

№11  
(580)

ТВ-программа с 20 по 26 марта 2023 года

# ТЕЛЕК

PRESSA.RU

**52**  
КАНАЛА  
ТВ

**ПОКУПАЕМ  
ОДЕЖДУ  
ПО ПРАВИЛАМ**

стр. 23

**7 МОДНЫХ  
САДОВЫХ  
ТРЕНДОВ**

стр. 12

**МАРИНА  
ФЕДУНКИВ**

**ЕСЛИ СЧАСТЛИВА ЖЕНЩИНА,  
СЧАСТЛИВ ВЕСЬ МИР!**

стр. 2

**Как помочь  
суставам  
без операции?**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ  
СО СПЕЦИАЛИСТОМ. Реклама

стр. 5

**С ЧЕГО  
НАЧИНАЕТСЯ  
СТРОЙНОСТЬ?**

стр. 11

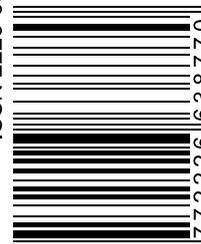
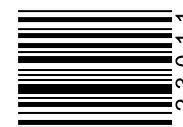
**КАК  
СВАРИТЬ  
ВКУСНУЮ  
КАШУ**

стр. 14

12+

Фото из личного архива Марины Федункив

ISSN 2226-6380



9 772226 638770 23011

Представьте: начало 2000-х, придорожное кафе на трассе, ведущей в Москву. Какой может быть хозяйка подобного заведения?

Марина ФЕДУНКИВ:

# «Если счастлива женщина, счастлив весь мир!»

**К**онечно же, это боевая, яркая, сильная женщина – такая, как наша сегодняшняя героиня, актриса Марина Федункив. Именно поэтому ей и досталась роль Тамары, главной героини сериала «Кафе «Куба» на ТНТ.

## Обычная, но с харизмой

– Марина, прежде чем поговорить о «Кафе «Куба», расскажите, как вы обычно готовитесь к премьере? Нервничаете, ждёте с нетерпением?

– Очень жду эту премьеру! Если вы подписаны на меня в социальных сетях, то знаете, что анонсировать «Кафе «Кубу» я начала еще в декабре. Мы с командой Good Story Media верим в успех сериала, мы вложили в него столько нашей энергии и любви, которой уже не терпится поделиться со зрителями. Смотрите «Кафе «Куба» на ТНТ!

– Ваша героиня Тамара – женщина с сильным характером, за словом в карман не лезет. В принципе, очень похожа на вас (судя по интервью). Это потому, что сценарий писался под вас? Или такое точное попадание в образ?

– Автор идеи и режиссер сериала Жанна Кадникова, которая, кстати, снимала и «Реальных пацанов», и все мои музыкальные клипы, включая знаменитую «Лав Стори», писала Тамару, ориентируясь на какие-то мои черты, конечно же. Но я бы



### Пожелание читательницам «ТЕЛЕКа»:

– Всем читательницам «ТЕЛЕКа» желаю, чтобы каждый день был счастливым! Пусть мужчины осыпают комплиментами, признаются в любви, дарят цветы и подарки. Если счастлива женщина, счастлив весь мир!

не сказала, что Тамара – это мое полное кэмео. Она классическая бизнесвумен из небольшого провинциального городка нулевых. Сильная и самостоятельная, это нас роднит.

Если сравнивать меня и моих героинь – мы все же разные. И Марина, и Тамара – это собирательный образ всех женщин, которые встречались на моем жизненном пути, такие, с которыми любой может пойти и в огонь, и в воду. Я все же не такая – я самая

обычная, но с харизмой (смеется).

– Если бы вы открывали кафе – что это было бы за заведение?

– Думаю, что это был бы ресторан итальянской кухни. А моего мужа Стефано я бы позвала бизнес-наставником. Хотя... Не уверена, что финансово потянула бы его трудоустройство, да и он вряд ли согласится сменить

сферу деятельности, в которой сделал успешную карьеру и является очень востребованным. Но по рецептам блюд я бы все равно с ним консультировалась, он досконально знает все о кухне Италии и каждом из блюд.

## Такая разная молодость

– Действие происходит в начале 2000-х. Какие воспоминания у вас связаны с этим временем?

– Для меня нулевые – это моя молодость, пусть и не всегда счастливая и радостная. Конечно же, вспоминается в первую очередь КВН, наша сборная Пермского края «Добрянка». Поэтому все самые яркие воспоминания – это репетиции, выступления и победы.

Ну и конечно,

вспоминаю музыку нулевых, все те тусовки и дискотеки. Я, кстати, очень хотела сделать одну из своих песен в стилистике 2000-х, и как раз с премьерой сериала состоялся релиз моей новой песни «Придорожное кафе», где все – от обложки до аранжировки – вдохновлено эстетикой нулевых. Еще помню, как одевались на рынке, а наряды выбирали в журналах: увидим у кого-то из знаменитостей джинсы с заниженной талией, например, и не важно, идет это тебе или нет, модно же. И, конечно, макияж – чем ярче, тем лучше!

– В своих интервью вы говорили, что одна из основных черт наших женщин – стремление тащить всё на себе. И отсюда многие проблемы. Но ведь ваша героиня так-ка! Нет ощущения, что вы невольно пропагандируете подобный образ мыслей?

– Это не пропаганда, а отражение реальности.

Или лучше все это маскировать и ту же Тамару в «Кафе «Куба» или тетю Марину из «Реальных пацанов» обложить плюшевыми мишками и одеть в пайетки? И кому это будет интересно? Моя Тамара – это, несомненно, личность, героиня, которую можно любить за то, что она такая, а можно и ненавидеть за ее стальной характер. А еще она лишней раз напомнит женщинам, как их «сила» выглядит со стороны.

– А вы сами как справляетесь с трудностями? Получилось отучить себя входить в горячие избу?

– Порывы вбежать в горящую избу остались (смеется). Но я стараюсь себя от этого отучить. Хорошо, если рядом есть человек, который может тебя одернуть.

## Музыкальные планы на весну

– Расскажите о своей музыкальной карьере – чем порадуете в ближайшее время?

– Ближайший и очень долгожданный мой релиз – песня «Придорожное кафе». С 14 марта «Кафе «Кубу» можно будет не только посмотреть, но и послушать. В ней все сошлось – настроение, юмор и танцы.

Еще мы обновили концертную программу, в которой не только песни, но и комедийные скетчи: сейчас коллектив репетирует и с конца марта отправляется с ней в тур. На репетициях сами смеемся постоянно, потому как все очень весело получилось.

– На ТНТ недавно стартовало музыкальное шоу «Конфетка». Вам хотелось бы принять в нём участие? Может быть, там отыщется один из будущих хитов?

– Я за любые творческие эксперименты! Если пригласят поучаствовать, конечно, с удовольствием приду! Несколько эпизодов шоу я смотрела, очень круто!

Тамара готова к любым трудностям, особенно с поддержкой соседей по посёлку. И заметьте: безо всяких гаджетов!



## ПОДРОБНОСТИ

# Как можно жить без друзей человека?

– У вас несколько домашних животных – и коты, и собаки. Как они появились в вашей жизни? И как вы управляетесь с таким «коллективом»?

– У меня всегда были домашние животные, я не представляю, как можно жить без друзей человека. Кстати, одним из ключевых аргу-

ментов в пользу загородного дома было желание, чтобы питомцев было много.

Одна из кошек переезжала со мной с квартиры на квартиру, мы уже много лет вместе, живем душа в душу. Двух кошек я завела, когда переехала в дом, не смогла пройти мимо, взяла из приюта.

Джек-рассел у меня тоже появился случайно: попросили сделать репост записи про этого пса, пристраивали его в добрые руки. Я так переживала, ну почему его никто не берет? В итоге он переехал ко мне, теперь с аппетитом потрошит мою руку (смеется). Он, кстати, признает авторитетом только Стефано, к нему все время пытается

подлизаться, задобрить, а вот для чау-чау, которую нам подарили на свадьбу, роднее меня нет человека. Она других животных иногда ко мне не подпускает. Ну а лабрадорша Марта выбрала третий вариант: она обожает моего продюсера Игоря, потому что он приходит в гости, все ее внимание приковано только к нему.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото из личного архива Марины Федункив и телеканала ТНТ

Шоу «Страна талантов» на НТВ даёт настоящий шанс одарённым людям со всей России продемонстрировать свои умения перед многомиллионной аудиторией.

**Надежда БАБКИНА:**

**КСТАТИ**

**Шоу в цифрах и фактах**

- Во втором сезоне шоу примут участие 80 коллективов и сольных артистов из более чем 50 регионов страны. Около 1000 заявок было подано на участие в шоу.
- Победителем прошлого сезона стал детско-юношеский ансамбль танца Дагестана «Ватан» из Махачкалы, основанный в 1988 году.
- Ведущий шоу Алексей Воробьев начал свою карьеру с народного творчества: Алексей был солистом тульского фольклорного ансамбля «Улада», а в 2005 году стал победителем IV Дельфийских игр России в номинации «Народное пение», где получил золотую медаль за сольное исполнение.
- Во втором сезоне будет 8 отборочных туров и финал. Участники – коллективы, музыканты, танцоры, вокалисты, занимающиеся народным творчеством.
- Шоу «Страна талантов» получило премию «Лучшие социальные проекты России 2022» в категории «Культура, искусство, религия».

# «Таланты живут повсюду»

**А** еще – перед профессиональным жюри, в состав которого уже второй раз вошла народная артистка России, художественный руководитель театра «Русская песня» Надежда Бабкина. Мы расспросили любимую певицу о впечатлениях, о новых участниках, о коллегах по жюри и о многочисленных талантах нашей страны.

**От участников глаз не оторвать!**

– Надежда, уже много лет народное творчество и вы – практически синонимы. Удаётся ли участникам удивлять и вдохновлять даже вас – настоящего эксперта, который, кажется, видел уже всё?

– Мне всегда запоминаются самые маленькие участники, ведь детей переиграть невозможно. Также наиболее ярко выделяется любая культура Кавказа. Ее представители настолько яркие и настолько самобытные, что от них глаз не оторвать – что дети, что взрослые. От них искры разлетаются во все стороны! К тому же, кавказцы великолепно поют а капелла, причем свой неизвестный и мало раскрытый материал. Это очень круто! Может быть, именно поэтому в первом сезоне я с самого начала отметила для себя детско-юношеский ансамбль из Махачкалы – «Ватан», который в конечном итоге и стал победителем первого сезона программы «Страна талантов».



во время сборных концертов. Однажды вместе поздравляли жителей Томска с Днем топора! Это очень достойный певец – со своей индивидуальностью, со своим нутром, со своим посылом. Егора Дружинина, замечательного танцовщика и хореографа, кажется, знают все в нашей стране. Не сомневаюсь, что мы найдем общий язык и будем друг друга дополнять.

**Концерты перед живой аудиторией**

– Премьера второго сезона запланирована на 18 марта. Надеемся, впереди ещё много-много сезонов. Как считаете, хватит ли в нашей стране талантов?

– Наша страна настолько огромна и многообразна, что талантов в ней хватит еще не на один сезон программы. Таланты живут повсюду, их очень много в провинции, куда я ежегодно выезжаю со своим фестивалем-марафоном «Песни России». В прошлом году некоторые участники шоу «Страна талантов» имели возможность продемонстриро-

вать свое мастерство во время фестивальных концертов в Чувашии и Крыму. Это начинание имело большой успех среди зрителей. Уверена, что и в 2023 году мы продолжим эту практику, потому что одно дело показать себя на телевидении, и совсем другое – живой многотысячной аудитории, собравшейся на центральной площади города.

**Уникальное жюри**

– Расскажите о своих коллегах по проекту «Страна талантов».

– У меня сложились прекрасные отношения со всеми членами жюри первого сезона. Один из них, Фе-

дерико Арнальди, как и я, продолжит оценивать участников проекта и в этом году, чему я несказанно рада. Федерико хоть и итальянец, но с абсолютно русской душой! Не сомневаюсь, что в обновленном составе будет царить уважение и взаимопонимание. Я не могу сказать, что хорошо знакома с Ярославом Сумишевским, но мы несколько раз встречались за кулисами



Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ



Фото PR НТВ

**Колени «ноют» днем и ночью? Я знаю как заставить их замолчать!**



Материал подготовил **Захар Алексеевич, ведущий технолог Федеральной Программы Здоровье Нации**

Последние исследования позволяют констатировать факт: патология суставов у жителей России растет. Данные, полученные отечественными ревматологами и ортопедами, соотносятся с общемировыми и отражают глобальную тенденцию: люди все чаще страдают болезнями суставов и костно-мышечной системы. Также все осложняется тем, что за помощью обращаются на той стадии заболевания, когда требуются срочные меры. До того, как болезнь превращает жизнь в бесконечные мучения, пациенты спасаются подручными средствами сомнительной эффективности. Рост негативных тенденций поставил перед специалистами проблему поиска эффективных методов лечения и профилактики. В итоге, на основе натуральных компонентов, ведущими технологами Алтая был разработан Меланекс Сустолад.

Сразу сделаю ход конем — а именно, производитель настолько уверен в качестве своего продукта, что приглашает вас принять участие в социальной акции, в рамках которой вы имеете право получить 2 упаковки Меланекс Сустолада совершенно бесплатно. И все же, почему именно он? Очень просто, Сустолад способствует: ускорению регенерации суставных и костных тканей, снятию воспалений, отеков и болей, улучшает подвижность, содержит полезные микроэлементы, выводит токсины и соли тяжелых металлов из организма, замедляет развитие болезней опорно-двигательного аппарата. Мы гарантируем результат каждому, кто готов попробовать наш препарат. Если он не сработает, то мы обещаем возместить всю стоимость упаковок без чека и дополнительных условий.

Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону 8 800 301 34 27. Только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРН 31949480079759 от 30.11.2022г. 1 Melanex Sustolad.

Примите участие в социальной акции ФПЗН  
Каждый позвонивший имеет право получить

**ПОДАРОК** —  
Меланекс Сустолад 2 уп.

Как забрать подарок?

- 1 Позвоните по телефону **8 (800) 301-34-27**
- 2 Сообщите код **2285**

**ПОСПЕШИТЕ! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО**

Звонки бесплатные, доставка за счет производителя. Внимание! Акция действует строго до 14 апреля 2023 года.

РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ  
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СПЕЦИАЛИСТА

27-я специализированная **ВЫСТАВКА**  
**«ДАЧА. САД. ЛАНДШАФТ.»**  
**МАЛАЯ МЕХАНИЗАЦИЯ**  
**22-26 марта 2023 г.**  
**Москва, ВДНХ, пав. 55**  
Организатор выставки: **ИНТЕРОПТОРГ**  
Телефоны: (495) 611-89-82, (495) 611-46-29, (495) 611-89-72  
E-mail: interoptorg@yandex.ru  
Выставка проводится при поддержке и участии: Совета Федерации РФ, ФЛПМ, Клуба «Сеньор Помидор», Клуба «Пурпурный Абрикос», Центра «Цветоводы Москвы» при МГУ им. М.В. Ломоносова

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Как стать успешным

Чтобы вступить в ряды успешных людей, важно учитывать несколько правил, по которым они ведут свою игру.



## ПОДХОДЯЩЕЕ ОКРУЖЕНИЕ.

Общаясь с успешными, умными и интересными людьми, вы будете приближаться к их уровню интеллекта и развития. Находясь же среди нытиков, вы будете регрессировать.

## ЛЮБОпытСТВО НЕ ПОРОК.

Любопытные люди могут найти нестандартные решения при поиске ответа на сложный вопрос. Они видят новые возможности лучше, чем другие.

**ГОВОРите ПРАВИЛЬНО.** Тот, у кого правильная, красивая, грамотная и убедительная речь, имеет гораздо больше шансов выйти победителем из любой ситуации.

**ЗАПИСЫВАЙТЕ, А НЕ ЗАПОМИНАЙТЕ.** В этом случае вы имеете гораздо больше шансов вспомнить важную информацию.

**ДЕЙСТВУЙТЕ!** Не ошибается тот, кто ничего не делает. Чем успешнее человек, тем больше у него опыта, а соответственно, действий и решений.

**КРИТИКА ПРОДУКТИВНЕЕ ПОХВАЛЫ.** Получать комплименты приятно, но гораздо более ценной является конструктивная критика. Проводя работу над ошибками, вы будете двигаться вперед.

*Стать успешным за один день вряд ли удастся, но если постепенно приучать себя к выполнению этих правил, то успех будет не за горами. Главное – начать, и лучше прямо сейчас!*

Мужчина и женщина, которые познакомились на работе, а затем создали счастливую семью, совсем не редкость.

**Р**едкость – это пары, которые смогли сохранить прекрасные отношения в дальнейшем, причем и дома, и в служебной обстановке. Какие подводные камни они смогли обойти? Давайте попробуем проанализировать удачный опыт и применить его к себе, если вы тоже оказались в подобной ситуации.

## Очевидные плюсы

**+** **Любимый человек всегда рядом.** Не нужно дожидаться вечера, чтобы увидеть свою половинку. Можно вместе ходить на обед, общаться, если застряли в пробке, и просто наслаждаться обществом друг друга.

**+** **Всегда есть темы для разговора.** Если в течение рабочего дня случилось что-то хорошее или плохое, забавное или серьезное, можно обсудить эту новость с человеком, который уже в курсе происходящего.

**+** **Нет причин для ревности.** Вопрос «А вдруг он/она мне сказал/а, что сидит на совещании, а сам/сама проводит время с кем-то другим?» не возникнет. Вы же сидите на совещании вместе.

**+** **Не нужны лишние объяснения.** Если у второй половинки на работе неприятности, дома очевидно не стоит лезть с расспросами, которые усугубят ситуацию. Можно просто приготовить близкому человеку любимое блюдо и поддержать его таким невербальным способом.

# Когда вы вместе на работе и дома



## Понятные минусы

**-** **Сложности с субординацией.** Когда один в паре – начальник, а второй – подчиненный, можно легко перенести рабочие отношения домой. При этом неважно, кто начальник, муж или жена. Перекосы в любом случае вредят отношениям. Кстати, они возможны и в обратную сторону: начальник может закрывать глаза на просчеты своей половинки, что вызовет волну недовольства у других подчиненных.

**-** **Нехватка личного пространства.** В первую очередь это актуально для пары, в которой один или оба супруга – интроверты. Им жизненно необходимо время от времени побыть в одиночестве или хотя бы не на расстоянии вытянутой руки от своей второй половинки. Находясь рядом даже с самым близким человеком 24/7, такие люди испытывают дискомфорт.

**-** **Риск сплетен.** Стоит только кому-то одному поговорить с коллегами на личные темы, и досужие пересуды за спиной обеспечены. Сотрудники перемоют косточки супругам с огромным удовольствием.

## Согласие – в компромиссах

Что же теперь? Разводиться или менять работу? Ни в коем случае! Просто прислушайтесь к советам психологов.

**1** **Научитесь разделять работу и дом.** Выходя с работы, обоим стоит на время забыть о ней и переключиться на домашние социальные роли – мужа и жены.

**2** **Хотя бы иногда отдыхайте порознь.** Речь не идет об отпуске в разное время и в разных компаниях (хотя и этот вариант возможен, если он устраивает обоих). Достаточно время от времени ходить в театр или на концерт не со второй половинкой, а с подругой. Или провести время на рыбалке с приятелями.

**3** **Откровенно разговаривайте друг с другом.** Чтобы личные или рабочие недомолвки не висели над вами круглосуточно дамокловым мечом, важно научиться проговаривать все проблемы, оставшись наедине.



В некоторых случаях выбор между семьей и работой все-таки возникает. Например, когда супруги пока не научились решать свои проблемы в узком кругу. Или когда семейные отношения плохо влияют на результативность работы. Тогда кому-то одному придется задуматься о смене коллектива. Надеемся, что до смены второй половинки в угоду работе все-таки не дойдет.

Подготовила Ольга БЕЛЬСКАЯ

Почему одну пару открытие семейного бизнеса приводит к разводу, а другую, наоборот, от него спасает? Для успешного поворота событий нужно добиться следующего:

## Чётко разделить обязанности.

Один ведает вопросами закупок, второй занимается оформлением офиса или магазина, и ответственность за свой участок каждый несет сам.

## Соблюдать деловой этикет.

Семейный бизнес – такая же работа, поэтому относиться к сотрудникам нужно как к сотрудникам, даже если к делу привлечены дети, родители и другие родственники.

## Стремиться к профессиональному росту.

Осваивать бухгалтерские и налоговые премудрости, изучать удачный и неудачный опыт предшественников и так далее лучше обоим супругам. Иначе спустя некоторое время один из них станет «балластом».

Кому показан семейный бизнес?

НА ЗАМЕТКУ



## Николай Басков раскроет секреты «Моей Мелодии»

На телеканале «Россия» – премьера одного из самых грандиозных музыкальных шоу «Моя Мелодия». Героями этой программы, как вы догадываетесь, станут сами артисты. У каждого из них есть своя мелодия, которая греет душу, помогает любить и верить в будущее, и она обязательно

прозвучит в передаче. Среди гостей (и участников) в шоу появятся Филипп Киркоров, Валерия, Лариса Долина, Любовь Успенская, Татьяна Буланова, Дмитрий Маликов, Игорь Николаев, Алексей Глызин и другие популярные артисты. Ведущим нового музыкального шоу станет Николай Басков.

– Есть песни, которые являются знаковыми для артиста не только в карьере, но и в жизни – первый поцелуй, первый танец, какой-то знакомство. Или просто песня, которая берет за душу, и ты чувствуешь абсолютное счастье, потому что она закодирована в тот момент в твоём

сознании, когда ты был счастлив. В шоу «Моя Мелодия» эти песни и звучат, но герои не знают, кто их будет исполнять для них, кто будет принимать участие в музыкальном подарке-сюрпризе. Они плачут, смеются, даже в обморок падают – вот такие эмоции!

Фото телеканала «Россия»

# Лечение суставов

## Ошибки, которые допускает каждый второй!

Как часто Вы слышали фразу «всё болит, ничего не помогает...»? Особенно когда речь заходит о суставах. Сегодня мы хотим рассказать Вам историю, которая в корне изменит Ваше представление о традиционном лечении! И поможет сдвинуть дело с мёртвой точки. А главное, ответит на вопрос: как избавиться от боли и подарить своим суставам вторую молодость?



В 1928 году был изобретён первый антибиотик пенициллин. Он смог наконец-то исцелить дизентерию и тиф, от которых в то время люди неизменно умирали. Но большинство людей не верили, что он может помочь, потому что уже тысячу раз обжигались в попытках вылечиться.

Те, кто обжёгся тысячу раз и не боялся попробовать в тысячу первый, вылечились. А те, кто сдались, махнули рукой со словами «очередное средство, которое не поможет», погибли. Хотя спасение было прямо у них под носом!

К чему мы Вам это рассказали? Заболевания прогрессируют. Они на пике. Проблемы с суставами сейчас имеет каждый четвёртый человек в возрасте уже 30 лет! А артрозы и артрозы развиваются у 90 % людей старше 50. Вот что делать в такой ситуации? Как переломить исход сражения с болезнями в свою пользу? Здесь нужно революционное средство, не меньше!

И такое средство есть! Как в своё время пенициллин произвёл настоящую революцию в медицине, так и ультразвуковая терапия сейчас проводит революцию в лечении суставов.

Многолетняя практика показала, что на сегодняшний момент именно ультразвук самый действенный, безопасный, а главное недорогой метод лечения. К тому же абсолютно безболезненный! Невероятно, но применяя лечебный ультразвук, в большинстве случаев можно быстро снять боль и воспаление. А иногда даже избежать скальпеля хирурга! Вы ещё не пробовали? Тогда самое время начать!

Тем более сейчас это доступно каждому, даже в домашних условиях! Как такое возможно? Сейчас расскажем.

### КАК ДОЛГО МЫ К ЭТОМУ ШЛИ

Ещё буквально каких-то пять лет назад получить качественное лечение ультразвуком можно было только в условиях стационара. Да и то своей очереди порой приходилось ждать по несколько месяцев. А если болит уже сейчас? Что делать? Пить таблетки горстями, заглушая боль? Не спать по ночам? Выть от безысходности?

Совсем не обязательно. Всё, что нужно, иметь в своём доме ультразвуковой физиотерапевтический аппарат отечественного производства «Аврора».

Лёгкий в использовании, он не требует специальных умений или обслуживания медицинским персоналом. А по эффективности ничуть не уступает амбулаторному лечению. И главное: «Аврора» готова помочь Вам прямо здесь и сейчас! Без всяких очередей и дополнительных условий. Просто мечта!

Лучшие специалисты компании «Мед-Прибор» (г. Санкт-Петербург) потратили годы (!) на создание этого потрясающего аппарата. И это определено было сделано не зря! Да-да, в России всегда умели делать стоящие вещи! Несмотря ни на что наша медицина всё ещё впереди запада, который пытается продать нам свои аналоги за бешеные деньги. Но согласитесь, зачем нам это, если у нас есть своё? И причём гораздо дешевле!

### БРИЛЛИАНТ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Аппарат «Аврора» это настоящее спасение для людей, заболевания которых ограничивают движения, приносят боль, а вместе с ней и невыносимые страдания. Оглянитесь вокруг. Сколько людей с больными суставами и спиной?! Сгорбленные, скрюченные, с палочками. И это только те, кого видно! А сколько ещё лежит дома, не в силах даже выйти на улицу? Хотите пополнить их ряды? Нет? Тогда начните уже лечиться по-настоящему! Приведите наконец-то в порядок свои суставы, помогите им! Воспользуйтесь действительно эффективным средством!

Поверьте, аппарат «Аврора» вернёт Вам радость движений! Больше не нужно будет обременять родственников или просить посторонней помощи. Ведь главное преимущество аппарата «Аврора» его с высокой эффективностью можно применять даже дома! Вы сами с лёгкостью сможете проводить процедуры, прямо не вставая с дивана. Удобно? Конечно же да! Но и это ещё не всё! Благодаря комплексному воздействию на организм в большинстве случаев положительный лечебный эффект наступает уже после первого применения!

Только подумайте: уже после первого! А Вы всё ещё терпите боль? Зачем?! Хотите знать, за счёт чего происходит оздоровительный эффект? Сегодня мы готовы раскрыть секрет уникальной технологии.

### ЦЕЛЫЙ СПЕКТР ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Аппарат «Аврора» действительно уникален. Он расширяет горизонты возможностей современной медицины, помогая поддерживать здоровье всего организма в целом. Тем самым улучшая не только продолжительность, но и качество Вашей жизни!

Да, ультразвуковая терапия оказывает благоприятное действие на поражённые ткани. Причём не только суставов. Но создатели «Авроры» на этом не остановились. На помощь ультразвуку в аппарате приходят ещё два режима: красное и инфракрасное излучение. Поэтому «Аврору» часто применяют и для лечения других заболеваний: ЖКТ, сердечно-сосудистых, ЛОР-органов, глаз, полости рта и даже в косметологии.

Да это практически целая поликлиника у Вас дома! Вы можете, например, попасть на приём за час сразу к пяти врачам? Учитывая нехватку специалистов в наших больницах, думаем, ответ очевиден. А с «Авророй» можете! Считайте, что Вы и Ваши близкие теперь под круглосуточным медицинским наблюдением целой бригады врачей! Правда здорово?

### ЧТО ДЕЛАЕТ «АВРОРА»?

Современный мир живёт в бешеном темпе. Чтобы за ним поспевать, нам приходится много двигаться. Неудивительно, что с возрастом суставы изнашиваются. Увы, это неизбежно. Микротрещины, которые раньше быстро заживали, теперь, из-за патологий кровообращения, недополучают элементы для восстановления. Разрушение суставов прогрессирует, боль нарастает, жизнь становится невыносимой. Человеку начинает казаться, что эту лавину проблем уже не остановить. Но это далеко не так.

И главный фактор успеха в лечении не затягивать, не терпеть до последнего, это не то заболевание, которое, как насморк, пройдёт через семь дней, нет. Нужно начинать действовать прямо сейчас. Ведь у Вас есть ещё шанс всё исправить!

Что делает «Аврора»? Воздействие аппарата ультразвуком оказывает противовоспалительное, обезболивающее и заживляющее действие.

Точно подобранная частота ультразвуковых волн (880 кГц) вызывает периодические колебания тканей. Это можно представить как микромассаж на клеточном уровне.

В результате улучшается кровообращение, лимфоток. Ни одно лекарство не способно на это, а «Аврора» может!

Поражённые ткани наконец-то получают в нужном объёме кислород и питательные вещества. Поверьте, для них это как глоток воды в пустыне для измождённого путника. Что же происходит дальше?

Боль уходит! Её больше нет! А вместе с ней отёки и дискомфорт. Хруст в суставах полностью исчезает, на его место приходит плавность движений благодаря обновлению суставной смазки. Как будто в двигателе поменяли старое масло на свежее, прозрачное, обеспечивающее идеальное скольжение. Суставы больше не «трутся» друг об друга, разрушая себя и принося боль. Уверяем, после курса процедур Вы себя просто не узнаете. Как будто скинули десяток-другой! И вот Вы снова молоды и активны! На здоровье не экономят?

Так ли это на самом деле? У аппарата «Аврора» есть один секрет. С ним Вы сможете ощутимо сэкономить на лекарствах. А также свести к минимуму риск передозировки и побочных эффектов от препаратов. Ведь для достижения желаемого эффекта их потребуется совсем чуть-чуть.

Всё дело в том, что под действием ультразвука активные компоненты лекарственных средств проникают в более глубокие слои тканей. Это даёт сразу двойной эффект.

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

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

### ВСЁ ЕЩЁ СомНЕВАЕТЕСЬ?

Если уже на протяжении нескольких лет Вы лечитесь, а результата всё нет. Если Вы устали от боли, а Ваши родственники уже не могут водить Вас по больницам. Если Ваши суставы уже изношены дальше некуда и давно подают сигнал «SOS», хватит сомневаться, пора действовать! Тем более создатели «Авроры» сделали всё, чтобы Вы были здоровы, активны, молоды, счастливы наконец-то. Даже ходить никуда не надо, можно лечиться дома. Просто бери и делай! Ну как можно упустить такую возможность?! Результат гарантирован, в противном случае Вам просто вернут деньги! Кто ещё сможет предложить Вам такие выгодные условия? Никто!

Поэтому звоните прямо сейчас, сегодня, не откладывайте в долгий ящик. Завтра всё равно ничего не изменится, Ваша болезнь никуда не денется. А вот лечить её станет уже сложнее. Так стоит ли терять драгоценное время? Пока другие думают, Вы уже начнёте лечиться. А если поторопитесь, то ещё и успеете заказать аппарат по старой цене. Сделайте выбор в пользу здоровой жизни! Сегодня, сейчас и навсегда!

## АКЦИЯ!

При покупке аппарата «АВРОРА»  
Вы получите ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК\*



### ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «АВРОРА»

по телефону горячей линии:

## 8 (800) 511-60-42

Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**

Также мы можете сделать заказ на сайте [prodex.ru](http://prodex.ru) и [apteka.ru](http://apteka.ru)

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 3067302059000051. 433507, г. Димитровград, а/я 476. В письме укажите номер телефона. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. \*Акция действует с 15.03.2023 г. по 15.04.2023 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. ООО «Поток» ОГРН 1211600004550. Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. АО НПК «КАТЕН» ОГРН 1025403638875. Юридический адрес: 630559, Новосибирская область, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

# Арт-группа SOPRANO Турецкого:

## ВОСЕМЬ ВЗГЛЯДОВ НА ЖИЗНЬ И НА МУЗЫКУ

Солисткам Арт-группы SOPRANO Турецкого подвластны любые жанры и направления вокального искусства – от оперы до авторской песни, от рока до фолка и джаза.

**И**х сила в том, что они совершенно разные, но подобраны так гармонично, что выглядят единым организмом. Мы задали пару вопросов девушкам накануне тура, который стартует в Санкт-Петербурге 18 марта.

### О себе

– **Опишите себя несколькими словами – какие свои черты вы считаете определяющими?**

**Татьяна Богданчикова:** Отзывчивая, ответственная, пунктуальная – эти три качества определяющие в моем характере. Я люблю доводить дела до конца, добиваться своих целей и ненавижу опаздывать.

**Евгения Фанфара:** Энергетика, упертость, шарм. А еще – работоспособность, открытость, чувство юмора.

**Тамара Мадебадзе:** Внимательность к деталям, ответственность, юмор.

**Анна Королик:** Доброта, лучезарность (улыбчивость), народность.

**Ивета Рогова:** Упертая (не настырная, а именно упертая), творческая, эгоцентричная.

**Екатерина Мурашко:** Трудолюбивая, отзывчивая, честная.

**Анастасия Панфилова:** Амбициозная, романтическая, чувственная, принципиальная.

**Дарья Львова:** Целеустремленная, честная и отзывчивая. Обладаю острой интуицией, трудолюбивая.

**Об опыте**  
– **Какому важному профессиональному и человеческому качеству вас научила работа в Арт-группе SOPRANO Турецкого?**

**Екатерина Мурашко, фанк-сопрано:** Всем читателям я желаю слушать хорошую музыку вместе с SOPRANO Турецкого. Ждем вас на концерте в Санкт-Петербурге 18 марта!

