)
- 23.00 Новости. (16+)
- 23.45 «ЕГО СОБАЧЬЕ ДЕЛО». (18+)
- 01.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 05.15 Мистические истории. (16+)

- 06.30 «ДВОЙНАЯ ПЕТЛЯ». (16+)
- 09.45 Уютное утро. (16+)
- 10.10 «МУЖ НА ДВОИХ». (16+)
- Даша успешно руководит небольшим бизнесом и даже не думает о замужестве, она уверена - всё впереди. Плановый поход к врачу вносит свои коррективы.
- 14.40 «ОТ ЛЮБВИ ДО ЛЮБВИ». (16+)
- 19.00 «СПРЯЧЬ МЕНЯ». (16+)
- 22.55 Метод Рогова. (16+)
- 23.30 Красивая и счастливая. (16+)
- Проект «Красивая и счастливая» за короткое время совершит невероятное преобразование героини и докажет: «нет некрасивых женщин - есть женщины, не знающие, что они красивые».
- 23.40 «ЛЮБОВЬ ЗЛА». (16+)
- 03.05 «6 кадров». (16+)
- 03.10 «МОЯ ЛЮБИМАЯ МИШЕНЬ». (16+)
- 06.20 «ЛЮБОВЬ ЗЛА». (16+)

- 05.00 10.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)
- 09.00 Страна советов. (16+)
- 09.30 «Новая». (12+)
- 14.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
- 19.40 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 00.00 Известия. Главное. (16+)
- 01.05 Светская хроника. (16+)
- Еженедельная информационно-развлекательная еженедельная программа для тех, кто хочет самым первым узнавать новости из мира шоу-бизнеса.
- 02.10 «НАСТОЯЩИЙ». (16+)
- 07.10 «ПРОЕКТ «АЛЬФА». (12+)
- 10.35 «Не факт!» (12+)
- 11.35 «Легенды кино». (12+)
- 12.30 «Любовь на линии огня». (16+)
- 13.20 «Легенды космоса». (12+)
- 15.55 «ГЛАВНЫЙ». (16+)
- 18.20 19.25 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (12+)
- 21.15 Конкурс «Звезда-2025». (6+)
- 23.00 «ДВОЙНОЙ КАПКАН». (16+)
- 01.30 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». (12+)

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Бумажки». (0+)
- 11.00 «ВСЕ ВОЗРАСТЫ ЛЮБВИ». (16+)
- 12.00 «Специальный репортаж». (12+)
- 12.15 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 12.45 «Точка.ру». (12+)
- 13.15 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.30 «ОЧЕНЬ БОЛЬШАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 15.15 «Спортивная семья». (12+)
- 15.30 «Просто жизнь». (12+)
- 16.00 «ВИОЛЕТТА ИЗ АТАМАНОВКИ». (12+)
- 18.00 «Марафон». (12+)
- 19.00 «Территория успеха». (12+)
- 19.30 «Губернские новости». (12+)
- 19.45 «Современники». (12+)
- 20.15 «Точка.ру». (12+)
- 20.45 «Понятная политика». (12+)
- 21.00 «ГАГАРИН: ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ». (6+)
- 23.00 «Такие разные». (12+)
- 00.00 «Марафон». (12+)
- 01.00 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 01.30 «Малая сцена». (12+)
- 02.30 «Точка.ру». (12+)
- 03.00 «Здоровый интерес». (12+)

СПОРТ

- | МАТЧ!   | МАТЧ! ТВ | МАТЧ! СТРАНА   | МАТЧ! СТРАНА |
|---|----------|--|--------------|
| 06.00 Профессиональный бокс. (16+)  |          | 06.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)              |              |
| 07.00 10.00 12.55 Новости   |          | 07.50 10.00 12.50 Новости                                      |              |
| 07.05 13.00 16.25 21.30 00.00 Все на Матч! Прямая трансляция  |          | 07.55 00.20 Гандбол. «Кубок Победы». (6+)                      |              |
| 10.05 М/с «Чемпионы». (6+)  |          | 09.20 17.25 00.00 Небесная гонимая. (6+)                       |              |
| 10.30 «ВОЙН». (12+)   |          | 09.35 17.40 05.30 Страна смотрит спорт. (12+)                  |              |
| 12.20 Матч! Парад. (16+)  |          | 10.05 Борьба. Чемпионат Европы. (12+)                          |              |
| 13.45 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/4 финала. Прямая трансляция                                     |          | 10.50 03.45 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Финал. (6+) |              |
| 16.45 Футбол. «Рубин» (Казань) - «Локомотив» (Москва). МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция |          | 12.55 Гандбол. «Кубок Победы». Прямая трансляция               |              |
| 19.00 Футбол. «Бавария» - «Боруссия» (Дортмунд). Чемпионат Германии. Прямая трансляция                |          | 14.35 18.10 21.30 «Страна спортивная». (12+)                   |              |
| 21.55 Футбол. «Леганес» - «Барселона». Чемпионат Испании. Прямая трансляция                           |          | 14.55 21.05 «Сюрплас». (12+)                                   |              |
| 01.00 Борьба. Чемпионат Европы. (12+)   |          | 15.25 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Прямая трансляция            |              |
| 01.55 «Вы это видели». (12+)  |          | 18.25 «Магия спорта». (12+)                                    |              |
| 03.00 Смешанные единоборства. (16+)   |          | 18.55 Смешанные единоборства. (16+)                            |              |
|   |          | 20.35 Что по спорту? (12+)                                     |              |
|   |          | 21.50 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)                         |              |
|   |          | 23.35 «Век нашего спорта». (12+)                               |              |
|   |          | 01.45 Бильярд. Лига чемпионов. Финал. (6+)                     |              |

МУЗЫКА

- | МУЗ                                   | МУЗ-ТВ                                  |
|---------------------------------------|---|
| 05.00, 03.00 Золотая лихорадка. (16+) | 15.00 Приехали! Мехико. (16+)           |
| 06.30 PRO-новости. (16+)              | 15.30 Хит-Сториз. (16+)                 |
| 06.50 Плейлист   Весна. (16+)         | 16.00 Экс-фактор. (16+)                 |
| 07.40 Звезды о звездах. (16+)         | 17.00 Битва поколений (16+)             |
| 08.40 PRO-новости. (16+)              | 18.20 Жара Music Awards-2022. (16+)     |
| 09.00 У-Дачный чарт. (16+)            | 20.05 Народное диско. (16+)             |
| 10.00 Плейлист   Весна. (16+)         | 21.00 Танцпол. (16+)                    |
| 11.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)     | 22.00 Данс чарт. (16+)                  |
| 12.00 PRO-новости. (16+)              | 23.00 Концерт группы «Ленинград». (16+) |
| 12.30 Топ-30. (16+)                   | 00.15 Рок-н-стоп. (16+)                 |
|                                       | 01.00 Танцпол. (16+)                    |
|                                       | 02.00 Караоке хит. (16+)                |

КИНО И СЕРИАЛЫ

- | VIJU TV1000   | VIJU TV1000 РУССКОЕ   | ДОМ КИНО   | ДОМ КИНО   | СУББОТА!   | СУББОТА!   |
|---|---|--|--|--|--|
| 06.45 «ВАЛЕРИАН И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ». (16+)                 | 05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)                          | 05.50 «Белка и Стрелка Звездные собаки». (6+)    | 07.15 «Белка и Стрелка Каринская тайна». (6+)    | 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины сказки», «Машины страшилки», «Маша и Медведь: Анимашки», «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильмы. (0+) | 05.00 День Патриарха. (0+)                                   |
| 09.20 «ЧУЖАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)                                    | 07.00 «Три кота». Мультсериал. (6+)                           | 08.45 «Три богатыря и Наследница престола». (6+) | 10.20 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+) | 06.00 Сodom. Кара Господня. Окрестность Иорданская. Серия 3. (16+)   | 11.05 Святые России. (6+)                                    |
| 11.20, 12.20, 13.15, 14.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) | 08.15 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)                      | 11.50 «Три богатыря и Морской Царь». (6+)        | 13.15 «Три богатыря на дальних берегах». (6+)    | 06.50 Сodom. Кара Господня. Мадаба - шаг до разгадки. Серия 4. (16+)   | 12.10 Лето Господне. Лазарева суббота. (6+)                  |
| 15.10 «ИГРА ЭНДЕРА». (12+)                                    | 10.00, 10.50, 11.40, 12.35, 13.35, 14.35 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+) | 14.40 «Илья Муромец и Соловей-разбойник». (6+)   | 16.10 «Коль Юлий и большие скачки». (6+)         | 07.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)   | 14.00 В поисках Бога. (12+)                                  |
| 17.15 «Планета 51». Мультфильм. (12+)                         | 15.30 «Белка и Стрелка: Каринская тайна». Мультфильм. (6+)    | 17.35 «Три богатыря и Конь на троне». (6+)       | 17.50 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (12+)                      | 08.40 «Сны на Вознесение, или Забытая тайна Циолковского». Мультфильм. (0+)  | 14.35, 02.35 Профессор Осипов. (0+)                          |
| 19.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)                                  | 17.00 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (12+)                                   | 19.20 «Три богатыря и Пуп Земли». (6+)           | 19.35 «ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ». (12+)         | 09.00, 21.00, 04.05 Простые чудеса. (12+)  | 15.05 «ИЩУ ДРУГА ЖИЗНИ». (0+)                                |
| 21.25 «ШЕСТОЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)                                 | 21.40 «ГЛАВНЫЙ». (16+)  | 21.00 «ЭЖИПАЖ». (16+)                            | 21.40 «КОНЕЦ ПРЕКРАСНОЙ ЭПОХИ». (16+)            | 10.00 Дорога. (0+)   | 17.00 Всенощное бдение. Прямая трансляция. (0+)              |
| 23.10 «ЭВОЛЮЦИЯ». (16+)                                       | 01.45 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». Мультфильм. (6+)                     | 23.15 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ» (16+)                       |  |  | 19.30 «ОХОТА НА ЕДИНОРОГА». (12+)                            |
| 01.05 «БИТВА ЗА ЗЕМЛЮ». (16+)                                 |   | 01.40 «КОНЕЦ ПРЕКРАСНОЙ ЭПОХИ». (16+)            |  |  | 22.00, 03.05 Русский мир. (12+)                              |
| 02.50 «НАПРОЛОМ». (16+)                                       |   |  |  |  | 23.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+) |
| 04.20 «Королевский корги». Мультфильм. (6+)                   |   |  |  |  | 00.10 Спас-стрим. (16+)                                      |
|   |   |  |  |  | 01.35 Лики Богородицы: Казанская икона Божией Матери. (0+)   |
|   |   |  |  |  | 02.10 В поисках Бога. (12+)                                  |

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- | СПАС   | СПАС   |
|--|--|
| 05.00 День Патриарха. (0+)   | 11.05 Святые России. (6+)                                    |
| 05.10 Сodom. Кара Господня. На горе Содом и на дне Мертвого моря. Серия 2. (16+) | 12.10 Лето Господне. Лазарева суббота. (6+)                  |
| 06.00 Сodom. Кара Господня. Окрестность Иорданская. Серия 3. (16+)               | 14.00 В поисках Бога. (12+)                                  |
| 06.50 Сodom. Кара Господня. Мадаба - шаг до разгадки. Серия 4. (16+)             | 14.35, 02.35 Профессор Осипов. (0+)                          |
| 07.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)   | 15.05 «ИЩУ ДРУГА ЖИЗНИ». (0+)                                |
| 08.40 «Сны на Вознесение, или Забытая тайна Циолковского». Мультфильм. (0+)      | 17.00 Всенощное бдение. Прямая трансляция. (0+)              |
| 09.00, 21.00, 04.05 Простые чудеса. (12+)  | 19.30 «ОХОТА НА ЕДИНОРОГА». (12+)                            |
| 10.00 Дорога. (0+)   | 22.00, 03.05 Русский мир. (12+)                              |
|  | 23.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+) |
|  | 00.10 Спас-стрим. (16+)                                      |
|  | 01.35 Лики Богородицы: Казанская икона Божией Матери. (0+)   |
|  | 02.10 В поисках Бога. (12+)                                  |

Православный календарь

12 апреля  
Седмица 6-я Великого поста (седмица ваий). Лазарева суббота. Глас 8. Воскрешение праведного Лазаря.