**Татьяна Богданчикова:** Основные – это стрессоустойчивость и смелость, потому что жизнь артиста – это каждый день вызов. Ты должен научиться ломать свои комплексы и быть открытым, раскрепощенным.

**Евгения Фанфара:** Не важно, перед какой аудиторией ты выступаешь, – делай это от всего сердца.

**Тамара Мадебадзе:** Взаимоуважение. В группе

просто необходимо прислушиваться друг к другу и бережно относиться к коллегам.

**Анна Королик:** Поддержка, чувство локтя, команды, взаимовыручка, дружба, преданность профессии, чувство эмоционального комфорта в женском коллективе.

**Ивета Рогова:** Быть терпимой и терпеливой. Терпение – черта, которая отсутствовала в списке моих качеств.

**Екатерина Мурашко:** Работать в команде и, несмотря на бессонные ночи и посто-

янные переезды, всегда отлично выглядеть, хорошо петь и даже делиться энергией со зрителем.

**Анастасия Панфилова:** Работа в SOPRANO научила меня выдержке, умению гармонично работать в команде амбициозных, сильных и талантливых девушек, уважая принципы других людей и не предавая себя.

**Дарья Львова:** Пожалуй, терпению, тому, что мы единое целое, команда, каждый член которой взаимодополняет другого.

### О песне

– **Ваша любимая композиция из репертуара группы?**

**Татьяна Богданчикова:** Самая любимая композиция – Adagio, это великая музыка, от которой бегут мурашки! Мы неспроста каждый сольный концерт поем эту песню вот уже на протяжении 12 лет.

**Евгения Фанфара:** Я люблю и ценю все композиции в репертуаре SOPRANO. Потому что в одном концерте я могу быть и оперной дивой, и рок-исполнительницей, и спеть романс. Но особое место в моем сердце занимает песня Le Cosa Che Sei.

**Тамара Мадебадзе:** «Ты – все, что нужно мне». Она не похожа на другие песни, простая, но очень содержательная.

**Анна Королик:** «Ромашки спрятали», Adagio, «Я вернусь».

**Ивета Рогова:** Miserere Зуккеро.

Она меня заряжает, в ней – классика и рок, духовное и плотское одновременно. «Ты – все, что нужно мне».

**Екатерина Мурашко:** Мне очень нравится сочетание разных жанров в одной композиции, когда это делается умело и грамотно, на выходе получается очень интересно. В нашем репертуаре есть такие песни, например, Miserere и Casta Diva.

**Анастасия Панфилова:** Я считаю, что лицо SOPRANO – это наш авторский материал. Я не могу выделить одну композицию, назову пару: «Сердце, не молчи» и «Ты – все, что нужно мне».

**Дарья Львова:** «И будешь рядом однажды», «Спи, моя любовь», «Посмотри, какая красивая», «Я и рада», «Люди плачут».

### О цветах

– **Какие цветы – ваши любимые?**

**Татьяна Богданчикова:** Как ни банально звучит, мои любимые цветы – розы, причем белые.

**Евгения Фанфара:** Всегда стараюсь, чтобы дома были цветы. Мои фавориты – тюльпаны, лизиантусы, пионы.

**Тамара Мадебадзе:** Я люблю все цветы.

**Анна Королик:** Пионовидные розы, вообще любые цветы, подаренные от сердца, но не огромные букеты!

**Ивета Рогова:** Все цветы, растущие в горшке или в почве. Не люблю срезанную красоту. Это эгоистичная прихоть человека.

**Екатерина Мурашко:** Это ранункулюсы. Они редкие (а я люблю редкие экземпляры – и это касается не только цветов) и очень красивые, к ним у меня особый трепет.

**Анастасия Панфилова:** Как бы это банально ни звучало, но самые любимые – розы.

**Дарья Львова:** Любые, я люблю все цветы!

Подготовила  
Ольга БЕЛЬСКАЯ

**Дарья Львова, сопрано драйв:** Пусть почаще происходят интересные события, а жизнь приносит неожиданные и приятные сюрпризы.



**Татьяна Богданчикова, лирическое сопрано:** Друзья, хочу пожелать вам солнечного настроения и позитива, помните, что иногда простая улыбка может многое изменить и даже кого-то спасти!

**Ивета Рогова, сопрано латино:** Уметь радоваться каждому дню. Это и есть способ быть счастливым!

**Анна Королик, фолк-сопрано:** Любви, красоты и преданных читателей!

**Тамара Мадебадзе, джаз-сопрано:** Пусть у читателей всегда находится ресурс для позитивного отношения к жизни и веры в себя.

**Евгения Фанфара, драматическое сопрано:** Будьте просты. Будьте честны. Будьте добры. Будьте людьми!

# Что мы знаем про диабет?

Сахарный диабет объявлен болезнью 21 века, и на сегодняшний день он, также, как и атеросклероз и онкология, входит в тройку заболеваний, наиболее часто приводящих к инвалидности и смерти людей.



Татьяна Юрьевна БЕЛОВА,  
главный специалист  
Центра передовых  
технологий  
«ВИТА-ЛИ»

## ПРИЗНАКОВ НЕСКОЛЬКО:

- необъяснимое изменение веса
- снижение остроты зрения
- хроническая усталость
- долго не заживающие раны
- чувство жажды и т. д.

## ■ Диабет не приходит один

Сегодня у нас беседа с главным специалистом Центра передовых технологий «Вита-ли» Татьяной Юрьевной Беловой.

### Насколько распространено это заболевание?

По оценкам ВОЗ, на сегодняшний день диабетом страдают 422 млн взрослых во всем мире. И с каждым годом число заболевших увеличивается.

### Расскажите, чем же опасен диабет 2 типа? Почему его следует опасаться?

Опасен осложнениями. В первую очередь диабет «бьет» по сосудам, особенно это касается сосудов глаз, печени, почек и стоп. Также страдают сосуды сердца и головного мозга. При длительном повышении уровня сахара в крови возникает патология, при которой происходит прогрессирующее разрушение суставов. Люди, страдающие сахарным диабетом, чаще других подвержены риску развития гипертонии, а следовательно, и риску инфарктов и инсультов.

### На какие изменения в состоянии здоровья нужно обратить внимание, чтобы не пропустить начало возникновения диабета?

Поэтому очень важно измерять уровень сахара натошак в домашних условиях.

### Какой же выход? Неужели люди с таким диагнозом обречены всю жизнь принимать таблетки и менять образ жизни?

Да, лечение необходимо, поэтому российские ученые разработали специальный комплекс в помощь к основному лечению.

Комплекс натуральный, на основе морской водоросли, в который входят несколько продуктов для лечения сахарного диабета – «Хромомарин», «Селеномарин» и «Витальгар Кардио».

Расскажу отдельно о каждом препарате и почему создан именно комплекс.

Ученые выяснили, что среди главных причин развития диабета можно назвать недостаточное содержание хрома в организме, а в пожилом возрасте особенно ярко проявляется дефицит этого элемента. Между тем, хром незаменим в синтезе жиров и обмене углеводов, он действует как регулятор уровня сахара в крови и обеспечивает нормальную активность инсулина. И, наконец, он участвует в регуляции работы сердечной мышцы и мелких кровеносных сосудов.

Таким образом, «Хромомарин» – это действенное средство как для профилактики диабета, так и в комплексной терапии диабета 2 типа.



- ♥ Селен заботится о наших сосудах и зрении.
- ♥ Хром «сотрудничает» с инсулином, действуя как регулятор уровня сахара в крови.
- ♥ Элементы калий и магний поддержат нормальную работу сердца.



Владимир Сергеевич из Москвы:  
«Выписался из больницы, сахар 11 единиц. 3 месяца назад приобрел ваш комплекс, сахар постепенно начал снижаться. Конечно, диету стараюсь соблюдать, но иногда хочется сладенького. Позволяю себе немного, но сахар не скачет. Очень доволен, зрение немного улучшилось, а то раньше – как будто песок в глазах. «Витальгар Кардио» дал силы, уже поднимаюсь на 3 этаж без одышки.»

## ■ Спасибо разработчикам!

Как приятно читать такие отзывы! Консультация по приобретению противодиабетического комплекса обязательна! Специалист индивидуально подбирает курс и ведет вас на протяжении всего лечения.

Дорогие друзья! Звоните и заказывайте натуральный противодиабетический комплекс.

Мы гордимся тем, что такие продукты разработали наши ученые, а НПК «Вита-ли» на собственных мощностях, на сертифицированном и оборудованном по новейшим стандартам заводе производят эти уникальные продукты по запатентованным технологиям. Научное сопровождение производства осуществляет автор и разработчик технологии биогелей Подкорытова Антонина Владимировна, доктор технических наук, профессор, заведующая сектором водорослей ФГБНУ «ВНИРО».

Наши консультанты предоставят пенсионерам и льготным категориям скидку. До конца марта Центр здоровья дает в подарок к комплексу набор капель Панкова для улучшения зрения и термогель для суставов.

**Всем желаю Здоровья и Добра!  
Звоните и заказывайте  
противодиабетический комплекс  
и получайте подарок для здоровья!**

В комплекс также входит «Селеномарин». Селен – это здоровье наших глаз. Селен – это редкий элемент, его количество в природе небольшое. Но нет важнее антиоксиданта, чем селен. Этот замечательный элемент содержится в сетчатке наших глаз, что прямым образом влияет на остроту зрения.

И обязателен прием «Витальгара Кардио», чтобы поддержать сердце. В препарат входят калий и магний, которые нам необходимы.

Противодиабетический комплекс существенно помогает снизить уровень сахара в крови, холестерин, помогает уменьшить тягу к сладкому, способствует избавлению от лишнего веса.

Актуален сейчас, в период поста, поддержит силы и даст энергию.

### Есть ли реальные примеры из Вашей практики?

У нашего Центра огромный, более чем 20-летний опыт работы с нашими клиентами. Так как у нас представительства по всей России, мы получаем много отзывов. Вот письмо от Эльвиры Сергеевны из Новокузнецка:

**При оформлении курса – 50% скидка\*  
Курс состоит из 7 банок**

«Мне уже 80 лет, 15 лет назад поставили неутешительный диагноз – диабет 2 типа. По рекламе приобрела 4 мес. курс, очень довольна, сахар держится на отметке 6.3. Со временем ушли отеки ног, во всем организме появилась легкость. Спасибо вам за средство!»



www.vita-li.com

\*Сроки проведения акции с 01.03 по 31.03.2023 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону 8 (495) 221-92-01.

**Звоните и заказывайте комплекс для себя и своих близких**  
**8 (495) 221-92-01**  
Бесплатные звонки, консультация специалистов, а также бесплатная адресная доставка.

ИП Селиверстов А.В. Юр. адрес: Москва, ул. Заповедная, д. 16, корп. 1. ИНН 575106190574, ОГРНИП № 317574900001397 от 20.01.2017 г. РЕКЛАМА.

Основные факторы риска диабета	Риск осложнений, если не лечить диабет
<b>ВОЗРАСТ</b> Обычно диабетом 2-го типа заболевают после 40 лет, но в последнее время болезнь помолодела	<b>ИНСУЛЬТ</b> Риск инсульта повышается в 2,3 раза
<b>ВЕС</b> У людей с избыточным весом клетки жировой ткани плохо воспринимают инсулин	<b>ПОТЕРЯ ЗРЕНИЯ</b> Диабетическая ретинопатия – основная причина потери зрения в трудоспособном возрасте
<b>НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ</b> Если родители болели, риск заболевания возрастает	<b>СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b> Риск развития заболеваний сердца, сердечного приступа, инфаркта выше в 2 раза
<b>ГИПОДИНАМИЯ</b> и нездоровое питание приводят к избыточному весу и ожирению	<b>ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ</b> Каждый третий диабетик имеет хроническую болезнь почек
<b>КУРЕНИЕ И СТРЕССЫ</b> создают дополнительную нагрузку на гормональную систему	<b>АМПУТАЦИЯ</b> Диабет – основная причина ампутаций нижних конечностей
<b>ПЛОХАЯ ЭКОЛОГИЯ</b> 2/3 больных диабетом – горожане	

Семейный обед – это прекрасный повод собраться всей семьей за одним столом и не только досыта поесть, но и с удовольствием пообщаться.

И конечно, чем интереснее и вкуснее будут блюда на этом столе, тем и общение будет приятнее. Блюда для семейного обеда могут быть любыми – как очень простыми, так и требующими особых навыков. Главное – чтобы эти блюда были по вкусу всем, кто садится за стол. А чтобы еда казалась вкуснее, можно привлекать домашних к процессу ее приготовления. Ведь приготовленное собственными руками всегда имеет какой-то необычный вкус, особенно для детей. Им, кстати, можно и даже полезно поручать небольшие, но очень важные дела. Например, перемешать салат, посыпать суп зеленью, разложить столовые приборы.

### Суп ватерзой

Бельгийская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 108 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 600 г белой морской рыбы (треска, пикша) ■ 2 стакана жирных сливок ■ 3 стакана рыбного бульона ■ 2 яйца ■ 2 стебля лука-порея (можно заменить 1 крупной белой луковицей) ■ 2 моркови ■ 200 г корня сельдерея ■ пучок зелени (петрушка, укроп) ■ 2 картофелины ■ растительное (оливковое) масло ■ 8-10 горошин черного перца ■ 1-2 лавровых листа ■ молотый черный перец ■ соль

#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Морковь и корень сельдерея нарезать соломкой, картофель – брусочками, порей (только белую часть) – полукольцами, зелень мелко порубить.

**2** В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло, обжарить морковь и сельдерей (5-7 минут), добавить порей, жарить еще 1-2 минуты.

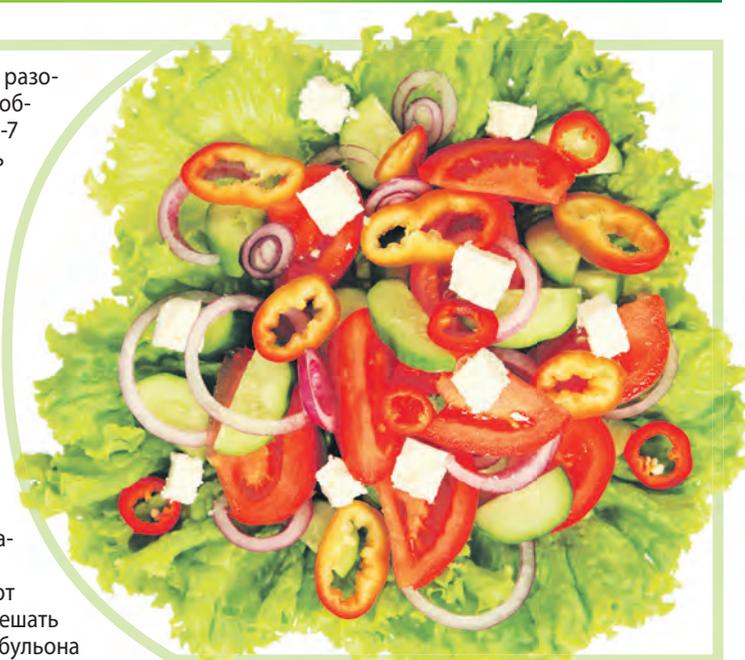
**3** Влить в кастрюлю бульон, добавить картофель и перец горошком, варить под крышкой на небольшом огне 15 минут.

**4** Рыбу нарезать порционно, добавить в суп, варить еще 10 минут.

**5** Отделить желтки от белков; желтки смешать со сливками, влить 1 половник бульона из супа, перемешать и вылить в суп.

**6** Суп посолить, положить лавровый лист, прогреть, не доводя до кипения.

**7** При подаче поперчить и посыпать зеленью.



# СЕМЕЙНЫЙ ОБЕД:

## первое, второе, салат и десерт

### Кролик в хлебном соусе

Испанская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 147 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 1 тушка кролика ■ 100 г куриной печени ■ 3 куска черствой булки ■ 1 луковица ■ 6 зубчиков чеснока ■ небольшой пучок петрушки ■ растительное (оливковое) масло ■ щепотка корицы ■ молотый черный перец ■ соль

#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Кролика нарезать порционно, натереть смесью перца и соли.

**2** Булку залить холодной кипяченой водой. Лук нарезать кубиками, чеснок и петрушку мелко нарубить.

**3** В кастрюле с толстым дном на растительном масле обжарить лук до прозрачности, добавить чеснок, жарить еще 30 секунд, добавить куриную печень (крупные куски разрезать на 2-3 части), отжатыю булку, корицу, соль; тушить 5-7 минут на среднем огне, после чего взбить с помощью погружного блендера до однородности.

**4** Отдельно на сковороде обжарить куски кролика до золотистой корочки, переложить в кастрюлю.

**5** В сковороде, на которой жарился кролик, налить ~150 мл воды, довести до кипения, перелить в кастрюлю.

**6** Тушить на небольшом огне под крышкой 30-40 минут (если соус становится слишком густым, можно долить немного горячей воды).



Две женщины разговаривают про диеты. Одна другой: – А наша семья уже неделю сидит на молочном супе. – А что так? – Да мы с мужем поругались неделю назад, а он молочный суп терпеть не может!



### Салат с помидорами

Китайская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 41 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 2 помидора ■ 1 сладкий (болгарский) перец ■ 400 г пекинской капусты ■ 1 сладкая луковица (шалот, белый, ялтинский) ■ 1/4 лимона ■ 1 ст. л. горчицы ■ 4 ст. л. растительного масла ■ молотый черный перец ■ соль

#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Перец нарезать тонкой соломкой, лук – тонкими перьями (или полукольцами), помидоры – небольшими кубиками, капусту тонко нашинковать.

**2** Сделать заправку: выжать сок из четверти лимона, соединить с горчицей и маслом, посолить, поперчить, взбить. Все овощи соединить, заправить и сразу подавать.



### Постная кухня

#### Постный свекольный кекс с изюмом

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 127 ккал.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 1 крупная свекла ■ 150 г муки ■ 1 ч. л. разрыхлителя ■ 80 г сахара ■ 1 пакетик ванильного сахара ■ 60 г орехов ■ 60 г изюма ■ 1 ст. л. какао-порошка ■ соль ■ 4 ст. л. растительного масла

#### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Свеклу сварить до готовности, остудить, очистить, пюрировать с помощью блендера (или натереть на самой мелкой терке).

**2** Орехи подсушить на сухой сковороде, остудить, измельчить.

**3** В свекольное пюре влить растительное масло и ~80 мл воды, перемешать.

**4** Смешать сахар (включая ванильный), муку, разрыхлитель, какао.

**5** Соединить свекольную и мучную смеси, тщательно перемешать, добавить орехи и изюм, еще раз перемешать, выложить в форму.

**6** Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 30-40 минут (готовность проверять деревянной палочкой или зубочисткой).



### О питании на 4-ю неделю Поста по строгому монастырскому уставу

**20 марта, пн.** – пища сырая без масла.

**21 марта, вт.** – пища сырая без масла.

**22 марта, ср.** – пища сырая без масла.

**23 марта, чт.** – пища сырая без масла.

**24 марта, пт.** – пища сырая без масла.

**25 марта, сб.** – горячая пища с растительным маслом, день поминовения усопших.

**26 марта, вс.** – горячая пища с растительным маслом. Неделя преподобного Иоанна Лествичника.

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



## Героиня Ирины Пеговой стала заведующей отделением

На телеканале «Россия» – премьера: продолжение сериала «Акушерка» с названием «Акушерка. Новые серии». В центре сюжета, как и в первом сезоне, – врач-акушер Татьяна Скворцова в исполнении Ирины Пеговой. В новых сериях ее героиня становится заведующей родильным отделением большой больницы в Озерске. Вместе с ней в сериале играют Ярослав Бойко, Александр Макогон, Наталья Гудкова и другие артисты. Режиссером вновь стал Станислав Либин. Съемки нового сезона проходили в Минске в действующих частных клиниках и платных роддомах. Поэтому главным условием во время съемок группы было работать максимально тихо, чтобы не мешать роженицам. В ролях новорожденных малышек снимались настоящие младенцы – и это было еще одной непростой задачей, потому что съемочной группе приходилось подстраиваться под режим малыша и ловить на камеру, как он ест, спит или бодрствует.

Фото телеканала «Россия»

## «Пятница!» запускает интеллектуальное шоу для детей

21 марта на «Пятнице!» стартует интеллектуальное шоу «Умнее всех», в котором дети от 6 до 14 лет смогут заработать реальные деньги своим умом. И это не просто интеллектуальная игра, в которой дети отвечают на вопросы.



Это вселенная знаний с дополненной реальностью. На протяжении игры участники и ведущая шоу Тина Канделаки взаимодействуют с интерактивной 3D-графикой. С помощью своих умственных суперспособностей дети проходят полосу интеллектуальных препятствий и зарабатывают баллы. В финал выходят два игрока, набравшие больше всего баллов. Их ждет десять вопросов из разных областей знаний и возможность заработать призовые очки. Победителем станет тот, кто наберет наибольшее количество баллов по итогам всех раундов. Баллы конвертируются в реальные деньги: один балл – одна тысяча рублей.

– Десять лет я вела передачу «Самый умный», которую смотрела вся страна и на которой выросло несколько поколений детей, – поделилась впечатлениями Тина Канделаки. – Сегодняшние дети совсем другие, и спустя десять лет я вижу, как повлиял на них интернет – в позитивном смысле. Они свободные, очень хорошие, не менее эрудированные, чем прежде.

Фото телеканала «Пятница!»

## Светлана Антонова поделится историей случайной встречи

На канале Домашний 23 марта в рамках линейки «Сказочные мелодрамы» состоится премьера «Женить нельзя рассорить». Главные роли исполнили Светлана Антонова, Мария Добржинская, Виталий Кудрявцев и Олег Филипчик. Рита и Аня познакомились в роддоме. Рита тогда родила сына Рому, Аня – дочь Машу. Жизнь развела их, но через много лет подруги случайно встретились снова. Эта случайная встреча доставляет немало хлопот Роме и Маше, ведь мамы твердо решили их поженить. С этого момента проблемы только начинаются...



– Самым запоминающимся на съемках был мой супруг, режиссер проекта Александр Жигалкин, – рассказала Светлана Антонова. – Я рада, что появилась возможность с ним поработать, нам было интересно и комфортно вместе.

Фото телеканала Домашний

## Кабачок для любимых

В театре Сатиры случился праздник – зрителю показали «Кабачок Сатиры для любимых». В программе были музыка, песни и танцы из знаменитых советских кинофильмов. А еще со сцены звучали монологи, байки, анекдоты. В новом «Кабачке» приняли участие Александр Ширвиндт, Зоя Зелинская, Наталья Селезнёва, Вера Васильева, Ангелина Стречина, Фёдор Лавров, Александра Мареева, Илья Малаков, Артём Минин, Карина Муса и другие артисты театра. Кстати, это уже вторая версия нового «Кабачка». Первая, которая тоже прошла с аншлагом, была январская, «староновогодняя».

Напомним, именно артисты театра Сатиры участвовали в знаменитом «Кабачке «13 стульев» – одном из легендарных телехитов 70-х годов прошлого века.

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

# ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА У ЖЕНЩИН. ВЕРНЕМ КРАСОТУ НОГ



**Варикоз встречается у женщин чаще, чем у мужчин. Причин для этого несколько. По мнению флебологов – это гормональные изменения в организме во время беременности, наследственность, малоподвижный образ жизни и лишний вес, статические нарушения стопы, например, плоскостопие. При правильном подходе, варикоз ног у женщин можно успешно диагностировать и вылечить – главное вовремя обратиться к специалисту и принять все необходимые для этого меры.**

развития варикозной болезни, по мнению флебологов, преувеличен.

Сидячая работа, малоподвижный образ жизни, постоянное ношение высоких каблуков также могут вызвать варикоз ног у женщин. Все это приводит к тому, что тонус сосудов снижается, в венах застаивается кровь. Чтобы компенсировать возникший дисбаланс, вены расширяются, при этом у женщин еще может появиться отечность и чувство тяжести.

При отсутствии адекватного лечения, патологический процесс в венах неуклонно прогрессирует. Поэтому очень важно своевременно принять профилактические меры. Они предотвратят развитие заболевания у женщин, которые предрасположены к этому. Если есть хоть один признак появления варикоза, то не нужно ждать возникновения некрасивых венозных гроздьев на ногах, и уж тем бо-



лее осложнений. В том случае, если варикоз все-таки существует, оперативного лечения не избирать.

Обратившись вовремя в специализированную клинику «Варикоза нет» к хирургу-флебологу, можно пройти полную диагностику состояния вен, которая включает ультразвуковое дуплексное сканирование вен обеих ног, консультацию специалиста, постановку диагноза

и индивидуальный план лечения. Современные способы лечения варикоза, такие как эндовенозная лазерная коагуляция, минифлебэктомия, склеротерапия, позволяют сделать этот процесс максимально эффективным и безболезненным. А еще не требуют госпитализации, только местная анестезия, без разрезов и шрамов, без длительного восстановительного периода. Вся процедура занимает не более часа.

Для лазерного лечения варикоза наиболее подходящее время – ранняя весна. После зимы вены находятся в спокойном состоянии, жары пока нет, и в компрессионном трикотаже очень удобно гулять. Ну, а так как до лета времени еще много – можете быть уверены, что к началу отпускного сезона реабилитация полностью завершится, и уже ничто вам не помешает наслаждаться здоровьем, легкостью, красотой своих ног.



## ВАРИКОЗА НЕТ

КЛИНИКА ЛАЗЕРНОЙ ХИРУРГИИ

- ✓ Прием флеболога с УЗИ вен ..... 6200 **800 Р**
- ✓ Прием с УЗИ вен ног у главного врача ..... 8200 **2590 Р**
- ✓ При прохождении лазерного лечения год наблюдения у врача **В ПОДАРОК!** Экономия ..... **9300 Р**

**ЗВОНИТЕ!**  
**8 (499) 490-20-20**

НАШИ КЛИНИКИ:

- ул. Каховка 37, корп. 1 (метро «Зюзино»)
- ул. Пресненский вал, 16, стр. 3 (метро «Улица 1905 года»)
- ул. Солдатская, 3 (метро «Лефортово»)
- ул. Рождественская 23/33 (метро «Некрасовка»)

**ВАРИКОЗАНЕТ77.РФ**

Акции действуют с 01.03.2023 г. по 31.03.2023 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону: 8 (499) 490-20-20. Лицензии: ЛО41-01019-24/00306317 от 27.05.2016г. и ЛО41-01167-59/00364692 от 22.09.2017 г. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Редкий человек не знаком с «простудой» на губах. На самом деле редкий – ведь с вирусом герпеса живёт более 90 процентов населения планеты.

**К** счастью, проявляется он в большинстве случаев нечасто и достаточно эффективные лекарства для ликвидации таких проявлений уже изобретены. Поговорим сегодня об этом коварном вирусе.

### Как происходит заражение

Считается, что вирус герпеса чаще попадает к нам еще в детстве. Он быстро внедряется в организм человека, где годами и даже десятилетиями может спать и никак не проявляться. Но стоит вирусу проснуться, и он немедленно направляется наружу, к коже, где и «расцветает» пышным цветом, причиняя человеку массу неприятностей.

### Что будит вирус

Вирус герпеса пробуждается на фоне ослабления организма, снижения его защитных функций. Стоит иммунитету, играющему роль основного сдерживающего фактора, слегка ослабнуть, как вирус герпеса немедленно активизируется.

# ЭТОТ КОВАРНЫЙ ГЕРПЕС

#### ВАЖНО!

Таблетки от проявлений герпеса может прописать только врач, самолечение исключено.

Причиной ослабления иммунитета могут стать хронические заболевания, вредные привычки, общая интоксикация организма, переохлаждение или перегрев, гормональные сбои, истощение или переизбыток, проблемы ЖКТ, переутомление, стресс и некоторые другие, сугубо индивидуальные факторы.

### Как проявляется герпес

Как правило, герпес проявляется на губах, но может возникнуть и в любом другом месте – напри-

мер, в области ушей или в полости рта. Его атака начинается с легкого недомогания, которое далеко не всегда заметно. Затем в месте, где вылез герпес, возникает припухлость, покраснение, появляется зуд, могут появиться болезненные ощущения. Следующая стадия – воспаление: образуется заполненный жидкостью пузырек (или несколько пузырьков), очень болезненный. Со временем пузырек лопается, жидкость вытекает, образуется язвочка, которая затем покрывается корочкой. Жидкость, вытекающая из герпесного пузырька, содержит миллиарды крайне заразных частиц вируса, поэтому до этой стадии лучше не доводить.

### Что делать

На начальной стадии необходимо использовать специальные лекарственные средства, которые, конечно, герпес не

### Кстати

#### Герпес-рецидивист

Если герпес возникает очень часто, обращение к врачу просто необходимо. Ведь частые проявления герпеса говорят о серьезных проблемах в организме, критическом ослаблении его иммунной системы. Невинная «простуда» на губе вполне может быть симптомом серьезного и опасного заболевания. Только врач может определить, что именно является причиной часто возникающего герпеса, и подобрать адекватную программу профилактики. В этом случае хорошо пройти комплексное обследование у иммунолога и инфекциониста.



Вирус герпеса пробуждается на фоне ослабления организма, снижения его защитных функций.

#### ТРИ МИФА О ГЕРПЕСЕ

#### Герпес – это проявление простуды.

**1** Нет, это самостоятельное заболевание, которое предопределяет вирус герпеса. Обычно активируется вирус при переохлаждении, обострении хронических заболеваний, снижении общего иммунитета и даже при переутомлении.

#### Можно избавиться от герпеса прижиганием.

**2** Прижигание не влияет на вирус и его активность, а вот об-

жесть поврежденную кожу или слизистую оболочку можно запросто. Не экспериментируйте.

#### Если есть высыпания на губах, то простуда пошла на убыль, а если сыпь пошла, то и болезнь с нею исчезла.

**3** Появление сыпи означает, что перенесенная респираторная инфекция ослабила иммунитет и вирус герпеса начал свое действие. Вирус остается с человеком, но можно заставить его находиться в спящем состоянии.

вылечат, но и не дадут довести дело до стадии воспаления. Использовать такие средства не обязательно сразу же, как только появились первые признаки грядущего воспаления. Это могут быть таблетки или мази для наружного применения. Мази лучше наносить с помощью ватной

палочки, чтобы не допустить попадания вируса на пальцы.

*Если же всё-таки дошло до пузырей, необходимо придерживаться следующих правил:*

- строго соблюдать личную гигиену: пользоваться отдельной посудой и полотенцем, чаще мыть руки с мылом;

#### ДЕТАЛИ

Вирус ветрянки – это тоже вирус герпеса, так называемый герпес Зостера.

- не подносить руки к глазам, не увлажнять слюной контактные линзы;
- не целоваться;
- не дотрагиваться до герпесных пузырей – вирус может распространиться на другие части тела.

**ВАЖНО!**  
Никогда не пользуйтесь чужой губной помадой и не позволяйте пользоваться своей губной помадой другим людям.

Светлана ИВАНОВА. Редакция благодарит за помощь в подготовке материала врача-инфекциониста Елену ЖУЧКОВУ

#### НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

### Впервые в открытом космосе

18 марта 1965 года Алексей Леонов совершил первый в истории выход человека в открытый космос. Это было яркое и знаменательное событие в истории человечества, в истории мировой космонавтики.

**1** В 1965 году ракета-носитель с кораблём «Восход-2» в 10.00 по московскому времени стартовала с космодрома Байконур с двумя космонавтами на борту. Кто был командиром корабля?  
а) Павел Беляев.  
б) Алексей Леонов  
в) Юрий Гагарин.

**2** Для выхода в космос был разработан скафандр «Беркут» с многослойной герметической оболочкой, с запасом воздуха на 20 минут работы в безвоздушной среде. Зафиксировано время выхода Алексея Леонова в космическое пространство: 11 часов 34 минуты 51 секунда. С кораблём космонавта связывал фал длиной 5,35 метра, состоящий из стального троса и проводов для передачи на борт данных медицинских наблюдений, технических измерений и связи. Алексей Архипович совершил несколько отходов и подходов к кораблю в ходе экспериментов. Первый отход был сделан на минимальное расстояние – 1 метр, остальные на всю длину фала. Сколько раз «отрывался» в космос Леонов, испытывая в том числе перепады температур на поверхности скафандра от +60 на солнце и -100 в тени?  
а) 3 раза. б) 5 раз. в) 7 раз.



**3** После проведения экспериментов Алексей Леонов не смог сразу вернуться на корабль. Скафандр в космосе потерял гибкость и увеличился из-за разности давлений, что мешало Леонову войти в шлюз корабля. С большим трудом космонавт вернулся на корабль. Этот полёт в космос воистину был и историческим, и героическим. Что ещё сделал впервые экипаж Леонова и Беляева?  
а) Совершили первую посадку спускаемого аппарата в ручном режиме.  
б) Установили дополнительную энергобатарейку.  
в) Фотографировали на цифровую камеру нашу планету.

#### ОТВЕТЫ

1-а. Павел Иванович Беляев. 2-б. 5 раз. 3-а. Совершили первую посадку спускаемого аппарата в ручном режиме.

Решили худеть, начиная с завтра? Или с понедельника?

**А** сколько раз вы уже планировали этот великий поход за стройностью, но в результате откладывали свои намерения? Все дело в том, что вы наверняка плохо готовились к этому ответственному первому шагу в светлое будущее. Прислушайтесь к нашим советам, и похудение начнется легко и приятно.

### Установим приложение

Для начала можно установить на смартфон приложение, которое поможет подсчитать пройденные шаги, калорийность съеденных блюд, их состав БЖУ, предложит комплексы упражнений для дома и улицы. Составьте план тренировок на неделю или установите минимум шагов в день. Не забудьте заранее прикинуть калорийность продуктов.

**Главное – это сила воли! Я твердо решила не есть после 18.00, точно не есть после 21.00 и уж совсем ни крошки после 23.00.**

# С чего начать подготовку к стройности?

## Закупим продукты

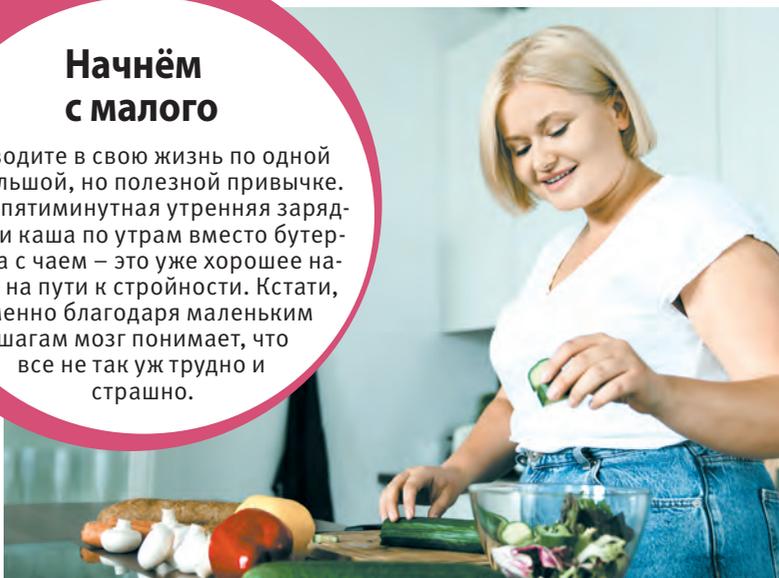
Чтобы завтра не соблазняться неправильными блюдами, закупите правильные продукты сегодня и приготовьте из них разные полезности на 1-2 дня. Причем вы можете сразу разложить их по контейнерам на каждый прием пищи. Заодно и время себе сэкономите, и не будете размышлять над тем, что приготовить на ужин или захватить с собой на работу.

## Выберем вдохновляющий пример

Наверняка кто-то среди ваших знакомых уже прошел подобный путь, или же есть примеры из кино или интернета. Что вдохновляло этого человека, помогало двигаться к намеченной цели? Возьмите себе на заметку близкие для вас вещи. Например, вам могут понравиться примеры завтраков или неспешные пробежки под аудиокниги.

## Начнём с малого

Вводите в свою жизнь по одной небольшой, но полезной привычке. Даже пятиминутная утренняя зарядка или каша по утрам вместо бутерброда с чаем – это уже хорошее начало на пути к стройности. Кстати, именно благодаря маленьким шагам мозг понимает, что все не так уж трудно и страшно.



## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

### Путь – это динамика



Какие подводные камни могут подстергать на пути к стройности? Нам расскажет клинический психолог, психолог-консультант Анна Попович. – *Говорят, что нужно концентрироваться на пути, а не на цели.*

*И всё же, как часто нужно вспоминать про цель, чтобы проверить, сколько ещё до неё осталось?*

– Я бы сказала, что человек, проходящий путь для достижения цели, в принципе о ней не забывает. Продвигаясь шаг за шагом в собственном успехе, он будет ориентироваться именно на свою цель, а значит, и забыть о ней не сможет. Главное – помнить о другом. О том, что путь – это динамический процесс. В нем могут быть взлеты и падения, победы и поражения, монотонность и динамика. Очень часто бывает, что человек, слишком концентрируясь на своей цели, полностью или частично игнорирует свой путь (уже пройденный или еще проходящий), а также часто обесценивает его. И вот тогда появляется проблема. Ведь каждый малюсенький этап этого пути – это очень важные победы (и даже поражения – это тоже победы относительно пути к цели). Вот об этом точно важно не забывать.

– *Если близкие не поддерживают, да ещё и отговаривают – как правильно донести до них своё желание похудеть?*

– Разумеется, делать это следует деликатно и уважительно, через «я-сообщения», от первого лица (я, мне, для меня и т.д.). Так вы расскажете другому человеку о себе, о своих чувствах и переживаниях без обвинений. Например: «Как ты можешь не поддерживать меня в моих стремлениях?» и «Для меня очень важна твоя поддержка, и мне грустно, когда я ее не получаю» – чувствуете разницу? В первом случае – это вызов, нападение. Во втором случае нападения нет. Есть конкретное сообщение о себе, без обвинений и конфликта.

Татьяна МИХАЛЁВА

## НА ЗАМЕТКУ

В межсезонье больные суставы – настоящее испытание для организма. Они легко подвержены травмам, реагируют на перемену погоды и вообще ведут себя отвратительно: ноют, гудят, «стреляют». Конечно, приводить их в порядок нужно, следуя рекомендациям врача. Но некоторые шаги можно предпринять самостоятельно.

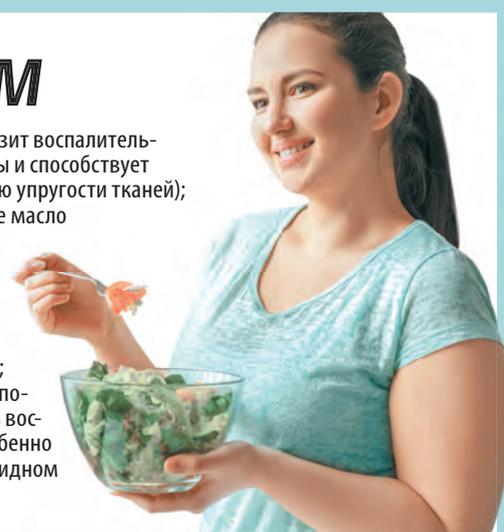
## Помощь «разгулявшимся» суставам

**Снизить лишний вес**  
В первую очередь таким образом можно помочь коленным суставам. Считается, что при лишнем весе они выдерживают нагрузку в четыре раза больше запланированной Матушкой-природой. Другими словами, если вы сбросите 8 кг лишнего веса, ваши колени почувствуют облегчение, будто на них перестали давить аж 32 кг.

**Выполнять гимнастику лёжа**  
Если каждый шаг сопровождается болью, хочется сидеть на диване и двигаться как можно меньше. Но полная неподвижность для суставов в прямом смысле губительна. Чтобы они работали, но при этом не испытывали нагрузку, можно выполнять упражнения лежа. Подобрать их поможет лечащий врач-ортопед или реабилитолог, потому что многие нюансы зависят от конкретного диагноза.

**Использовать природные анальгетики**  
Среди продуктов, способных снизить болевой синдром в суставах, можно назвать такие:  
✓ зеленые салаты (содержащийся в них метилсульфанил-

метан тормозит воспалительные процессы и способствует поддержанию упругости тканей);  
✓ оливковое масло холодного отжима (содержит биологический аналог ибупрофена);  
✓ куркума (помогает снять воспаление, особенно при ревматоидном артрите).



Ольга БЕЛЬСКАЯ

**КСТАТИ**  
Чем ближе индекс массы тела человека к норме, тем ниже риск возникновения воспалительных процессов в организме.

COIP.RU.77.99.88.003.E.004444.03.15 от 04.03.2015 г. Реклама.



## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

## Здоровье ваших суставов и позвоночника

# Картила Геленк-МСМ

- Способствует уменьшению дискомфорта и скованности в суставах и позвоночнике.
- Снижает мышечное напряжение.
- Ускоряет регенерацию хрящевой ткани.

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:  
8-800-333-06-07 (Звонок бесплатный), Москва 8 (495) 220-76-76  
БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru)

НЕ ВРАЖДАЙТЕСЯ ЛЕКАРСТВУ

Ещё полвека назад источником сведений о новинках и направлениях развития для дачников было преимущественно сарафанное радио.

Сегодня оформление дачного пространства – модное и престижное хобби. И у дачников есть масса источников актуальной информации: выставки, форумы, передачи, печатные издания, каналы блогеров и агрофирм в соцсетях... Чтобы вы не утонули в море информации, мы выделили основные садовые тренды сезона 2023 и готовы представить их на ваш суд.

## Естественность

Сады в природном стиле на пике популярности. Естественный или природный сад – это сад, созданный на основе местных деревьев, кустарников и растений. В таких садах акцент делается не на вычурных цветущих растениях, а на скромных злаках и многолетниках. Яркий пример садов в природном стиле – традиционные английские коттеджные сады, спокойные и безмятежные, к которым всегда можно обратиться за вдохновением.

## Луга вместо газонов

В домашних садах Европы давно отказались от больших по площади, требующих тщательного ухода газонов. Газонную траву советуют заменять на смеси с клевером, делать естественные лужайки и в целом избегать необходимости каждые выходные что-то косить, полоть, поливать...

# 7 садовых трендов 2023 года

## Возвращение огородов

Огороды снова в моде! Но не тривиальные грядки, а красиво оформленные зоны, которые созданы так, чтобы ими можно было любоваться: грядки-короба, грядки с пряными травами, смешанные посадки цветов и овощей, гравийные дорожки между грядками... Современный огород – красивый огород!



– А вдоль дорог мёртвые с косами стоят...  
– А вы точно ландшафтный дизайнер?

## Малоуходный сад

Тенденция к созданию малоуходных садов набирает обороты. Хочется больше наслаждаться красотой сада и меньше труда вкладывать в ее поддержание. Как создать малоуходный сад – отдельная тема. Но основные тезисы таковы: сокращение площади газонов, использование растений, нетребовательных к поливу (сокращение времени на полив), выбор морозостойких растений, которым не нужны укрытия на зиму (уход от нерайонированных капризных сортов, которые требуют особых условий), сокращение ассортимента растений – упор на местные виды и сорта. Сокращению ухода способствует использование капельного автоматизированного полива, мульчирование, системы освещения с датчиками движения и другие полезные технические новинки. Но важно помнить, что совсем обойтись без ухода не получится: сад – это живой организм, и он требует внимания.

## Разные текстуры и расцветки листьев

Для ландшафтных дизайнеров не ново создавать объемные и эффектные садовые композиции при помощи декоративных качеств листьев разных оттенков цвета и фактуры. В этом сезоне внимание к использованию этого приема велико и у непрофессионалов. Например, несколько папоротников среди групп хост дают повод остановиться и посмотреть. Листья папоротников резные и объемные, они хорошо подчеркивают простоту и однородную гладкость листьев хосты.

Сажая рядом растения, деревья или кустарники с изумрудной, желтоватой, красной или вариегатной (то есть пестрой) листвой, мы позволяем саду заиграть новыми красками, не используя капризные цветущие виды.



## Вертикальное озеленение

Экраны-шпалеры и перголы, увитые лианами (девичьим виноградом, плетистыми розами, ипомеей, клематисом), – популярные элементы, благодаря которым сад растет не только в ширину, но и в высоту. Очень полезный тренд для владельцев небольших участков! Если у вас нет места, чтобы посадить все, что хочется, прикрепите к стене или забору ящики и разместите в них часть растений. И выглядит стильно, и пространство экономит!

## Использование натуральных материалов

Стремление к естественности определяет повышенный интерес к использованию натуральных материалов. Дорожки из натурального камня, керамические кашпо вместо пластиковых, прудик не из пластикового поддона, а из камня, выложенного на специальном текстиле, декор из дерева и металла вместо экологически небезопасных полипропиленовых изделий.

Подготовила Валерия ПАШЕЧКИНА

## НА ЗАМЕТКУ

# Что такое яровизация картофеля и когда её проводить?

Яровизация картофеля – это комплекс мероприятий, который позволяет получить более ранний урожай и повысить его качество. Выполняют 100% агротехнических приёмов хлопотно, но программа-минимум доступна каждому!

## Осмотр и переборка

Считается, что оптимальная масса семенного картофеля – 40-80 г (это размер среднего куриного яйца). Слишком большой клубень не даст хорошего урожая, так как будет расти только ботва, а корневая система будет отставать в росте. Все большие или просто вызывающие у вас подозрение клубни важно сразу отбраковать!

## Прогревание клубней

Прогреть картофель нужно при температуре 15-20 градусов в течение 20-30 дней перед посадкой. Важно поддерживать влажность в районе 80-90%. Для этого можно регулярно

опрыскивать клубни водой из пульверизатора.

## Проращивание на свету

Те же 20-30 дней, что происходит прогревание, проводится и проращивание. Специалисты советуют проращивать

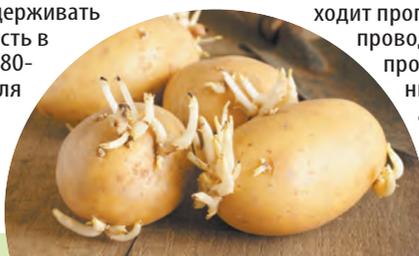
клубни на свету, так как ростки, полученные в темноте, очень ломкие. Для этого лучше поместить клубни в мелкие ящики, чтобы свет попадал на каждый клубень.

## Дезинфекция и обработка стимуляторами

Дезинфицирующее опрыскивание для защиты от болезней проводят непосред-

ственно перед посадкой.

Опрыскивать клубни можно препаратами типа «Престиж» или «Максим». **ВНИМАНИЕ! Если вы планируете употреблять в пищу молодую картошку, то использовать эти протравители нельзя!** Если вместе с дезинфекцией обработать клубни регуляторами роста («Фумар», «Иммуноцитифит», «Эпин», микроэлементы и т.п.), урожай увеличится на 20-50%.



Малышка мюленбекия совершенно заслуженно любима цветоводами.

**О**на довольно компактна, при этом имеет роскошную ажурную шевелюру и настолько пластична, что может легко принять любую форму. А уход за собой требует совсем несложный.



# Само изящество: мюленбекия

## Освещение

Мюленбекия очень любит большое количество рассеянного света. (Далеко от окна растение будет чувствовать себя не очень хорошо). Для цветка вполне допустимо даже небольшое количество прямого солнечного света, например, ранним утром или в вечернее время. Если растение располагается на южном окне, летом его следует обязательно притенить. Для этого можно повесить марлю или другую легкую прозрачную ткань на окно.

## Температура

В идеале для мюленбекии предпочтительно теплое, но не жаркое лето и прохладная зимовка. С весны до осени цветку желателен температурный режим в пределах 22-25 градусов. А зимой, когда растение находится в состоянии покоя, – 10-12 градусов. Если нет возможности содержать зимой мюленбекию в прохладе (на утепленной лоджии или веранде), разместите растение в комнате поближе к окну.

– Что ты знаешь о культурных растениях?  
– Культурные растения поглощают углекислый газ и выделяют кислород, а некультурные наоборот!



## Полив

Перед поливом мюленбекии обязательно следует отстаивать воду в течение суток. Вода должна быть комнатной температуры. Если летом мюленбекия любит полив обильный, но с обязательным подсыханием земляного кома, то зимой, при прохладном содержании, количество и частоту поливов значительно снижают.

При этом следя, чтобы земляной ком не пересох. При пересыхании земляного кома листья растения будут желтеть и опадать, при излишнем поливе возможно закисание почвы и загнивание корневой системы.

## Влажность

Для цветка влажность в принципе не играет большой роли. Но в жаркие дни можно дополнительно опрыскивать мюленбекию из пульверизатора. За это она скажет вам спасибо.

## Размножение

Мюленбекия размножается семенами. В марте – первой половине апреля высевают семена по влажной поверхности почвы, не присыпая землей. Сверху укрывают пластиковой банкой. Время от времени увлажняют почву из пульверизатора. Семена обычно всходят через одну-две недели.

Еще один способ размножения – делением куста. Используется только для взрослых растений. Желательно делить растение – пополам или на три части.

Третий способ – верхушечными черенками. Их длина должна быть примерно 8-10 см. Поместите черенки в емкость с водой. С появлением корней высадите несколько черенков сразу в один горшок.

## Пересадка

Ежегодно по весне цветок пересаживают методом перевалки, так как корневая система у него очень хрупкая и ее легко повредить. Грунт для цветка должен быть легким и рыхлым. Можно использовать универсальный грунт для комнатных растений. На дно горшка в пару сантиметров обязательно выкладывается дренажный слой.

## Кстати

### Обрезка

Мюленбекия хорошо переносит обрезку и формирование. Ее можно сильно обрезать или только прищипнуть. Ее также можно привязать к любой опоре. Если зимовка была теплой, растение особенно нуждается в обрезке – укорачиваются все сильно вытянувшиеся некрасивые побеги. Таким образом крона станет аккуратной и более визуально привлекательной. У мюленбекии нижняя часть стебля постепенно оголяется в результате сбрасывания старых листьев. Восстановить декоративность можно только омоложением растения. Либо черенки укореняются, а старое растение выбрасывается, либо растение сильно обрезается для стимуляции роста новых молодых побегов.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

# ОСТОРОЖНО! ГАЗОПРОВОД

## Внимание!

### ООО «Газпром трансгаз Москва» предупреждает!

На территории г. Москвы, Московской области, Владимирской области и Калужской области расположены объекты Единой системы газоснабжения, обеспечивающие бесперебойную транспортировку природного газа, газоснабжение населенных пунктов и промышленных предприятий и являющиеся объектами повышенной опасности, попадающие под действие Федерального закона от 21.07.1997 ФЗ № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов».

«Правилами охраны магистральных газопроводов», утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 08.09.2017 № 1083, установлены **охранные зоны – 25 метров** от оси газопровода в каждую сторону, **100 метров** от ограждения газораспределительных станций (ГРС) и компрессорных станций (КС).

Магистральные газопроводы являются опасными производственными объектами. Техногенная авария может иметь катастрофические последствия в случае нарушения **минимальных расстояний**, установленных в Своде правил СП 36.13330.2012 (актуализированная редакция СНиП 2.05.06-85\* «Магистральные трубопроводы»).

Согласно Федеральным законам «Земельный кодекс Российской Федерации» (статьи 87, 90) и «О газоснабжении в Российской Федерации» (статья 28, 32), на земельных участках, границы которых находятся в пределах минимальных расстояний, при их хозяйственном использовании, запрещается строительство любых зданий, строений и сооружений, организация стоянок автотранспорта и массовые скопления людей без согласования с эксплуатирующей организацией ООО «Газпром трансгаз Москва».

Здания, строения и сооружения, построенные ближе установленных минимальных расстояний до объектов системы газоснабжения, подлежат сносу за счет средств юридических и физических лиц, допустивших нарушения.

**Размещая свое предприятие и строя жилище в пределах минимальных расстояний магистральных газопроводов, Вы рискуете потерять не только имущество, но и жизнь!**

Для обеспечения безопасности людей и имущества, связанных с повреждением указанных объектов, запрещается любой вид деятельности в охранной зоне и зоне минимальных расстояний объектов Единой системы газоснабжения без письменного разрешения уполномоченного представителя филиала ООО «Газпром трансгаз Москва» на территории г. Москвы, Московской области, Владимирской области и Калужской области.

Будьте внимательны и осторожны вблизи объектов магистрального транспорта газа! Указанные объекты обозначены на местности специальными информационными знаками.

Обнаружив утечку газа, а также в случаях необходимости выполнения работ в охранной зоне и/или в пределах минимальных расстояний от оси газопровода, с целью предупреждения неблагоприятных последствий и предотвращения несчастных случаев, просьба обращаться в филиалы:

- в филиал Московское ЛПУМГ по адресу: 108814, г. Москва, поселение Сосенское, п. Газопровод. Контактные телефоны: секретарь (495) 817-15-05, диспетчер (495) 817-83-48; (496) 515-66-99 (круглосуточно), факс (495) 817-64-80;
- в филиал Крюковское ЛПУМГ по адресу: 141592, Московская область, Солнечногорский район, с.п. Пешковское, в районе д. Чашниково. Контактные телефоны: секретарь (496) 267-40-03, диспетчер (496) 267-40-01 (круглосуточно), факс (496) 267-40-00;
- в филиал Серпуховское ЛПУМГ по адресу: 142205, Московская область, Серпуховский район, д. Левашово. Контактные телефоны: секретарь (496) 735-48-06, диспетчер (496) 735-48-14 (круглосуточно);
- в филиал Белоусовское ЛПУМГ по адресу: 249161, Калужская область, Жуковский район, г. Белоусово, ул. Промышленная, д. 10. Контактные телефоны: секретарь (484) 325-74-11, диспетчер (484) 325-74-06 (круглосуточно), факс (484) 325-74-04;
- в филиал Гавриловское ЛПУМГ по адресу: 140531, Московская область, Луховицкий район, п/о Мухино, п. Газопроводск. Контактные телефоны: секретарь (496) 635-82-06, диспетчер (496) 635-82-14 (круглосуточно).

## НА ЗАМЕТКУ

### 3 лайфхака для домашней оранжереи

- 1** Если вы частенько перебарщиваете с поливом и корни растений от этого страдают, во время ближайшей весенней пересадки положите на дно горшков обычные хозяйственные губки. Они впитают лишнюю влагу, а затем отдадут ее корням, создав оптимальный влажный микроклимат.
- 2** Для полива растений полезно также использовать воду, которая осталась после варки яиц (предварительно ее остудив). Часть минералов и микроэлементов во время варки попадает из скорлупы в воду, и этот «коктейль» как нельзя лучше подходит для подкормки ваших зеленых любимцев.

- 3** В качестве удобрения можно использовать кофейную гущу. Это будет особенно полезно, если почва в горшках недостаточно закислена.



## РАЗБИРАТЬ РЕЧЬ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ – ЭТО ПРОСТО!

ПРЕДЛАГАЕМ ЦИФРОВЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ  
С ПОВЫШЕННОЙ РАЗБОРЧИВОСТЬЮ РЕЧИ!



МИР СЛУХА  
www.mirsluha.ru

**Скидка от 20 до 50%!**  
Производство: Германия,  
Швейцария, Дания!  
Аппараты в наличии!

- + Пенсионерам скидки
- + Выезд специалиста на дом
- + Пробное ношение слухового аппарата

**8 (495) 411-90-16**

- «Курская», ул. Казакова, д. 6, стр. 1
- «Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28
- «Сухаревская», пр-т Мира, д. 5, корп. 1
- «Белорусская», ул. Лесная, д. 8А

Реклама 119017, Москва, ул. Пятницкая, д. 28, ООО «Мир слуха Пятницкая», ОГРН 1157746542953

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# Хороша кашка, да мала чашка

С самого детства нам твердят, что каша – это очень полезно. Да, это один из самых доступных и полезных продуктов.

Каши можно использовать как самостоятельное блюдо, так и для гарнира. Издревле они украшали праздничный стол и подавались на царских приемах. А еще с древних времен те или иные каши прописывались для укрепления здоровья и поддержания сил. Сегодня мы расскажем о популярных кашах.

Утро молодёжён.  
– Дорогой, вставай, я тебе кашу сварила.  
– Из чего?  
– Из пельменей...



## ЛЕГЕНДЫ И БЫЛИ

### Первый детектор лжи

Если верить старинной китайской легенде, чтобы проверить, правду ли говорит человек, достаточно, чтобы он некоторое время подержал во рту немного рисового зерна. Если после того, как рис выплюнул, он останется сухим, человек лжет.

### Овсяная



Благодаря витаминам и минералам, а также высокому содержанию растворимой клетчатки овсянка исключительно благотворно влияет на ЖКТ;

овсянка полезна при анемии, заболеваниях суставов, атеросклерозе и депрессивных состояниях, она нормализует кислотность желудка, очищает организм, а кожу делает чистой и гладкой;

эта каша превосходит все прочие по содержанию цинка.

**ДЕТАЛИ.** Чем грубее овсяные хлопья, тем больше пользы в каше из них. Поэтому не стоит жалеть времени на приготовление «долгоиграющих» овсяных хлопьев.

### Манная



Большим достоинством является малое количество клетчатки, из-за чего эта каша хорошо усваивается, не перегружая при этом ЖКТ (желудочно-кишечный тракт);

не раздражает слизистую, разгружает печень и желчный пузырь;

при упадке сил поможет быстро восстановиться.

Учитывая все вышесказанное, манная каша особенно полезна людям с серьезными проблемами желудочно-кишечного тракта, послеоперационным больным, для восстановления сил, при больших нагрузках.

### Пшеничная



Практически идеальный продукт для тех, кому за сорок. Пшеничка замедляет процессы старения, препятствует развитию возрастных заболеваний, увеличивает продолжительность и качество жизни;

полезна для сердечно-сосудистой и нервной системы, улучшает работу мозга, помогает при артритах, артрозах и запорах, улучшает состав крови и моторику кишечника, сжигает жировые отложения, полезна для кожи, волос и ногтей.

Если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом (язва, гастрит), следует употреблять пшеничку с осторожностью.

## Как правильно варить каши на воде

## ВАЖНО!

Даже если вы нашли в нашем списке идеальную кашу для себя, помните: ни один продукт не следует есть постоянно. Даже самая полезная и вкусная, одна и та же каша не должна быть на вашем столе изо дня в день. Вводите разные каши в свое недельное меню. И еще один совет от диетологов: лучше всего есть крупяные изделия на завтрак – чтобы калории, которые вы получите, за целый день успели «растряситься», а не превратились в жировые отложения.

Крупы вырабатываются преимущественно из крупяных культур – это рис, просо, гречиха, кукуруза; зерновых культур – рожь, овес, пшеница, ячмень; бобовых культур – горох и чечевица. Крупы подразделяют на сорта – например, это относится к пшени, рису, гречке и овсянке. После обработки крупы можно получить следующие виды – ядрица (целая крупа), сечка (дробленые зерна), вспученные зерна, хлопья.

При некоторых заболеваниях употребление ряда каш не рекомендовано, а иногда даже противопоказано. Если вы решили активно ввести в свой рацион каши – обязательно проконсультируйтесь с врачом.

### Рисовая



Легко усваивается, хорошо сочетается с овощами и бобовыми;

чемпионка среди каш по содержанию витаминов группы В. А значит, особенно полезна для укрепления нервной системы, улучшения состояния кожи, волос и ногтей, для стабилизации обмена веществ, активизации деятельности мозга;

фолиевая кислота, содержащаяся в рисовой крупе, является важным средством профилактики малокровия.

Каша из риса противопоказана при индивидуальной непереносимости.

**НА ЗАМЕТКУ.** Большинство полезных веществ содержится в зерновой оболочке. Поэтому по-настоящему полезная каша получается только из нешлифованного риса. Конечно, варить такую кашу придется дольше, чем из риса шлифованного, но игра стоит свеч.

### Гречневая



Настоящий кладезь полезных веществ, включая не только витамины и минералы, но и биоактивные вещества, самым благотворным образом влияющие на наш организм. Эта каша снижает уровень холестерина, полезна при сердечно-сосудистых заболеваниях и анемии, сахарном диабете и ожирении;

нормализует обмен веществ, улучшает сон, а также повышает эластичность сосудов и упругость кожи.

### Ячневая



Сохраняет оболочку, содержащую максимальное количество полезных веществ;

снижает риск развития атеросклероза, выводит из организма лишний холестерин, снимает стресс, способствует нормальной работе мозга, полезна для печени и очищения организма;

отличный диетический продукт, который поддерживает стройность фигуры.

### Перловая



Очень питательна, помогает поддерживать жизненный тонус организма (особенно при большой физической нагрузке), стимулирует деятельность мозга, способствует нормальному обмену веществ, положительно влияет на состояние кожи, волос и ногтей.

Может увеличивать газообразование, поэтому при проблемах ЖКТ к перловке следует относиться с осторожностью.



Светлана ИВАНОВА

Название каши	кКал на 100 г	Количество жидкости на стакан крупы	Время варки, минуты	Как варить
Гречневая	132	2 стакана	15-20	Заливать теплой водой
Манная	80	4 стакана	4	Засыпать в кипяток
Пшеничная	153	3 стакана	45	Заливать холодной водой
Рисовая	82	1,5 стакана	18	Заливать холодной водой
Пшеничная	103	3 стакана	45	Заливать холодной водой
Перловая	88	2 стакана	40	На 1 час замочить, заливать холодной водой
Овсяная	88	4 стакана	5-15	Засыпать в кипяток
Ячневая	76	2,5 стакана	45	Засыпать в кипяток



**Москва**  
*Доверие*  
телеканал

В МОСКВЕ НА

**22**

КАНАЛЕ



12+

**Владимир  
Берзин**

Народный артист РФ  
Ведущий проекта  
«Программа наших передач»

**С любимыми не расставайтесь!**

1 ПЕРВЫЙ



21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)  
09.55 «Жить здорово!» (16+)  
10.45 Информационный канал. (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 Информационный канал. (16+)  
16.00 «Мужское / Женское». (16+)  
16.50 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.20 Информационный канал. (16+)  
21.00 «Время»  
21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+)  
22.45 «Большая игра». (16+)  
23.45 ПОДКАСТЛАБ «Жизнь замечательных». (16+)  
00.25 ПОДКАСТЛАБ «Обязательно к прочтению». (16+)  
01.05 ПОДКАСТЛАБ «Собрались с мыслями». (16+)  
01.45 ПОДКАСТЛАБ «Антропология». (16+)  
02.20 ПОДКАСТЛАБ «Письма». (16+)  
03.00 Новости  
03.05 ПОДКАСТЛАБ «Космические истории». (16+)  
03.45 ПОДКАСТЛАБ «20 лет спустя». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)  
05.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)  
08.55 «Знание - сила». (0+)  
09.00 «Известия». (16+)  
09.30 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)  
13.00 «Известия». (16+)  
13.30 «НАШ СПЕЦНАЗ». (12+)  
Россия, 2022 г. Детектив. В ролях: Алексей Кравченко, Надежда Борисова, Никита Чеканов.  
17.30 «Известия». (16+)  
18.00 «НАШ СПЕЦНАЗ». (12+)  
19.25 «СЛЕД». (16+)  
22.15 «ФИЛИН-2». (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
00.30 «СЛЕД». (16+)  
03.10 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



21.20 «АКУШЕРКА. НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)

- 05.00 Утро России  
09.00 Вести. Местное время  
09.30 Утро России  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 «Кто против?» (12+)  
16.00 Вести  
16.30 «Малахов». (16+)  
17.30 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.05 Вести. Местное время  
21.20 «АКУШЕРКА. НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)  
У Татьяны - день рождения. Коллеги в отделении собираются, чтобы её поздравить. Но Татьяну срочно вызывают к роженнице.  
Игорь везёт в больницу свою знакомую Зою, у которой после родов сильное кровотечение.  
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.05 «ДУЭТ ПО ПРАВУ». (12+)  
В местной филармонии намечается совместный концерт знаменитой пианистки Киры Кондрашовой и молодого виолончелиста Матвея Григорьева. Утром в день концерта Матвей не может дозвониться до Киры.  
03.55 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.30 «НА РУБЕЖЕ. ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.00 13.00 18.00 20.30 Новости дня. (16+)  
09.20 01.00 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)  
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)  
13.20 15.05 03.35 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)  
15.00 Военные новости. (16+)  
18.20 «Специальный репортаж». (16+)  
18.55 «Подпольщики». (16+)  
19.40 «Загадки века». (12+)  
22.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
23.25 «КОНЕЦ ИМПЕРАТОРА ТАЙГИ». (12+)  
02.05 «С ТОБОЙ И БЕЗ ТЕБЯ...» (12+)

ТВУ ТВЦ



11.50 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)

- 06.00 «Настроение»  
08.05 «Большое кино». (12+)  
08.40 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ДЕДУШКИНА ВНУЧКА». (12+)  
10.45 «Петровка, 38». (16+)  
10.55 «Городское собрание». (12+)  
11.30 События  
11.50 03.10 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)  
Происходит убийство владелицы салона красоты.  
13.40 «Мой герой». (12+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
15.10 «СВОИ». (16+)  
16.55 «90-е. «Лужа» и «Черкизон». (16+)  
17.50 События  
18.10 «Петровка, 38». (16+)  
18.20 «ТАНЦЫ НА ПЕСКЕ». (12+)  
22.00 События  
22.40 Специальный репортаж. (16+)  
23.05 «Знак качества». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 «90-е. Водка». (16+)  
01.25 «Валерий Ободзинский. Таблетка счастья». (16+)  
02.05 «Клаус Барби. Слуга всех господ». (12+)  
02.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)  
04.40 «Михаил Козаков. Почти семейная драма». (12+)  
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (12+)  
07.30 11.00 «Календарь». (12+)  
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 11.30 13.00 14.00 15.00 19.00 Новости  
08.05 08.35 09.05 09.35 13.10 14.05 19.20 Отражение  
10.10 18.10 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ». (16+)  
11.45 «ОТСТАВНОЙ КОЗЫ БАРАБАНЩИК». (12+)  
15.10 23.10 «МОЙ КАПИТАН». (12+)  
16.00 00.05 «Невидимая надежда». (16+)  
17.00 «Преодоление». (12+)  
17.45 «Песня остается с человеком». (12+)  
21.00 «ВЕНОК СОНЕТОВ». (12+)  
22.30 «Очень личное». (12+)

НТВ



04.55 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)

- 04.55 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ». (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ». (16+)  
В распоряжении группы экстремистов оказывается ядовитый газ «ви-экс».  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «Место встречи»  
16.00 «Сегодня»  
16.45 «За гранью». (16+)  
17.50 «ДНК». (16+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 «ХОЗЯИН». (16+)  
После двадцатилетнего отсутствия в родной город на похороны матери приезжает Егор Таранцев. В пути у него ломается машина, и Егор ловит попутную фуру. Утром, пока он спит за шторкой, неизвестные в полицейской форме убивают шофера.  
22.15 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)  
23.35 «Сегодня»  
00.00 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)  
00.45 «ИГРА. РЕВАНШ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)  
11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.35 15.00 15.30 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 21.00 21.40 22.00 22.25 23.00 00.00 «Новости». (16+)  
11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)  
12.45 15.45 18.25 «Время новых». (12+)  
13.40 16.50 20.50 01.20 «The City». (12+)  
13.45 16.45 01.15 «Доктор 24». (12+)  
18.15 «Интервью». (12+)  
21.20 23.40 04.20 «Московский патруль». (16+)  
23.15 02.15 «Рейд 112». (16+)  
00.10 03.15 «Ночь москлетерий». (12+)

РОССИЯ К Культура



21.30 «Сати. Нескучная классика...»