Прп. Иоанна Лествичника. Свт. Софрония, еп. Иркутского. Прор. Иоада. Апп. Сосфена, Аполлоса, Кифы, Кесаря и Епафродита. Св. Еввулы, матери вмч. Пантелеимона. Прп. Иоанна безмолвника. Прп. Зосимы, еп. Сиракузского.

Великий пост. Разрешается рыбная икра.

« За хорошим началом следует и прекрасный конец... Вот начало, которое приносит людям хороший конец, - свято трудись над очищением жизни! »  
Свт. Григорий Богослов

ПЕРВЫЙ

## ВИДЕЛИ ВИДЕО?

13.20 «Видели видео?» (0+)

- 06.00 Новости  
 06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)  
 06.55 «Часовой». (12+)  
 07.25 «Здоровье». (16+)  
 08.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+)  
 09.30 «Мечталлион». (12+)  
 10.00 12.00 Новости (с субтитрами)  
 10.15 «Она». (12+)  
 11.05 «Повара на колесах». (12+)  
 12.15 «Я доверяю своему безумию». (16+)  
 13.20 «Видели видео?» (0+)  
 14.10 «ВОЗВРАЩЕНИЕ РЕЗИДЕНТА». (12+)  
 16.50 «30 лет вместе». «Время, вперед!». (12+)  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 19.00 «Три аккорда». Новый сезон. (16+)  
 21.00 «Время»  
 22.50 «Что? Где? Когда?» (16+)  
 00.00 «Она». (12+)  
 01.05 Подкаст.Лаб. (16+)

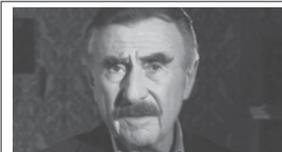
РОССИЯ 1



17.50 «Песни от всей души». (12+)

- 05.30 «ТЫ МОЙ СВЕТ». (12+)  
 07.20 «В кругу друзей»  
 08.00 Местное время. Воскресенье  
 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»  
 09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым  
 10.10 Сто к одному  
 11.00 14.00 17.00 Вести  
 11.30 «Наши. Военкоры». (12+)  
 12.00 «Доктор Мясников». (12+)  
 13.00 Большие перемены  
 14.30 Вести. Местное время  
 15.00 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)  
 17.50 «Песни от всей души». (12+)  
 20.00 Вести недели  
 22.30 Москва. Кремль. Путин  
 23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
 01.35 «Салют-7. История одного подвига». (16+)  
 02.20 «ТЫ МОЙ СВЕТ». (12+)  
 В ролях: Мария Глазкова, Никита Зверев.

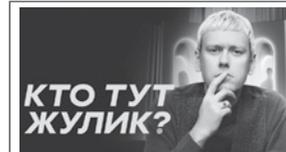
НТВ



17.00 «Следствие вели...» (16+)

- 04.45 «ЗОЛОТОЙ ТРАНЗИТ». (16+)  
 06.40 «Центральное телевидение». (16+)  
 08.00 «Сегодня»  
 08.20 «У нас выигрывают!» (12+)  
 10.00 «Сегодня»  
 10.20 «Первая передача». (16+)  
 11.00 «Чудо техники». (12+)  
 12.00 «Дачный ответ». (0+)  
 13.00 «НашПотребНадзор». (16+)  
 14.00 «Однажды...» (16+)  
 15.00 «Своя игра». (0+)  
 16.00 «Сегодня»  
 16.20 Человек в праве с Андреем Куницыным. (16+)  
 17.00 «Следствие вели...» (16+)  
 18.00 «Новые русские сенсации». (16+)  
 19.00 «Итоги недели»  
 20.20 «Маска». (12+)  
 23.40 «Звезды сошлись». (16+)  
 01.10 «Основано на реальных событиях». (16+)

СТС



21.30 Кто тут жулик? (16+)

- 06.55 «Шимми. Первый король обезьян». (12+)  
 08.55 «Величайший детектив-паук». (6+)  
 10.40 «Приключения аргонатов». (6+)  
 12.40 «ОХОТНИКИ». (16+)  
 14.35 «ВОЙНА МИРОВ Z». (16+)  
 17.00 Премьера. Богатырские игры. (16+)  
 19.30 В темноте. (16+)  
 21.30 Премьера. Кто тут жулик? (16+)  
 22.35 «МАЖОРЫ НА МЕЛИ». (16+)  
 Франсис Бартек с нуля построил многомиллионный бизнес, но в воспитании своих детей допустил ошибки. Чтобы попытаться помочь своим избалованным детям стать лучше, он делает вид, что обанкротился... Впервые на СТС.  
 00.35 «НЕ ЗВЕЗДИ!» (16+)  
 02.15 «ИНСТРУКЦИИ НЕ ПРИЛАГАЮТСЯ». (16+)  
 04.00 «ПОГНАЛИ!». (16+)

ТНТ



23.40 «Шоу Воли». (16+)

- 07.00 «Однажды в России». (16+)  
 09.30 «Время завтрака». (16+)  
 Новое утреннее кулинарное шоу на телеканале ТНТ, в котором ведущие Антон и Камилла Дмитриевы, а также один звёздный гость готовят свои любимые завтраки. Первый на российском телевидении кулинарный теле-журнал, посвященный миру завтраков!  
 10.05 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)  
 18.00 «Сокровище императора». (16+)  
 Второй сезон культового шоу, где звёзды будут бороться за миллион юаней!  
 21.30 «Титаны». (16+)  
 23.40 «Шоу Воли». (16+)  
 00.40 «Конфетка». (16+)  
 02.55 «Женский стендап». (16+)  
 04.30 «Однажды в России». (16+)  
 06.00 «Утро ТНТ». (16+)

REN



05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
 06.00 «С бодрим утром!» (16+)  
 08.30 12.30 «Новости». (16+)  
 09.00 «Самая народная программа». (16+)  
 09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)  
 10.30 «Наука и техника». (16+)  
 11.30 «Легенды и мифы». (16+)  
 12.55 «Неизвестная история». (16+)  
 13.55 «Купи-продай». (16+)  
 14.55 «КЛЫК». (16+)  
 16.50 «КРОВЬ ЗА КРОВЬ». (16+)  
 18.50 «КОЛОМБИАНА». (16+)  
 20.55 «ЗАКОНОПОСЛУШНЫЙ ГРАЖДАНИН». (16+)  
 23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)  
 23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.50 Пятница News. (16+)  
 06.20 «Простоквашино». (0+)  
 06.30 «Простоквашино». (12+)  
 06.50 «Дюймовочка». (0+)  
 07.20 Секреты на кухне. (16+)  
 08.30 Мама Пятницы. (16+)  
 09.00 Гастротур. (16+)  
 10.00 Погнали! (16+)  
 12.00 Минаев Тревел. (16+)  
 13.10 Погнали! (16+)  
 22.00 «Мир без правил». (16+)  
 23.00 Выживалити. Миссия Альфа. (16+)  
 01.50 «ПРЕСТУПНИК». (18+)  
 03.40 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.20 «Маша и Медведь». (0+)  
 О дружбе и приключениях маленькой озорной девочки Маши и ее заботливого друга Медведя.  
 10.40 «Беременная по обману». (16+)  
 12.50 «Жизнь после шоу». (16+)  
 15.00 «Мама в 16». (16+)  
 18.15 «Жулики». (16+)  
 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
 00.10 «Измены». (16+)  
 03.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
 Чтобы заслужить звание победительницы проекта, невестки и свекрови должны стать одной командой и превзойти конкуренток на кухне.

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+)  
 12.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)  
 16.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-2». (16+)  
 Приключения двух друзей продолжают. Вновь их ждет дальняя дорога, новые встречи и знакомства. Напарники не всегда ладят друг с другом, между ними бывают и ссоры, но всегда их примиряет дорога.  
 20.30 «+100500». (16+)  
 23.00 «+100500». (18+)  
 01.40 Большой кэш. (16+)  
 02.20 «СОЛДАТЫ-14». (16+)

МИР

- 05.00 «КЕДР» ПРОНЗАЕТ НЕБО». (16+)  
 05.45 Мультфильмы. (6+)  
 06.35 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (16+)  
 Сатирическая комедия, СССР, 1976 г.  
 08.20 Диктор делает. (16+)  
 09.30 Фазендалайф. (6+)  
 10.10, 13.15, 19.00, 01.00 «У КАЖДОГО СВОЯ ВОЙНА». (16+)  
 Сериал. Драма, Россия, 2011 г.  
 Экранизация повести Эдуарда Володарского «У каждого своя война». История подростковой любви школьника Роберта к Милке, подруге атамана замосковрецов шпаны.  
 18.00, 00.00 Итоговая программа «Вместе». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)  
 09.00 16.00 «Календарь». (6+)  
 11.25 12.05 Кино на все времена. (12+)  
 14.05 «Большая страна». (12+)  
 15.05 «Моя история». (16+)  
 17.00 «День вместе». (12+)  
 17.30 «Неделя». (12+)  
 18.00 «Территория успеха». (12+)  
 20.15 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (12+)  
 21.50 «НЕЖНАЯ КОЖА». (16+)  
 23.45 «Вечное движение». (12+)  
 01.10 «СКОРО ВЕСНА». (16+)

ПОБЕДА

- 05.35 «МЕТРО». (16+)  
 07.40 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СРЕЛОК». (16+)  
 09.20 «ПРИЗРАК». (16+)  
 13.00 «ОПЕРАЦИЯ «МУХАБ-БАТ». (16+)  
 00.00 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЬ». (16+)  
 Иван давно вернулся с войны. Но война не отпускает его: он продолжает в нее играть, что уже стоило ему отношений с женой, а теперь может стоить и жизни. Иван отправляется в Сирию под видом иностранного военного корреспондента, чтобы спасти своего бывшего командира...  
 01.35 «КЛЯТВА». (16+)  
 03.30 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН». (16+)

## ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Три котика», «Смешарики. Пинкод». (6+)  
 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
 07.30 «Макс и Крякс». (0+)  
 07.40 «Майло». (0+)  
 10.00 «Еда как в сказке». (0+)  
 10.25 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)  
 Маленькие истории о больших делах.  
 12.00 «Студия красоты». (0+)  
 12.20 «Лео и Тиг». (0+)  
 14.00 «У меня лапки». (0+)  
 14.30 «Простоквашино». (0+)  
 16.00 «ДЕНИСКИНЫ РАССКАЗЫ». (6+)  
 16.25 «Геройчики». (0+)  
 18.45 «Царевны». (0+)  
 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
 21.20 «Чик-Чирикино». (0+)  
 Чик-Чирикино - городок, похожий на человеческий. Но живут в нём птицы, которые, как и люди, ходят на работу и в школу, путешествуют на автомобилях и гуляют в парках. В городке пернатых обитает и многодетная воробьиная семья Чирикиных - главных героев мультсериала. Жизнь шумного семейства полна маленьких приключений и комичных ситуаций, в которые воробы попадают благодаря своим птенцам.  
 23.30 «Ералаш». (6+)  
 00.50 «Колобанга. Только для пользователей интернета». (6+)  
 02.30 «Смешарики». (0+)  
 03.25 «Грузовичок Лёва». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)  
 11.00 «Умка». (0+)  
 Белый медвежонок Умка со своей мамой Медведицей живёт в суровой и прекрасной Арктике. У него есть замечательные друзья - озорная волчица Ильяма, милая нерпа Кора и смешная розовая чайка Пычик.  
 А самый главный друг Умки - это чукотский мальчик Тайкэ. Мальчик и зверята вместе исследуют удивительный мир Севера и учатся уважать природу и друг друга.  
 12.00 «Фиксики». (0+)  
 Герои, созданные по мотивам повести Эдуарда Успенского «Гарантийные человечки», живут насыщенной жизнью. ДимДимыч - обычный мальчик, который в один из дней знакомится с Фиксиками, и они начинают дружить. Вместе герои не только развлекаются, но и разбираются в том, как устроен мир, а сами Фиксики не забывают подробно рассказать всё самое интересное зрителям. Как что устроено, почему и зачем работает - ответы на многие подобные вопросы о простых и сложных вещах можно найти в мультсериале.  
 16.00 «Фиксики». (0+)  
 20.00 «Фиксики». (0+)  
 22.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)  
 02.00 «Фиксики». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365

- 00.00 Боги Египта. (16+)  
 00.55 Взгляд с высоты. Храмы Великого Новгород. (12+)  
 01.30, 14.00, 18.25, 21.50 Обыкновенная История. (6+)  
 01.45, 06.25 Русская история. (12+)  
 03.25, 07.25, 11.25, 15.25, 19.25, 23.25 Народный фронт Победы. (12+)  
 04.00 Кровавое правление Стюартов. (16+)  
 04.55, 13.05 Россия глазами иностранцев. (12+)  
 05.55, 10.20, 17.55, 22.55 Трудные вопросы истории России. (12+)  
 08.00 Это подкаст. История: Трансляция империи, или Вечный Рим. (12+)  
 09.00 Как Пётр Эссен спас город Петра. (12+)  
 09.30 Найти и рассказать. (12+)  
 10.05 Тайное становится явным. (12+)  
 10.50 Русская история: Первые годы Советской власти. (12+)  
 12.00 Боевые знамёна Отечества: Первая мировая война. (12+)  
 12.20 Освободители. (16+)  
 14.10 Русская история: Лихие времена для страны. (12+)  
 16.00, 17.00 «МЯТЕЖ». (18+)  
 18.35 Русская история: СССР после Великой Отечественной войны. (12+)  
 20.00 Северный морской путь. (16+)  
 21.00 Монологи императоров: Ли Цуньской. (16+)  
 22.00 Россия глазами иностранцев: Этот загадочный Крым. (12+)

VJU HISTORY

- 06.05, 07.00 Путеводитель Путифара. (16+)  
 08.00 Легенды Европы: Богемия. (12+)  
 09.00 Путеводитель Путифара: Неаполь: духовная жизнь и вулканы. (16+)  
 10.00 Путеводитель Путифара: Париж: город света. (16+)  
 11.05, 11.30 История вещей. (16+)  
 11.55, 12.50, 13.40, 14.30 Карты убийств. (16+)  
 15.25, 15.50 История вещей. (16+)  
 16.15 В поисках истины: Падение Римской империи. (16+)  
 17.15 Падение правителей маяя. (16+)  
 18.15 Цезарь. Война судного дня: Нашествие. (16+)  
 19.10 Цезарь. Война судного дня: Конеч игры. (16+)  
 20.00 Следы цивилизации: Архитектура. (16+)  
 20.50 Следы цивилизации: Наука и технология. (16+)  
 21.45 Урарту. Забытое царство. (12+)  
 22.40 Война, изменившая мир. (16+)  
 23.40 Свободная Куба: Гангстерский рай. (16+)  
 00.30 Свободная Куба: Диктатура и революция. (16+)  
 01.20, 02.15 Легенды Европы. (12+)  
 03.10, 04.00 Свободная Куба. (16+)  
 04.50, 05.10 История вещей. (16+)  
 05.35 Центральная площадь и кафедральный собор Лимы, Перу. (12+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 15.35, 01.55 Елисейский дворец: тайное и явное. (16+)  
 06.55, 16.35, 01.10, 05.15 Павел Луспекаев. Эта жестокая эпоха удача. (12+)  
 Фильм рассказывает о трагической судьбе выдающегося российского актёра Павла Луспекаева. Впервые на экране: страсти из дневников Павла Луспекаева. Это поразительная по своему драматизму и откровенности хроника преодоления тяжелой болезни и наркозависимости.  
 07.45, 17.25, 02.50 Немецкая Украина. От гетмана до гауляйтера. (16+)  
 08.40, 18.15, 03.35 Вера, надежда, любовь Елены Серовой. (12+)  
 09.25, 19.05 Игры империй. Брутальные кельты. (16+)  
 10.25, 20.05, 04.20 Игры империй. Ацтеки. Война в Новом Свете. (16+)  
 11.20, 21.00 История Малороссии от А до Я. Малороссия и Украина. (12+)  
 11.35, 21.10 История Малороссии от А до Я. Малороссия и украинцы. (12+)  
 11.50, 21.30 Джейн Мэнсфилд: звезда фабрики грёз. (16+)  
 12.50, 22.30 Кошкин дом Юрия Куклачёва. (12+)  
 13.45, 23.20 Эпоха гигантов. Слоны и носороги. Трудное сосуществование. (12+)  
 14.45, 00.20 Вожди народов. Франклин Рузвельт. (12+)

РОССИЯ К  
Культура



09.35 Диалоги о животных

- 07.45 «БОГАТЫРЬ» ИДЕТ В МАРТО»
- 09.05 Тайны старого чердака
- 09.35 01.10 Диалоги о животных
- 10.15 «Приключения Аристократа в Москве»
- 12.30 «Метод Сократа»
- 13.15 «Невский ковчег»
- 13.45 Неизвестные маршруты Беларуси
- 14.25 «Элементы»
- 14.55 Концерт к 100-летию памяти святителя Тихона, Патриарха Московского и всея России
- 16.30 «Картина мира»
- 17.10 «Пешком...»
- 17.40 «Романтика романа»
- 18.40 «Четыре солдатские медали. Будапешт. Вена». К 80-летию Победы
- 19.30 Новости культуры
- 20.25 «ИВАН»
- 21.40 К 35-летию театра «Геликон-опера»
- 23.15 «ДО СВИДАНИЯ ТАМ, НАВЕРХУ»

ТВЦ



00.55 «Петровка, 38». (16+)

- 05.25 «ДЕТЕКТИВ НА КОНЧИКЕ ПЕРА: ЛОЖНЫЙ СЛЕД». (16+)
- 06.55 «ПАРИЖСКАЯ ТАЙНА». (12+)
- 08.40 «Помощница». (16+)
- 10.55 Полезная программа. (6+)
- 11.30 00.45 События
- 11.45 «Час улыбки». (12+)
- 12.50 «ВНИМАНИЕ: ВСЕМ ПОСТАМ...» (0+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Дорогие товарищи». (16+)
- 15.55 «Охота на маньяка». (16+)
- 16.40 «90-е. Аномальщина». (16+)
- 17.35 «РОМАН С СЕКРЕТОМ». (16+)
- 21.15 «СЕМЬ СТРАНИЦ СТРАХА». (16+)
- 00.55 «Петровка, 38». (16+)
- 01.05 «ШРАМ». (12+)
- 04.10 «Династия Дунаевских. В плену страстей». (16+)
- 04.50 «Актёрские драмы». (16+)

ТВ-3



11.00 «Слепая». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)
- 08.00 Новый день. (16+)
- 08.30 Новости. (16+)
- 08.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 11.00 «Слепая». (16+)
- 18.00 Новости. (16+)
- 18.10 «Слепая». (16+)
- 19.10 «РАСКЛАД НА УБИЙСТВО». (16+)
- 23.00 Итоги с Малькевичем. (16+)
- 00.00 «В ПОСТЕЛИ С НЕЗНАКОМЦЕМ». (18+)
- Шарлотта молода и красива. У неё есть все, что она пожелает, ведь её муж обладает огромным состоянием. А ещё он постоянно занят, отчего скупающая Шарлотта пытается как-то развлечь себя.
- 01.45 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 05.45 «Мультфильмы». (0+)

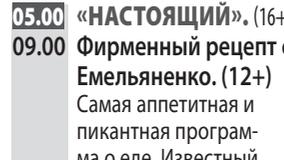
ДОМАШНИЙ



10.45 Пять ужинов. (16+)

- 06.30 «ЛЮБОВЬ ЗЛА». (16+)
- 10.15 Метод Рогова. (16+)
- 10.45 Пять ужинов. (16+)
- 11.00 «ОТЕЛЬ»
- «ФЕНИКС». (16+)
- Лера Личугина просыпается в гостиничном номере, залитом кровью. Она видит, как её безжизненное тело лежит в ванной... Что с ней случилось? Вчерашний вечер начисто стёрся из памяти. Она пытается позвать на помощь, но никто её не замечает.
- 15.00 «ОТЕЛЬ»
- «ФЕНИКС»-2». (16+)
- Дух погибшей Леры не упокоился после поимки убийцы, а значит, раскрыты не все секреты. Ставки растут, преступник где-то рядом, и скоро будут новые жертвы.
- 19.00 «СПРЯЧЬ МЕНЯ». (16+)
- 00.15 «ДВОЙНАЯ ПЕТЛЯ». (16+)
- 03.35 «ЛЮБОВЬ ЛЕЧИТ». (16+)

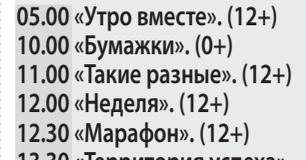
5-й КАНАЛ



05.00 «НАСТОЯЩИЙ». (16+)

- 09.00 Фирменный рецепт с Емельяненко. (12+)
- Самая аппетитная и пикантная программа о еде. Известный шеф-повар Василий Емельяненко отправляется в гости к звездам. Он узнает, как они устраивают свои дома. А главное, выяснит, что у них в холодильнике.
- 09.30 «НАСТОЯЩИЙ». (16+)
- 18.55 «В ИЮНЕ 41-ГО». (16+)
- 23.05 «СМЕРШ: ЛИСЬЯ НОРА». (16+)
- 02.45 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 06.45 «История отечественной ПВО». (16+)
- 09.00 «Новости недели». (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 12.20 «Война миров». (16+)
- 14.00 «Улика из прошлого». (16+)
- 15.40 «Секретные материалы». (16+)
- 17.20 «Специальный репортаж». (16+)
- 18.00 «Главное». (16+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)
- 23.55 «САШКА». (12+)
- 01.25 «НЕЗНАКОМЫЙ НАСЛЕДНИК». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 10.00 «Бумажки». (0+)
- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Марафон». (12+)
- 13.30 «Территория успеха». (12+)
- 14.00 «Понятная политика». (12+)
- 14.15 «ГАГАРИН: ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ». (6+)
- 16.15 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 16.45 «Просто жизнь». (12+)
- 17.15 «Актуальное интервью». (12+)
- 17.30 «ВИОЛЕТТА ИЗ АТАМАНОВКИ». (12+)
- 19.30 «Неделя». (12+)
- 20.00 «Современники». (12+)
- 20.30 «Мастерская спорта». (12+)
- 21.00 «ПУТЬ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (16+)
- 22.45 «Точка.ру». (12+)
- 23.15 «Такие разные». (12+)
- 00.15 «Марафон». (12+)
- 01.15 «От 7 до 17». (12+)
- 01.45 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 02.15 «Формула здоровья». (12+)
- 02.45 «Футбол губернии». (12+)
- 03.15 «ПУТЬ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (16+)

СПОРТ

- 06.00 Смешанные единоборства. А. Волкановски - Д. Лопес. UFC. Прямая трансляция из США
- 08.00 10.00 12.55 Новости
- 08.05 13.00 Все на Матч! Прямая трансляция
- 10.05 М/с «Чемпионы». (6+)
- 10.30 «НЕФУТБОЛ». (12+)
- 12.20 «Что за спорт?». (12+)
- 13.55 Баскетбол. УНИКС (Казань) - ЦСКА. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
- 16.00 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Краснодар». МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
- 19.25 Футбол. «Химки» (Московская область) - «Крылья Советов» (Самара). МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
- 21.30 Футбол. «Лацио» - «Рома». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 23.45 «После футбола» с Георгием Черданцевым
- 01.00 Борьба. Чемпионат Европы. Трансляция из Словакии. (12+)
- 06.00 20.20 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
- 07.50 10.00 13.00 15.50 Новости
- 07.55 00.20 Гандбол. «Кубок Победы». (6+)
- 09.20 13.05 15.35 22.10 01.45 «Страна спортивная». (12+)
- 09.35 22.30 «Сюрплиз». (12+)
- 10.05 Борьба. Чемпионат Европы. (12+)
- 10.50 Смешанные единоборства. (16+)
- 12.30 05.30 Что за спорт?». (12+)
- 13.25 «Век нашего спорта». (12+)
- 13.55 Гандбол. «Кубок Победы». Прямая трансляция
- 15.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
- 17.55 Плавание. Чемпионат России. Прямая трансляция
- 19.30 Небесная грация. (6+)
- 19.50 23.50 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 23.00 «Вы это видели». (12+)
- 02.05 Плавание. Чемпионат России. (6+)