- 06.30 07.00 07.30 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры  
06.35 «Пешком...»  
07.05 «Невский ковчег. Теория невозможного»  
07.35 18.35 01.25 «Тайны мозга»  
08.30 «Жизнь и судьба»  
08.55 16.25 «ВАРЬКИНА ЗЕМЛЯ»  
СССР, 1969 г. Киноповесть. В ролях: Нина Антонова, Александра Данилова, Петр Любешкин.  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 00.20 XX век  
12.20 02.15 «Роман в камне»  
12.50 Линия жизни  
13.45 «О времени и о реке»  
14.30 Атланты. В поисках истины  
15.05 Новости. Подробно. АРТ  
15.20 «Агора»  
17.30 Шедевры музыки XVIII - XIX столетий. А. Дворжак. Симфония №7  
19.45 Главная роль  
20.05 «Правила жизни»  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.45 «Хранители жизни»  
21.30 «Сати. Нескучная классика...»  
22.15 «Восход Османской империи»  
23.00 «Запечатленное время»  
23.50 Магистр игры  
02.45 Цвет времени  
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 09.30 «Новости МО»  
06.00 «Интервью 360». (12+)  
06.30 08.05 08.35 13.00 14.00 16.15 17.40 «Внимание! Еда!» (12+)  
06.50 18.10 «Наставники». (12+)  
08.00 08.30 09.00 11.30 12.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 20.00 21.00 22.00 «Новости 360». (16+)  
10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)  
11.00 00.55 «ЧП 360». (16+)  
11.05 11.40 «Быстрые деньги»  
12.30 «Атмосферная история»  
14.10 «Самое вкусное». (12+)  
15.10 15.35 16.10 «Горизонт приключений». (12+)  
17.10 «Поездка со вкусом»  
18.25 «Семь веков Сергия Радонежского». (12+)  
20.10 «Невероятная наука»  
21.10 22.10 «Бастионы России»  
22.20 «Стесное чувство». (12+)

СТС СТС



09.00 «ЗИП И ЗАП НА ОСТРОВЕ КАПИТАНА». (6+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
07.00 «Лунтик». (0+)  
08.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
09.00 «ЗИП И ЗАП НА ОСТРОВЕ КАПИТАНА». (6+)  
11.05 «КУХНЯ». (16+)  
Макс получает возможность похозяйничать в баре, а Вика хочет добиться увольнения Макса. Шеф готовит банкет для судьи, которая лишила его водительских прав. Шеф узнает, что кто-то из ресторана хочет устроиться на работу к конкурентам, «предателя» необходимо вычислить.  
15.20 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)  
Антон и его брат Боря не виделись больше пятнадцати лет, но это не мешает им вновь разругаться и начать делить дом. После «тюремного прошлого» с Антоном никто не хочет строить бизнес. Лишь один инвестор соглашается на встречу.  
16.55 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)  
20.00 Премьера! Супериндязя. (16+)  
23.05 Большая побег. (16+)  
00.20 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)  
01.20 Суперлига. (16+)  
02.40 «МОЛОДЁЖКА». (16+)  
05.00 «6 кадров». (16+)  
05.20 «Мультфильмы». (0+)  
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.00 «Мультитро». (0+)  
06.25 06.55 07.15 07.35 07.55 08.05 11.15 16.25 00.05 01.40 Мой район. Энциклопедия. (12+)  
08.30 09.50 19.50 22.20 23.50 01.30 «Мой район. Навигатор». (16+)  
08.40 16.55 «КОНЕЦ АТАМАНА». (12+)  
10.00 «Тайны нашей эстрады». (12+)  
10.30 14.00 02.10 «Тайны кино». (12+)  
11.30 20.00 «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА». (12+)  
14.50 «ПРИЗРАК ЗАМКА МОРРИСВИЛЬ». (16+)  
18.10 Звёзды советского экрана. (12+)  
18.40 00.30 «СПРУТ-3». (16+)  
22.35 «ФАЛЬШИВАЯ ИЗABELЛА». (16+)

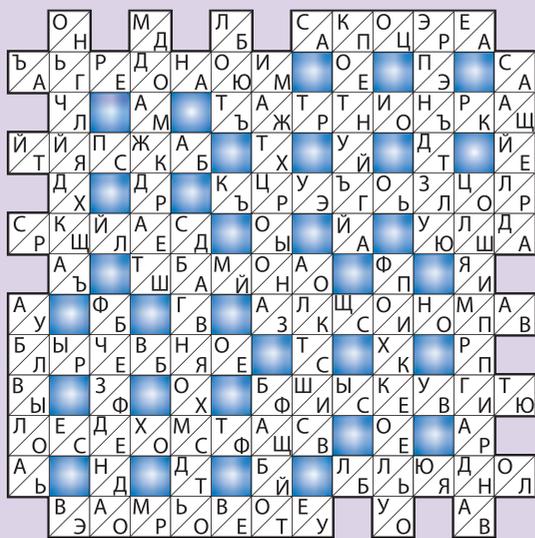
REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ЗЕМЛЯ БУДУЩЕГО». (16+)</p> <p>05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ЗЕМЛЯ БУДУЩЕГО». (16+)</p> <p>22.20 «Водить по-русски». (16+)</p> <p>23.30 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>00.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (16+)</p>	<p>20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>09.00 «Новые Звезды в Африке». (16+)</p> <p>11.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+)</p> <p>В «Кубе» неожиданно появляется Вася - сын Тамары. Вася бросил институт и занял крупную сумму денег у бандитов, и теперь его ищут.</p> <p>21.00 «ПРЕДПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ-2». (12+)</p> <p>22.00 «Женский стендап. Дайджесты-2022». (16+)</p> <p>23.00 «Женский стендап». (18+)</p> <p>00.00 «Такое кино!» (16+)</p> <p>00.35 «ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО». (16+)</p> <p>02.10 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>03.45 «Comedy Баттл». (16+)</p> <p>05.20 «Открытый микрофон». (16+)</p>	<p>00.15 «ФАКУЛЬТЕТ». (16+)</p> <p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.15 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Гадалка. (16+)</p> <p>16.50 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 Любвиная магия. (16+)</p> <p>19.30 «Слепая». (16+)</p> <p>20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+)</p> <p>Особый отдел полиции расследует убийство журналистки Агафьи Большой.</p> <p>22.30 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-2». (16+)</p> <p>00.15 «ФАКУЛЬТЕТ». (16+)</p> <p>02.00 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)</p> <p>03.45 Фактор риска. (16+)</p> <p>04.30 Охотники за привидениями. (16+)</p> <p>05.30 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>02.40 Вне закона (16+)</p> <p>06.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)</p> <p>06.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>07.15 Улётное видео. (16+)</p> <p>08.00 Утилизатор. (16+)</p> <p>Самая неожиданная автомобильная викторина. Отвечай на вопросы правильно, иначе твою машину раздавит бульдозер.</p> <p>10.30 Решала. (16+)</p> <p>14.30 «+100500». (16+)</p> <p>18.00 КВН ярче. (16+)</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию, а те, которые все-таки попадают в сводки, раскрыть почти невозможно.</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>02.40 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)</p> <p>05.00 Идеальный ужин. (16+)</p>	<p>10.05 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>06.00 «Спортивный век». (12+)</p> <p>06.30 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (0+)</p> <p>07.00, 10.00, 12.20, 18.10, 22.30, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 15.50, 21.45, 00.35 Все на Матч!</p> <p>10.05, 12.00 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>10.25 Тайский бокс. Чемпионат России. (16+)</p> <p>11.30, 23.35 «Магия большого спорта». (12+)</p> <p>12.25 Хоккей. «Адмирал» - «Ак Барс». Фонбет Чемпионат КХЛ. Пр.тр. (16+)</p> <p>14.50 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>16.45 География спорта. (12+)</p> <p>17.15, 03.00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура. (0+)</p> <p>18.15 «Громко»</p> <p>19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала. Пр.тр. (16+)</p> <p>22.35 Бокс. (0+)</p> <p>00.05 Здоровый образ. (12+)</p>	<p>15.00 «СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ». (16+)</p> <p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.25 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.25 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.40 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.45 «Порча». (16+)</p> <p>13.15 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.50 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.25 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>15.00 «СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ». (16+)</p> <p>19.00 «СТО ДОРОГ». (16+)</p> <p>Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Анастасия Сорокина, Михаил Химичев, Тамара Миронова, Ольга Рептух, Александра Гайдук.</p> <p>23.00 «ПОЗДНИЙ СРОК». (16+)</p> <p>02.30 «МАРУСЯ». (16+)</p> <p>04.05 «Порча». (16+)</p> <p>04.30 «Знахарка». (16+)</p> <p>04.55 По делам несовершеннолетних. (16+)</p>

## ДУАЛЬ

Из каждой пары букв вычеркните одну так, чтобы оставшиеся образовывали кроссворд.

**По горизонтали:** Спор. Агроном. Тартинка. Тяпка. Кругозор. Склад. Юла. Тайна. Аксиома. Бревно. Бисквит. Ледостав. Блюдо. Варьете.

**По вертикали:** Оглядка. Домкрат. Бот. Потуга. Рэндзю. Матрона. Сайра. Олимпиада. Давность. Актив. Пикколо. Убыль. Бездна. Байт.



На сайте WWW.FLOTURUSICH.RU  
г. Москва, м. «Итай-город», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1.  
Тел.: 8 (495) 241-23-64, 8 (800) 100-81-75 // СКИДКИ НА КРУИЗЫ 2024

**ТЕПЛОХОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»**  
от 11 999 р.

КРУИЗ ВЫХОДНОГО ДНЯ ИЗ МОСКВЫ  
НА 4 ДНЯ: 25.04, 28.04, НА 5 ДНЕЙ: 30.04, 01.05, 05.05

02.05.2023 – 10.05.2023 «БЕЛАЯ РЕКА – ПО ВОЛГЕ ГОРОДА» от 55 199 р.  
Москва – Тулаев – Городец (Семенов) – Н. Новгород – Свияжск – Елабуга (Маматдыш) – Уфа (Аркам) // Обратно = 49699р

09.05.2023 – 19.05.2023 «АЙ, ДА! КАЗАНЧКА» от 40 599 р.  
Москва – Казань – Ярославль – Н. Новгород – Казань – Чебоксары (Июшка-Ола) – Городец – Чкаловск – Кострома – Мышкин – Углич – Москва = МЫШКЕСТЕ

17.05.2023 – 21.05.2023 «В ГОСТИ К ЯРОСЛАВУ МУДРОМУ» от 22 699 р.  
Москва – Углич (муз. кожаного ремесла) – Ярославль (Толга/Ростов Великий) – Тулаев – Калачин – Москва = КЕШБЭЖ 24%

21.05.2023 – 28.05.2023 «ВЕСЕННИЙ ВАЛАМ!» от 41 499 р.  
Москва – Дубна – Рыбинск – Череповец – Горьцы – о. Валаам – о. Коневец – С.-Петербург

28.05.2023 – 09.06.2023 «ТРУБИТ АРХАНГЕЛЬСКИЙ РАССВЕТ» от 103 899 р.  
С.-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога (Тихвин) – Кижы – Соловки (2 дня, о. Кузова) – Архангельск (2 дня) – Беломорск – Сосновец – Повенец (Медвежьегорск) – Мышкин – Москва

11.06.2023 – 25.06.2023 «ИМПЕРИЯ СТРОГАНОВЫХ» от 60 999 р.  
Москва – Н. Новгород – Чебоксары – Елабуга – Чайковский – Пермь (Верхотурье – Невьянск – Екатеринбург – Ганина Яма – Ильинский/Кунгурская п.) – Березники (Усолье – Соликамск/Чердынь) – Казань – Макарьево – Москва

30.07.2023 – 14.08.2023 «АРХАНГЕЛЬСК – МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» от 112 199 р.  
С.-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога – Кижы – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – о. Кий – г. Онега – Беломорск – Сосновец – Повенец (г. Воттоваара) – Углич – Москва

10.09.2023 – 22.09.2023 «РУССКИЙ СЕВЕР» от 65 999 р.  
Москва – Углич – Кижы – Повенец – Соловки (3 дня) – Архангельск – Беломорск – Сосновец – Ярославль – (авто до Москвы) = аванс 5000р  
СО СКИДКОЙ 14% АКЦИЯ «КЕШБЭЖ 24%», ТЕЛ.: 8 (495) 241-23-64  
Действительно при наличии мест. Реклама

## ПЕНСИОНЕРАМ!

- до 4 000 000 рублей сразу
- до 30 000 рублей ежемесячно
- помощь по дому
- патронаж

**ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ**

**ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ**  
«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком аренды\*

**Звоните:**  
**(495) 626 45 55**

\*ООО "Жилсоцгарантия" ИНН 7701090069, ОГРН 1157746172220

28 лет стабильной работы!

Реклама



## Найди 10 отличий

# Весеннее Вдохновение

Приход весны – всегда мощный стимул для творчества. И здорово, что созданные образы сохраняются на долгие-долгие годы.

Услуга. Ответы: Цвет фона на картине вверху слева, рисунок на картине ниже, думала под столом, дерево на картине слева, кисточка в руках художника, рамка кота вверху справа, ваза с цветами вверху справа, ваза с цветами вверху справа, ваза с цветами вверху справа.

**КИНО И СЕРИАЛЫ**

**МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**  
**06.05** «ПУТЕШЕСТВИЕ МСБЕ ПЕРРИШОНА». (12+)  
**07.15** «НЕПОДАЮЩИЕСЯ». (12+)  
**08.35** Мультфильмы. (0+)  
**09.35** «БОРИС ГОДУНОВ». (12+)  
**12.10** «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (12+)  
**14.40** «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)  
**16.25** «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)  
**18.00** «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-6». (16+)  
**19.45** «ЗА СПИЧКАМИ». (12+)  
**21.30** «ЗЕМЛЯ САНИКОВА». (12+)  
**23.10** «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (12+)  
**00.35** «БЕДНАЯ МАША». (12+)  
**02.55** «БАЛЛАДА О ДОБЛЕСТНОМ РЫЦАРЕ АЙВЕНГО». (16+)

**TV1000 VIJU TV1000**  
**05.30** «Буба». Мультсериал. (6+)  
**05.40** «Тоботы». Мультсериал. (6+)  
**06.35** «Дикие скриперы». Мультсериал. (6+)  
**08.10** «ЧАС ПИК». (16+)  
**10.00** «ЧАС ПИК-2». (16+)  
**11.40** «ЧАС ПИК-3». (16+)  
**13.20** «ПРИБЫТИЕ». (16+)  
**15.25** «ОРБИТА 9». (16+)  
**17.10, 18.00** «МЕРЛИН». (12+)  
**19.00** «НЕВИДИМЫЙ ГОСТЬ». (16+)  
**20.55** «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+)  
**22.45** «ПРЕЖДЕ ЧЕМ Я УСНУ». (16+)  
**00.20** «10 ПРИЧИН МОЕЙ НЕНАВИСТИ». (16+)  
**02.00** «ОТЛИЧНИЦА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)  
**03.30** «СЕКСПО ДРУЖБЕ». (16+)

**TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ**  
**05.30** «Смешарики». Мультсериал. (6+)  
**06.35** «Три кота». Мультсериал. (6+)  
**07.25** «Фиксики». Мультсериал. (6+)  
**08.25** «БЕНДЕР: НАЧАЛО». (16+)  
**10.15** «БЕНДЕР: ЗОЛОТО ИМПЕРИИ». (16+)  
**11.50** «БЕНДЕР: ПОСЛЕДНЯЯ АФЕРА!». (16+)  
**13.40** «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИновНИК». (16+)  
**15.15, 02.20** «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)  
**17.00, 17.55** «ГОРОД». (16+)  
**19.00** «ЖЕНИХ». (12+)  
**20.35** «ГОРЬКО!». (16+)  
**22.25** «ГОРЬКО!-2». (16+)  
**00.05** «БАТЯ!». (16+)  
**01.25** «БАБКИ». (16+)  
**03.55** «ЗАВТРАК У ПАПЫ». (12+)

**ДОМ КИНО**  
**06.15** «Бука. Моё любимое чудовище». Мультфильм. (6+)  
**07.55** «Алеша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)  
**09.25** «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)  
**10.50** «Добрый Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)  
**12.05** «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)  
**13.45** «Три богатыря и наледница престола». Мультфильм. (6+)  
**15.20** «СВАТЫ». (16+)  
**22.00** «БАЛАБОЛ-б». (16+) Серия. Россия, 2022 г. В Константин Юшкевич, Владимир Андреев режиссерах.  
**01.45** «КРАСОТКА В УДАРЕ». (16+)  
**03.20** «СТИЛЯГИ». (16+)

**Иллюзион+**  
**01.40** «7 ДНЕЙ И НОЧЕЙ С МЭРИЛИН». (18+)  
**03.20** «УЖЕ СКАЧУ ПО ТЕБЕ». (16+)  
**05.05** «СВЯТАЯ ДЖУДИ». (16+)  
**06.50** «ЛЛУ И БРИГГС». (12+)  
**08.25** «ВРЕМЯ ВЕДЬМ». (16+)  
**10.00** «УДИВИТЕЛЬНАЯ МИССИС МЭЙ». (16+)  
**11.40** «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)  
**13.25** «РОМОВЫЙ ДНЕВНИК». (16+)  
**15.20** «ВЫЖИТЬ В ИГРЕ». (16+)  
**16.55** «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (12+)  
**18.45** «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+)  
**20.30** «БОЕЦ». (16+)  
 Драма, биография, спорт, США, 2011 г.  
**22.20** «АМЕРИКАНЕЦ». (16+)  
 Драма, триллер, криминал, боевик, США, 2010 г.

**РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН**  
**07.15** «ВЫСОТА 89». (16+)  
**09.05** «НА РАЙОНЕ». (16+)  
**10.50** «ЭФФЕКТ ДОМИНО». (16+)  
**12.25** «ДВА ДНЯ». (16+)  
**14.05** «22 МИНУТЫ». (16+)  
**15.35** «РУБЕЖ». (12+)  
**17.20** «НА ОСТРЬЕ». (12+)  
 Драма, Россия, 2020 г.  
**19.20** «СЕРДЦЕ И КАК ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ». (16+)  
 Комедия, приключения, Россия, 2021 г.  
**21.00** «ПЯТЬ НЕВЕСТ». (16+)  
 Комедия, Россия, 2011 г.  
**22.55** «НЕБЕСНЫЙ СУД». (12+)  
 Драма, Россия, 2011 г.  
**00.35** «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+)  
**02.05** «НЕВЕСТА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ!». (18+)  
**03.40** «ЭФФЕКТ ДОМИНО». (16+)  
**05.10** «ДВА ДНЯ». (16+)

**КИНОКОМЕДИЯ**  
**05.05** «БОЛЬШЕ ЧЕМ СЕКСПО». (16+)  
**07.05** «ДОМАШНЕЕ ВИДЕО». (18+)  
**08.50** «ГУЗОНСКИЙ ЯСТРЕБ». (16+)  
**10.45** «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)  
**12.30** «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)  
**14.10** «ОДНОКЛАССНИКИ». (12+)  
**16.00** «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+)  
**17.50** «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)  
**19.30** «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (12+)  
**21.20** «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)  
 Комедия, Россия, 2009 г.  
**23.30** «ЕВРОТУР». (16+)

**РОДНОЕ КИНО**  
**00.55** «СЕСТРЫ». (16+)  
**03.10** «СТРЕЛЕЦ НЕПРИКАЯННЫЙ!». (16+)  
**04.55** «ГОРБУН». (6+)  
**06.55, 07.55, 08.55, 10.00, 11.00** «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)  
**12.00** «СЕСТРЫ». (16+)  
**13.35** «ВА-БАНК». (16+)  
**15.30** «ВА-БАНК II, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)  
 Комедия, криминал, Польша, 1984 г.  
**17.10** «ВОРЫ В ЗАКОНЕ». (18+)  
 Криминал, триллер, СССР, 1988 г.  
**19.00, 20.00, 21.00** «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+)  
 Серия. Драма, мелодрама, криминал, Россия, 2000 г.  
**22.00** «ВОЛКОДАВ». (16+)  
 Боевик, Россия, 1991 г.

**РУССКИЙ РОМАН**  
**08.25** «ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РАДУГУ, НУЖНО ПЕРЕЖИТЬ ДОЖДЬ». (16+)  
**11.45** «МОЯ ЛЮБИМАЯ СВЕКРОВЬ-2». (12+)  
**15.10** «И В ГОРЕ, И В РАДОСТИ». (12+)  
**18.00** «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+)  
 2016 г. В ролях: Алла Юганова, Владимир Селезнев, Юлия Жигалина, Елена Хмельницкая, Григорий Зельцер  
**21.30** «ЛЮБОВЬ С ОРУЖИЕМ». (16+)  
 2012 г. В ролях: Виктория Исачова, Павел Трубинер, Игорь Миркурбанов, Александр Кобзарь  
**00.55** «ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЖИЗНИ». (12+)  
**02.35** «ЗЛАЯ СУДЬБА». (12+)  
**05.20** «НЕЗАБУДКИ». (12+)

**CINEMA**  
**06.45** «ФОРРЕСТ ГАМП». (16+)  
**09.10** «ЛОК». (16+)  
**10.40** «ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО». (16+)  
**12.55** «ЛЕКАРЬ: УЧЕНИК АВИЦЕННЫ». (12+)  
**15.40** «ВИДОК: ОХОТНИК НА ПРИЗРАКОВ». (18+)  
**17.45** «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)  
**20.00** «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (18+)  
**22.15** «САМЫЙ ПЬЯНЫЙ ОКРУГ В МИРЕ». (18+)  
 США, 2013 г. В ролях: Шайла Лабаф, Том Харди, Джейсон Кларк, Джессика Честейн, Гай Пирс  
**00.15** «БАНДИТЫ». (16+)  
**02.15** «ПЛАСТИК». (16+)  
**03.50** «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)  
**05.45** «ЛЕКАРЬ: УЧЕНИК АВИЦЕННЫ». (12+)

**RED .RED**  
**06.00** Проект Подиум. (16+)  
**06.50** Правила моей кухни. (16+)  
**07.50** «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (16+)  
**10.05** «АМЕЛИ». (16+)  
**12.10** «ПЕНА ДНЕЙ». (16+)  
**14.25** «ДАМЫ В ЧЕРНОМ». (16+)  
**16.15** «БЕЗ ИЗЪЯНА». (16+)  
**18.05** Проект Подиум. (16+)  
**19.00** Правила моей кухни. (16+)  
**20.00, 20.50** «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
**21.40, 22.25** «АМНЕЗИЯ». (16+)  
**23.10, 00.05** «МОЛОДОЙ ПА-ПАС». (16+)  
**01.05, 01.55** «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
**02.40, 03.20** «АМНЕЗИЯ». (16+)  
**04.05** «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (16+)

**РЕТРО**  
**06.00, 17.40, 01.55** «ОСЕННИЙ ПОДАРОК ФЕЙ». (6+)  
**07.15** «ПАРУСА МОЕГО ДЕТСТВА». (12+)  
**08.25** «ДВОЕ НА ОСТРОВЕ СЛЕЗ». (16+)  
**10.00** «УЛИЦА МЛАДШЕГО СЫНА». (6+)  
**11.50** «МОГИЛА ЛЬВА». (12+)  
**13.05, 00.35** «ЧЕРЕЗ КЛАДБИЩЕ». (12+)  
**14.35** «ЮРКА - СЫН КОМАНДИРА». (6+)  
**15.55** «СЫНОВЬИ УХОДЯТ В БОЙ». (12+)  
**19.00** «ОБЛАКА». (12+)  
**20.25** «ДЕНЬ, КОГДА ИСПОЛНЯЕТСЯ 30 ЛЕТ». (16+)  
**21.55** «ЮРКА - СЫН КОМАНДИРА». (6+)  
**23.15** «МОГИЛА ЛЬВА». (12+)  
**03.05** «ОБЛАКА». (12+)  
**04.20** «ЧАСЫ ОСТАНОВИЛИСЬ В ПОЛНОЧЬ». (12+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

**МИР**  
**05.00** «ВЕСНА». (0+)  
**06.45** «ПОГОНА ЗА ТРЕМЯ ЗАЙЦАМИ». (12+)  
**10.00** Новости  
**10.10** Белорусский стандарт. (12+)  
**10.20** Игра в кино. (12+)  
**13.00** Новости  
**13.15** Дела судебные. Деньги верните! (16+)  
**14.05** Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
**15.10, 02.00** Дела судебные. Новые истории. (16+)  
**16.00** Новости  
**16.15, 01.15** Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
**16.45** Мировое соглашение. (16+)  
**18.30** Новости  
**19.05** Назад в будущее. (16+)  
**20.00** Слабое звено. (12+)  
**20.50** Игра в кино. (12+)  
**22.10** «ДИКИЙ». (16+)  
**00.50** Наше кино. История большой любви. (12+)  
**02.55** «ПОДКИДЫШ». (0+)  
**04.05** «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

**ПОБЕДА**  
**05.20** «Путь к Победе». (16+)  
**06.20** «ЯЛТА-45». (16+)  
 Восемь январских дней 1945-го года накануне эпохальной встречи Сталина, Рузвельта и Черчилля.  
**09.30** «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ». (16+)  
 Секретной группе разведывательного управления РККА спланируют только самые сложные задания, и никто не знает имён бойцов этого подразделения. Уничтожение отряда фашистских провокаторов, переброска секретных документов, поимка вражеских диверсантов, организации прикрытия советских резидентов и многие другие подвиги группы будут храниться в военных архивах под грифом «совершенно секретно»...  
**16.50** «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР». (16+)  
**23.59** «Путь к Победе». (16+)  
**01.00** «ГЕРОЙ 115». (16+)  
**02.00** «НОЧЬ ДЛИННОЮ В ЖИЗНИ». (16+)  
**03.40** «ПАПА». (16+)

**ПЯТНИЦА**  
**05.00** «Ну, погоди! Каникулы». Мультсериал. (0+)  
**05.20** «Тайны Медовой долины». Мультсериал. (12+)  
**05.40** «Простоквашино». Мультсериал. (0+)  
**06.00** Пятница News. (16+)  
**06.30** Кондитер-5. Торт «Суперженщина» для Вероны (субтитры). (16+)  
**07.50, 09.00, 10.00, 11.10** На ножах (субтитры). (16+)  
**12.30** Адская кухня (субтитры). (16+)  
**14.40, 15.50, 16.50** На ножах (субтитры). (16+)  
**18.00** На ножах. (16+)  
**19.00** Молодые джиги-2. Блюда из классической литературы. (16+)  
**20.30** Битва шефов-2 (субтитры). (16+)  
**22.40** «ВОЗВРАЩЕНИЕ СУПЕРМЕНА». (16+)  
**01.30** Пятница News. (16+)  
**01.50** Инсайдеры. Уфа. (16+)  
**02.40** Инсайдеры. Новосибирск. (16+)  
**03.30** Инсайдеры. Саратов. (16+)  
**04.20** Пятница News. (16+)

**Ю**  
**05.25, 07.00** «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)  
**09.05** «КЛОП». (16+)  
**11.55** Моя свекровь - монстр. (16+)  
**16.00** Беременна в 16. (16+)  
**17.40, 19.00** Будни роддома. (16+)  
 Добро пожаловать в место, где плачут только от счастья. В этом роддоме работает почти 500 врачей и акушеров. В любой день и любое время суток они помогают случаться настоящему чуду. Чуду рождения. А каждая новая жизнь - это целая история. Иногда запутанная, иногда трагичная, иногда невероятная. А иногда просто история любви.  
**20.00** «КЛОП». (16+)  
**22.00** Дом-2. Новая жизнь. (16+)  
**00.00** Я стесняюсь своего тела. (16+)  
**01.45** Измены (субтитры). (18+)  
**03.25** Моя свекровь - монстр. (16+)

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ**

**365 ДНЕЙ ТВ**  
**00.00** Час истины. (12+)  
**01.00, 05.20** История российского učительства. (6+)  
**01.30, 05.50** Жил-был Дом. (12+)  
**01.55, 04.40, 16.10** Историограф. (12+)  
**02.40** Сражения с Наполеоном. (12+)  
**03.05** Тайное становится явным. (12+)  
**03.20, 06.15** Историада. (12+)  
**04.15, 07.10** Книжные аллеи. (12+)  
**07.35** История одной фотографии. (6+)  
**08.00** «ДНЕПРОВСКИЙ РУБЕЖ». (16+)  
**10.10** «ПУГАЧЕВ». (12+)  
**12.00, 12.45** «ИСАЕВ». (16+)  
**13.30** Временный комитет у руля революции. (12+)  
**14.00** Битва оружейников. (12+)  
**14.45** Город с характером. (12+)  
**15.30** Народный фронт Победы. (12+)  
**16.00** Не квартира - музей. (12+)  
**16.55** Морской узел. (12+)  
**17.20** Личность в истории. (12+)  
**17.50** Семь дней истории. (12+)  
**17.55, 18.25** Россия. Связь времен. (12+)  
**18.50** Дмитрий Менделеев. Предвосхищая будущее. (12+)  
**20.00, 21.25, 21.50** В поисках утраченного искусства. (12+)  
**20.45** Загадки засечной черты. (12+)  
**21.15** Обыкновенная история. (6+)  
**22.15** Без срока давности: Мертвая зона и империя. (12+)  
**23.00** Гарибальди. Борец за свободу и дамский угодник. (16+)

**HISTORY VIJU HISTORY**  
**06.20** Шесть королей Генриха VIII. (12+)  
**07.05, 07.55** Охотники на нацистов. (16+)  
**08.45, 09.40** Вена: империя, династия и мечта. (12+)  
**10.35, 11.25** Мрачная страница истории древнего Египта. (12+)  
**12.15** Патагонские захоронения. (12+)  
**13.15** Секреты цивилизации: Катастрофа Бронзового века. (12+)  
**14.15** Мифы и тайны королевской истории: Революция в России. (16+)  
**15.15** Мифы и тайны королевской истории: Мария-Антуанетта: обреченная королева. (16+)  
**16.15, 17.15** Затерянный мир Анкорватта. (12+)  
**18.10, 19.05** Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)  
**20.00** Секреты цивилизации: Города и империя. (12+)  
**21.00** Секреты цивилизации: Империя и эпидемия. (12+)  
**21.55** Охотники на нацистов: Клаус Барби. (12+)  
**22.45** Охотники на нацистов: Эрих Прибеке. (16+)  
**23.35** Карман России. (12+)  
**00.45, 01.40** Вена: империя, династия и мечта. (12+)  
**02.30, 03.15** Мрачная страница истории древнего Египта. (12+)  
**04.05** Патагонские захоронения. (12+)  
**05.00** Секреты цивилизации. (12+)

**ДОКТОР**  
**06.00, 12.45, 18.20, 23.40** О самом главном. Что важно знать о гипертонии? (12+)  
**06.50, 11.30** На приёме у психолога. Дружба. (12+)  
**07.20** Психология. (12+)  
**07.50, 14.40, 00.35** Мозг на прокачку. Сделайте меня умнее. (12+)  
**08.50** О самом главном. Вред от света гаджетов. (12+)  
**09.45** Научные сенсации. Продлить жизнь. (12+)  
**10.35, 04.10** Метод исследования. Ультразвуковая диагностика. (12+)  
**11.00, 04.40** Метод исследования. Компьютерная томография. (12+)  
**12.00** Я, человек. Фильм 1. (12+)  
**13.40, 14.10** Еда здорового человека. (12+)  
**15.40** О самом главном. Питание 60+. (12+)  
**16.35** На приёме у доктора Шестаковой. Диабет. Распознавать и вылечить. (12+)  
**17.05** Это лечится. Шейка бедра. (12+)  
**17.35** Я, человек. Фильм 2. (12+)  
**19.15, 01.35, 05.05** Теледоктор. (12+)  
**20.10, 02.30** Таблетка для жизни. Сделано в России. (12+)  
**21.00** О самом главном. Как болезнь Крона разрушает кишечника. (12+)  
**21.55** Фактор эволюции. Еда. (12+)  
**22.45, 23.10, 03.15, 03.45** Основной элемент. (12+)