МУЗЫКА

- 05.00 Караокинг. (16+)
- 07.00 PRO-новости. (16+)
- 07.30 У-Дачный чарт. (16+)
- 08.30 Тееп чарт. (16+)
- 09.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 09.30 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 10.30 Без кутюр. (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00 Хит-Сториз. (16+)
- 12.30 Плейлист | Весна. (16+)
- 14.00 Короли чартов. (16+)
- 15.00 10 самых! (16+)
- 15.30 Приехали! Мехико. (16+)
- 16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 17.00 Экс-фактор. Как звезды мстят бывшим? (16+)
- 18.00 Лихие хиты. (16+)
- 19.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
- 21.00 Муз'итив. (16+)
- 22.00 Наше. (16+)
- 23.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 01.20 Лайкер. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.45 «Планета 51». Мультфильм. (12+)
- 07.15 «ЭВОЛЮЦИЯ». (16+)
- 09.10 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
- 11.40, 12.35, 13.30, 14.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 15.25 «ШЕСТОЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
- 17.10 «ХВОСТАТЫЕ ПРИШЕЛЬЦЫ». (6+)
- 19.00 «ДИТЯ ОСИРИСА». (16+)
- Фантастический боевик, Австралия, 2016 г.
- 20.50 «РИДДИК». (16+)
- Фантастический боевик, США, Великобритания, Канада, 2013 г.
- 23.05 «РУБИКОН». (16+)
- 01.10 «МАКС СТИЛ». (16+)
- 02.40 «КИН». (16+)
- 04.20 «Планета 51». Мультфильм. (12+)
- 05.30 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)
- 07.00 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 08.45 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 10.00, 10.55, 12.00, 12.55, 13.50, 14.45 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
- 15.40 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
- 17.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
- 19.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОЛЬНИЦЫ». (16+)
- 20.45 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)
- 22.50 «СПУТНИК». (16+)
- 00.50 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ». (16+)
- 02.40 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ: СХВАТКА». (16+)
- 04.20 Мультфильмы. (6+)
- 04.55 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 05.20 «Крепость. Щитом и мечом». Мультфильм. (6+)
- 06.30 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 08.00 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 09.20 «В БОЙ ИДУТ ОДНИ «СТАРИКИ». (12+)
- 11.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ». (16+)
- 23.10 «ВОР». (16+)
- 00.50 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН». (16+)
- Драма о встрече бывшего солдата и санитарки, в которую он был влюблён во время войны.
- 02.20 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (16+)
- 04.10 «КОВЧЕГ». (16+)
- 04.55 «Царевны». Мультсериал. (0+)
- 07.30 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- На сайте появляется неприятное обсуждение усыновления Макеевыми ребёнка...
- 23.00 Сердца за любовь. (16+)
- Шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней на необычном аукционе.
- 02.45 «МАРГОША». (16+)
- Сотрудники издательства делают ставки - провела ли Марго ночь с Гальяно? Наташа использует всё новые хитрости для привлечения внимания Калугина...
- 05.45 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 В поисках Бога. (12+)
- 05.30 Профессор Осипов. (0+)
- 06.00 Святые России. (6+)
- 07.10 «Бесы. Вся правда о колдунах и экстрасенсах». (16+)
- 09.00 Простые чудеса. (12+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45 Паломница. (12+)
- 13.50 Лето Господне. Вход Господень в Иерусалим. (6+)
- 15.25 Русский мир. (12+)
- 16.30 «МАМА, Я ЖИВ!» (12+)
- 18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 19.30 Щипков. (12+)
- 19.40 «МАТЬ МАРИЯ». (12+)
- СССР, 1982 г. В ролях: Людмила Касаткина, Леонид Марков, Игорь Горбачев
- 21.30 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 22.30 День Патриарха. (0+)
- 22.40 «Бесогона». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 23.55 Спас-стрим. (16+)
- 01.15 Парсуна. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 02.35 Щипков. (12+)
- 02.45 День Ангела: Мария Египетская. (0+)
- 03.15 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 04.00 «Бесогона». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)

Православный календарь

13 апреля  
Неделя 6-я Великого поста  
(Вербное воскресенье). Глас 1.  
Вход Господень в Иерусалим.

Сщмч. Ипатия, еп. Гангрского. Свт. Ионы, митр. Московского и всея Руси, чудотворца. Свт. Иннокентия, митр. Московского. Прп. Аполлония, пустынноика Египетского. Сщмч. Авды, еп. Персидского, и Вениамина диакона. Прп. Ипатия, игумена Руфианского. Прп. Ипатия целбника, Печерского. Прп. Филарета Глинского. Сщмч. Иоанна пресвитера.

Великий пост. Разрешается рыба.

«Старайся молиться со слезами, чтобы Божие милосердие совлекло с тебя ветхого человека, обремененного грехами». Прп. Авва Исайя (Скитский)

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.

Майора Петровича задержал начальник, которому нужно было срочно утрясти кое-какие текущие дела, поэтому на вызов он приехал, когда криминалисты уже заканчивали свою работу. Уже по одному только рукопожатию старшего эксперта он понял, что тот разочарован, но на всякий случай спросил:

– Ну как? Что-нибудь нашли?

– Не-а, считай, ничего не нашли. Отпечатки пальцев только хозяйские, дверь не взломана. Либо ключ подделали, либо хозяйка сама его кому-нибудь дала по рассеянности и забыла. Восемьдесят лет старушке, все может быть.

– Понятно, – кивнул Петрович и подумал, что дело затянется надолго. – А где потерявшаяся?

– Там, – эксперт махнул рукой куда-то за спину. – Практиканта моего чаем угощает. С пряниками!

– А ты чего? Не любишь пряники?

# Кто мог украсть у старушки?



– Не-а, не люблю. Я вообще сладкого не ем, – буркнул эксперт и потянулся за курткой.

– Понятно, – Петрович улыбнулся в усы и пошел в сторону, указанную экспертом.

Через полминуты он оказался в чистой кухне, где за круглым столом, покрытым скатертью в красно-белую клетку, сидели несколько взъерошенный молодой человек и симпатичная старушка в аккуратной платке с кружевным воротником. Петрович представился.

– Елена Николаевна, – ответила старушка и протянула маленькую сухонькую руку.

Петрович очень осторожно руку пожал и спросил:

– Елена Николаевна, расскажите, что случилось?

Я хотела купить ортопедическую кровать и сняла с книжки деньги. Цена у нее, конечно, немалая, но у меня больная спина, мне просто необходима ортопедическая кровать. Небольшой аванс заплатила в магазине, остальное должна была отдать при доставке. Вот

здесь они лежали, вот в этом ящике, – старушка выдвинула из стола небольшой ящик, который был абсолютно пуст.

– Кровать доставят только вечером, и я пошла в булочную, купить пряников к чаю. И ходила-то недолго, какой-то час – заболталась с хозяйкой, Аллой Георгиевной. У нее всякие разные проблемы, едва концы с концами сводит, вот и пожаловалась она мне. А когда я вернулась домой, обнаружил, что ящик выдвинут, а деньги исчезли. Пропало и столовое серебро, которое в этом же ящике лежало, – старушка едва не рыдала.

В кого-нибудь подозреваете? – спросил Петрович. – Родственники? Соседи? Знакомые?

– Нет-нет, что вы. Соседи у меня – солидная пара, очень обеспеченные, у каждого по машине, особняк за городом, зачем им мои гроши? Родственников у меня нет. Наверное, кто-то из знакомых, Верочка. Но Верочка

собралась замуж, на днях уезжает в Питер, к жениху, и больше ее вообще ничего не интересует. Представляете, в пятьдесят четыре года по интернету познакомилась! Правда, Верочка жаловалась, что ей даже не на что купить приличный костюм... Ну и все, не ходит ко мне больше никто...

Елена Николаевна, а вы дубликат ключа от входной двери недавно делали? – спросил, немного подумав, Петрович.

– Делала, – не задумываясь ответила старушка. – У меня было два ключа. Один я потеряла и сделала на всякий слу-

чай дубликат. Ну, чтобы не менять замок, если что.

– Где вы делали ключ?

– У Виктора Сергеевича, это муж Аллы Георгиевны, у него своя мастерская. Очень быстро сделал, при мне. И взял недорого.

– А скажите, Елена Николаевна, вы кому-нибудь рассказывали о том, что покупаете дорогую вещь?

Конечно! Верочке рассказывала, она и нашла мне этот магазин через интернет. Соседям рассказывала: у них режим, я с ними согласовывала время, когда привезут кровать, чтобы шум не мешал. Алле Георгиевне рассказывала, мы приятельствуем. Даже консьержке рассказывала, чтобы она не препятствовала, когда кровать доставят. У нас, знаете, очень строгая консьержка... Но кто из них мог украсть мои деньги?..

– Не беспокойтесь, Елена Николаевна, мы вернем и ваши деньги, и ваше серебро, – сказал Петрович. – Кажется, я знаю, кто это сделал.

**Виктория АНДРЕЕВА**



## Кого подозревает Петрович?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 13:** водоросли взял мальчик в синей куртке: его рука была мокрой, когда он провел ею по волосам – он намочил руку, когда лез в аквариум за водорослями.

Рис. Ирина Светлова

## СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

**7 апреля** Восход: 5 ч. 42 м. Заход: 19 ч. 08 м. Долгота дня: 13 ч. 26 мин.

Растущая Луна в знаке Льва

**8 апреля** Восход: 5 ч. 40 м. Заход: 19 ч. 09 м. Долгота дня: 13 ч. 29 мин.

Растущая Луна в знаке Девы

**9 апреля** Восход: 5 ч. 37 м. Заход: 19 ч. 11 м. Долгота дня: 13 ч. 34 мин.

Растущая Луна в знаке Девы

**10 апреля** Восход: 5 ч. 35 м. Заход: 19 ч. 13 м. Долгота дня: 13 ч. 38 мин.

Растущая Луна в знаке Девы

**11 апреля** Восход: 5 ч. 33 м. Заход: 19 ч. 15 м. Долгота дня: 13 ч. 42 мин.

Растущая Луна в знаке Весов

**12 апреля** Восход: 5 ч. 31 м. Заход: 19 ч. 16 м. Долгота дня: 13 ч. 45 мин.

Растущая Луна в знаке Весов

**13 апреля** Восход: 5 ч. 29 м. Заход: 19 ч. 18 м. Долгота дня: 13 ч. 49 мин.

Полнолуние, Луна в знаке Скорпиона

## НАШ КАЛЕНДАРЬ С 7 ПО 13 АПРЕЛЯ

### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

#### 7 АПРЕЛЯ

В 1968 году был учрежден стандарт «Государственный знак качества».

#### 8 АПРЕЛЯ

В 1158 году во Владимире заложен Успенский собор.

#### 9 АПРЕЛЯ

В 1699 году Пётр I издал Указ «О наблюдении чистоты в Москве и о наказании за выбрасывание сору и всякого помету на улицы и переулки». В 1954 году начала работать советская дрейфующая станция «Северный полюс – 3».

#### 10 АПРЕЛЯ

В 1710 году в Англии вступил в силу первый в мире закон об авторском праве.

В 1833 году налажено первое производство спичек.

#### 11 АПРЕЛЯ

В 1147 году в Ипатьевской летописи впервые была упомянута Москва.

В 1857 году Александр II утвердил Государственный герб России – двуглавого орла.

#### 12 АПРЕЛЯ

В 1242 году войско Александра Невского одержало победу над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище).

В 1919 году в Советской России состоялся первый коммунистический субботник.

В 1961 году Юрий Гагарин совершил первый в мире полет в космос.

#### 13 АПРЕЛЯ

1830 года вышло первое Полное собрание законов Российской империи.

### ИМЕНИННИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

7 АПРЕЛЯ. Савва, Тихон.

8 АПРЕЛЯ. Анна, Алла, Лариса, Параскева.

9 АПРЕЛЯ. Матрона, Феодосий.

10 АПРЕЛЯ. Василий, Иларион, Николай, Стефан.

11 АПРЕЛЯ. Кирилл, Марк, Михаил.

12 АПРЕЛЯ. Иоанн.

13 АПРЕЛЯ. Вениамин, Иннокентий.

### ПРАЗДНИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

7 АПРЕЛЯ ■ Всемирный день здоровья

8 АПРЕЛЯ ■ Международный день нейрохирурга

■ День сотрудников военных комиссариатов в РФ

■ День российской анимации

9 АПРЕЛЯ ■ День работников клининговой отрасли

10 АПРЕЛЯ ■ День братьев и сестер

■ Международный день движения сопротивления (посвящен всем, кто противодействовал фашистам во время Второй мировой войны (1939-1945))

■ Международный день топ-менеджера

11 АПРЕЛЯ ■ Международный день освобождения узников фашистских концлагерей

12 АПРЕЛЯ ■ День авиации и космонавтики

13 АПРЕЛЯ ■ День мецената и благотворителя в РФ

■ День войск противовоздушной обороны РФ

## НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

### «Чибиc вечером кричит – солнечной погоде быть»

7 апреля отмечали Благовещенье. С этим связано много поговорок: «На Благовещенье дождь – родится рожь», «На Благовещенье мороз – под кустом овес».