**суббота! СУББОТА!**  
**05.00** «Маша и Медведь», «Машины страшилки», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)  
**18.00, 18.50, 19.50** «ДИКИЙ АНГЕЛ» (субтитры). (16+)  
**20.40, 21.30** «Ты - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
**22.30** «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)  
**23.25** Суббота News 2023. (16+)  
**23.30** «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)  
**00.30** Богиня шопинга (субтитры). (16+)  
**01.30, 02.20, 03.00** «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)  
**03.35** «Буба-2». Мультсериал. (0+)  
**04.30** «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

**ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**  
**08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00** «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)  
 Серия. Мелодрама, Россия, 2007 г.  
**10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00** «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)  
**12.00, 20.00** «В ОТРАЖЕНИИ ТЕБЯ». (16+)  
**13.00, 21.00, 05.00** «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)  
**14.00, 22.00, 06.00** «МОЙ ГЕНЕРАЛ». (16+)  
**15.00, 23.00, 07.00** «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-5». (16+)  
**04.00** «ЗА ВСЕ ЗАПЛАЧЕНО». (16+)  
 Серия. Детектив, мелодрама, Россия, 2021 г. В ролях: Анастасия Сорокина, Артём Осипов, Дмитрий Паламарчук, Татьяна Весёлкина, Елена Соловьёва

**CTC LOVE**  
**06.00** «Три кота». Мультсериал. (0+)  
**07.55** «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)  
**12.25** «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)  
 Молодой бизнесмен Илья после очередного банкротства может лишиться всего, даже квартиры. Он делает последнюю попытку всё исправить: берёт на воспитание несколько детей из детдома...  
**16.05** «КУХНЯ». (12+)  
**23.00** «МАМОЧКИ». (16+)  
**01.05** «МОЛОДЕЖКА». (16+)  
**02.40** «РАНЕТКИ». (16+)  
**04.15** «Фиксики». Мультсериал. (0+)  
**05.05** «Царевны». Мультсериал. (0+)  
**05.55** «Три кота». Мультсериал. (0+)

**TV 21 ВЕК**  
**07.00, 15.00, 23.00** «НАУЧИ МЕНЯ ЖИТЬ». (16+)  
 3 серия. Серия. Детектив, Россия, 2016 г.  
**08.00, 16.00, 00.00** «ЖАДНОСТЬ». (18+)  
 Драма, комедия, Великобритания, 2019 г.  
**09.45, 17.45, 01.45** «ДОМ ИЗ ЛАВВЬ» (субтитры). (16+)  
 Драма, Португалия, Франция, 1994 г.  
**11.40, 19.40, 03.40** «ЖУТКАЯ СЕМЕЙКА». (16+)  
 Комедия, Италия, 2021 г. В ролях: Эмануэла Реи, Кристиано Каккано, Массимо Гини, Люсия Оконе  
**13.20, 21.20, 05.20** «ГДЕ-ТО ТАМ». (18+)  
 Драма, комедия, США, 2018 г. В ролях: Аден Янг, Паркер Поузи, Кен Жонг, Бо Бриджес

**Усадьба**  
**06.00** Гордость России. (6+)  
**06.30** Дело в отделе. (12+)  
**06.55** Правила огородника. (12+)  
**07.10** Мегабанщины. (12+)  
**07.40** Инструменты. (12+)  
**07.55** Домашняя косметика! (12+)  
**08.15** Пустите строителей в дом. (12+)  
**09.00** Дачные радости. Спецвыпуск. (12+)  
**09.15, 16.05, 00.55** Букварь дачника. (12+)  
**09.35** В погоне за прибылью. (16+)  
**10.25, 14.00, 17.45** Постное меню. (12+)  
**10.40, 10.55** Сад с нуля. (12+)  
**11.10** Лукчики&Пучки. (12+)  
**11.25, 23.25** Стройплощадка. (12+)  
**11.55, 18.00, 00.00** Дачные радости с Мариной Рыкаловой. (12+)  
**12.25, 19.45, 20.00, 01.40, 01.50** Огород круглый год. (12+)  
**12.55** Мультиварка. (12+)  
**13.15** Консультант садовода. (12+)  
**13.45** Мастер-садовод. (12+)  
**14.15** Готовим по-итальянски. (16+)  
**14.45** Под знаком «Гавриш». (12+)  
**15.05, 21.05** Дачные радости с Виталием Декабревым. (12+)  
**15.35** Ландшафтные эксперименты. (12+)  
**16.20, 22.05** Народные умельцы. (12+)  
**16.50, 22.35** Деревья года. (12+)  
**18.30, 00.30** История одной культуры. (12+)  
**19.00** Жизнь с нетипичным фермером. (12+)  
**19.15, 01.10** Обнови свой сад. (12+)  
**20.15** Органическое земледелие. (0+)  
**20.45** Календарь дачника. (12+)  
**21.35** Идеальный сад. (12+)

**ОХОТА И РЫБА**

**СПОРТ**

**МАТЧ! СТРАНА**

**06.00, 20.30** Баскетбол. Winline Кубок России. Мужчины. Финал 4-х. Финал. (0+)

**07.50, 10.00, 13.00, 15.55** Новости

**07.55** Жизнь после спорта. Анна Чичерова. (12+)

**08.20** Второе дыхание. Вячеслав Фетисов. (12+)

**08.50** Мисс тройной прыжок. Специальный репортаж. (12+)

**09.05, 03.15** География спорта. Омск. (12+)

**09.30, 02.45** Спортивная неделя. Итоги. (12+)

**10.05** Бокс. Чемпионат мира. Женщины. Трансляция из Индии. (0+)

**10.55** Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Локомотив-Кубань» (Краснодар) - УНИКС (Казань). (0+)

**12.45** Страна спортивная. Специальный репортаж. (12+)

**13.05, 03.45** Жизнь после спорта. Анна Чичерова. (12+)

**13.30** Волейбол. Чемпионат России. Рэйг Суперлига. Женщины. «Динамо - Ак Барс» (Казань) - «Динамо» (Краснодар). (0+)

**15.20, 23.30** Лица страны. Екатерина Лобышева. (12+)

**15.35, 22.20** Специальный репортаж. (12+)

**16.00, 20.00** Неделя КХЛ. (12+)

**16.30** Армейский рукопашный бой. Чемпионат Вооруженных сил РФ. Трансляция из Улан-Удэ. (16+)

**17.55** Волейбол. Чемпионат России. Рэйг Суперлига. Мужчины. «Белогорье» (Белгород) - АСК (Нижний Новгород). Прямая трансляция (12+)

**22.40** Громко. (12+)

**23.50** Тайский бокс. Чемпионат России. Финалы. Трансляция из Магнитогорска. (16+)

**01.55** Бокс. Чемпионат мира. Женщины. Трансляция из Индии. (12+)

**04.10** Мини-футбол. Чемпионат России. PARI-Superлига. (0+)

**МУЗЫКА**

**МУЗ-ТВ**

**05.00** Муз'итив. (16+)

**06.00** Каждое утро. (16+)

**07.30** Топ чарт. (16+)

**08.00, 10.00** Мы знаем всё! (16+)

**08.30, 15.00** PRO-новости. Лучшее. (16+)

**09.00** МУЗ-ТВ чарт. (16+)

**10.00** Хитобой. Охотники за произведениями. (16+)

**11.00** #НАМУЗТВ. (16+)

**12.00** Прогноз по году. (16+)

**13.30** Перемотка. (16+)

**14.00** Русский чарт. (16+)

**15.30** Лига свежих клипов. (16+)

**16.00** Top-15 Like FM. (16+)

**17.00** Ждите ответа. (16+)

**18.00** PRO-новости. (16+)

Мы знаем о звездах всё!

**18.20** Плейлист. Весна. (16+)

**19.00** Яндекс.Музыка чарт. (16+)

**20.00** Top-30. Русский плейлист недели. (16+)

**22.00** Восток - дело жёсткое. Как воспитывают звезд K-pop? (16+)

**23.00** PRO-новости. (16+)

**23.20** Плейлист. Весна. (16+)

**00.30** Муз'итив. (16+)

**01.30** Наше. (16+)

**03.00** Караокинг. (16+)

**СТРАНА СОВЕТОВ**

Насколько хозяйка опрятная и аккуратная, можно легко определить, оглядев раковину на её кухне.

Как же быть чистоплотной и при этом максимально облегчить себе работу по уходу за раковиной? Тем более что материалов для изготовления этого предмета существует несколько и подход к каждому нужен особый.

**Нержавеющая сталь**

Для того чтобы раковина из нержавеющей стали как можно дольше прослужила, нужно ухаживать за ней ежедневно, а также проводить периодические генеральные уборки.

**Каждый день**

Важно учитывать, насколько жесткая у вас вода. При наличии жесткой воды к ежедневным мероприятиям по уходу относятся ополаскивание поверхности мойки и применение гелеобразного моющего средства с помощью губки. Гель можно заменить на мыло или уксус в небольшой концентрации. Сильного физического воздействия не требуется, увлекаться не стоит. Затем смойте с раковины пену и вытрите остатки воды губкой

из микрофибры или полотенцем.

**Генеральная уборка**

Периодически нужно очищать раковину более



Прихожу как-то домой раньше жены. В раковине гора посуды. Решил сделать любимой подарок и всё перемыл. Сел на диван телевизор смотреть и уснул... Проснулся от крика жены: «У нас посуду украли из раковины!»



на. В качестве альтернативы можно использовать пасту из уксуса и соды. После реакции (появления пены) распределите пасту на очищаемой поверхности, а затем смойте. Также можно воспользоваться мукой, которую наносят на сухую поверхность мойки и полируют, а затем смывают.

**От чего лучше отказаться**

А вот от металлических мочалок, скребков и абразивных средств для мытья раковины из нержавеющей стали отказываться, так как они могут поцарапать и испортить поверхность. Эти царапины со временем начнут ржаветь, поэтому лучше прислушаться к рекомендациям производителя.

**Раковины из искусственного и натурального камня**

Учитывая, что камень имеет пористую структуру, ухаживать за ним следует соответственно:

- использовать моющие средства, в составе которых нет щелочей и кислот;
- регулярно протирать поверхность раковины сухой салфеткой, чтобы избежать появления известкового налета;
- ополаскивать раковину проточной водой после слива пигментированных жидкостей (сок, кофе, чай, вино).

Использование народных средств для очищения такой раковины будет, к сожалению, малоэффективным.

**Керамические раковины**

Такие кухонные помощники тоже довольно популярны. Уход за ними, пожалуй, самый простой. Благодаря тому, что эмаль не боится хлора, при уходе можно воспользоваться большинством магазинных гелей. Для борьбы со ржавчиной, налетом и жиром также можно воспользоваться большинством средств с прилавков магазина.

Благодаря соблюдению этих несложных правил ваша раковина всегда будет блестеть и долгие годы радовать вас своим прекрасным внешним видом и функциональностью.

Светлана СИДОРЧУК

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

**МУЛЬТ**

**06.00, 14.35, 22.30** «Смешарики». (0+)

**06.30, 11.30, 19.25** «Ми-Ми-Мишки». (0+)

**07.00, 12.00, 16.00** «Время малышей». (0+)

**08.00, 13.00, 21.00** «Барбоскины». (0+)

**08.25, 13.20** «Маша и Медведь». (0+)

**09.00** «ДиноСити». (0+)

**09.30** «38 попугаев». (0+)

**10.00, 17.30, 22.00** «Фиксики». (0+)

**10.30, 20.00** «Лунтик». (0+)

**11.00** «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)

**13.50** «Луддвилль». (0+)

**14.00** «Фиксики. Дай пять!». (0+)

**14.25** «Просто о важном. Про Мир и Гошу. Помогать правильно». (0+)

**15.00** «Монсики». (0+)

**15.35** «Готовим с Бубой». (0+)

**17.00** «Кошкин дом». (0+)

**18.00** «Буба». (6+)

**18.30, 23.00** «Простоквашино». (0+)

**19.00** «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)

**20.25** «Маша и Медведь», «Машкины страшилки». (0+)

**20.55** «Машины сказки». (0+)

**21.30** «Тайны Медовой долины». (0+)

**ДЕТСКИЙ МИР**

**06.00, 13.00, 18.00, 01.00** «Фиксики». (6+)

**06.30, 12.00, 18.30, 00.00** «Гормити». (6+)

**07.05, 12.35, 19.05, 00.35** «Смешарики». (6+)

**07.30, 19.30** «Ювик сп планеты Ю». (12+)

**07.40, 13.30, 19.40, 01.30** «Долина муз-троллей». (6+)

**08.25, 15.55, 20.25, 03.55** «Роботы-поезда». (6+)

**08.55, 16.25, 20.55** «Металионы». (6+)

**09.30, 17.00, 21.30** «Консуни». (6+)

**10.00, 17.30** «Чуч-Мяуч». (0+)

**10.30, 22.30** «Как поймать перо Жар-птицы». (12+)

**11.35, 15.40, 22.20, 23.35, 03.40** «Енотки». (0+)

**14.15, 02.15** «Команда Флоры». (6+)

**14.25, 02.30** «Два хвоста». (12+)

**22.00** «Бабушкины сказки». (12+)

**22.10** «Granny's Fairytales». (12+)

**05.00** «Мир за минутку». (0+)

**05.05** «Фиксики». (0+)

**07.00** «Жужжалка». (0+)

**07.05** «Три кота». (0+)

**09.00** «Рейнджер Лео и дикая природа». (0+)

**10.00** «ТриО!». (0+)

**10.20** «Смешарики». (0+)

**12.20, 01.10** «Оранжевая корова». (0+)

**14.00** «ДиноСити». (0+)

**15.50** «Малыши дикой природы». (0+)

**15.55** «Чик-чирик English». (0+)

**16.00** «Звёздная логика». (0+)

**16.05** «Спроси у ТриО!». (0+)

**16.10** «Зебра в клеточку». (0+)

**17.05** «Три кота». (0+)

**19.00** «Смешарики». (0+)

**21.00** «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)

**22.50** «Мир за минутку». (0+)

**22.55** «Фиксики». (0+)

**00.50** «Малыши дикой природы». (0+)

**00.55** «Чик-чирик English». (0+)

**01.00** «Звёздная логика». (0+)

**01.05** «Спроси у ТриО!». (0+)

**02.50** «Каша-малаша». (0+)

**03.05** «Йоко». (0+)

**СОЛНЦЕ**

**05.00** «Буба». (0+)

**07.00** «Ералаш». (6+)

**08.00** «Маша и Медведь». (0+)

**09.00** «Идефикс и неукротимые». (6+)

**09.25** «Буба». (0+)

**10.30** «Простоквашино». (0+)

**12.00** «Фиксики. Новенькие». (0+)

**14.00** «Ералаш». (6+)

**15.35** «РОДИТЕЛИ». (12+)

**16.25** «МАНЮНЯ». (6+)

**17.00** «Академия сверхъестественного». (12+)

**17.50** «Простоквашино». (0+)

**19.30** «На край света: В поисках единорога». (6+)

**21.15** «РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ». (12+)

**22.50** «Приключения Пети и Волка». (12+)

**23.55** «Ералаш». (6+)

**01.30** «Маша и Медведь». (0+)

**02.25** «Ералаш». (6+)

**04.00** «Буба». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**

**05.00** Ранние птицы. «Бинг!». (0+)

**07.00** «С добрым утром, малыши!» (0+)

**07.30** «Волшебная кухня». (0+)

Малышка Майя приглашает вас на Волшебную кухню!

**10.15** «Петроникс». (0+)

**10.45** «Дракошия». (0+)

**10.55** «Отель у овечек». (0+)

Семья овечек открывает уютный отель в своём особняке. В каждой серии Белла и ее брат Бени знакомятся с новыми посетителями гостиницы и помогают родителям с делами. Все члены семьи - мама, папа, бабушка с дедушкой, брат и сестра, а также племянник Берти всеми силами пытаются сделать отдых гостей незабываемым. Дети мечтают превратить гостиницу в самое популярное место отдыха в городе, из-за чего часто попадают в нелепые ситуации.

**12.55** «Инфинити Надо». (6+)

**13.10** «Дикие скриачки». (6+)

**13.35** «Бен 10». (12+)

**14.00** «Навигатор. Новости». (0+)

**14.10** «Гризли и лемминги». (6+)

Комедийный мультсериал о борьбе сурового медведя гризли с надоедливыми грызунами леммингами.

**15.25** «Барбоскины». (0+)

**18.10** «Сказочный патруль». (0+)

**20.15** «Луддвилль». (0+)

На вершине высокой горы притаился небольшой городок Луддвилль, где живёт необычный народец - лудды. У главных героев - маленькой Энн и ее лудд-семьи - настоящий талант попадать в странные и забавные истории, выбраться из которых помогает чудо-альбомчик Энн. Все предметы, нарисованные в нём вчера, сегодня можно сделать реальными! Немного смекалки, фантазии и волшебства - и самый обычный день может превратиться в приключение!

**20.30** «Спокойной ночи, малыши!» (0+)

**20.45** «Оранжевая корова». (0+)

**22.00** «Тобот. Детективы Галактики». (6+)

**22.25** «Буба». (6+)

**00.05** «Ералаш». (6+)

**01.30** «Фиксики». (0+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

**СПАС**

**05.00** День Патриарха. (0+)

**05.10** Главное. С Анной Шаfran. Новости на СПАСЕ. (16+)

**07.00** Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

**07.30, 09.00** Утро на СПАСЕ. (0+)

**10.30** Завет. (6+)

**11.35** Святыни России. (6+)

**12.40** Простые чудеса. (12+)

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

**15.00** Блаженны милостивые... (0+)

**15.45** «В ДОБРЫЙ ЧАС». (0+)

СССР, 1956 г. В ролях: Виктор Хохлаков, Леонид Харитонов, Олег Голубицкий, Галина Самохина

**17.45** «ПРИШЕЛ СОЛДАТ С ФРОНТА». (12+)

СССР, 1971 г.

**19.30** Вечер на СПАСЕ. (0+)

**21.30** Византия. Жизнь после смерти. Миссия к Славянам. IX-X века. 13 серия. (0+)

**22.20** Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)

**22.55** Прямая линия жизни. (16+)

**23.55** День Патриарха. (0+)

**00.10** Лики Богородицы. Икона Божией Матери «Знамение». (0+)

**00.40** Завет. (6+)

**01.40** Встреча. (12+)

**02.30** Византия. Жизнь после смерти. Миссия к Славянам. IX-X века. 13 серия. (0+)

**03.10** Вечер на СПАСЕ. (0+)

**Православный календарь**

20 марта  
Седмица 4-я Великого поста, Крестопоклонная. Глас 7. Священномучеников, в Херсонесе епископствовавших: Василия, Ефрема, Капитона, Евгения, Еферия, Елпидия и Агафодора.



Прп. Павла Преподостого. Свт. Павла исп., еп. Прусидского. Прп. Емилиана Италийского. Сщмч. Николай пресвитера. Прмч. Нила, прмчч. Матроны, Марии, Евдокии, Екатерины, Антонины, Надежды, Ксении и Анны. Иконы Божией Матери, именуемой «Споручница грешных», в Корце (Ровенск. обл.), в Одрине (Орловск. обл.) и в Москве.

**Постный день.**

«Та душа пуста, которая не имеет в себе ни мудрости, ни разума, не живет по правде, не ходит в истине».

Свт. Василий Великий

ПЕРВЫЙ



21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)  
09.55 «Жить здорово!» (16+)  
10.45 Информационный канал. (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 Информационный канал. (16+)  
16.00 «Мужское / Женское». (16+)  
16.50 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.20 Информационный канал. (16+)  
21.00 «Время»  
21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+)  
22.45 «Большая игра». (16+)  
23.45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Легкие деньги». (16+)  
00.25 ПОДКАСТ.ЛАБ «Креативные индустрии». (16+)  
01.05 ПОДКАСТ.ЛАБ «Фаина Раневская». (16+)  
01.45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Гори огнем». (16+)  
02.20 ПОДКАСТ.ЛАБ «Неформат». (16+)  
03.00 Новости  
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ «Пусть не говорят, пусть читают». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)  
05.25 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)  
06.50 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА. СПЕЦСЕРИИ». (16+)  
08.25 09.30 «БЕЛАЯ СТРЕЛА». (16+)  
08.55 «Знание - сила». (0+)  
09.00 «Известия». (16+)  
11.00 «ТУРИСТ». (16+)  
13.00 «Известия». (16+)  
13.30 18.00 «НАШ СПЕЦНАЗ». (12+)  
17.30 «Известия». (16+)  
19.25 «СЛЕД». (16+)  
22.15 «ФИЛИН-2». (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
00.30 «СЛЕД». (16+)  
03.10 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



21.20 «АКУШЕРКА. НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)

- 05.00 Утро России  
09.00 Вести. Местное время  
09.30 Утро России  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 «Кто против?» (12+)  
16.00 Вести  
16.30 «Малахов». (16+)  
17.30 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.05 Вести.  
Местное время  
21.20 «АКУШЕРКА. НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)  
Татьяна принимает решение выступить на телевидении с обращением к похитителям малышки. Это вызывает панику в роддоме, роженицы собираются забрать детей и уехать домой. Зуев возмущён её поступком. Они ссорятся. Татьяна замечает, что Зуев очень изменился.  
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.05 «ДУЭТ ПО ПРАВУ». (12+)  
Бывший муж Тани, Владимир Зотов, без предупреждения увозит их дочь Полину в Москву. Тана, сбежав со дня рождения Милы, едет за ними. Зотов просит Таню простить измену и вернуться домой.  
03.55 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.10 13.20 15.05 03.35 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.00 13.00 18.00 20.30 Новости дня. (16+)  
09.20 01.05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)  
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)  
15.00 Военные новости. (16+)  
18.20 «Специальный репортаж». (16+)  
18.55 «Подпольщики». (16+)  
19.40 «Улика из прошлого». (16+)  
22.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
23.25 «ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ». (12+)  
02.20 «ПО ДАННЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА...» (12+)

ТВЦ



11.50 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)

- 06.00 «Настроение»  
08.00 «Доктор И...» (16+)  
08.30 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ДЕДУШКИНА ВНУЧКА». (12+)  
10.40 «Ширвиндт и Державин. Короли и капуста». (12+)  
11.30 События  
11.50 03.10 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)  
При загадочных обстоятельствах погибает писательница Жанна Белозор.  
13.40 «Мой герой». (12+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
15.10 «СВОИ». (16+)  
16.55 «90-е. Залётные «звёзды». (16+)  
17.50 События  
18.10 «Петровка, 38». (16+)  
18.25 «ТАНЦЫ НА УГЛЯХ». (12+)  
22.00 События  
22.40 «Закон и порядок». (16+)  
23.10 «Страшно красивый». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 Прощание. (16+)  
01.25 Хроники московского быта. (16+)  
02.05 «Приказ: убить Сталина». (16+)  
02.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)  
04.40 «Ширвиндт и Державин. Короли и капуста». (12+)  
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 17.00 «Очень личное». (12+)  
06.40 «МОЙ КАПИТАН». (12+)  
07.30 11.00 «Календарь»  
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 13.00 14.00 15.00 19.00 Новости  
08.05 08.35 09.05 09.35 13.10 14.05 19.20 ОТражение  
10.10 18.10 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ». (16+)  
11.30 «ВЕНОК СОНЕТОВ». (12+)  
15.10 23.10 «МОЙ КАПИТАН». (12+)  
16.00 00.05 «Великое освоение Сибири». (12+)  
17.45 «Конструкторы будущего». (12+)  
21.00 «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА». (12+)  
22.30 «За дело! Поговорим»

НТВ



04.55 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)

- 04.55 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 «МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ. ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 «МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ. ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+)  
На территории одного из ближневосточных государств обнаружено большое месторождение стратегически важного материала родия.  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «Место встречи»  
16.00 «Сегодня»  
16.45 «За гранью». (16+)  
17.50 «ДНК». (16+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 «ХОЗЯИН». (16+)  
На помощь Егору приходит его новая знакомая Марина, она ранил Гулева. Егор приходит на занятия в боксерскую секцию. Перспективный парень Леха Нилин находится под следствием из-за конфликта с Филиным.  
22.15 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)  
23.35 «Сегодня»  
00.00 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)  
00.45 «ИГРА. РЕВАНШ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)  
11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.35 15.00 15.30 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 21.00 21.40 22.00 22.25 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00 «Новости». (16+)  
11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)  
12.45 15.45 18.25 «Время новых». (12+)  
13.40 16.50 20.50 01.20 «The City». (12+)  
13.45 16.45 01.15 «Доктор 24». (12+)  
18.15 «Интервью». (12+)  
18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)  
21.20 23.40 04.20 «Московский патруль». (16+)  
23.15 02.15 «Рейд 112». (16+)

РОССИЯ К Культура



10.15 «Наблюдатель»

- 06.30 07.00 07.30 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры  
06.35 «Пешком...»  
07.05 Легенды мирового кино  
07.35 18.35 01.10 «Тайны мозга»  
Наш мозг постоянно находится в развитии...  
08.30 «Жизнь и судьба»  
08.50 17.25 «Забываемое ремесло»  
09.05 16.35 «ВАРЬКИНА ЗЕМЛЯ»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 23.50 XX век  
12.30 22.15 «Восход Османской империи»  
13.15 «Школа будущего»  
13.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным  
14.30 Атланты. В поисках истины  
15.05 Новости. Подробно. Книжки  
15.20 «Передвижники»  
15.50 «Сати. Нескучная классика...»  
17.40 02.05 Шедевры музыки XVIII - XIX столетий. Произведения Дж. Россини и В.А. Моцарта  
Главная роль  
20.05 «Правила жизни»  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.45 Искусственный отбор  
21.30 «Белая студия»  
23.00 «Запечатленное время»  
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 09.30 «Новости МО»  
06.00 «Интервью 360». (12+)  
06.30 08.05 08.35 13.40 14.40 16.10 17.40 «Внимание! Еда!» (12+)  
06.50 18.10 «Наставники». (12+)  
08.00 08.30 09.00 11.30 12.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 20.00 21.00 22.00 «Новости 360». (16+)  
10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)  
11.00 01.00 «ЧП 360». (16+)  
11.05 11.40 «Быстрые деньги»  
12.30 «Атмосферная история»  
13.00 «Викторина 360»  
14.10 «Самое вкусное». (12+)  
15.10 15.35 «Горизонт приключений. Крым». (12+)  
17.10 «Поездка со вкусом»  
18.25 «Семь веков Сергия Радонежского». (12+)  
20.10 «Невероятная наука»  
21.10 22.10 «Бастионы России»  
22.20 «Шестое чувство». (12+)

СТС



22.55 «НА ГРАНИ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
07.00 «Лунтик». (0+)  
07.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)  
08.25 Уральские пельмени. (16+)  
09.15 «ПОДАРОК С ХАРАКТЕРОМ». (0+)  
Россия, 2014 г. Комедия. В ролях: Михаил Галустьян, Артём Фадеев, Фёдор Бондарчук. Мише тридцать лет, он живёт в крохотной однушке на окраине Москвы, а зарабатывает на жизнь, развлекает детей на праздниках в костюме панды.  
11.05 «КУХНЯ». (16+)  
15.20 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)  
18.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)  
20.00 Премьера! Большой побег. (16+)  
21.00 «ЗАЧИНЩИКИ». (16+)  
США, 2016 г. Комедийный боевик. В ролях: Зак Галифианакис, Оуэн Уилсон, Кристен Уиг. Бывший клерк банка вместе со своей любовницей проворачивает дерзкое ограбление инкассаторской машины и забирает 17 миллионов долларов.  
22.55 «НА ГРАНИ». (16+)  
00.55 «ВОСЕМЬ СОТЕН». (18+)  
03.20 «МОЛОДЁЖКА». (16+)  
04.55 «6 кадров». (16+)  
05.20 «Миллион в мешке». (0+)  
05.50 Ералаш. (0+)  
14.05 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)  
06.45 «Юмор на все времена». (12+)  
07.30 10.25 02.30 «Тайны кино». (12+)  
08.15 09.45 11.10 16.15 19.50 22.35 00.15 01.55 03.15 03.45 04.05 04.25 04.50 «Мой район». (16+)  
08.25 16.45 «КОНЕЦ АТАМАНА». (12+)  
09.55 «Тайны нашей эстрады». (12+)  
11.20 20.00 «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА». (12+)  
14.55 «ФАЛЬШИВАЯ ИЗАБЕЛЛА». (16+)  
18.10 Звёзды советского экрана. (СПУТ-3). (16+)  
18.40 00.50 «СПУТ-3». (16+)  
22.45 «ПРИЗРАК ЗАМКА МОРРИСВИЛЬ». (16+)

REN	TNT	ТВ-3	ЧЕ!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ЧЁРНАЯ ПАНТЕРА». (16+)	 23.20 «Женский стендап». (18+)	 22.45 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-3». (16+)	 06.00 Идеальный ужин. (16+)	 12.25 «Есть тема!»	 14.20 «ЧУЖИЕ ДЕТИ». (16+)
05.00 18.00 02.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрым утром!» 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 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 03.10 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «ЧЁРНАЯ ПАНТЕРА». (16+) 22.30 «Водить по-русски». (16+) 23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+) 00.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+) 08.30 «Бьюти баттл». (16+) 09.00 «Конфетка». (16+) 11.00 «САШАТАНЯ». (16+) 16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+) 20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+) Наталья не оставляет надежды расширить бизнес и построить гостиницу при кафе. Но деньги за машину пришлось отдать бандитам. Наталья думает о привлечении инвестиций... 21.00 «ПРЕДПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ-2». (12+) 22.15 «Женский стендап. Дайджесты-2022». (16+) 23.20 «Женский стендап». (18+) 00.20 «СТЕНДАП ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (18+) 02.10 «Импровизация. Команды». (16+) 03.45 «Comedy Баттл». (16+) 05.20 «Открытый микрофон». (16+)	06.00 Утренние гадания. (16+) 06.15 «Мультфильмы». (0+) 09.15 Утренние гадания. (16+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.15 Знаки судьбы. (16+) 12.20 Мистические истории. (16+) 13.30 Гадалка. (16+) 16.50 «Слепая». (16+) 18.30 Любовная магия. (16+) 19.30 «Слепая». (16+) 20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+) В подворотне найдены два трупа: это члены преступной группировки. 22.45 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-3». (16+) 00.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+) 02.15 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+) 04.45 Охотники за привидениями. (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Идеальный ужин. (16+) 06.30 Улётное видео. Лучшее. (16+) 07.15 Улётное видео. (16+) 08.00 Утилизатор. (16+) 10.30 Решала. (16+) 14.30 «+100500». (16+) Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео иррационально комментирует их специально для ЧЕ. 18.00 КВН ярче. (16+) 20.00 Решала. (16+) 22.00 Заступницы. (16+) К ведущим проекта можно обратиться с любой проблемой, требующей разрешения конфликтных ситуаций в личной жизни, в общении с близкими... 00.00 Опасные связи. (18+) 02.40 Вне закона. Преступление и наказание. (16+) 05.00 Идеальный ужин. (16+)	06.00, 13.45 «Спортивный век». (12+) 06.30 «Наши иностранцы». (12+) 07.00, 08.35, 12.20, 14.15, 22.30, 03.55 Новости 07.05, 15.50, 21.45, 00.35 Все на Матч! 08.40, 10.20 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Пр.тр. 12.00 Спецрепортаж. (12+) 12.25 «Есть тема!» 14.20 «Ты в бане!» (12+) 14.50, 03.00 Еврофутбол. Обзор. (0+) 16.45, 19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала. Пр.тр. 22.35 Бокс. Чемпионат мира. Женщины. (0+) 23.35 «Магия большого спорта». (12+) 00.05 География спорта. (12+) 01.05, 02.00 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. (0+) 04.00 Матч! Парад. (16+)	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 07.50 Давай разведёмся! (16+) 08.50 Тест на отцовство. (16+) 11.05 «Понять. Простить». (16+) 12.10 «Порча». (16+) 12.40 «Знахарка». (16+) 13.15 «Верну любимого». (16+) 13.50 «Голоса ушедших душ». (16+) 14.20 «ЧУЖИЕ ДЕТИ». (16+) 19.00 «ВРЕМЯ ЖЕНИТЬСЯ». (16+) Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Мария Аниканова, Владислав Резник. 23.15 «ПОЗДНИЙ СРОК». (16+) 02.50 «МАРУСЯ. ТРУДНЫЕ ВЗРОСЛЫЕ». (16+) 04.20 «Порча». (16+) 04.45 «Знахарка». (16+) 05.10 «6 кадров». (16+) 05.20 По делам несовершеннолетних. (16+)



## ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

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

# Важно знать: что делать в экстренной ситуации

## Порядок действий в случае смерти человека:

1. Вызовите сотрудника специализированной службы по вопросам похоронного дела после подтверждения факта смерти экстренными службами. **Круглосуточный телефон ГСС «Ритуал-Сервис»: 8 (495) 300-3-300.**
2. Запишите табельный номер сотрудника ГСС.
3. Приготовьте паспорт и медицинский полис покойного.

### Важно!

Убедитесь, что к вам приехал вызванный вами сотрудник ритуальной службы: проверьте его паспортные данные и номер служебного удостоверения. Так вы будете уверены, что перед вами не мошенник, получивший информацию от неизвестных источников.