Заморозки 8 апреля, в день Гавриила Благовеста, предвещали холодную и затяжную зиму.

9 апреля наступал день Матрёны Настовицы. Настовицами называли чибисов, которые к этому сроку возвращались из теплых краев. Если чибис низко летит – скорых дождей не жди. Была и поговорка: «Чибиc вечером кричит – солнечной погоде быть».

10 апреля, в Иларионов день, также следили за птицами: сороки, сидящие на верхушках деревьев, предвещали скорое по-

тепление, а если сороки выют гнезда низко – летом дожди будут с частыми грозами. На Благовещенье, 11 апреля, обилие березового сока зваывало дождливое лето.

12 апреля считали днем Ивана Лествичника и наблюдали за растениями: обильное цветение одуванчиков в этот день сулило нежаркое лето.

В день Ипатия Чудотворца, 13 апреля, было принято следить за облаками: низкие служили признаком скорого похолодания.

– Дорогая, ты зачем купила сразу три шляпки?

– Ну... первую на каждый день. Вторую буду носить по выходным.

– А третью?

– На зависть соседкам!



## ТЕЛЕК Черноземье

Газета «Телек Черноземье». Регистрирована 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

Отдел подписки:

Тел. (495) 937-95-77, доб. 237,

e-mail: distrib@kardos.ru

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

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

Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.

Телефон департамента рекламы:

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

№ 14 (491).

Дата подписания в печать: 01.04.2025 г. Дата производства: 01.04.2025 г. Дата выхода в свет: 02.04.2025 г. Тираж 51 290 экз.

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

Заказ 4274 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 852 010 экз.

Розничная цена свободная.

Еженедельная семейная газета для читателей 12+

Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

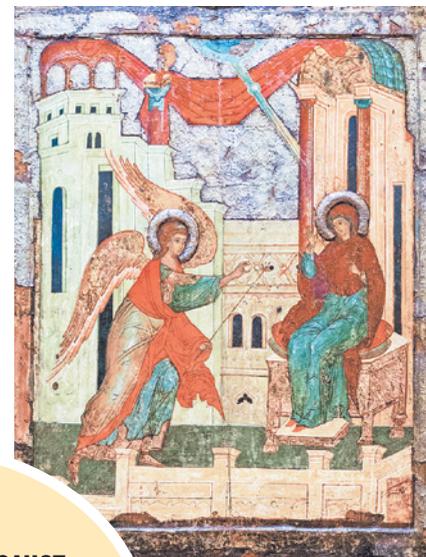
Копирование без указания источника запрещено.

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

В этот день мы вспоминаем события, которые описаны в Евангелии от Луки: Деве Марии явился архангел Гавриил и возвестил о грядущем рождении у неё Сына Божьего и Спасителя мира – Иисуса Христа. И Дева ответила согласием: «Раба Господня; да будет Мне по слову твоему».

# Встречаем праздник Благовещения

Благовещение Пресвятой Богородицы – двенадцатый праздник, который ежегодно отмечается Православной церковью 7 апреля.



## Почему так назвали праздник?

**?** Нам в церкви сказали, что это праздник – потому, что с согласия Девы Марии началась новая страница Священной истории. Почему событие и праздник назвали Благовещением? **Инна Григорьевна**

**П**раздник, священный с событием Благовещения, начали отмечать на заре христианства – уже в третьем веке. Назывался он то «возвешение», то «приветствие Деве Марии», то «начало искупления». А название Благовещение праздник получил несколько позже, в седьмом веке. К стати, полное название праздника – Благовещение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.

Само слово «благовещение» означает «добрая весть, благовестие» или, по-древнегреческому, «евангелие». Мы все помним, что важнейшие книги Библии – четыре книги Нового Завета, так и называются: Евангелия от Матфея, Марка, Луки и Иоанна.

И конечно, надо обязательно подчеркнуть, что уважение и почитание силы веры Богоматери, ее полного доверия Богу в Православной церкви так велико, что в честь Матери Божией установлены ежегодные богородичные праздники: великий (Покров) и 4 двенадцатых праздника (Рождество Богородицы, Введение во храм, Благовещение и Успение).



## Почему Богу было нужно согласие Марии?

**?** Богу всё подвластно. Почему он, как написал евангелист Лука, стал спрашивать разрешение у Девы Марии? **Наталья**

**Б**ог сотворил человека по своему образу и подобию. Образ этот также наделен свободой – можно выбрать добро или зло. Бог не нарушает дара свободы, который он дал, человек волен выбрать. Главное условие спасения человека – его свободное согласие на принятие воли и промысла Божьего, согласие на то, что Господь войдет в жизнь человека и через его добрые дела и веру и подарит ему спасение. Это отмечали и святые старцы: святитель Феофан Затворник писал, что «сотворить нас Бог мог без нас, а спасти нас без нас не может». Святитель Афанасий Великий утверждал, что «Бог спасает нас не без нас». Это очень важный момент для человека – свобода выбора, свободный ответ человека на призыв Божий. Поэтому и спрашивать нужно было у Марии, чтобы она сама дала согласие.

## День праздника и Великий пост

**?** Праздник Благовещения всегда отмечается 7 апреля. А даты Пасхи каждый год разные. Всегда ли Благовещение приходится на время Великого поста? **П.И. Татьяна**

**Д**ействительно, день празднования Благовещения чаще всего выпадает на Великий пост.

Отмечается он либо в дни Великой Четыредесятницы, либо, что случается реже, на Страстной неделе. Бывает, что Благовещение празднуется на Светлой седмице. Если Пасха приходится на 4, 5 или 6 апреля, то Благовещение празднуется на Светлой седмице. Праздник может отмечаться в понедельник, вторник или среду Пасхальной недели. Самое раннее время, когда отмечается Воскресение Господне, – 4 апреля, выпадало оно в 2010 году.

Если же Пасха выпадает на даты с 8 по 13 апреля, то Благовещение будет отмечаться на Страстной неделе. В календаре встречаются такие даты, когда Благовещение и Пасха выпадают на один день. Этот двойной праздник будет называться Кириопасха, что в переводе с греческого «Господственная, или Истинная Пасха».

## Что важно сделать в Благовещение?

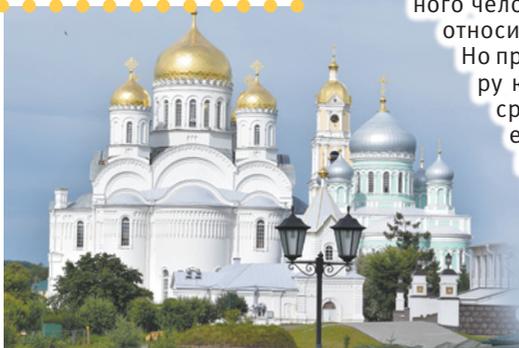
**?** Стараюсь не пропускать службу в праздник Благовещения. Кажется, само небо к нам спустилось – священники в светлых одеждах, прихожане нарядные. И вот что-то хочется сделать самой, радостью поделиться. Посоветуйте, что особо важно сделать в праздник Благовещения? **Лидия К.**

**Г**лавное в этот день – прийти в храм, помолиться, покаяться в грехах. Всегда помните, что есть такая правильная благочестивая традиция – на большие праздники совершать добрые дела, дела милосердия и любви. Искренне творите милость и доброту ближнему своему. Особенно тем, кто нуждается в вашей помощи, заступничестве, поддержке. Святой праведный Иоанн Кронштадтский в своей проповеди на Благовещение так напутствовал нас: «Возненавидьте богоненавистный грех, злобу, нечистоту, невозддержание, гордость, жестокосердие, немилосердие, себялюбие, плотугодие, всякую неправду. Христос для того на землю сошел, чтобы нас на небеса возвести».



**Благовещение есть не обрядование только Пресвятой Девы Марии, но и начало – главизна всего нашего спасения».**

**Протоиерей Сергей Соллертинский**



## О просфоре и празднике

**?** В связи с праздником Благовещения вспомнили, что бабушка наставляла нас обязательно съесть благовещенскую просфору. Чем такая просфора отличается от обычной? **Арина Сергеевна**

**Н**апомним, просфора – это специальным образом испеченный хлеб, используемый для совершения таинства Евхаристии.

Просфора – такая форма поминовения. Еще апостолы стали вынимать частицы из просфоры с поминанием имен: либо живых – за здоровье, либо усопших – за упокой. Этим просфора и особенна, как продолжение апостольских традиций. Как написал евангелист Лука, это хлеб Тайной Вечери, который Иисус Христос разделит между своими учениками: «И, взяв хлеб и благодарив, преломил и подал им, говоря: сие есть тело Мое, которое за вас предается; сие творите в Мое воспоминание».

Также следует знать, что каждая просфора состоит из двух частей, это означает двойную природу Спасителя: божественную и человеческую. Само слово «просфора» переводится с греческого как «приношение». И, конечно, для православного человека просфора – это святыня. И относиться к ней надо с благоговением. Но при этом не надо наделять просфору каким-то особым свойством. Это сродни суеверию. Господь нам дает по делам нашим и по вере нашей. Просфора, приготовленная к празднику Благовещения, ничем не отличается от всех остальных хлебцев, используемых при богослужении в любой другой день.

В России немногие слышали о букете гарни – своеобразной «бомбочке» из пряных трав и специй родом из Прованса, которая подарит неповторимый вкус и аромат любимым блюдам.

**М**ы решили рассказать о составе букета гарни и о том, как вырастить набор пряных трав для него на своем участке.

## Состав

Традиционный французский букет гарни включает петрушку (8 частей), тимьян (1 часть) и лавровый лист (1 часть). Приправа называется букетом, так как ее принято перевязывать кулинарной нитью или стеблем сельдерея, как маленький букетик: так его удобно извлекать из готового блюда. Иногда его помещают в марлевый мешочек. Известный во французской кухне с XVII века, букет гарни обрел заслуженную популярность во всем мире. Вместе с ростом популярности рос и его состав: сегодня к букету гарни по желанию добавляют фенхель, шалфей, розмарин, орегано (душицу), тархун (эстрагон), укроп, базилик, листья сельдерея.

## Кстати

### Способы применения в кулинарии

Чаще всего букет гарни применяют при приготовлении супов, бульонов, маринадов, соусов и консервации. Добавляют в блюда из курицы, баранины, дичи, рыбы и овощей. Приправа отлично подходит для улучшения вкуса и запаха пресной диетической еды, возбуждает аппетит и улучшает функцию желудочно-кишечного тракта. Свежий букет гарни кладут в кастрюлю или сотейник за 3-5 минут до готовности блюда, а затем вынимают. Высушенные составы добавляют за 10 минут до конца приготовления.

# Пряные травы для букета гарни: особенности выращивания



## Как вырастить подходящие травы?

Конечно, свежие травы для букета гарни можно купить в магазине. Но для того, чтобы душистый состав правильно работал в блюде, лучше всего собрать его самостоятельно – непосредственно перед приготовлением и на собственном участке. Каковы особенности вы-

рашивания трав для букета гарни?

● **Петрушка.** Это одна из самых универсальных приправ к пище. Традиционно растет на наших участках как многолетняя культура: кустики отлично зимуют, давая свежие ароматные листья сразу после того, как сойдет снег. Петруш-

ку лучше всего сеять семенами прямо в грунт в апреле-мае, пока почва еще влажная.

● **Тимьян, душица (орегано), эстрагон (тархун), листовая сельдерей.**

Выращивать эти травы удобнее через рассаду.

Можно посеять семенами в марте-апреле в рассадную емкость, дождаться всходов и высадить на участке, когда минует угроза заморозков, в конце мая – июне.

Тогда свежие листики для букета гарни будут у вас готовы уже в июне. Если удастся купить свежую зелень тимьяна, тархуна или орегано в магазине, можно упростить себе жизнь: укоренить несколько веточек в воде и высадить в рассадные емкости уже укорененные черенки. Если не хочется возиться с рассадой, можно сеять прямым посевом в грунт, но тогда сбор зелени для приправы придется отложить на вторую половину лета. Эти травы, кроме сельдерея, отлично зимуют, и

их не нужно пересевать каждый год заново. А вот с сельдереем придется упражняться каждый год.

● **Розмарин, базилик, шалфей.** Способ посадки через рассаду (семенами или черенками) актуален

и для этих трав (благо приобрести их веточки в магазине проще, чем веточки тимьяна).

Высадка рассады в грунт – строго после отступления угрозы заморозков.

Так как эти травы в нашем климате не зимуют, высаживать рассаду нужно только после отступления холодов.

Осенью кустики можно выкопать, пересадить в кашпо, растить зимой дома на подоконнике (придется организовать досвечивание), а весной снова высадить в аптекарский огород.

● **Фенхель, укроп.** И укроп, и фенхель, которые выращивают на зелень, проще сеять прямым посевом в грунт – мае. Чтобы всегда иметь под рукой молодые побеги, лучше пересевать фенхель и укроп в течение теплого периода через каждые две недели. Эти культуры не зимуют, поэтому весенние посевы для возобновления посадок обязательны.

Осеннюю рассаду можно выкопать, пересадить в кашпо, растить зимой дома на подоконнике (придется организовать досвечивание), а весной снова высадить в аптекарский огород.

● **Фенхель, укроп.** И укроп, и фенхель, которые выращивают на зелень, проще сеять прямым посевом в грунт – мае. Чтобы всегда иметь под рукой молодые побеги, лучше пересевать фенхель и укроп в течение теплого периода через каждые две недели. Эти культуры не зимуют, поэтому весенние посевы для возобновления посадок обязательны.

Осеннюю рассаду можно выкопать, пересадить в кашпо, растить зимой дома на подоконнике (придется организовать досвечивание), а весной снова высадить в аптекарский огород.

## Уход в открытом грунте

Любые пряные травы следует высаживать на солнечном участке, где нет избытка влаги. В тени травы вытягиваются и плохо развиваются. Пряные травы, как и зеленные культуры, в течение огородного сезона нуждаются в поливе и прополке. Подкормки для трав, как и для зеленных культур, не проводят.

– Мама прочитала в интернете, что сельдерей полезен.

– И она теперь его ест?

– Нет. Мы все едим...



## Заготовка на зиму

Лучше использовать травы в свежем виде. Но лето у нас короткое, поэтому можно сделать заготовки впрок. Высушить травы в дегидраторе или в сухом помещении без доступа прямых солнечных лучей, разложить в марлевые мешочки и хранить в стеклянной емкости, в кухонном шкафчике.

## КАК САДОВОД САДОВОДУ

# Из теплицы в открытый грунт, и наоборот

Есть мнение, что если огородные культуры для теплицы высадить в открытый грунт, и наоборот, то на хороший урожай рассчитывать не приходится... Так ли это?

### Чем отличаются сорта с пометкой «для теплицы»?

Это теплолюбивые культуры, которые плохо переносят капризы погоды. К «тепличным» относят и индетерминантные сорта томатов, которые имеют неограниченный рост, а значит, весь свой потенциал в зоне рискованного земледелия могут раскрыть только в тепличных условиях.

### Чем отличаются сорта с пометкой «для открытого грунта»?

Эти сорта более выносливы, не подвержены перепадам температуры и влажности, менее восприимчивы к болезням. Чаще всего это растения скороспелые и детерминантные: они успевают отдать урожай до наступления фитофтороза.

### Вместо вывода...

Большинство «уличных» сортов будут отлично чувствовать себя в теплице и плоды будут давать обильнее, чем на улице. А вот «тепличные» сорта на улице могут не выдержать суровых условий и, скорее всего, покажут результаты хуже, чем в теплице.



Всем известно, что почти 70 % поверхности Земли покрыто водой. Около 1,3 миллиарда кубических километров воды на планете в морях, реках и океанах. Все эти голубые просторы всё ещё до конца не изучены. Наша викторина – о морских обитателях.

# Тайны морских ОБИТАТЕЛЕЙ

**1** На просторах морей и океанов широко распространены медузы. Они бывают разного размера – от нескольких миллиметров до десятков метров. На нашей планете живут медузы самых необычных цветов. Чаще всего они прозрачные или полупрозрачные, поскольку на 98 % состоят из воды. Существуют медузы, которые светятся в темноте благодаря белкам-люциферам. Полип медузы крайне вынослив и адаптивен, может существовать в очень большом диапазоне температур и условий. Благодаря этому медузы могут выживать в очень сложных условиях. А сколько массовых вымираний пережили медузы в процессе своей тысячелетней эволюции?  
а) 3. б) 5. в) 7.

**2** На дне океана обитает ещё одно удивительное животное – морская звезда. Морские звёзды – родственники морских ежей. Обычно эти обитатели морей и океанов имеют форму звёздочки с пятью лучами. Яркоокрашенные морские звёзды медленно ползают по дну или зарываются в ил. В случае опасности морские звёзды, подобно ящерицам, могут отбрасывать часть своего тела. Но, как мы помним, из отброшенного хвоста новая ящерица не вырастет. А вот у морской звезды, наоборот, из любой части тела вырастает новая особь. Удивительное строение имеет и зрение этих морских обитателей. Глаза у морских звёзд расположены на конце каждого из её лучей. А чем питаются морские звёзды?  
а) Планктон. б) Водоросли. в) Моллюски.



**3** Многие морские обитатели имеют весьма необычные названия, пришедшие из наземной фауны. Например, белух называют морскими канарейками из-за звуков, напоминающих щебет и писк этих птиц. Кальмар-поросёнок получил своё имя из-за внешнего сходства с мордочкой свиньи. Медуза морская оса называется так, поскольку может ужалить, и поражённое место отекает и краснеет, как при укусе осы. Ещё одна загадочная обительница морей – рыба-капля. Её туловище, полностью лишённое чешуи, похоже на студень и растекается подобно капле воды. А какого морского обитателя не существует?  
а) Морская лисица. б) Морской енот. в) Морской заяц.

**4** Барбадос известен как «страна летучих рыб». Кстати, именно рыба является одним из национальных символов страны. Хотя летучие рыбы и не летают так, как птицы, они могут совершать мощные самостоятельные прыжки из воды. Их длинные, похожие на крылья плавники позволяют планирующим полётом преодолевать значительные расстояния над поверхностью воды. Кто ещё из морских обитателей способен «летать»?  
а) Медуза. б) Кальмар. в) Морской еж.

**5** И теперь немного фантастики. В советском кинематографе красоту морских глубин и их необычных обитателей постарались передать в легендарном фильме «Человек-амфибия» (режиссёры Владимир Чеботарёв и Геннадий Казанский, 1961 г.). Главный герой фильма, поставленного по роману Александра Беляева, – Иктиандр – человек, способный дышать под водой благодаря экспериментальной операции, проведённой отцом Иктиандра. В чём заключалась эта операция?  
а) Пересадка спинного плавника котатки. б) Пересадка плавательного пузыря дельфина. в) Пересадка жабр акулы.

ОТВЕТЫ

1-6. 5 вымираний. 2-в. Моллюски. 3-б. Морской енот. 4-б. Кальмар. 5-в. Пересадка жабр акулы.



Уважаемые читатели! С 2 по 12 апреля 2025 года «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 2-е полугодие 2025 года. Успеите подписаться в этот период на газету «ТЕЛЕК Черноземье»\* ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ.

СКИДКА  
\*\*  
9%

\*\* От цены основной подписки на 2-е полугодие 2025 г.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Газета выходит 1 раз в неделю

Подписной индекс П2912

Стоимость ПОДПИСКИ на 2-е полугодие 2025 г.

Срок подписки	В период с 2 по 12 апреля	В основной период	Срок подписки	В период с 2 по 12 апреля	В основной период
на 1 месяц	234,06 ₽	255,63 ₽	на 4 месяца	936,24 ₽	1022,52 ₽
на 2 месяца	468,12 ₽	511,26 ₽	на 5 месяцев	1170,30 ₽	1278,15 ₽
на 3 месяца	702,18 ₽	766,89 ₽	на 6 месяцев	1404,36 ₽	1533,78 ₽

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

**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](https://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!

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

Чтобы растения активно росли и пышно цвели, им нужно питание.

# Весенний переезд

**П**оэтому в какой-то момент обязательно потребуется пересадка в новый грунт и удобрения. С удобрениями более-менее понятно: их следует систематически вносить в период роста, ориентируясь на вид растений. А вот что касается пересадки, здесь могут быть нюансы. Когда, как пересаживать и какие растения? Начнем с того, что самое оптимальное время для пересадки – весна.

## Когда пересаживаем

- Молодые растения желательно ежегодно, взрослые – каждые три-четыре года.
- Если корни полностью оплели ком земли и выглядывают из дренажных отверстий горшка.
- Если листья становятся более мелкими и растение практически не прибавляет в росте.
- Если корни находятся в плохом состоянии, что непременно отразится на внешнем виде растений.



## Выбираем горшок

Пересадка как раз и заключается в «переезде» растения в новый горшок. Причем наш цветок должен себя чувствовать там комфортно. Если у растения небольшая корневая система, как, например, у сенполии, сажайте в емкость небольшого диаметра.

Если же корни растения разрастаются горизонтально, потребуются плоские. Высокие горшки подойдут для растений с корнями, уходящими глубоко в земляную смесь. Высокие горшки, зауженные кверху, смотрятся красиво, но имейте в виду, что при пересадке могут возникнуть сложности при извлечении земляного кома.

## Детали

Если растение очень крупное, пересаживать его необязательно. Можно просто заменить верхнюю часть грунта свежей землей.

**Внук помогает бабушке на огороде.**

– А что сажать будем?

– Семечки подсолнуха.

**Вырастут – пожарим!**

– Бабуля, а нельзя сразу жареные сажать?



## Важно!

### Пересадка навредит

На самом деле пересадка растению не всегда нужна. Иногда она может нанести вред. Категорически не рекомендуется пересаживать растение: • во время цветения и бутонизации – это может привести к опадению цветов; • во время болезни, если это не вызвано загниванием корней; • во время нападения на растение вредителей.

## 3 правила переезда

Итак, горшок выбран, осталось только пересадить в него растение. Для этого...

**1** Насыпаем на дно нового горшка дренажный слой (керамзит, черепки, кусочки кирпича).

**2** Устанавливаем растение в новый горшок так, чтобы корневая шейка находилась немного ниже краев горшка. Все свободное пространство между горшком и земляным комом заполняем новым субстратом и уплотняем его.

**3** Хорошо оливаем растение.



## Кстати

### Что делать с новенькими?

Если вы только приобрели растение, не нужно торопиться с его пересадкой. Неоднократная транспортировка (от производителя в оптовую фирму, в магазин, а затем к вам), соответственно постоянно меняющиеся условия содержания приводят растение к длительному стрессу. Поэтому после того, как вы определились с местом, где ваш цветочек будет обитать, дайте ему 2-4 недели, чтобы он освоился. А если ваш новосел заехал к вам в осенне-зимний период, пересадку можно отложить до прихода весны.

Ольга БЕЛЬСКАЯ



Вышний Волочек  
104,5 FM

Губкин  
104,0 FM

Задонск  
103,9 FM

Липецк  
97,9 FM

Москва  
и область  
100,9 FM

Мосолово  
101,0 FM

Орёл  
95,6 FM

Осташков  
99,4 FM

Ржев  
102,4 FM

Рязань  
102,5 FM

Смоленск  
88,4 FM

Старый Оскол  
104,0 FM

Тверь  
89,4 FM

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

## ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...и встретил Его народ, ибо слышал, что Он сотворил это чудо»



За шесть дней до Пасхи пришел Иисус в Вифанию, где был Лазарь умерший, которого Он воскресил из мертвых. Там приготовили Ему вечерю, и Марфа служила, и Лазарь был одним из возлежавших с Ним. Мария же, взяв фунт нардового чистого драгоценного мира, помазала ноги Иисуса и отерла волосами своими ноги Его; и дом наполнился благоуханием от мира. Тогда один из учеников Его, Иуда Симонов Искарот, который хотел предать Его, сказал: Для чего бы не продать это миро за триста динариев и не раздать нищим? Сказал же он это не потому, чтобы заботился о нищих, но потому что был вор. Он имел при себе денежный ящик и носил, что туда опускали. Иисус же сказал: оставьте ее; она

сберегла это на день погребения Моего. Ибо нищих всегда имеете с собою, а Меня не всегда. Многие из Иудеев узнали, что Он там, и пришли не только для Иисуса, но чтобы видеть и Лазаря, которого Он воскресил из мертвых. Первосвященники же положили убить и Лазаря, потому что ради него многие из Иудеев приходили и веровали в Иисуса. На другой день множество народа, пришедшего на праздник, услышав, что Иисус идет в Иерусалим, взяли пальмовые ветви, вышли навстречу Ему и восклицали: осанна! благословен грядущий во имя Господне, Царь Израилев! Иисус же, найдя молодого осла, сел на него, как написано: Не бойся, дочь Сионова! се, Царь твой грядет, сидя на молодом осле. Ученики Его сперва не поняли этого; но когда прославился Иисус, тогда вспомнили, что так было о Нем написано, и это сделали Ему. Народ, бывший с Ним прежде, свидетельствовал, что Он вызвал из гроба Лазаря и воскресил его из мертвых. Потому и встретил Его народ, ибо слышал, что Он сотворил это чудо. (Ин, 12:1-18)

Этот отрывок из Евангелия от Иоанна будет читаться в православных храмах 13 апреля, в воскресенье.