## Всю организацию траурного мероприятия мы берем на себя:

1. Круглосуточная бесплатная консультация по телефону **8 (495) 300-3-300.**
2. Получение бесплатного участка для захоронения\*.
3. Подтверждение прав на имеющийся участок на кладбище в соответствии с новыми правилами (электронный паспорт 2022 г.)\*.
4. Обеспечение бесплатной перевозки покойного в морг и взаимодействие с моргом по всем вопросам.
5. Оформление полного пакета документов, необходимого для организации прощания по гражданским и религиозным обрядам.
6. Содействие в получении положенных государством льгот и компенсаций в полном объеме.

\*При получении нотариально заверенных полномочий

**Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 300-3-300 или на сайте службы RITUAL.RU**

КИНО И СЕРИАЛЫ

**МОСФИЛЬМ.**  
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

**06.50** «СВЕРСТНИЦЫ». (16+)  
**08.15** «Кошкин дом». Мультфильм. (0+)  
**08.55** «Хитрая ворона». Мультфильм. (0+)  
**09.05** «ДАЧА». (12+)  
**10.40** «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ». (16+)  
**12.15** «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ, ИЛИ ОПЕРАЦИЯ «КООПЕРАЦИЯ». (16+)  
**13.55** «ШИРИЛИ-МЫРИЛИ». (16+)  
**16.30** «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (12+)  
**18.05** «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-6». (16+)  
**19.45** «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ». (12+)  
**21.30** «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!». (12+)  
**23.10** «ХОД КОНЕМ». (12+)  
**00.40** «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)  
**03.20** «ДЕЛО «ПЕСТРЫХ». (12+)  
**04.55** «КАТАЛА». (16+)

**TV1000 VIJU TV1000**

**05.30** «Буба», «Тоботы», «Дикие скричеры». Мультсериалы. (6+)  
**08.30** «НЕВИДИМЫЙ ГОСТЬ». (16+)  
**10.20** «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+)  
**12.10** «ПРЕЖДЕ ЧЕМ Я УСНУ». (16+)  
**13.55** «Шрэк Третий». Мультфильм. (6+)  
**15.25** «Шрэк навсегда». Мультфильм. (6+)  
**17.05, 18.00** «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (18+)  
**19.00** «ПОЛТОРА ШПИОНА». (16+)  
**20.55** «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ». (12+)  
**22.30** «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (12+)  
**00.20** «ШЕФ». (16+)  
**01.45** «ОТЕЛЬ «ГРАНД БУДАПЕШТ». (16+)

**TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ**

**05.30** «Смешарики». Мультсериал. (6+)  
**06.45** «Три кота». Мультсериал. (6+)  
**07.55** «Фиксики». Мультсериал. (6+)  
**08.55** «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)  
**10.45** «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, УДАЧИ!». (12+)  
**12.25** «ГОРЬКО!». (16+)  
**14.10** «ГОРЬКО!-2». (16+)  
**15.50** «ВНУК КОСМОНАВТА». (12+)  
**17.15, 18.05** «ГРЗУФ». (12+)  
**19.00** «БЕНДЕР: НАЧАЛО». (16+)  
**20.50** «БЕНДЕР: ЗОЛОТО ИМПЕРИИ». (16+)  
**22.30** «БЕНДЕР: ПОСЛЕДНЯЯ АФЕРА». (16+)  
**00.20** «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИНОВНИК». (16+)  
**01.45** «БУЛКИ». (16+)  
**03.20** «БАТЯ». (16+)

**ДОМ КИНО ДОМ КИНО**

**05.50** «Садко». Мультфильм. (6+)  
**07.10** «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)  
**08.30** «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)  
**09.55** «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)  
**11.20** «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)  
**12.40** «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)  
**14.00** «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)  
**15.20** «СВАТЫ». (16+)  
**22.00** «БАЛБОЛ-б». (16+)  
**01.45** «КУКУШКА». (16+)  
Россия, 2002 г.  
**03.25** «ДУРАК». (16+)  
**05.20** «ЗАКАЗ». (16+)

**Иллюзион+ ИЛЛЮЗИОН+**

**00.05** «ЦИФРОВАЯ РАДИОСТАНЦИЯ». (18+)  
**01.30** «ДОВЕРИЕ». (16+)  
**02.55** «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (12+)  
**04.50** «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+)  
**06.35** «РОМОВЫЙ ДНЕВНИК». (16+)  
**08.30** «ВЫЖИТЬ В ИГРЕ». (16+)  
**10.00** «БОЕЦ». (16+)  
**11.55** «ПАРАЛИЧ». (16+)  
**13.35** «УЖЕ СКАЧУ ПО ТЕБЕ». (16+)  
**15.25** «СВЯТАЯ ДЖУДИ». (16+)  
**17.05** «УДИВИТЕЛЬНАЯ МИССИС МЭЙ». (16+)  
**18.45** «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)  
**20.30** «НЕОБЫКНОВЕННАЯ ИСТОРИЯ НА РОЖДЕСТВО». (12+)  
**22.10** «3 ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)

**RUSSKII ILLUZION**

**06.40** «ГУЛЯЙ, ВАСЯ! СВИДАНИЕ НА БАЛИ». (16+)  
**08.30** «ВЫСОТА 89». (16+)  
**10.25** «22 МИНУТЫ». (16+)  
**11.55** «РУБЕЖ». (12+)  
**13.40** «НА ОСТРЬЕ». (12+)  
**15.40** «СЕРДЦЕ И КАК ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ». (16+)  
**17.20** «ПЯТЬ НЕВЕСТ». (16+)  
Комедия, Россия, 2011 г.  
**19.15** «НЕБЕСНЫЙ СУД». (12+)  
Драма, Россия, 2011 г.  
**21.00** «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)  
Комедия, приключения, Россия, 2018 г.  
**22.35** «ЛЮБОВЬ С АКЦЕНТОМ». (16+)  
Комедия, Россия, 2012 г.  
**00.25** «ЭФФЕКТ ДОМИНО». (16+)  
**01.50** «ДВА ДНЯ». (16+)  
**03.20** «22 МИНУТЫ». (16+)  
**04.40** «РУБЕЖ». (12+)

**КИНОКОМЕДИЯ**

**01.05** «НЯНЬКИ». (16+)  
**03.25** «СЛИШКОМ КРУТА ДЛЯ ТЕБЯ». (16+)  
**05.20** «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (12+)  
**06.50** «МИЛЛИАРД». (12+)  
**08.45** «ДУРОМ НА КОЛЕСАХ». (12+)  
**10.35** «СЕМЕЙКА АДДАМС». (12+)  
**12.30** «ЦЕННОСТИ СЕМЕЙКИ АДДАМС». (12+)  
**14.10** «ТЕРНЕР И ХУЧ». (16+)  
**16.00** «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (12+)  
**17.50** «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)  
Комедия, Россия, 2018 г.  
**19.30** «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (6+)  
**21.35** «МОЙ ПАРЕНЬ ИЗ ЗООПАРКА». (12+)  
**23.25** «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)

**РОДНОЕ КИНО**

**00.00** «КАЛАЧИ». (16+)  
**01.35** «КОМЕДИЯ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)  
**03.35** «ШЛА СОБАКА ПО РОЯЛЮ». (12+)  
**04.50, 06.10** «ПРОПАВШАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ». (6+)  
**07.25** «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (6+)  
**09.30** «АМЕРИКАН БОЙ». (16+)  
**11.45** «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)  
**13.40** «ЛОВУШКА ДЛЯ ОДИНОКОГО МУЖЧИНЫ». (16+)  
**15.25** «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ». (16+)  
**16.55** «ДЕЖА ВЮ». (12+)  
**19.00, 20.00, 21.00** «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+)  
**22.00** «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». (16+)  
**23.35** «ТРИ ТОЛСТЯКА». (6+)

**РУССКИЙ РОМАН**

**08.15** «И В ГОРЕ, И В РАДОСТИ». (12+)  
**11.10** «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+)  
**14.40** «ЛЮБОВЬ С ОРУЖИЕМ». (16+)  
**18.00** «ВТОРОЙ БРАК». (12+)  
2015 г. В ролях: Иван Жидков, Маргарита Адаева, Наталья Старынкевич, Виталий Кудрявцев, Дарья Иванова  
**21.20** «МАРУСЯ». (12+)  
2018 г. В ролях: Анна Большова, Юрий Батурин, Вероника Плешкевич, Максим Кречетов, Денис Паршин  
**23.00** «МАРУСЯ. ТРУДНЫЕ ВЗРОСЛЫЕ». (12+)  
**00.45** «АНГЕЛ ПРОЛЕТЕЛ». (12+)  
**02.10** «И В ГОРЕ, И В РАДОСТИ». (12+)  
**04.45** «КЛЮЧ К ЕГО СЕРДЦУ». (12+)

**CINEMA**

**08.20** «САМЫЙ ПЬЯНЫЙ ОКРУГ В МИРЕ». (18+)  
**10.15** «ЧЕРНЫЙ РЫЦАРЬ». (16+)  
**11.55** «ОСТИН ПАУРС: ЧЕЛОВЕК-ЗАГАДКА МЕЖДУНАРОДНОГО МАСШТАБА». (16+)  
**13.35** «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (12+)  
**15.30** «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)  
**17.45** «ЛЕОН». (18+)  
**20.00** «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)  
Франция, 1997 г. В ролях: Брюс Уиллис, Милла Йовович, Гари Олдман, Иэн Холм, Крис Такер  
**22.10** «ТРАССА 60». (18+)  
**00.10** «ОДЕРЖИМОСТЬ». (18+)  
**02.00** «ФОРРЕСТ ГАМП». (16+)  
**04.10** «ЖЕЛЕЗНАЯ МАСКА». (12+)

**red .RED**

**06.00** «Правила моей кухни». (16+)  
**06.55, 07.45** «НА ЧЕСАПИК-СКИХ БЕРЕГАХ». (16+)  
**08.35** Проект Подиум. (16+)  
**09.30, 10.20, 11.10, 12.00** «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
**12.50** «Правила моей кухни». (16+)  
**13.50** «ПРИТВОРИСЬ МОЕЙ ЖЕНОЙ!». (16+)  
**15.50** «ПЕНА ДНЕЙ». (16+)  
**18.05** Проект Подиум. (16+)  
**19.00** «Правила моей кухни». (16+)  
**20.00, 20.50** «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
**21.40, 22.25, 02.50, 03.35** «АМНЕЗИЯ». (16+)  
**23.10, 00.10** «МОЛОДОЙ ПАПА». (16+)  
**01.15, 02.00** «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
**04.20** «ДАМЫ В ЧЕРНОМ». (16+)

**РЕТРО**

**06.00, 17.40, 02.10** «ЮРКА - СЫН КОМАНДИРА». (6+)  
**07.15** «ЛЕСНЫЕ КАЧЕЛИ». (6+)  
**08.15** «СЫНОВЬЯ УХОДЯТ В БОЙ!». (12+)  
**10.00** «ВОЙНА ПОД КРЫШЕЙ». (12+)  
**11.45** «ОСЕННИЙ ПОДАРОК ФЕЙ». (6+)  
**13.05** «ДВОЕ НА ОСТРОВЕ СЛЕЗ». (16+)  
**14.40** «ОБЛАКА». (12+)  
**16.10** «ДЕНЬ, КОГДА ИСПОЛНЯЕТСЯ 30 ЛЕТ». (16+)  
**19.00** «ВОЛЧЬЯ СТАЯ». (12+)  
**20.35** «РОГАТЫЙ БАСТИОН». (12+)  
**22.00** «ОБЛАКА». (12+)  
**23.20** «ОСЕННИЙ ПОДАРОК ФЕЙ». (6+)  
**00.40** «ДВОЕ НА ОСТРОВЕ СЛЕЗ». (16+)  
**03.20** «ВОЛЧЬЯ СТАЯ». (12+)  
**04.45** «И НИКОТО ДРУГОЙ!». (12+)

**суббота! СУББОТА!**

**05.00** «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)  
**18.00, 18.50, 19.40** «ДИКИЙ АНГЕЛ» (субтитры). (16+)  
**20.40, 21.40** «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
**22.40** «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)  
**23.30** Суббота News 2023. (16+)  
**23.40** «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)  
**00.40** Богиня шопинга (субтитры). (16+)  
**01.30, 02.10, 02.50** «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)  
**03.20** «Буба-2». Мультсериал. (0+)  
**04.30** «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

**ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**

**08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00** «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)  
**10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00** «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)  
Сериал. Мелодрама, Россия, 2008-2012 гг. В ролях: Юлия Пожидаева, Алина Сандрацкая, Александр Волков, Алина Бужинская  
**12.00, 20.00, 04.00** «ЗА ВСЕ ЗАПЛАЧЕНО». (16+)  
**13.00, 21.00, 05.00** «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)  
**14.00, 22.00, 06.00** «МОЙ ГЕНЕРАЛ». (16+)  
**15.00, 23.00, 07.00** «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-5». (16+)  
Сериал. Мелодрама, Россия, 2009 г. В ролях: Мария Порошина, Ярослав Бойко, Татьяна Абрамова, Александр Орав, Олег Осипов

**СТС LOVE**

**06.00** «Три кота». Мультсериал. (0+)  
**07.55** «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+)  
Федор приносит Татьяне конверт с результатами Викиного теста, но тут появляется Урядов. Андрей в панике. Таинственный жених Кати опасней, чем ему казалось раньше. Он может разрушить «Зималетто». **12.25** «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)  
**16.10** «КУХНЯ». (16+)  
**23.00** «МАМОЧКИ». (16+)  
**01.05** «МОЛОДЕЖКА». (16+)  
**02.40** «РАНЕТКИ». (16+)  
**04.15** «Фиксики». Мультсериал. (0+)  
**05.05** «Царевны». Мультсериал. (0+)  
**05.55** «Три кота». Мультсериал. (0+)

**TV 21 ВЕК**

**07.00, 15.00, 23.00** «НАУЧИ МЕНЯ ЖИТЬ». (16+)  
4 серия. Сериал. Детектив, Россия, 2016 г.  
**08.00, 16.00, 00.00** «ИСТОРИЯ МОЕЙ ЖЕНЫ». (16+)  
Драма, Германия, Франция, Венгрия, 2021 г.  
**10.50, 18.50, 02.50** «ВЫСТРЕЛ ВСЛЕПУЮ». (16+)  
Криминальная драма, США, 2020 г.  
**12.15, 20.15, 04.15** «ЭЛИ И ТОЛИ» (субтитры). (12+)  
Комедия, мелодрама, Россия, Канада, Грузия, 2015 г.  
В ролях: Кахи Кавсадзе, Дагун Омаев  
**13.35, 21.35, 05.35** «МОЙ АНГЕЛ». (18+)  
Фэнтези, мелодрама, Франция, Бельгия, 2016 г.  
В ролях: Жанна Бодро, Майя Дори

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

**МИР**

**05.00, 04.25** «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)  
**06.20** «ЛЮБОВЬ ПО ПРИКАЗУ». (12+)  
**10.00** Новости  
**10.10** Игра в кино. (12+)  
**13.00** Новости  
**13.15** Дела судебные. Деньги верните! (16+)  
**14.05** Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
**15.10, 02.00** Дела судебные. Новые истории. (16+)  
**16.00** Новости  
**16.15** Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
**16.45** Мировое соглашение. (16+)  
**18.30** Новости  
**19.05** Назад в будущее. (16+)  
**20.00** Слабое звено. (12+)  
**20.50** Игра в кино. (12+)  
**22.10** «ДИКИЙ». (16+)  
**00.50** Наше кино. История большой любви. (12+)  
**01.15** Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
**02.50** «СЕЛЬСКАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА». (0+)

**ПОБЕДА**

**05.10** «Путь к Победе». (16+)  
**06.10** «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)  
**09.50** «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЫШКИ». (16+)  
Весной 1941 года в Подольске четверо молодых людей разоблачают шпиона. Этот случай положил начало их большой дружбе. Перед самым началом войны Саша, Коля и Гена становятся курсантами военного училища. Несмотря на то, что постигать военную науку им приходится по тринадцать часов в день, они успевают и влюбляются, и между собой конфликтовать, и в самолётку бегать... В октябре сорок первого эти мальчишки уходят первыми к рубежам обороны Москвы. Задача подольских курсантов - любой ценой задержать продвижение врага до подходов основных сил армии.  
**23.59** «Путь к Победе». (16+)  
**01.00** «ЕДИНИЧКА». (16+)  
**02.40** «ПЕРЕГОН». (16+)

**ПЯТНИЦА**

**05.00** «Ну, погоди! Каникулы». Мультсериал. (0+)  
**05.30** «Тайны Медовой долины». Мультсериал. (12+)  
**06.00** Пятница News. (16+)  
**06.30** Кондитер-5. Спецвыпуск: готовят звезды (субтитры). (16+)  
**07.40, 08.50** На ножах (субтитры). (16+)  
**09.50** Кондитер-7. Испания. Александр Олешко. (16+)  
**11.00** «Аисты». Мультфильм. (6+)  
**12.50** «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ». (12+)  
**15.00** «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА». (12+)  
**17.00** «ЗОЛОТОЙ КОМПАС». (16+)  
Великобритания, США, 2007 г.  
**19.00** Умнее всех. (16+)  
**20.00** Кондитер-7. Бразилия. (16+)  
**21.40** Битва шефов. (16+)  
**23.40** «ЗАЛОЖНИЦА-2». (16+)  
**01.30** Пятница News. (16+)  
**02.00, 02.50, 03.40** Инсайдеры. (16+)  
**04.20** Пятница News. (16+)

**Ю**

**05.10, 07.00** «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)  
**09.00** «КЛОН». (16+)  
**11.55** Моя свекровь - монстр. (16+)  
**16.00** Беременна в 16. (16+)  
**17.25, 18.30** Ждули. (16+)  
Реалити-шоу про девушек, которые предпочитают знакомиться и общаться с мужчинами из мест лишения свободы. Вы увидите судьбы женщин, которые решили связать свою жизнь с заключенными и ждут их возвращения из тюрьмы. В финале каждого выпуска героине предстоит сделать нелегкий выбор - готова ли она продолжить связь с человеком, который лишен свободы.  
**20.00** «КЛОН». (16+)  
**22.00** Дом-2. Новая жизнь. (16+)  
**00.05** Я стесняюсь своего тела. (16+)  
**01.50** Измены (субтитры). (18+)  
**03.35** Моя свекровь - монстр. (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

**365 ДНЕЙ ТВ**

**03.20, 06.15** Историю. (12+)  
**04.15, 07.10** Книжные аллеи. (12+)  
**04.40, 16.10** Историограф. (12+)  
**05.20** История российского учителя. (6+)  
**05.50, 09.15** Жил-был Дом. (12+)  
**07.40** История одной фотографии. (6+)  
**08.00** Временный комитет у руля революции. (12+)  
**08.25** Всемирное наследие. (12+)  
**09.40** Город с характером. (12+)  
**10.30** Битва оружейников. (12+)  
**11.10** Испанская кровь. (12+)  
**11.55, 12.45** «ИСАЕВ». (16+)  
**13.30** Народный фронт Победы. (12+)  
**14.00, 14.25** Россия. Связь времен. (12+)  
**15.00** Дмитрий Менделеев. Предвосхищая будущее. (12+)  
**16.00** Не квартира - музей. (12+)  
**16.55** Морской узел. (12+)  
**17.20** Личность в истории. (12+)  
**17.50** Семь дней истории. (12+)  
**17.55, 18.45** В поисках утраченного искусства. (12+)  
**19.10** Без срока давности. (12+)  
**20.00, 20.25** Легенды науки. (12+)  
**21.00** Хакасия. По следам следов наскальных. (12+)  
**21.45** Хроники общественного быта. (12+)  
**22.00** Карл Великий. (16+)  
**22.55** Обыкновенная история. (6+)  
**23.05** История Великой хартии вольностей. (12+)

**HISTORY VIJU HISTORY**

**06.00** Шесть королей Генриха VIII. (12+)  
**06.45** Загадки Египта. (12+)  
**07.35** Охотники на нацистов. (12+)  
**08.20** Охотники на нацистов. (16+)  
**09.10, 10.05** Затерянный мир Анкорвата. (12+)  
**11.00, 11.50** Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)  
**12.45, 13.35** Салемские ведьмы. (12+)  
**14.30, 15.30** Мифы и тайны королевской истории. (16+)  
**16.30** Сокровища Инда. (12+)  
**17.20** Сокровища Инда: Другая сторона Тадж-Махала. (12+)  
**18.10** Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)  
**19.05** Затерянная пирамида Египта. (6+)  
**20.00** Салемские ведьмы: Грядущая буря. (12+)  
**20.55** Салемские ведьмы: Марш Сатаны. (12+)  
**21.45** Охотники на нацистов: Йозеф Менгеле. (16+)  
**22.35** Охотники на нацистов: Курт Лишка. (12+)  
**23.20** Николай и Александра: последние монархи России. (12+)  
**00.15, 01.10** Затерянный мир Анкорвата. (12+)  
**02.00, 02.45** Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)  
**03.35, 04.25** Секреты цивилизации. (12+)  
**05.20** Расшифровка тайн. (12+)

**ДОКТОР**

**06.00, 11.55, 18.10, 23.40** О самом главном. Отказ от вредных привычек: синдром отмены. (12+)  
**06.55, 07.20** Еда здорового человека. (12+)  
**07.50, 14.35, 00.35** Мысли на прохачку. Сделайте меня творцом. (12+)  
**08.50** О самом главном. Питание 60+. (12+)  
**09.45** На приеме у доктора Шестаковой. Диабет. Распознать и вылечить. (12+)  
**10.15** Это лечится. Шейка бедра. (12+)  
**10.40** Психология. (12+)  
**11.10** Я человек. Фильм 2. (12+)  
**12.50** Теледоктор. (12+)  
**13.45, 04.20** Научные сенсации. (12+)  
**15.35** О самом главном. Как болезнь Крона разрушает кишечник. (12+)  
**16.30** Таблетка для жизни. Сделано в России. (12+)  
**17.20** Фактор эволюции. Еда. (12+)  
**19.05, 05.05** Метод исследования. Эндоскопия. (12+)  
**19.30, 05.30** Метод исследования. МРТ. (12+)  
**20.00, 02.30** InVivo. Дислексия. Болезнь ленивых и гениев. (12+)  
**20.30, 03.25** Клинический случай. Спасти Шалыпина. (12+)  
**21.00** О самом главном. Уход за руками в холодное время года. (12+)  
**21.55** Великая тайна ДНК. (12+)  
**22.45, 02.55** InVivo. Аутизм. (12+)  
**23.10, 03.50** Клинический случай. (12+)  
**01.35, 02.00** Метод исследования. (12+)

**Усадьба**

**06.15** Букварь дачника. (12+)  
**06.30** В погоне за прибылью. (16+)  
**07.15, 07.30** Сад с нуля. (12+)  
**07.45** ЛучкииПучки. (12+)  
**08.00** Доктор (музи). (12+)  
**08.20, 14.20** Стройплощадка. (12+)  
**08.50, 14.55, 20.55** Дачные радости с Мариной Рыкалюной. (12+)  
**09.20** Гордость России. (6+)  
**09.50, 14.05, 17.15** Постное меню. (12+)  
**10.10** Консультант садовода. (12+)  
**10.35** Мастер-садовод. (12+)  
**10.50** Под знаком «Гавриш». (12+)  
**11.10** Готовим по-итальянски. (16+)  
**11.40** Дачные радости с Виталием Декабровым. (12+)  
**12.10** Ландшафтные эксперименты. (12+)  
**12.40** Народные умельцы. (12+)  
**13.15** Деревья года. (12+)  
**15.25, 21.25** История одной культуры. (12+)  
**15.55, 21.55** Жизнь с нетипичным фермером. (12+)  
**16.15, 22.15** Обнови свой сад. (12+)  
**16.45, 16.55, 18.00, 22.45, 23.00** Огород круглый год. (12+)  
**17.30, 23.15** Органическое земледелие. (0+)  
**18.30, 00.35** Дело в отделе. (12+)  
**19.00, 01.05** Правила огородника. (12+)  
**19.15** Садовые сокровища. (12+)  
**19.40** Инструменты. (12+)  
**19.55** Домашняя косметика! (12+)  
**20.10** Семейные рецепты Нади. (16+)  
**23.50** Календарь дачника. (12+)  
**00.05** История усадьб. (12+)

**ОХОТА И РЫБАЛКА**

**08.55** Водоёмы Прибалтики. (12+)  
**09.30** Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)  
**09.55** Рыбалка сегодня XL. (16+)  
**10.30** Рыболовное путешествие с чемпионом. (12+)  
**10.55** Нахлыст без границ. (16+)  
**11.30, 15.30** Спиннинг сегодня. (16+)  
**11.55, 16.00** Фотоохота с Евгением Полонским. (1

## СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00** Волейбол. Чемпионат России. РПЛ Суперлига. Мужчины. (0+)
- 07.50, 10.00, 13.00, 15.55** Новости
- 07.55** Громко. (12+)
- 08.45, 03.15** На словах с Елизаветой Кожевниковой. Семён Павличенко. (12+)
- 09.15** Мой первый тренер. Братья Кулагины. (12+)
- 09.30** Неделя КХЛ. (12+)
- 10.05** Бокс. Чемпионат мира. Женщины. Трансляция из Индии. (12+)
- 10.55** Баскетбол. Winline Кубок России. Мужчины. Финал 4-х. Матч за 3-е место. Трансляция из Санкт-Петербурга. (0+)
- 12.45** Страна спортивная. Специальный репортаж. (12+)
- 13.05** Магия большого спорта. (12+)
- 13.30, 04.10** Мини-футбол. Чемпионат России. PARI-Суперлига. «Тюмень» - «Новая генерация» (Сыктывкар). (0+)
- 15.20** Мисс тройной прыжок. Специальный репортаж. (12+)
- 15.35** Специальный репортаж. (12+)
- 16.00, 03.45** бхб. Волейбольное обозрение. (0+)
- 16.30** Что по спорту? Вологда. (12+)
- 17.00** Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Женщины. 10 км. Трансляция из Тюмени. (0+)
- 18.45** Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Мужчины. 15 км. Трансляция из Тюмени. (0+)
- 20.30** Волейбол. Чемпионат России. РПЛ Суперлига. Мужчины. «Белогорье» (Белгород) - АСК (Нижний Новгород). (0+)
- 22.20** Специальный репортаж. (12+)
- 22.40** Есть тема! (16+)
- 23.50** Тайский бокс. Чемпионат России. Финалы. Трансляция из Магнитогорска. (16+)
- 01.55** Бокс. Чемпионат мира. Женщины. (12+)
- 02.45** Неделя КХЛ. (12+)

## МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00** Муз'итив. (16+)
- 06.00** Каждое утро. (16+)
- 06.40, 08.40, 15.00, 18.00, 23.00** PRO-новости. (16+)
- 07.00** Каждое утро. (16+)
- 07.15** PRO-клип. (16+)
- 07.20** Каждое утро. (16+)
- 09.00** WEB чарт. (16+)
- 10.00** Восток - дело жёсткое. Как воспитывают звёзд К-POP? (16+)
- 11.00** #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 12.00** Юмор FM чарт. (16+)
- 13.00** Консервы. (16+)
- 14.00** МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 15.20** В десятку! (16+)
- 16.00** Плейлист по кайфу. (16+)
- 16.30** Приехали! Сингапур. (16+)
- 17.00** Прогноз по году. (16+)
- 18.20** Плейлист. Весна. (16+)
- 19.00** Русский чарт. (16+)
- 20.00** 10 самых! (16+)
- 20.30** Лайкер. (16+)
- 22.00** Необъяснимое: Зловещие тайны шоу-биза. (16+)
- 23.20** Плейлист. Весна. (16+)
- 00.30** Хиты по-русски. (16+)
- 01.30** Лайкер. (16+)
- 03.00** Золотая лихорадка. (16+)

## ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ**
- 06.00** МИ-МИ-ДЕНЬ. (0+)  
У самых ми-ми-мильных персонажей 21 марта День рождения. Телеканал «МУЛЬТ» приглашает всех провести праздник вместе.  
Мультсериал «Ми-Ми-Мишки» рассказывает о приключениях белого медвежонка по имени Белая Тучка и бурого по имени Кеша, а также их друзей Лисички и цыпленка Цыпы. Друзья не могут просто так сидеть на месте, а потому приключения их всегда находят. Вместе с героями много нового узнают и маленькие зрители. Несмотря на разные, а иногда даже диаметрально противоположные характеры, медвежата находят выход из любой ситуации, потому что их дружба сильнее любых проблем.  
Сериал расскажет детям о настоящей дружбе, умении ладить друг с другом, научит уважать различные взгляды, любить природу и заботиться о ней.
- 05.00** «Мир за минутку». (0+)
- 05.05** «Фиксики». (0+)
- 07.00** «Жужжалка». (0+)
- 07.05** «Три кота». (0+)
- 09.00** «Рейнджер Лео и дикая природа». (0+)
- 10.00** «ТриО!» (0+)
- 10.20** «Смешарики». (0+)
- 12.20, 01.10** «Оранжевая корова». (0+)
- 14.00** «Супер МЯУ». (0+)
- 15.50** «Лабораторию. Маленькие исследователи». (0+)
- 15.55** «Роботы». (0+)
- 16.00, 01.00** «Букварий». (0+)
- 16.05, 01.05** «Как устроен город». (0+)
- 16.10** «Зебра в клеточку». (0+)
- 17.05** «Три кота». (0+)
- 19.00** «Смешарики». (0+)
- 21.00** «ДиноСити». (0+)
- 22.50** «Мир за минутку». (0+)
- 22.55** «Фиксики». (0+)
- 00.50** «Лабораторию. Маленькие исследователи». (0+)
- 00.55** «Роботы». (0+)
- 02.50** «Каша-малаша». (0+)
- 03.05** «Турбозавры». (0+)
- 05.00** «Буба». (0+)
- 07.00** «Ералаш». (6+)
- 08.00** «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00** «Идефикс и неукротимые». (6+)
- 09.25** «Буба». (0+)
- 10.30** «Простоквашино». (0+)
- 12.00** «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 14.00** «Ералаш». (6+)
- 15.35** «РОДИТЕЛИ». (12+)
- 16.25** «МАНЮНЯ». (6+)
- 17.00** «Академия сверхъестественного». (12+)
- 17.50** «Простоквашино». (0+)
- 19.30** «Зов джунглей». (6+)
- 21.05** «РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ». (12+)  
Сериал. Россия, 2017 г.
- 23.05** «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 00.00** «Ералаш». (6+)
- 01.30** «Маша и Медведь». (0+)
- 02.25** «Ералаш». (6+)
- 04.00** «Буба». (0+)
- 05.00** «Мир за минутку». (0+)
- 05.05** «Фиксики». (0+)
- 07.00** «Жужжалка». (0+)
- 07.05** «Три кота». (0+)
- 09.00** «Рейнджер Лео и дикая природа». (0+)
- 10.00** «ТриО!» (0+)
- 10.20** «Смешарики». (0+)
- 12.20, 01.10** «Оранжевая корова». (0+)
- 14.00** «Супер МЯУ». (0+)
- 15.50** «Лабораторию. Маленькие исследователи». (0+)
- 15.55** «Роботы». (0+)
- 16.00, 01.00** «Букварий». (0+)
- 16.05, 01.05** «Как устроен город». (0+)
- 16.10** «Зебра в клеточку». (0+)
- 17.05** «Три кота». (0+)
- 19.00** «Смешарики». (0+)
- 21.00** «ДиноСити». (0+)
- 22.50** «Мир за минутку». (0+)
- 22.55** «Фиксики». (0+)
- 00.50** «Лабораторию. Маленькие исследователи». (0+)
- 00.55** «Роботы». (0+)
- 02.50** «Каша-малаша». (0+)
- 03.05** «Турбозавры». (0+)
- 05.00** «Буба». (0+)
- 07.00** «Ералаш». (6+)
- 08.00** «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00** «Идефикс и неукротимые». (6+)
- 09.25** «Буба». (0+)
- 10.30** «Простоквашино». (0+)
- 12.00** «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 14.00** «Ералаш». (6+)
- 15.35** «РОДИТЕЛИ». (12+)
- 16.25** «МАНЮНЯ». (6+)
- 17.00** «Академия сверхъестественного». (12+)
- 17.50** «Простоквашино». (0+)
- 19.30** «Зов джунглей». (6+)
- 21.05** «РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ». (12+)  
Сериал. Россия, 2017 г.
- 23.05** «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 00.00** «Ералаш». (6+)
- 01.30** «Маша и Медведь». (0+)
- 02.25** «Ералаш». (6+)
- 04.00** «Буба». (0+)
- 05.00** «Буба». (0+)
- 07.00** «Ералаш». (6+)
- 08.00** «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00** «Идефикс и неукротимые». (6+)
- 09.25** «Буба». (0+)
- 10.30** «Простоквашино». (0+)
- 12.00** «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 14.00** «Ералаш». (6+)
- 15.35** «РОДИТЕЛИ». (12+)
- 16.25** «МАНЮНЯ». (6+)
- 17.00** «Академия сверхъестественного». (12+)
- 17.50** «Простоквашино». (0+)
- 19.30** «Зов джунглей». (6+)
- 21.05** «РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ». (12+)  
Сериал. Россия, 2017 г.
- 23.05** «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 00.00** «Ералаш». (6+)
- 01.30** «Маша и Медведь». (0+)
- 02.25** «Ералаш». (6+)
- 04.00** «Буба». (0+)
- 05.00** «Буба». (0+)
- 07.00** «Ералаш». (6+)
- 08.00** «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00** «Идефикс и неукротимые». (6+)
- 09.25** «Буба». (0+)
- 10.30** «Простоквашино». (0+)
- 12.00** «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 14.00** «Ералаш». (6+)
- 15.35** «РОДИТЕЛИ». (12+)
- 16.25** «МАНЮНЯ». (6+)
- 17.00** «Академия сверхъестественного». (12+)
- 17.50** «Простоквашино». (0+)
- 19.30** «Зов джунглей». (6+)
- 21.05** «РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ». (12+)  
Сериал. Россия, 2017 г.
- 23.05** «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 00.00** «Ералаш». (6+)
- 01.30** «Маша и Медведь». (0+)
- 02.25** «Ералаш». (6+)
- 04.00** «Буба». (0+)

### ДЕТСКИЙ МИР

- 06.00, 13.00, 18.00** «Фиксики». (6+)
- 06.30, 12.00, 18.30, 00.00** «Гормити». (6+)
- 07.05, 12.35, 19.05, 00.35** «Смешарики». (6+)
- 07.30, 19.30** «Ювик с планеты Ю». (12+)
- 07.40, 13.30, 19.40** «Долина мумитроллей». (6+)
- 08.25, 15.55, 20.25** «Роботы-поезда». (6+)
- 08.55, 16.25, 20.55** «Металлоны». (6+)
- 09.30, 17.00, 21.30** «Консуни». (6+)
- 10.00, 17.30** «Чуч-Мяуч». (0+)
- 10.30, 22.30** «Иван Царевич и Серый Волк». (12+)
- 11.50, 15.40, 22.20, 23.50** «Енотки». (0+)
- 14.15** «Команда Флоры». (6+)
- 14.25** «Про Федота-стрельца, удалого молодца». (12+)
- 22.00** «Бабушкины сказки». (12+)
- 22.10** «Granny's Fairytales». (12+)

### СОЛНЦЕ

- 05.00** «Буба». (0+)
- 07.00** «Ералаш». (6+)
- 08.00** «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00** «Идефикс и неукротимые». (6+)
- 09.25** «Буба». (0+)
- 10.30** «Простоквашино». (0+)
- 12.00** «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 14.00** «Ералаш». (6+)
- 15.35** «РОДИТЕЛИ». (12+)
- 16.25** «МАНЮНЯ». (6+)
- 17.00** «Академия сверхъестественного». (12+)
- 17.50** «Простоквашино». (0+)
- 19.30** «Зов джунглей». (6+)
- 21.05** «РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ». (12+)  
Сериал. Россия, 2017 г.
- 23.05** «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 00.00** «Ералаш». (6+)
- 01.30** «Маша и Медведь». (0+)
- 02.25** «Ералаш». (6+)
- 04.00** «Буба». (0+)

## ГАРДЕРОБ

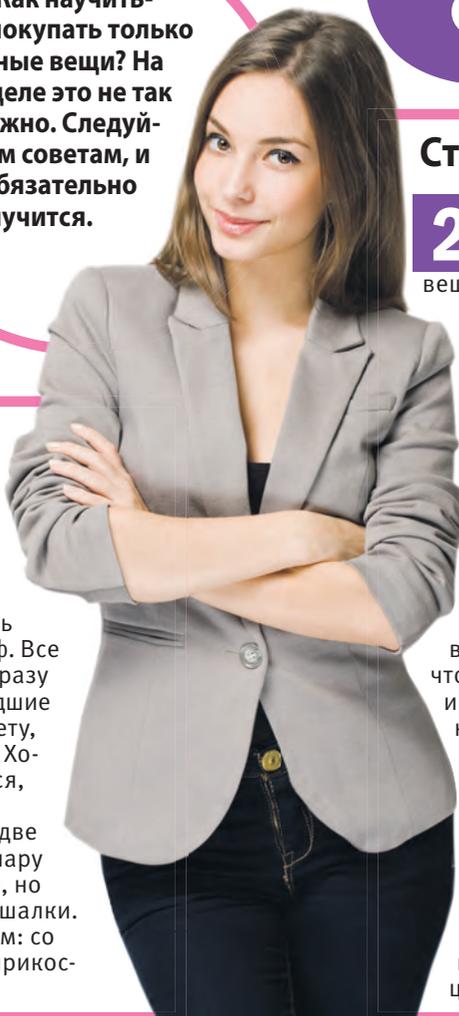
Проблема «вешать некуда, а надеть нечего» знакома очень многим. Мы предлагаем разобраться с ней раз и навсегда.