**С**тратные дни, к которым мы приближаемся, обладают одной важной особенностью, о которой многие в суете дней забывают. В эти дни евангельские отрывки оказываются особенным образом сконцентрированными на крестном подвиге Спасителя. В то же время, задумываясь о евангельских событиях, мы понимаем, что они никогда не бывают просто иллюстрацией чего-то прошедшего. Так или иначе, любая евангельская история ставит перед нами вопрос: как нам жить в свете сказанного или совершенного Спасителем?

**П**риходя в храм, читая дома или слушая евангельский отрывок по радио, ожидаешь, что в праздник Входа Господня в Иерусалим центральным сюжетом чтения будет подробное описание самого события Входа. Однако, как мы слышим, Церковь избирает такой отрывок, большая часть которого связана с пребыванием Спасителя в Вифании, в доме Марфы, Марии и их брата Лазаря, который был воскрешен Христом

из мертвых. Этот сюжет важен для того, чтобы показать настрой Спасителя, а также настрой людей, которые Его окружали. Господь знает, что время Его страданий приближается, но остальные ничего не подозревают. Иуда раздвоенно комментирует поступок Марии, но Христос позволяет ей совершить задуманное и предлагает осмыслить ее действие как приготовление к Его погребению. И это при том, что возможность Его смерти казалась им просто невероятной.

**Н**а следующий день Господь находит молодого осла и въезжает на нем в Иерусалим. Люди встречают Его торжественными возгласами, апостолы входят в город вместе с Ним, но все еще ничего не понимают. Снова и снова, несмотря на распри, заговоры и замыслы об убийстве, несмотря на непонимание учеников и сиюминутное увлечение толпы, Господь исполняет волю Божию и действует так, как должен. Порой объясняя происходящее, а порой просто действуя,



Комментирует священник Стефан Домусчи

без всяких объяснений, Он так или иначе предлагает ученикам доверять и быть готовыми остаться с Ним, что бы ни происходило. Спаситель знает путь, по которому идет, в то время как ученики призваны быть рядом и доверять Ему.

**П**одобным же образом в нашей собственной жизни мы, как ученики Иисуса Христа, порой сталкиваемся с обстоятельствами, которых не понимаем, и бываем призваны совершать поступки, смысл которых для нас пока не вполне ясен. Однако нам стоит доверять Господу, потому что одно для нас должно быть очевидно уже сейчас: Он ведет нас к спасению.

Рыбные блюда есть практически во всех кухнях мира. И это не удивительно, ведь рыба не только вкусна, но и очень полезна, а также малокалорийна.

Еще одно несомненное преимущество рыбных блюд – они очень быстро готовятся. Если у вас есть рыбное филе, готовое блюдо вы сможете поставить на стол уже через 15-20 минут. Едят рыбу буквально в любом виде: жареной, вареной, запеченной, сушеной, замороженной, соленой, копченой, приготовленной на пару, а в некоторых странах даже сырой. Рыба может стать настоящим украшением любого стола, и во многих кухнях изысканные рыбные блюда входят в число праздничных.

## Рыба в ароматном соусе

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

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г филе белой морской рыбы
- 800 г консервированных томатов в с/с
- 10-15 помидорок черри
- 2 крупные луковицы
- 1 сладкий перец
- 5-7 зубчиков чеснока
- 1 ст. л. итальянских трав
- растительное (оливковое) масло
- молотый черный перец
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу нарезать порционными кусочками, лук и перец – небольшими кусочками, чеснок измельчить.
- 2 Куски рыбы натереть солью и перцем с обеих сторон.
- 3 Консервированные томаты пюрировать блендером.
- 4 Лук обжарить в сотейнике на растительном масле, добавить половину чеснока, жарить еще 30 секунд, добавить перец, жарить, помешивая, еще 4-5 минут.
- 5 Добавить в сотейник пюре из томатов и сухие травы; томить, помешивая, под крышкой на слабом огне 15 минут.
- 6 Положить в сотейник куски рыбы, довести содержимое до кипения, готовить под крышкой 10 минут, добавить оставшийся чеснок и помидорки черри, посолить, поперчить, готовить еще 5-7 минут.
- 7 Готовую рыбу подавать немедленно в глубоких тарелках со свежим багетом.

# РЫБКА НА СТОЛЕ!



## Рыбный суп с креветками

Китайская кухня. На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 63 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г филе рыбы
- 600 г очищенных креветок
- 200 г яичной лапши (или воды)
- 3 л овощного бульона
- 2 стебля лука-порей
- 2 моркови
- 1 острый перчик чили
- 6-8 зубчиков чеснока
- 200 мл соевого соуса



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу нарезать полосками по 5 см, морковь и порей (только белую часть) – тонкими кружками, перчик чили – тонкими полосками (освободив от семян), чеснок измельчить.
- 2 Бульон разогреть, влить соевый соус, довести до кипения, положить морковь, варить 3 минуты.
- 3 Добавить лапшу, варить 5 минут.
- 4 Добавить порей, рыбу и креветки, варить 5 минут.
- 5 Добавить чили и чеснок, накрыть кастрюлю крышкой, дать настояться 8-10 минут.

## Салат с тунцом

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 126 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка консервированного тунца (в масле)
- 500 г картофеля
- 4 маринованных огурчика
- небольшой пучок зелени
- 2 ст. л. майонеза
- 2 ч. л. зернистой горчицы
- молотый черный перец
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Зелень мелко нарубить.
- 1 Сделать заправку: в масло из тунца добавить горчицу, майонез и зелень, взбить до однородности.
- 2 Картофель запечь в духовке (или сварить в мундире), дать немного остыть, очистить, нарезать крупно, залить заправкой, перемешать.
- 3 Огурцы нарезать небольшими кубиками, тунца разобрать вилкой на кусочки.
- 4 Соединить все ингредиенты, перемешать, убрать в холодильник на 1 час.

## Фишкейки

Английская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 138 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г филе белой морской рыбы
- 500 г картофеля
- 80 г твердого сыра
- 1-2 зубчика чеснока
- небольшой пучок зеленого лука
- 2 веточки свежего тимьяна (или 0,5 ч. л. сухого)
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. растительного масла
- молотый черный перец
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель запечь в духовке (200 градусов, 45 минут) до готовности (или сварить в мундире).
- 2 Рыбу нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить.
- 3 Зеленый лук, чеснок и тимьян (только листочки) мелко нарубить, сыр натереть на самой мелкой терке.
- 4 В сковороде на сливочном масле обжарить рыбу, добавить чеснок, тимьян и зеленый лук, сбрызнуть растительным маслом, перемешать, жарить еще 3-4 минуты; снять сковороду с огня и накрыть крышкой.
- 5 Картофель очистить, посолить, поперчить, размять в пюре, добавить содержимое сковороды (вместе с маслом), перемешать, добавить сыр, очень тщательно перемешать.
- 6 От полученной массы отщипывать небольшие (с крупную сливу) кусочки, выкладывать в форму для маффинов и слегка приплюсывать.
- 7 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 15-20 минут. Подавать с соусом тартар.

■ ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ ■

## Килька в томатном соусе

Русская кухня. На 8 персон. Калорийность (на 100 г): 182 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг свежей кильки
- 2 луковицы
- 2-3 ст. л. томатной пасты
- 2 ст. л. муки
- 4-5 ч. л. сахара
- 1 ч. л. черного перца горошком
- 1 ч. л. семян кориандра
- 10 горошин душистого перца
- 3-4 бутона гвоздики
- 2 лавровых листа
- растительное масло
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отрезать у кильки хвосты, надрезать спинки с середины до головы, удалить головы вместе с внутренностями.
- 2 Подготовленную рыбу промыть, обсушить бумажными полотенцами, посолить, перемешать.
- 3 В сковороде разогреть растительное масло; рыбу обваливать в муке и обжаривать небольшими порциями до золотистой корочки.
- 4 Сделать соус: лук нарезать мелкими кубиками и обжарить в глубоком сотейнике на растительном масле до золотистого цвета, добавить томатную пасту, перемешать, жарить 2-3 минуты, влить 1 стакан горячей воды, посолить, добавить специи и сахар, довести до кипения, готовить на небольшом огне 10 минут.
- 5 Добавить в сотейник обжаренную кильку (соус должен покрывать ее полностью), готовить еще 10 минут.
- 6 Подавать закуску охлажденной.

### О правилах питания в пост со 2 по 8 апреля по строгому уставу.

- 2 апреля, ср. – горячая пища с растительным маслом.
- 3 апреля, чт. – горячая пища с растительным маслом.
- 4 апреля, пт. – сырая пища без масла (хлеб, овощи, фрукты).
- 5 апреля, сб. – горячая пища с растительным маслом.
- 6 апреля, вс. – горячая пища с растительным маслом.
- 7 апреля, пн. – горячая пища с растительным маслом, рыба. Благовещение.
- 8 апреля, вт. – горячая пища с растительным маслом.

ВАЖНО! Нет единой нормы поста для монаха и мирянина. Поэтому в Православной церкви в правилах поста указаны лишь наиболее строгие нормы.



СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 7 ПО 13 АПРЕЛЯ

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 7 ПО 13 АПРЕЛЯ

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
На этой неделе Овнов сопровождает успех в вопросах, требующих сосредоточения и порядка. Планы, к которым нужно подойти решительно и практично, пожалуй, лучше всего оставить на какое-то время. Ближе к концу недели следует ожидать важных знакомств.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Львам может показаться, что не все идет по плану. Вы можете столкнуться со сложностями на работе или в личной жизни. Но не переживайте, вскоре все наладится. Заручитесь поддержкой близких, и сможете преодолеть любые трудности.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
У Стрельцов будет возможность проявить свои способности. Не стесняйтесь экспериментировать и пробовать новые вещи, это поможет вам развиваться и расти. Возможно, вам понадобится помощь других людей, чтобы достичь своих целей.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Водолеям нужно проявить как можно больше настойчивости в профессиональной деятельности. Помните и о личном обаянии. Постарайтесь видеть в происходящих событиях больше положительных смыслов и находить перспективы для успешных начинаний.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Если у Тельцов есть какие-то неоконченные дела, сейчас хорошее время, чтобы закончить их. Не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня. Также эта неделя подходит для того, чтобы выйти из зоны комфорта и попробовать что-то новое. Не бойтесь экспериментировать.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
В работе Дев возможны перемены. Неизвестность пугает, но переживать не стоит. Сохраняйте спокойствие, относитесь к происходящему с легкой иронией. Даже если новшества придется вам не по душе, не пытайтесь спорить. Больше позитива в жизни и уверенности в себе.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Энергия Близнецов увеличится, и вы можете рассчитывать на успех. Но помните, не все в жизни зависит от денег, не забывайте уделять время близким. Встреча с друзьями поможет разнообразить ваш день и поднять настроение. Также рекомендуется найти время для творчества.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
У Весов достаточно противоречивая неделя. Ваши слова, действия или бездействие могут быть растолкованы неверно. Если вас некорректно поняли, постарайтесь донести верную информацию, чтобы избежать возникновения конфликта. Будьте терпимее, мудрее и выдержаннее.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Эта неделя отлично подходит Ракам для работы с душой и телом. Ищите счастье в собственном успехе. Вместо того чтобы сосредоточиться на потребностях других людей, пора уделить внимание себе. Только в хорошем расположении духа вы сможете достичь желаемого.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Звезды советуют Скорпионам посвятить время планированию на ближайшее время. Определитесь с основными целями и с планом действий. Вы возьмете любую планку, даже самую высокую. Уделите больше времени родным, цените каждую минуту, проведенную с ними.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Козерогов ожидает очень продуктивная неделя. Займитесь расхламлением личных мыслей и своего дома. Отличное время для наведения порядка в вещах и делах. Больше позитива! Вы можете получить неожиданный подарок или приятный сюрприз от того, кто вам дорог.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Рыбам стоит больше внимания уделять контролю за своим временем. И рабочим, и досуговым. Расставляйте правильно приоритеты. Будьте открыты для новых возможностей и не бойтесь действовать согласно убеждениям. Вы можете получить неожиданные позитивные новости.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

- Горы, где берут начало Рейн и Рона.
- Именительный в русском языке.
- Словарный соавтор Брокгауза.
- Бэмби как представитель фауны.
- Римский император, по преданию поджегший Рим.
- Танганьика в Африке как водоем.
- Инструмент в гостиной композитора.
- Автор водевиля «Соломенная шляпка».
- Город, в котором выпускают мотоциклы «Урал».
- Имя писателя Бабеля.