Главный принцип правильного шопинга – покупать исключительно то, что действительно будет носиться. Причем не один-два раза, а постоянно. Купленные вещи должны отрабатывать свою цену на 100 процентов, а не лежать (или висеть) в шкафу мертвым грузом.

### Разберитесь с тем, что имеете

**1** Перед тем, как отправиться за покупками, необходимо в первую очередь определиться, а что же действительно вам нужно? Для этого лучше всего совершить одно простое действие: разобрать шкаф. Все вещи нужно внимательно осмотреть и сразу отложить в сторону поношенные, вышедшие из моды, неподходящие по размеру (цвету, стилю) – это вам больше не пригодится. Хорошие вещи можно отдать нуждающимся, все остальные – просто выбросить. То, что останется, нужно разложить на две кучки: «любимое» и «может, и надену пару раз». Все эти вещи возвращаем в шкаф, но вешаем раздельно, с разных сторон вешалки. Через полгода возвращаемся и смотрим: со всеми вещами, к которым мы так и не прикоснемся за это время, нужно расстаться.

Как научиться покупать только нужные вещи? На самом деле это не так уж и сложно. Следуйте нашим советам, и у вас обязательно получится.



### Стоп-лист

**2** Очень полезное дело – стоп-лист вещей, которые вы точно больше не будете покупать. Это могут быть вещи из жидкого трикотажа, туфли на высоком каблуке, обтягивающие штаны, прозрачные платья, пиджак в клеточку – да что угодно, но именно то, что вам не нравится, что вы не будете и не планируете носить. Стоп-лист гарантирует, что вы не купите ненужную вещь, даже поддавшись внезапному импульсу, уговорам подруги или увидев привлекательную цену.

### Не выходите за рамки базового гардероба

**3** Если базовый гардероб у вас уже имеется, старайтесь не выходить за его рамки. Вещи, которые не вписываются в ваш базовый гардероб, станут тем самым мертвым грузом, захламляющим ваш шкаф. Если же база еще не создана, займитесь ее созданием – базовый гардероб очень облегчает и шкаф, и жизнь в целом. Напоминаем: базовый гардероб состоит в основном из вещей классического стиля и кроя.

### Выбирайте удобное

**4** Самый модный тренд сегодня – это удобство и комфорт. Поэтому покупайте удобные вещи – которые не жмут, не трут, не сковывают движений. Не надейтесь, что жесткая ткань станет мягче после стирки, – не станет. Выбирайте вещи, в которых удобно двигаться, которые не задираются и не слишком мнутся.

### Примеряйте соседние размеры

**5** Даже если вы совершенно точно знаете свой размер, возьмите в примерочную два соседних. Очень часто разные производители по-разному понимают размерную сетку, да и в части кроя имеет значение буквально каждый миллиметр.

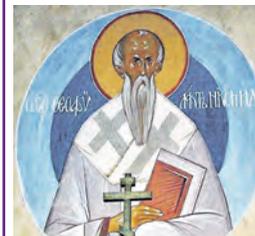
### Не срезайте бирки раньше времени

**6** Вернувшись домой, примерьте все еще раз, не срезая бирок. Лучше даже сделать это на следующий день. Другое освещение, другое настроение покажут вам «истинное лицо» купленной вещи. А сохраненные бирки и чеки позволят вернуть вещь в магазин.

Светлана ИВАНОВА

## Православный календарь

21 марта  
Седмица 4-я Великого поста, Крестопоклонная. Глас 7. Прп. Феофилакта исп., еп. Никомидийского.



Ап. Ерма. Сщмч. Феодорита, пресвитера Антиохийского. Прмч. Дометия перса. Прпп. Лазаря и Афанасия Мурманских (Муромских), Олонецких. Сщмч. Иоанна пресвитера. Мч. Владимира. Иконы Божией Матери «Знамение» Курской-Коренной.

Постный день.

« Не струись, источник зла, не источай светлого, мыслью! О, если бы язык не осквернялся нечистотою! О, если бы рука не касалась худого! Тогда бы образ Божий пребывал во мне нетленным». Свт. Григорий Богослов

ПЕРВЫЙ



21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)  
09.55 «Жить здорово!» (16+)  
10.45 Информационный канал. (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 Информационный канал. (16+)  
16.00 «Мужское / Женское». (16+)  
16.50 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.20 Информационный канал. (16+)  
21.00 «Время»  
21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+)  
22.45 «Большая игра». (16+)  
23.45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Мелодии моей жизни». (16+)  
00.25 ПОДКАСТ.ЛАБ «Психика». (16+)  
01.05 ПОДКАСТ.ЛАБ «Письма». (16+)  
01.45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Кольцо Милорадовича». (16+)  
02.20 ПОДКАСТ.ЛАБ «Хоккей не футбол». (16+)  
03.00 Новости  
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ «Анекдоты». (16+)  
03.45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Космические истории». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)  
05.50 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)  
06.40 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА. СПЕЦСЕРИИ». (16+)  
08.15 09.30 «ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ. ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)  
08.55 «Знание - сила». (0+)  
09.00 13.00 «Известия». (16+)  
13.30 18.00 «НАШ СПЕЦНАЗ». (12+)  
17.30 «Известия». (16+)  
19.25 «СЛЕД». (16+)  
22.15 «ФИЛИН-2». (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
00.30 «СЛЕД». (16+)  
03.05 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



21.20 «АКУШЕРКА. НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)

- 05.00 Утро России  
09.00 Вести. Местное время  
09.30 Утро России  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 «Кто против?» (12+)  
16.00 Вести  
16.30 «Малахов». (16+)  
17.30 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.05 Вести. Местное время  
21.20 «АКУШЕРКА. НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)  
Татьяна возмущена поступком Зуева. Сергей искренне не понимает, в чём его вина - он защищал Татьяну, которой грозило судебное дело. Тем временем у пациентки Духовой после операции внезапно началось кровотечение. Поскольку Татьяну в это время вызвала полиция, оперировать пришлось Ларисе.  
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.05 «ДУЭТ ПО ПРАВУ». (12+)  
Убит следователь по экономическим преступлениям Игнатов. Полицию на место происшествия вызвала Дарья Царёва, проходившая в последнем деле Игнатова как свидетель.  
03.55 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.15 13.20 15.05 03.35 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)  
Россия, 2013 г. Военная драма. В ролях: С. Иванова, С. Устинова, В. Вдовиченков, И. Алексинова.  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.00 13.00 18.00 20.30 Новости дня. (16+)  
09.20 02.05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)  
21.15 «Открытый эфир». (16+)  
15.00 Военные новости. (16+)  
18.20 «Специальный репортаж». (16+)  
18.55 «Подпольщики». (16+)  
19.40 «Секретные материалы». (16+)  
22.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
23.25 «ВО БОРУ БРУСНИКА». (12+)

ТВУ ТВЦ



11.50 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)

- 06.00 «Настроение»  
08.00 «Доктор И...» (16+)  
08.30 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ВАШЕ ВРЕМЯ И СТЕКЛО». (12+)  
10.40 «Нина Дорошина. Чужая любовь». (12+)  
11.30 События  
11.50 03.10 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)  
Кутюрье Софья Уланова подозревает, что у нее в коллективе завелся «крот».  
13.40 «Мой герой». (12+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
15.10 «СВОИ». (16+)  
16.55 «90-е. Бог простит?» (16+)  
17.50 События  
18.05 «Петровка, 38». (16+)  
18.20 «ТАНЦЫ В ТЕМНОТЕ». (12+)  
22.00 События  
22.40 «Хватит слухов!» (16+)  
23.10 Хроники московского быта. (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.30 «Петровка, 38». (16+)  
00.45 «Обжалованию не подлежит. Душегубы». (12+)  
01.25 «Знак качества». (16+)  
02.05 «Маяковский. Последняя любовь, последний выстрел». (12+)  
02.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)  
04.40 «Нина Дорошина. Чужая любовь». (12+)  
05.20 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 06.00 «За дело! Поговорим». (12+)  
06.35 «МОЙ КАПИТАН». (12+)  
07.30 11.00 «Календарь». (12+)  
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 13.00 14.00 15.00 19.00 Новости  
08.05 08.35 09.05 09.35 12.00 13.10 14.05 18.00 19.20 ОТражение  
10.10 17.15 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ». (16+)  
11.30 «Сделано с умом». (12+)  
15.10 23.10 «МОЙ КАПИТАН». (12+)  
16.05 00.05 «Цена Освобождения». (12+)  
17.00 «Отчий дом». (12+)  
21.00 «БЕДА». (12+)  
22.30 «На приёме у главного врача». (12+)

НТВ НТВ



04.55 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)

- 04.55 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)  
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)  
10.00 «Сегодня»  
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)  
В Ульяновской области трое дайверов под руководством опытного инструктора Степаныча, друга Бати, совершают погружения на реке.  
13.00 «Сегодня»  
13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
14.00 «Место встречи»  
16.00 «Сегодня»  
16.45 «За гранью». (16+)  
17.50 «ДНК». (16+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 «ХОЗЯИН». (16+)  
Таранцев приходит на свадьбу племянницы и знакомится с ее избранником - Тимохой. Жених, приревновав Егора к невесте, бросается на него с пистолетом. «Выручает» Колесников. Сестра Зоя просит Егора уйти.  
22.15 «НЕВСКИЙ. ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)  
23.35 «Сегодня»  
00.00 «НЕВСКИЙ. ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)  
00.45 «ИГРА. РЕВАНШ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»  
11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.35 15.00 15.30 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 21.00 21.40 22.00 22.25 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00 04.00 «Новости». (16+)  
11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)  
12.45 15.45 18.25 «Время новых». (12+)  
13.40 16.50 20.50 01.20 «The City». (12+)  
13.45 16.45 «Доктор 24». (12+)  
18.15 «Интервью». (12+)  
18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)  
21.20 23.40 04.20 «Московский патруль». (16+)  
23.15 02.15 «Рейд 112». (16+)  
00.10 03.10 «Ночь москлетторий». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



08.30 «Жизнь и судьба»

- 06.30 07.00 07.30 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры  
06.35 «Пешком...»  
07.05 Легенды мирового кино  
07.35 18.35 01.00 «Тайны мозга»  
08.30 «Жизнь и судьба»  
08.50 21.55 02.45 Цвет времени  
09.00 16.35 «ВАРЬКИНА ЗЕМЛЯ»  
10.15 «Наблюдатель»  
11.10 23.50 XX век  
12.20 «Дороги старых мастеров»  
12.30 «Восход Османской империи»  
13.15 «Школа будущего»  
13.45 Искусственный отбор  
14.30 Атланты. В поисках истины  
15.05 Новости. Подробно. Кино  
15.20 «Библейский сюжет»  
15.50 «Белая студия»  
17.35 01.50 Шедевры музыки XVIII - XIX столетий. И. Брамс. Симфония №2  
19.45 Главная роль  
20.05 «Правила жизни»  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
20.45 Абсолютный слух  
21.30 «Рассекреченная история»  
22.10 «Цинь Шихуанди, правитель вечной империи»  
23.00 «Запечатленное время»  
03.00 Перерыв в вещании

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 09.30 «Новости МО»  
06.00 «Интервью 360». (12+)  
06.30 08.05 08.35 13.40 14.40 16.15 17.40 «Внимание! Еда!» (12+)  
06.50 18.10 «Наставники». (12+)  
08.00 08.30 09.00 11.30 12.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 20.00 21.00 22.00 «Новости 360». (16+)  
10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)  
11.05 11.40 «Быстрые деньги»  
12.30 «Атмосферная история»  
13.00 «Викторина 360»  
14.10 «Самое вкусное». (12+)  
15.10 15.35 16.10 «Горизонт приключений». (12+)  
17.10 «Поездка со вкусом»  
18.25 «Семь веков Сергея Радонежского». (12+)  
20.10 21.10 00.10 «Невероятная наука». (12+)  
21.20 22.10 «Бастионы России»  
22.25 «Шестое чувство». (12+)

СТС СТС



07.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)

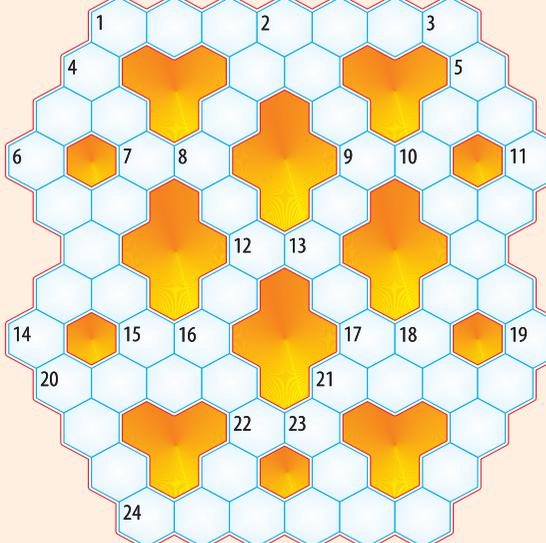
- 06.00 Ералаш. (0+)  
07.00 «Лунтик». (0+)  
07.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)  
08.25 Уральские пельмени. (16+)  
09.15 «ЗАЧИНЩИКИ». (16+)  
США, 2016 г. Комедийный боевик. В ролях: Зак Галифианакис, Оуэн Уилсон, Кристен Уиг. Бывший клерк банка вместе со своей любовницей проворачивает дерзкое ограбление инкассаторской машины и забирает 17 миллионов долларов.  
11.05 «КУХНЯ». (16+)  
15.20 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)  
18.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)  
20.00 Премьера! На выход! (16+)  
21.00 ПРЕМЬЕРА! «ОТЧАЯННЫЕ АФЕРИСТКИ». (16+)  
США, 2021 г. Криминальная комедия. В ролях: Кристен Белл, Винс Вон, Кирби Хауэлл-Батист. Подруги Конни и Джоанна погрязли в домашней рутине. Устав от постоянной нехватки денег, они придумали схему подделки купонов.  
23.15 «ПЛОХИЕ ПАРНИ». (18+)  
01.40 Импровизаторы. (16+)  
02.25 «МОЛОДЁЖКА». (16+)  
04.40 «6 кадров». (16+)  
05.20 «Мультфильмы». (0+)  
05.50 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.35 «Юмор на все времена». (12+)  
07.20 10.35 02.15 «Тайны кино». (12+)  
08.05 09.55 11.20 16.05 19.50 22.15 00.00 01.40 03.00 03.25 03.45 04.05 «Мой район». (16+)  
08.15 16.35 «ТРАНССИБИРСКИЙ ЭКСПРЕСС». (12+)  
10.05 «Тайны нашей эстрады». (12+)  
11.30 20.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ РЕЗИДЕНТА». (12+)  
13.55 Звёзды советского экрана. (12+)  
14.25 22.25 «ЛЕКАРСТВО ОТ ЛЮБВИ». (16+)  
18.15 Звёзды советского экрана. (12+)  
18.45 00.40 «СПРУТ-3». (16+)

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
 <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p>	 <p>20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+)</p>	 <p>22.45 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-4». (16+)</p>	 <p>10.30 Решала. (16+)</p>	 <p>07.05 Все на Матч!</p>	 <p>00.55 «ПОКОВОЕ SMS». (16+)</p>
<p>05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «МОТЫЛЕК». (16+)</p> <p>США - Чехия - Испания, 2017 г. Криминальная драма.</p> <p>22.30 «Смотреть всем!» (16+)</p> <p>00.30 «ОХОТНИКИ ЗА ГОЛОВАМИ». (18+)</p>	<p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>09.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+)</p> <p>У Тамары важный день - свидание с дальнебоем Володей, она надевает свое лучшее платье и роскошный шиньон, но местная дворовая собака рушит ее планы. Тамара выглядит не очень...</p> <p>21.00 «ПРЕДПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ-2». (12+)</p> <p>22.15 «Женский стендап. Дайджесты-2022». (16+)</p> <p>23.20 «Женский стендап». (18+)</p> <p>00.20 «ДУБЛЁР». (16+)</p> <p>02.00 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>03.30 «Шоу «Студия Союз». (16+)</p> <p>05.35 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>05.55 «Принцесса и дракон». (6+)</p>	<p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.15 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Знаки судьбы. (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Гадалка. (16+)</p> <p>16.50 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 Любовная магия. (16+)</p> <p>19.30 «Слепая». (16+)</p> <p>20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+)</p> <p>В результате вооруженного налёта убит хозяин агентства недвижимости Мельцер.</p> <p>22.45 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-4». (16+)</p> <p>00.15 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)</p> <p>02.15 «ЧАСЫ ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>03.45 Фактор риска. (16+)</p> <p>05.00 Охотники за привидениями. (16+)</p>	<p>06.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>06.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)</p> <p>07.15 Улётное видео. (16+)</p> <p>08.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>10.30 Решала. (16+)</p> <p>14.30 «+100500». (16+)</p> <p>18.00 КВН ярче. (16+)</p> <p>Собрание лучших выступлений Клуба веселых и находчивых в 21 веке, с самыми популярными звездами шоу.</p> <p>20.00 Решала. (16+)</p> <p>22.00 Заступницы. (16+)</p> <p>00.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой - от подобного обмана не застрахован никто!</p> <p>02.40 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)</p> <p>05.00 Идеальный ужин. (16+)</p>	<p>06.00 «Спортивный век». (12+)</p> <p>06.30 География спорта. (12+)</p> <p>07.00, 08.35, 12.20, 22.30, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 15.50, 18.45, 21.45, 00.35 Все на Матч!</p> <p>08.40 Лыжные гонки. Альфа-Банк ЧР. Пр.тр.</p> <p>11.30 «Вид сверху». (12+)</p> <p>12.00 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>12.25 Хоккей. «Адмирал» - «Ак Барс». Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала. Пр.тр.</p> <p>14.50 Смешанные единоборства. (16+)</p> <p>16.45 «Большой хоккей». (12+)</p> <p>17.15 Профессиональный бокс. Нокауты. (16+)</p> <p>19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала. Пр.тр.</p> <p>22.35 Бокс. Чемпионат мира. (0+)</p> <p>23.35 «Магия большого спорта». (12+)</p> <p>00.05 «Ты в бане!» (12+)</p>	<p>06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>07.55 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.00 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.15 04.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.20 «Порча». (16+)</p> <p>12.50 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.25 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.00 03.50 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.35 Твой Домашний доктор. (16+)</p> <p>14.50 «СТО ДОРОГ». (16+)</p> <p>19.00 «УДЕРЖИ МЕНЯ». (16+)</p> <p>23.10 «ЛАБИРИНТЫ ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>00.55 «РОКОВОЕ SMS». (16+)</p> <p>02.30 «Порча». (16+)</p> <p>02.55 «Знахарка». (16+)</p> <p>03.25 «Верну любимого». (16+)</p> <p>04.15 «6 кадров». (16+)</p> <p>05.15 По делам несовершеннолетних. (16+)</p>

### ТРИ ДОРОГИ



**По горизонтали:** 1. Завод - постоянный партнер другого завода. 20. «Мачеха» гадкого птенца в сказке Андерсена. 21. Ведет учитель в школе. 24. Инертный газ для фар авто.

**Слева-вниз-направо:** 2. Пузатый кувшин с крышкой. 3. «Фильм» по мотивам песни. 4. Железный или стальной крюк, предназначенный для подъема тяжестей, подвески шлюпок. 6. Злой хозяин всех кри-вых зеркал, похожий на хищную птицу (фильм «Королевство кри-

**Справа-вниз-налево:** 1. Собрание в стадо. 2. «В жизни есть только одно счастье - любить и быть любимым» (... Санд). 5. Нелепая

**налево:** 1. Стон. 2. Жорж. 5. Ляп. 7. Кушак. 9. Нат. 11. Пленер. 12. Волк. 15. Отс. 17. Гуд. 19. Клон. 22. Гус. 3. Клин. 4. Ля. 6. Ншур. 8. Жюж. 10. Пресс. 13. Тигр. 14. Кусок. 16. Лар. 18. Зол. 23. Дно. 24. Спрева-вниз-направо: 2. Жбан.

**Ответы. По горизонтали:** 1. Смежник. 20. Утка. 21. Урок. 24. Кенон.



**ДОМАШНИЙ ПОВАР** №2 / 2023

**КОТЛЕТЫ, ЗРАЗЫ, ТЕФТЕЛИ**

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

### Дорогие друзья!

Блюда из рубленого мяса или мясного фарша занимают особое место в записной книжке каждой хозяйки. Котлеты и биточки, тефтели и митболы, голубцы и долма, люля и зразы – не перечислить всех возможных вариантов, среди которых один другого вкуснее.

В нашем журнале вы найдете рецепты на любой вкус, с подробным описанием технологии приготовления из рубленого мяса:

- первых блюд;
- горячих блюд;
- блюд на пару;
- блюд национальных кухонь мира;
- блюд, которые понравятся даже детям.

Кроме того, на страницах журнала вы найдете:

- советы по выбору и обработке мяса;
- информацию о времени приготовления блюд, их калорийности, количестве порций;
- поварские хитрости и полезные советы.

**Номер в продаже с 10 марта!**

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927**

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



Реклама 12+

КИНО И СЕРИАЛЫ

Grid of TV channels and programs including MOSFILM, TV1000, and Дом Кино.

Grid of TV channels and programs including Иллюзион+, Родное Кино, and Кинокомедия.

Grid of TV channels and programs including Russian Cinema, Red, and Retro.

Grid of TV channels and programs including Суббота!, Феникс Плюс Кино, CTC Love, and TV 21 Век.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Grid of TV channels and programs including Мир, Победа, and Пятница.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

Grid of educational TV channels and programs including 365 Дней ТВ, History, and Доктор.

Grid of TV channels and programs including Усадьба, Охота и Рыбалка, and Живы!

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

**СПОРТ**

**МАТЧ! СТРАНА**  
**06.00** Смешанные единоборства. АСА. Алихан Вахаев против Евгения Гончарова. (16+)  
**07.35, 02.30** Страна спортивная. Специальный репортаж. (12+)  
**07.50, 10.00, 13.00, 15.55** Новости  
**07.55** Борзенко: Ринг за колючей проволокой. (16+)  
**08.50** Ты в бане! (12+)  
**09.15** Лица страны. Екатерина Лобешева. (12+)  
**09.30, 21.50** бхб. Волейбольное обозрение. (0+)  
**10.05** Бокс. Чемпионат мира. Женщины. Трансляция из Индии. (12+)  
**10.55** Баскетбол. Winline Кубок России. Мужчины. Финал 4-х. Финал. Трансляция из Санкт-Петербурга. (0+)  
**13.05** Магия большого спорта. (12+)  
**13.30** Мини-футбол. Чемпионат России. PARI-Суперлига. «Тюмень» - «Новая генерация» (Сыктывкар). (0+)

**15.20** Мой первый тренер. Братья Кулагины. (12+)  
**15.35** Специальный репортаж. (12+)  
**16.00** Вид сверху. (12+)  
**16.30** География спорта. Благоевченко. (12+)  
**17.00** Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Командный спринт. Трансляция из Тюмени. (0+)  
**19.55** Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Пари НН» (Ниžний Новгород). Прямая трансляция  
**22.20** Специальный репортаж. (12+)  
**22.40, 04.05** Большой хоккей. (12+)  
**23.05** Баскетбол 3x3. Winline Чемпионат России. Трансляция из Москвы. (0+)  
**01.40** Бокс. Чемпионат мира. Женщины. Трансляция из Индии. (12+)  
**02.45** Вид сверху. (12+)  
**03.10** Борзенко: Ринг за колючей проволокой. (16+)  
**04.35** Армейский рукопашный бой. Чемпионат Вооруженных сил РФ. Трансляция из Улан-Удэ. (16+)

**МУЗЫКА**

**МУЗ-ТВ**  
**05.00** Муз'итив. (16+)  
**06.00** Каждое утро. (16+)  
**06.40, 08.40, 15.00, 18.00, 23.00** PRO-новости. (16+)  
**07.00** Каждое утро. (16+)  
**07.15** PRO-клип. (16+)  
**07.20** Каждое утро. (16+)  
**08.10** Teen чарт. (16+)  
**09.00** Яндекс.Музыка чарт. (16+)  
**10.00** Необъяснимое: Зловещие тайны шоубиза. (16+)  
**11.00** ЯНАМУЗТВ. (16+)  
**12.00** Моя волна. (16+)  
**13.00** Ждите ответа. (16+)

**14.00** Top-15 Like FM. (16+)  
**15.20** В десятку! (16+)  
**16.00** Битва фанклубов. (16+)  
**17.00** Перемотка. (16+)  
**17.30** Плейлист. Весна. (16+)  
**18.20** Плейлист. Весна. (16+)  
**19.00** WEB чарт. (16+)  
**20.00** Хит-сториз. Сергей Трофимов «Снегири». (16+)  
**20.30** Муз'итив. (16+)  
**22.00** Чёс на износ: ужасы гастролей жизни. (16+)  
**23.20** Плейлист. Весна. (16+)  
**00.30** Муз'итив. (16+)  
**01.30** Наше. (16+)  
**03.00** Караокинг. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

**МУЛЬТ**

**06.00, 14.30, 22.30** «Смешарики». (0+)  
**06.35, 11.25, 19.25** «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
**07.00, 12.00, 16.00** «Время малышей». (0+)  
**08.00, 13.00, 21.00** «Барбоскины». (0+)  
**08.25, 13.25** «Маша и Медведь». (0+)  
**09.00** «ДиноСити». (0+)  
**09.25** «38 попугаев». (0+)  
**10.00** «Фиксики. Дай пять!». (0+)  
**10.20** «Просто о важном. Про Миру и Гошу. Помогать правильно». (0+)  
**10.30, 20.00** «Лунтик». (0+)  
**11.00** «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)  
**13.50** «Луддвилль». (0+)  
**14.00, 17.25, 22.00** «Фиксики». (0+)  
**15.00** «Монсики». (0+)  
**15.35** «Готовим с Бубой». (0+)  
**17.00** Друзья на все времена. (0+)  
**18.00** «Буба». (6+)  
**18.30, 23.00** «Простоквашино». (0+)  
**19.00** «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)  
**20.25** «Маша и Медведь», «Машинки страшилки». (0+)  
**20.55** «Машины сказки». (0+)  
**21.30** «Тайны Медовой долины». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**

**05.00** «Мир за минутку». (0+)  
**05.05** «Фиксики». (0+)  
**07.00** «Жужжалка». (0+)  
**07.05** «Три кота». (0+)  
**09.00** «Рейнджер Лео и дикая природа». (0+)  
**10.00** «ТриО!» (0+)  
**10.20** «Смешарики». (0+)  
**12.20, 01.10** «Оранжевая корова». (0+)  
**14.00** «Летающие звери», «Малыши и летающие звери», «Машинки». (0+)  
**15.50** «Малыши дикой природы». (0+)  
**15.55** «Чик-чирик English». (0+)  
**16.00** «Звёздная логика». (0+)  
**16.05, 01.05** «Спроси у ТриО!» (0+)  
**16.10** «Зебра в клеточку». (0+)  
**17.05** «Три кота». (0+)  
**19.00** «Смешарики». (0+)  
**21.00** «Супер МЯУ». (0+)  
**22.50** «Мир за минутку». (0+)  
**22.55** «Фиксики». (0+)  
**00.50** «Малыши дикой природы». (0+)  
**00.55** «Чик-чирик English». (0+)  
**01.00** «Звёздная логика». (0+)  
**02.50** «Каша-малаша». (0+)  
**03.05** «Йоко». (0+)

**ДЕТСКИЙ МИР**

**06.00, 13.00, 18.00, 01.00** «Фиксики». (6+)  
**06.30, 12.00, 18.30, 00.00** «Гормити». (6+)  
**07.05, 12.35, 19.05, 00.35** «Смешарики». (6+)  
**07.30, 19.30** «Ювик сп планеты Ю». (12+)  
**07.40, 13.30, 19.40, 01.30** «Долина мми-троллей». (6+)  
**08.25, 15.55, 20.25** «Роботы-поезда». (6+)  
**08.55, 16.25, 20.55** «Металионы». (6+)  
**09.30, 17.00, 21.30** «Консуни». (6+)  
**10.00, 17.30** «Чуч-Муч». (0+)  
**10.30, 22.30** «Иван Царевич и Серый Волк-2». (12+)  
**11.40, 15.45, 22.20, 23.40** «Енотки». (0+)  
**14.15, 02.15** «Команда Флоры». (6+)  
**14.25** «Большое путешествие». (12+)  
**22.00** «Бабушкины сказки». (12+)  
**22.10** «Granny's Fairytales». (12+)

**СОЛНЦЕ**

**05.00** «Буба». (0+)  
**07.00** «Ералаш». (6+)  
**08.00** «Маша и Медведь». (0+)  
**09.00** «Идефикс и неукротимые». (6+)  
**09.25** «Буба». (0+)  
**10.30** «Простоквашино». (0+)  
**12.00** «Фиксики. Новенькие». (0+)  
**14.00** «Ералаш». (6+)  
**15.35** «РОДИТЕЛИ». (12+)  
**16.20** «МАНЮНЯ». (6+)  
 Серил. Россия, 2021 г.  
**17.00** «Академия сверхъестественного». (12+)  
**17.50** «Простоквашино». (0+)  
**19.30** «Тайна магазина игрушек». (6+)  
**21.20** «РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ». (12+)  
**23.00** «Приключения Пети и Волка». (12+)  
**00.05** «Ералаш». (6+)  
**01.30** «Маша и Медведь». (0+)  
**02.25** «Ералаш». (6+)  
**04.00** «Буба». (0+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

**СПАС**

**05.00** День Патриарха. (0+)  
**05.10** Расскажи мне о Боге. (6+)  
**05.40** «ПЕРЕД РАССВЕТОМ». (16+)  
**07.15** Мультифильмы на СПАСЕ. (0+)  
**07.30, 09.00** Утро на СПАСЕ. (0+)  
**10.30** Византия. Жизнь после смерти. Раскол: мировая катастрофа Церкви. XI век. 14 серия. (0+)  
**11.20, 22.20** Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)  
**11.55** В поисках Бога. (6+)  
**12.25** Расскажи мне о Боге. (6+)  
**13.00** Профессор Осипов. (0+)

**СПАС**

**13.35, 14.00, 14.30** Монастырская кухня. (0+)  
**15.00** Воины-мученики первых веков. (6+)  
**15.35** Цикл: Донбасс: Путь жизни. Новая семья для Димы. (16+)  
**15.50** «ЖДИТЕ ПИСЕМ». (0+)  
**17.45** «МАМА ВЫШЛА ЗАМУЖ». (12+)  
**19.30** Вечер на СПАСЕ. (0+)  
**21.30, 02.30** Византия. Жизнь после смерти. Крестовые походы. XI-XII века. 15 серия. (0+)  
**22.55** Русский мир. (12+)  
**23.55** День Патриарха. (0+)  
**00.10** Святой Павел Таганрогский. (0+)  
**00.45** Святые России. (6+)  
**01.40** Встреча. (12+)  
**03.10** Вечер на СПАСЕ. (0+)

**Православный календарь**

**22 марта**  
 Седмица 4-я Великого поста, Крестопоклонная. Глас 7. 40 мучеников, в Севастийском озере мучившихся.



Мч. Урпасиана. Св. Кесария, брата свт. Григория Богослова. Прав. Тарасия. Сщмчч. Михаила, Алексия, Димитрия, Сергия, Сергия пресвитера и Николая диакона, прмч. Иоасафа и прмчц. Наталии и Александры. Албазинской иконы Божией Матери, именуемой «Слово плоть бысть».