Ответы: 1. Альпы. 2. Падеж. 3. Эфрон. 4. Олень. 5. Нерон. 6. Озеро. 7. Рояль. 8. Лабиль. 9. Ирбит. 10. Исаак.

**КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ**

ПО ТЕЛЕФОНУ **8 (903) 792-47-73**

ПО ПОЧТЕ **reklama@kardos.ru**

ЦЕНА  
Стоимость  
строчного  
объявления от **300** рублей  
за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

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

Скидки  
уточняйте  
у менеджера

**ВСЁ ОБО ВСЁМ** Все объявления на правах рекламы

**РАБОТА**

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

**Мы предлагаем:**

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

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

**КРОССВОРД «ДУАЛЬ»**

В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложаются в слова, как в обычном кроссворде.

**По горизонтали:** Мошкара. Архар. Подружка. Товарищ. Акация. Таракан. Тля. Касса. Ирбис. Трон. Звездочет. Кимоно. Портной. Драйв.

**По вертикали:** Ареопар. Катамаран. Овощ. Каракули. Рожица. Маляр. Пиратство. Яркость. Пищевод. Штука. Кошмар. Износ. Зной.

**ПРИГЛАШАЕМ:**

**ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле**

**График: 4 дня в неделю**

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

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

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

# «С РИСКОМ ДЛЯ ЖИЗНИ»

## ЧЕМ ОПАСНА БЕССОННИЦА И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

**Вот так отсутствие сна всего у одного человека привело к трагедии мирового масштаба. И это при том, что моряки проходят серьёзную физическую подготовку!**

**Что уж говорить про простых людей... Как бороться с нарушением сна? Особенно когда преклонный возраст.**

**Ответ Вы найдёте в этой статье.**

### Бессонница — гонец, который приносит дурные вести

С нарушениями сна сталкиваются большинство людей.

Но мало кто знает, что проблемы со сном могут служить сигналом других заболеваний. О которых Вы можете даже не догадываться! Поэтому если Вы часто и подолгу не можете заснуть, просыпаетесь от каждого шороха, это повод задуматься: а всё ли со мной в порядке?

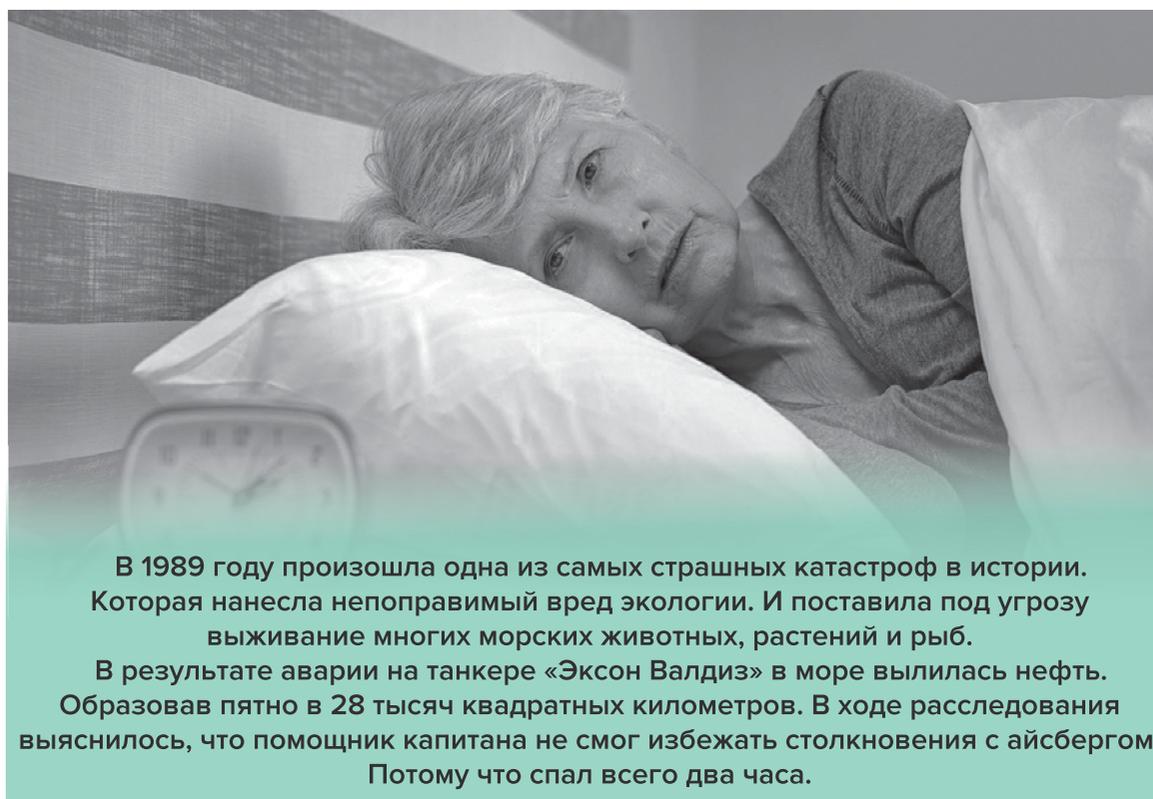
И вот почему! Всё дело в том, что при дефиците ночного сна активность Вашего мозга начинает стремительно снижаться. Мозг пытается компенсировать недосып. И активизирует те части, которые в нормальном состоянии не должны работать. Это как резервная электрическая станция у человека. Когда же резервы уже исчерпаны, клетки мозга начинают умирать и «выключаться», как перегоревшие лампочки.

Другими словами, постоянный недосып — как спусковой крючок револьвера. Может выстрелить в любой момент. И спровоцировать такие заболевания, как болезнь Альцгеймера, заболевания сердца, гипертонический криз, инсульт и даже сахарный диабет. Как видите, это очень серьёзная проблема.

Поэтому специалисты давно обратили на неё своё внимание. И вот, в результате многолетних исследований, решение было найдено. Был создан новый, надёжный аппарат для лечения нарушений сна в домашних условиях — «Вижн» (SELFDOCS Vizion).

### Показания к применению:

- Нормализация и улучшение качества сна;
- Снижение общего напряжения и чувства усталости;
- При стрессе и эмоциональных нагрузках;
- Психосоматические расстройства;
- Головные боли, связанные с умственными и эмоциональными нагрузками;
- Депрессия.



**В 1989 году произошла одна из самых страшных катастроф в истории. Которая нанесла непоправимый вред экологии. И поставила под угрозу выживание многих морских животных, растений и рыб. В результате аварии на танкере «Эксон Валдиз» в море вылилась нефть. Образовав пятно в 28 тысяч квадратных километров. В ходе расследования выяснилось, что помощник капитана не смог избежать столкновения с айсбергом. Потому что спал всего два часа.**

### Медицина будущего

Вы наверняка уже слышали, что есть аппараты для лечения суставов, позвоночника и даже желудка.

Подобных предложений на рынке сейчас великое множество.

Но вот аппарат для лечения нарушений сна появился впервые. «Вижн» может то, что не могут другие, — наладить качество сна и решить практически все проблемы со здоровьем. Потому что сон — это основа основ! Не зря первое, что спрашивает грамотный специалист, прежде чем назначить какое-либо лечение: «А как Вы спите?»

Только наладив сон, можно решить если не все, то практически все свои проблемы со здоровьем. Так сказать, «одним ударом убить семерых».

Пройдут головные боли, стабилизируется давление, наладится сердечный ритм. Даже глаза будут меньше уставать. А риск онкологии и других заболеваний сократится в разы! Это принципиально новый подход к лечению. Но с возрастом наладить сон самостоятельно становится крайне сложно. Увы, так устроена наша физиология. Уже после 45 лет снижается выработка мелатонина (гормона сна). А к 60 его может уже катастрофически не хватать. Вот тут и становится нужна помощь профессионала! И «Вижн» как раз очень выручит Вас в этой ситуации!

### Семь бед — один ответ

«Вижн» одобрен и является медицинским изделием.

Лечебные импульсы аппарата поступают в мозг через сетчатку глаза, и положительным образом воздействует и на органы зрения. Это приятный бонус, который способствует улучшению зрения при таких заболеваниях, как:

- **Близорукость (миопия):** профилактика и лечение близорукости;
- **Дистрофия сетчатки:** снижение риска развития дистрофии сетчатки;
- **Астигматизм:** стабилизация работы аккомодационного аппарата глаза;
- **Глаукома:** нормализация внутриглазного давления;
- **Катаракта:** профилактика и лечение начальной стадии катаракты;
- **Атрофия зрительного нерва:** профилактика дегенерации зрительного нерва;
- **Спазм аккомодации:** расслабление мышечного аппарата глаза при длительной интенсивной нагрузке;
- **Астенопия (зрительная усталость):** устранение боли и дискомфорта в глазах.

Так, проводя процедуры на аппарате «Вижн», можно решить не одну, а сразу две проблемы. И наладить сон, и улучшить зрение. Такого пока не могут предложить даже частные клиники! Не говоря уж о привычных средствах.

### Просто, недорого, надёжно

Для того, чтобы начать процедуру, достаточно нажать кнопку. А дальше... Лечебные импульсы аппарата через сетчатку глаза поступают в головной мозг.

Ваш сон становится глубоким, здоровым. Вы уже не просыпаетесь от каждого шороха. А в случае пробуждения быстро засыпаете снова. На утро голова ясная. А по ощущениям — будто 20 лет скинули! И это уже после первых процедур!

### 5 причин сделать выбор в пользу «Вижн»:

1. Лечебный эффект часто наступает уже после первого применения;
2. Не вызывает привыкания и не оказывает токсического действия;
3. Дополнительно улучшает работу органов зрения;
4. В отличие от снотворных, можно совмещать с любыми лекарственными препаратами;
5. Отечественного производства, одобрен и имеет статус медицинского изделия.

**Ответьте на вопрос: когда последний раз утром Вы чувствовали себя полностью отдохнувшим? Бодрым?**

Когда встали — и ничего не болит? Давно? Возможно, у Вас уже есть проблема со сном. И её надо решать, пока не стало поздно. Только подумайте! Ещё год назад для людей с нарушениями сна альтернативы практически не было.

**А сейчас у вас есть выбор! Российские учёные предоставили Вам поистине шикарный подарок в виде аппарата «Вижн».**

**Вот она, медицина будущего, пользуйтесь!**

**Не мучайтесь, хватит страдать. Подарите себе наконец шанс на здоровую, полноценную жизнь — закажите аппарат «Вижн». А если поторопитесь — успеете приобрести его до повышения цены. Звоните 8-(800)-505-57-42. И помните, жизнь одна. Запасной не будет!**



**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!**  
**8 (800) 505-57-42**



**БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА**

**300 АППАРАТОВ СО СКИДКОЙ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!\***

- ▶ ПОВЫШЕНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ
- ▶ СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА
- ▶ НОРМАЛИЗАЦИЯ СНА И АППЕТИТА
- ▶ ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
- ▶ СТИМУЛЯЦИЯ ГЛАЗНЫХ МЫШЦ
- ▶ РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ОРГАНИЗМА

**WWW.PRODEX.RU<sup>1</sup>**

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

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	9 АПРЕЛЯ	САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	10 АПРЕЛЯ
Магазин ДЕАЛМЕД, Мучной переулок, д. 3	9:00-15:00	Магазин ДЕАЛМЕД, Мучной переулок, д. 3	9:00-13:00

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. \*Акция действует с 02.04.2025г по 02.05.2025г Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора по тел. 8-800-505-57-42. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.