**Постный день.**

«Господь именуется Врачом потому, что посылает исцеление Божественное и исцеляет душевные страсти, в некоторой мере господствующие над человеком».

Прп. Макарий Великий

Ильинский в "Карнаваальной ночи"	Что при ангине болит?	"Ободок" для фото	МГИМО или МГУ по сути	Общая спальня в старинной гимназии	Проросший и выросший желудь	Мыс (устар.)	Супец на карасевом бульоне	"Ест" железо	Соловьиная песня	Велосипед для парного катания	Страховка эквилибриста	Березовое топливо	Окольцованная французка				
Оперная звезда	"Скрепка" плотника	Плавающая землерепалка	"Схватка" стайеров	Турция по России	Подарил Маргарите волшебный крем	Одна из отары	Аренда	Образец для подражания	Шокирующее публичное поведение	Расход	Крестьянка с серпом	Актёр Ньюман	Спор	Шум мотора			
Предметы города в старину	Горстка таблеток на один прием	Знахарский целебный состав	Трусца	Царское нерасположение	Бремя, на которое "капают" проценты	Что влияет на место в шеренге?	Косуля, но не животное	Единица промаха вратаря	Несмышленный малыш	... Брик	"Стул" грибника	Рельеф, украшающий стену	Что обычно уют в чужие дела?	Удерживал от падения меч Дамокла	Сеть на рыболовном судне	Реальность	"Качок" воздуха в колеса
Бегун, задающий темп забега	Травма у погорельца	Вестибюль, фойе	Косуля, но не животное	Единица промаха вратаря	Несмышленный малыш	... Брик	"Стул" грибника	Рельеф, украшающий стену	Что обычно уют в чужие дела?	Удерживал от падения меч Дамокла	Сеть на рыболовном судне	Реальность	"Качок" воздуха в колеса				

**Турция по России** 30 лет на рынке российского туризма

**25.03** ЕГОРЬЕВСК - «ПОДМОСКОВНЫЙ ЭРМИТАЖ»     **29.04-01.05** ТОРЖОК - ДОМОТКАНОВО - МУЗЕЙ ЛЕМЕШЕВА  
**26.03** ФЛАМАНДСКАЯ ЖИВОПИСЬ В ИСТРЕ     **29.04-01.05** ОРЁЛ - СПАСКОЕ-ЛУТОВИНОVO - ПЛАВСК  
**02.04** ПОЛЕНОВО - САВИНО АДМИРАЛА РУДНЕВА     **06-08.05** ВОРОНЕЖ - ДИВНОГОРЬЕ - УСМАНСКИЙ БОР  
**08-09.04** «В СВЕТСКИХ ГОСТИНЫХ ПЕТЕРБУРГА»     **06-08.05** ПО ГАТЧИНСКОЙ ШВЕЙЦАРИИ  
**08.04** МОЖАЙСК - ВЕРЕЯ     **06.05-09.05** СЕЛИГЕР И ОКРЕСТНОСТИ  
**09.04** ДМИТРОВ С МУЗЕЕМ П. КРОПОТКИНА     **07-09.05** КР. «ОРЕШЕК» - О. КОНЕВЕЦ С.-ПЕТЕРБУРГ  
**14-16.04** КАЗАНЬ - БОЛГАР - СВЯЖСК     **07-09.05** КАЛУГА - ОПТИНА ПУСТЫНЬ - КОЗЕЛЬСК  
**18.04** ПАРФЮМЕРНАЯ ФАБРИКА «СВОБОДА»     **13-14.05** НЕОТРАЗИМАЯ ЙОШКАР-ОЛА  
**21-23.04** ПСКОВ - ПЕЧОРЫ - ПУШГОРЫ     **14, 28.05** ПАРК «ПАТРИОТ»  
**22-23.04** ФЛОРИЩЕВА ПУСТЫНЬ + РЕЗНЫЕ ТЕРЕМА ГОРОХОВЦА И ВОЛОДАРСКА     **18-20.05** ТАМБОВ - ИВАНОВКА - МИЧУРИНСК  
**22.04** САДЬБА «ЛЮБЛИНО» С ВЫСТАВКОЙ «ТРИ ВЕКА РУССКОЙ ПАРФЮМЕРИИ»     **18-21.05** КАЛИНИНГРАД - КУРШСКАЯ КОСА - СВЕТЛОГОРСК  
**23.04** САДЬБА «ГОРКИ»     **27-28.05** КИНЕШМА - ЩЕЛКОВО - ИВАНОВО  
**23.04** РУЗА - ОСТАШЕВО ВЕЛИКОГО КНЯЗЯ К. Р.     **02-04.06** ЧЕРЕПОВЕЦ - БЕЛОЗЕРСК - УСТЬЖНА  
**25.04** САНДУНОВСКИЕ БАНИ     **03-04.06** ПЕНЗА - ТАРХАНЫ М. ЛЕРМОНТОВА  
**23.04**     **10-12.06** С.-ПЕТЕРБУРГ - ВАЛААМ  
**23.06**     **23-28.06** СОЛОВЕЦКИЕ ОСТРОВА

**Наш адрес в интернете: www.slavianka.ru. 8 (495) 626-04-75, 8 (495) 626-05-68**  
 Москва, ул. Кузнецкий Мост, 21/5, подъезд 3, оф. 4039     Реклама

**1** ПЕРВЫЙ



21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
 09.00 Новости (с субтитрами)  
 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)  
 09.55 «Жить здорово!» (16+)  
 10.45 Информационный канал. (16+)  
 12.00 Новости (с субтитрами)  
 12.15 Информационный канал. (16+)  
 15.00 Новости (с субтитрами)  
 15.15 Информационный канал. (16+)  
 16.00 «Мужское / Женское». (16+)  
 16.50 Информационный канал. (16+)  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 18.20 Информационный канал. (16+)  
 21.00 «Время»  
 21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+)  
 22.45 «Большая игра». (16+)  
 23.45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Собрались с мыслями». (16+)  
 00.25 ПОДКАСТ.ЛАБ «Космические истории». (16+)  
 01.05 ПОДКАСТ.ЛАБ «Жизнь замечательных». (16+)  
 01.45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Легкие деньги». (16+)  
 02.20 ПОДКАСТ.ЛАБ «Креативные индустрии». (16+)  
 03.00 Новости  
 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ «Гори огнем». (16+)  
 03.45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Письма». (16+)

**5** 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)  
 05.25 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)  
 06.15 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА. СПЕЦСЕРИИ». (16+)  
 07.40 «09.30 «ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ. ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)  
 08.35 «День ангела». (0+)  
 09.00 13.00 «Известия». (16+)  
 13.30 18.00 «НАШ СПЕЦНАЗ». (12+)  
 17.30 «Известия». (16+)  
 19.25 «СЛЕД». (16+)  
 22.15 «ФИЛИН-2». (16+)  
 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)  
 00.30 «СЛЕД». (16+)  
 03.05 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



21.20 «АКУШЕРКА. НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)

- 05.00 Утро России  
 09.00 Вести. Местное время  
 09.30 Утро России  
 09.55 О самом главном. (12+)  
 11.00 Вести  
 11.30 «60 минут». (12+)  
 14.00 Вести  
 14.30 Вести. Местное время  
 14.55 «Кто против?» (12+)  
 16.00 Вести  
 16.30 «Малахов». (16+)  
 17.30 «60 минут». (12+)  
 20.00 Вести  
 21.05 Вести. Местное время  
 21.20 «АКУШЕРКА. НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)  
 Татьяна выясняет, в каком магазине была куплена одежда похищенной девочки. У Зуева в больнице новая серьёзная проверка. На больницу завели уголовное дело по заявлению бывшего мужа Татьяны - Игоря.  
 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
 02.05 «ДУЭТ ПО ПРАВУ». (12+)  
 На тренажёрной площадке найден труп Екатерины Савченко с черепно-мозговой травмой. Практически сразу выясняется, что женщину ищет муж - после занятий в бассейне она не вернулась домой.  
 03.55 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)

**ЗВЕЗДА** ЗВЕЗДА

- 05.15 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)  
 07.00 «Сегодня утром». (12+)  
 09.00 13.00 18.00 20.30 Новости дня. (16+)  
 09.20 01.15 02.50 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)  
 11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)  
 13.40 15.05 «СМЕРШ. ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПРЕДАТЕЛЯ». (16+)  
 15.00 Военные новости. (16+)  
 18.20 «Специальный репортаж». (16+)  
 18.55 «Подпольщики». (16+)  
 19.40 «Код доступа». (12+)  
 22.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)  
 23.25 «СОЛДАТЫ». (12+)  
 04.20 «ПОСЛЕ ДОЖДИЧКА, В ЧЕТВЕРГ...» (6+)

ТВУ ТВЦ



11.50 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)

- 06.00 «Настроение»  
 08.00 «Доктор И...» (16+)  
 08.30 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: РОМАНТИК ИЗ СССР». (12+)  
 10.40 «Александр Михайлов. В душе я всё ещё морской волк». (12+)  
 11.30 События  
 11.50 03.15 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)  
 Неожиданно в жизни Екатерины возникает бывший муж и отец её сына - Родион.  
 13.40 «Мой герой». (12+)  
 14.30 События  
 14.50 Город новостей  
 15.00 «БОБРЫ». (12+)  
 16.55 «90-е. Мобила». (16+)  
 17.50 События  
 18.10 «Петровка, 38». (16+)  
 18.20 «ВЕРОНИКА НЕ ХОЧЕТ УМИРАТЬ». (12+)  
 22.00 События  
 22.40 «10 самых...» (16+)  
 23.10 «Закулисные войны. Центральное телевидение». (12+)  
 00.00 События. 25-й час  
 00.30 «Петровка, 38». (16+)  
 00.45 Прощание. (16+)  
 01.25 «Сталин против Жукова. Трофейное дело». (12+)  
 02.05 «Ловушка для Андропова». (12+)  
 02.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)  
 04.40 «Александр Михайлов. В душе я всё ещё морской волк». (12+)  
 05.20 «Мой герой». (12+)

**ОТР** ОТР

- 06.00 22.30 «Моя история». (12+)  
 06.40 «МОЙ КАПИТАН». (12+)  
 07.30 11.00 «Календарь»  
 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 13.00 14.00 15.00 19.00 Новости  
 08.05 08.35 09.05 09.35 13.10 14.05 19.20 ОТражение  
 10.10 18.10 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ». (16+)  
 11.25 «БЕДА». (12+)  
 15.10 23.10 «МОЙ КАПИТАН». (12+)  
 16.05 00.10 «Исследуя искусство». (16+)  
 17.00 «Коллеги». (12+)  
 17.45 «Большая страна: открытие». (12+)  
 21.00 «ПРОДИСЬ, ПРОДИСЬ, ОЧАРОВАНЬЕ...» (12+)

НТВ



04.55 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)

- 04.55 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)  
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
 08.00 «Сегодня»  
 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)  
 10.00 «Сегодня»  
 10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)  
 В приморском городе Северный Бор завершено строительство первого в мире предприятия с замкнутым ядерно-топливным циклом «Русский атом».  
 13.00 «Сегодня»  
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
 14.00 «Место встречи»  
 16.00 «Сегодня»  
 16.45 «За гранью». (16+)  
 17.50 «ДНК». (16+)  
 19.00 «Сегодня»  
 20.00 «ХОЗЯИН». (16+)  
 Зозуля берет Лёху с собой выбивать долг из Вити Букмекера.  
 22.15 «НЕВСКИЙ. ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)  
 23.35 «Сегодня»  
 00.00 «НЕВСКИЙ. ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)  
 00.50 «Поздняков». (16+)  
 01.05 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)  
 01.55 «ИГРА. РЕВАНШ». (16+)

**МОСКВА24** МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)  
 11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.35 15.00 15.30 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 21.00 21.40 22.00 22.25 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00 «Новости». (16+)  
 11.30 14.30 17.30 «Деньги 24». (12+)  
 12.45 15.45 18.25 «Время новых». (12+)  
 13.40 16.50 20.50 01.20 «The City». (12+)  
 13.45 16.45 «Доктор 24». (12+)  
 18.15 «Интервью». (12+)  
 18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)  
 21.20 23.40 04.20 «Московский патруль». (16+)  
 23.15 02.15 «Рейд 112». (16+)  
 00.10 «Ночью The City». (18+)

РОССИЯ К Культура



13.50 Абсолютный слух

- 06.30 07.00 07.30 10.00 15.00 19.30 23.30 Новости культуры  
 06.35 «Пешком...»  
 07.05 Легенды мирового кино  
 07.35 18.35 00.40 «Тайны мозга»  
 08.30 «Жизнь и судьба»  
 08.55 16.35 «ВАРЬКИНА ЗЕМЛЯ»  
 10.15 «Наблюдатель»  
 11.10 23.50 XX век  
 12.05 «Огюст Монферран»  
 12.30 22.10 «Цинь Шихуанди, правитель вечной империи»  
 13.20 «Школа будущего»  
 13.50 Абсолютный слух  
 14.30 Атланты. В поисках истины  
 15.05 Новости. Подробно. Театр  
 15.20 «Пряничный домик»  
 15.45 «2 Верник 2»  
 17.40 Цвет времени  
 17.50 01.30 Шедевры музыки XVIII - XIX столетий. Произведения Дж. Россини и Й. Гайдна  
 19.45 Главная роль  
 20.05 Открытая книга  
 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»  
 20.45 «Золотой теленок». С таким счастьем - и на экране»  
 21.30 «Энигма»  
 23.00 «Запечатленное время»  
 02.15 «Венеция. На плаву»  
 03.00 Перерыв в вещании

**360°** ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 09.30 «Новости МО»  
 06.00 «Интервью 360». (12+)  
 06.30 08.05 08.35 13.40 14.40 16.15 17.40 «Внимание! Еда!» (12+)  
 06.50 18.10 «Наставники». (12+)  
 08.00 08.30 09.00 11.30 12.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 20.00 21.00 22.00 «Новости 360». (16+)  
 10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)  
 11.05 11.40 «Быстрые деньги»  
 12.30 «Атмосферная история»  
 13.00 «Викторина 360»  
 14.10 «Самое вкусное». (12+)  
 15.10 15.35 16.10 «Горизонт приключений». (12+)  
 17.10 «Поездка со вкусом»  
 18.25 «Семь веков Сергия Радонежского». (12+)  
 20.10 00.00 «Невероятная наука». (12+)  
 21.10 «Документальное кино»  
 22.10 «Шестое чувство». (12+)

СТС СТС



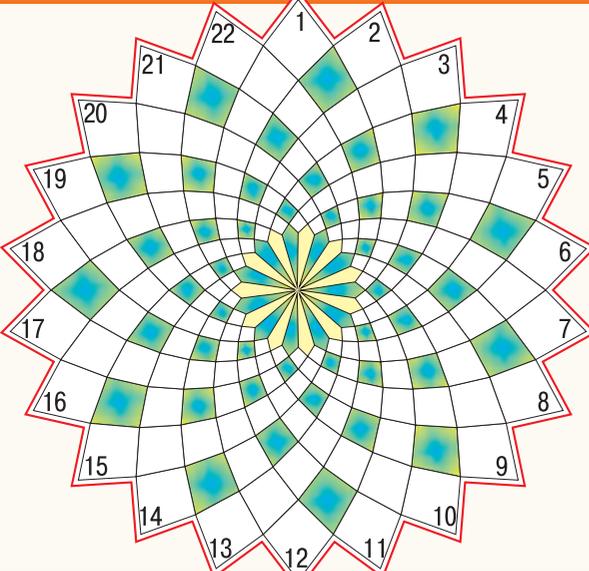
11.05 «КУХНЯ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
 07.00 «Лунтик». (0+)  
 07.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)  
 08.25 Уральские пельмени. (16+)  
 09.00 На выход! (16+)  
 11.05 «КУХНЯ». (16+)  
 Макс переживает, что из-за своих «косяков» не может попасть в особую «команду Шефа». Очередной спор шефа и Елены выливается в утренние пробежки.  
 15.20 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)  
 18.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)  
 20.00 Премьера! ИмпрОВизаторы. (16+)  
 21.00 «НЯНЬКИ». (12+)  
 США, 1994 г. Криминальная комедия. В ролях: Питер Пол, Дэвид Пол, Кристиан Казинс. Близнецы Питер и Дэвид Фалькон обожают готовить и мечтают открыть собственный ресторан. Банк отказывает им в кредите на открытие бизнеса, потому что братья даже примерно не представляют, что такое бизнес-план и сроки окупаемости.  
 22.55 «ПРИТВОРИСЬ МОЕЙ ЖЕНОЙ». (16+)  
 01.15 «ПОДАРОК С ХАРАКТЕРОМ». (0+)  
 02.40 «МОЛОДЁЖКА». (16+)  
 04.55 «6 кадров». (16+)  
 05.20 «Мультфильмы». (0+)  
 05.50 Ералаш. (0+)

**МОСКВА. ДОВЕРИЕ**

- 06.10 05.55 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)  
 06.55 «Юмор на все времена». (12+)  
 07.40 10.30 «Тайны кино». (12+)  
 08.25 09.50 11.15 15.45 19.50 22.20 00.10 00.25 02.30 03.05 03.30 03.55 04.15 04.35 05.00 05.10 «Мой район». (16+)  
 08.35 «МАНЬЧУРСКИЙ ВАРИАНТ». (12+)  
 10.00 «Тайны нашей эстрады». (12+)  
 11.30 20.00 «КОНЕЦ ОПЕРАЦИИ «РЕЗИДЕНТ». (12+)  
 14.00 22.30 «ВА-БАНК». (12+)  
 16.10 «ПЯТЬДЕСЯТ НА ПЯТЬДЕСЯТ». (12+)  
 17.50 00.45 «СПРУТ-3». (16+)

REN	TNT	ТВ-3	че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
 13.00 «Загадки человечества». (16+)	 02.20 «Импровизация. Команды». (16+)	 22.45 «ДОЧЬ КОЛДУНЬИ». (16+)	 18.00 КВН ярче. (16+)	 14.50 Бокс.	 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
05.00 18.00 02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 «Документальный спецпроект». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Неизвестная история». (16+) 17.00 02.45 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «ЗЕМНОЕ ЯДРО: БРОСОК В ПРЕИСПОДНЮЮ». (12+) 22.30 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: НОВЫЕ ЖЕРТВЫ». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+) 08.30 «Хочу перемен». (16+) 09.00 «САШАТАНЯ». (16+) 16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+) 20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+) Наталья живет в кафе в подсобке и наконец решается снять квартиру. Квартира оказывается с сюрпризом: Наталье кажется, что в ее новом жилье обитает призрак. Разобраться с ситуацией она приглашает Васю. 21.00 «ПРЕДПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ-2». (12+) 23.35 «Женский стендап». (18+) 00.40 «ТРЕЗВЫЙ ВОДИТЕЛЬ». (16+) 02.20 «Импровизация. Команды». (16+) 03.55 «Шоу «Студия Союз». (16+) 05.30 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+) 05.50 «Чудо-Юдо». (6+)	06.00 Утренние гадания. (16+) 06.15 «Мультфильмы». (0+) 09.15 Утренние гадания. (16+) 09.30 «Слепая». (16+) 11.15 Знаки судьбы. (16+) 12.20 Мистические истории. (16+) 13.30 Гадалка. (16+) 16.50 «Слепая». (16+) 18.30 Любовная магия. (16+) 19.30 «Слепая». (16+) 20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+) В своей квартире покончила с собой молодая женщина. Сыщики делают вывод, что это не суицид... 22.45 «ДОЧЬ КОЛДУНЬИ». (16+) 00.45 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+) 02.30 Исповедь экстрасенса. (16+) 04.30 Охотники за привидениями. (16+) 05.30 «Мультфильмы». (0+)	06.00 Идеальный ужин. (16+) 06.30 Улётное видео. Лучшее. (16+) Сборник самых смешных и невероятных видео. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного зрителя. 07.15 Улётное видео. (16+) 08.00 Утилизатор. (12+) «Утилизатор» отправляется в тур по городам России. Профессиональный борец с автохламом уже очистил столичные улицы от «ведер с гайками», настало время навести порядок во всей стране! 10.30 Решала. (16+) 14.30 «+100500». (16+) 18.00 КВН ярче. (16+) 20.00 Решала. (16+) 22.00 Заступницы. (16+) 00.00 Опасные связи. (18+) 02.30 Вне закона. Преступление и наказание. (16+) 04.50 Идеальный ужин. (16+)	06.00, 13.45 «Спортивный век». (12+) 06.30 «Большой хоккей». (12+) 07.00, 10.00, 12.20, 14.15, 17.50, 22.30, 03.55 Новости 07.05, 15.50, 21.45, 00.35 Все на Матч! 10.05, 12.00 Специальный репортаж. (12+) 10.25 Смешанные единоборства. (16+) 11.30 «Ты в бане!» (12+) 12.25 «Есть тема!» 14.20 Что по спорту? (12+) 14.50 Бокс. (16+) 17.55 Футбол. «Фенербахче» - «Зенит». Благотворительный матч. Пр.тр. 20.00 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала. Пр.тр. 22.35 Бокс. Чемпионат мира. Женщины. (0+) 23.35 «Магия большого спорта». (12+) 00.05 «Вид сверху». (12+) 01.05 Волейбол. (0+) 03.00 Баскетбол 3x3. (0+)	06.30 По делам несовершеннолетних. (16+) 08.10 Давай разведёмся! (16+) 09.10 Тест на отцовство. (16+) 11.25 «Понять. Простить». (16+) 12.30 «Порча». (16+) 13.00 «Знахарка». (16+) 13.35 «Верну любимого». (16+) 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+) 14.45 «ВРЕМЯ ЖЕНИТЬСЯ». (16+) 19.00 «ЖЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССОРИТЬ». (16+) 23.15 «ЗА КАМЕННОЙ СТЕНОЙ». (16+) 02.50 «Порча». (16+) 03.15 «Знахарка». (16+) 03.45 «Верну любимого». (16+) 04.10 «Голоса ушедших душ». (16+) 04.35 «6 кадров». (16+) 04.50 По делам несовершеннолетних. (16+)



### ЦВЕТОК

1. «Здоровье без силы - то же, что ... без упругости» (Козьма Прутков). 2. Что, по словам Бендера, «нам поможет»? 3. Искусство жестов и пластики. 4. Долго держащаяся завивка. 5. Несогласие, нежелание признать. 6. Слово или стихотворение, одинаково читающееся слева направо и наоборот. 7. Чтобы играть в него, нужны ракетки и воланчик. 8. Лечебница с постоянными местами для пациентов. 9. Школьница, идущая на золотую медаль. 10. Высканное недовольство. 11. Подобранный случай - у юристов. 12. Внук, которому бабушка завещала свою квартиру. 13. Магазин со снедью в ассортименте. 14. Угроза, предупреждающая провинности. 15. Мир, который, по мнению ученых, образовался в результате Большого взрыва. 16. Черта характера юной неопытной девушки. 17. Слюнявчик по своей сути. 18. Бетонный «пирс» для «причаливания» поезда. 19. Преподаватель русского языка и литературы в школе (разг.). 20. На него натягивается холст для картины. 21. Баня или сарай на территории дачного участка. 22. «Огонек» из мира насекомых.

21. Постройка. 22. Светлячок. Ответы. 1. Твердость. 2. Зарплата. 3. Пантомима. 4. Палиндром. 5. Бадминтон. 6. Волантбол. 7. Бадминтон. 8. Стационар. 9. Отличница. 10. Острие. 11. Претензия. 12. Наследник. 13. Гастроном. 14. Острак. 15. Веканность. 16. Навязность. 17. Нарядчик. 18. Платформа. 19. Словесник. 20. Подражник.

# НОВАЯ ДЕШЁВАЯ ГАЗЕТА СО СКАНВОРДАМИ



# ЗЕБРА

№1

РАЗВЕКАТЕЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ  
ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ

WWW.PRESSA.RU СПЕЦИАЛЬНЫЙ

Газета «Зебра» — это 8 полос весёлых и увлекательных заданий, которые не дадут вам скучать ни при каких обстоятельствах. Сканворды, sudoku, головоломки, «Найди отличия» помогут с пользой провести несколько свободных минут, а саму газету при желании всегда можно взять с собой.

Главная «фишка» нашего издания — это кодовая фраза, которая объединяет большую часть размещённых в номере заданий. Соединяем разбросанные по страницам слова — и получаем мудрое высказывание известного философа, писателя или художника.

Занимательные головоломки дополняет подборка свежих анекдотов, которые поднимут настроение даже в самый непростой рабочий день.

Выходит два раза в месяц. Спрашивайте в киосках, супермаркетах и отделениях почтовой связи.

Реклама 12+

КИНО И СЕРИАЛЫ



06.25 «ТРИ ТОПОЛА НА ПЛЮЩИХЕ». (12+)
07.45 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (12+)
09.05 «Жирафа и очки». Мультфильм. (0+)



05.30 «Готовим с Бубой». Мультсериал. (6+)
05.45 «Тоботы». Мультсериал. (6+)
06.40 «Дикие скричеры». Мультсериал. (6+)



05.35 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.40 «Три кота». Мультсериал. (6+)
07.30 «Фиксики». Мультсериал. (6+)



06.40 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
08.00 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
09.20 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)



00.05 «ЦВЕТЫ ВОЙНЫ». (18+)
02.30 «БОЕЦ». (16+)
04.20 «АМЕРИКАНЕЦ». (16+)
06.05 «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (12+)



07.45 «БОЙ С ТЕНЬЮ-3: ПОСЛЕДНИЙ РАУНД». (16+)
10.00 «ПЯТЬ НЕВЕСТ». (16+)
11.55 «НЕБЕСНЫЙ СУД». (12+)



01.05 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
03.15 «ДОМАШНЕЕ ВИДЕО». (18+)
05.00 «ДРЯННЫЕ ДЕВЧОНКИ». (12+)



00.20 «ПРОПАВШАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ». (6+)
01.35 «АМЕРИКЭН БОЙ». (16+)
04.05 «КОМЕДИЯ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)



08.00 «МАРУСЯ». (12+)
09.45 «МАРУСЯ. ТРУДНЫЕ ВЗРОСЛЫЕ». (12+)
11.25 «НЕВЕСТА ИЗ МОСКВЫ». (12+)



06.35 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)
08.05 «ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ». (18+)



06.00 Голливуд за кадром. (16+)
06.25 Правила моей кухни. (16+)
07.25, 08.15 «НА ЧЕСАПИКСКИХ БЕРЕГАХ». (16+)



06.00 «СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК». (12+)
07.15 «И НИКОТО ДРУГОЙ». (12+)



05.10 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)



08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)



06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)



07.00, 15.00, 23.00 «НАУЧИ МЕНЯ ЖИТЬ». (16+) 6 серия. Сериал. Детектив, Россия, 2016 г.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ



05.00 «ДИКИЙ». (16+)
09.05 Слабое звено. (12+)
10.00 Новости
10.10 Игра в кино. (12+)



05.50 «Путь к Победе». (16+)
06.50 «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+)
10.30 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». (16+)



05.00 «Ну, погоди! Каникулы». Мультсериал. (0+)
05.25 «Тайны Медовой долины». Мультсериал. (12+)



05.15, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
08.40 «КЛОН». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ



05.50 Жил-был Дом. (12+)
06.15, 20.00 Историада. (12+)
07.10 Книжные аллеи. (12+)



06.00 Мифы и тайны королевской истории: Реформация. (16+)



06.00, 12.45, 18.20, 23.30 О самом главном. Вред от света гаджетов. (12+)



06.30 Ландшафтные эксперименты. (12+)
06.55 Народные умельцы. (12+)



08.25 Прибалтийский лосось. (16+)
08.55 На охотничьей тропе. (16+)



00.00, 13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
00.30, 13.30, 19.30 Shuffle Dance. (12+)

СПОРТ

**МАТЧ! СТРАНА**

**06.00** Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Пари НН» (Нижегород). (0+)  
**07.50, 10.00, 13.00** Новости  
**07.55** Дневник самурая. Специальный репортаж. (12+)  
**08.10** Вы это видели. (12+)  
**09.00** Что по спорту? Вологда. (12+)  
**09.30, 21.50** Вид сверху. (12+)  
**10.05** Бокс. Чемпионат мира. Женщины. Трансляция из Индия. (12+)  
**10.55** Смешанные единоборства. АСА. Алихан Вахаев против Евгения Гончарова. Трансляция из Краснодара. (16+)  
**12.30** бхб. Волейбольное обозрение. (0+)  
**13.05** Магия большого спорта. (12+)  
**13.35** На гребне северной волны. (6+)  
**14.15, 22.20** Специальный репортаж. (12+)  
**14.35, 21.30** Страна спортивная. Специальный репортаж. (12+)

**14.55** Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. Мужчины. «Локомотив» (Новосибирск) - «Нефтяник» (Оренбург). Прямая трансляция  
**17.00** Жизнь после спорта. Анна Чичерова. (12+)  
**17.25** Ты в бане! (12+)  
**17.55** Большой хоккей. (12+)  
**18.25** Гандбол. Чемпионат России. ОЛИМПЕТ Суперлига. Женщины. «Ростов-Дон» (Ростов-на-Дону) - «Звезда» (Звенигород). Прямая трансляция  
**19.55** Гандбол. Чемпионат России. ОЛИМПЕТ Суперлига. Женщины. ЦСКА - «Кубань» (Краснодар). Прямая трансляция  
**22.40** Есть тема! (16+)  
**23.50** Баскетбол. PARI Чемпионат России - Суперлига. Мужчины. (0+)  
**01.40** Бокс. Чемпионат мира. Женщины. (0+)  
**02.30** Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. (0+)  
**04.20** Мисс тройной прыжок. (12+)  
**04.40** Гандбол. (0+)

МУЗЫКА

**МУЗ-ТВ**

**05.00** Муз'итив. (16+)  
**06.00** Каждое утро. (16+)  
**06.40, 08.40, 15.00, 18.00, 23.00** PRO-новости. (16+)  
**07.00** Каждое утро. (16+)  
**07.15** PRO-клип. (16+)  
**07.20** Каждое утро. (16+)  
**07.35** Теп чарт. (16+)  
**08.00** Каждое утро. (16+)  
**09.00** Top-30. Русский плей-лист недели. (16+)  
**11.00** Битва фанклубов. (16+)  
**12.00** Плейлист по кафе. (16+)

**12.30** Прогноз по году. (16+)  
**14.00** WEB чарт. (16+)  
**15.20** В десятку! (16+)  
**16.00** Юмор FM чарт. (16+)  
**17.00** Консервы. (16+)  
**18.20** Плейлист. Весна. (16+)  
**19.00** МУЗ-ТВ чарт. (16+)  
**20.00** Хит-сториз. Слава «Попутища». (16+)  
**20.30** Лайкер. (16+)  
**22.00** Хитобои. Охотники за произведениями. (16+)  
**23.20** Плейлист. Весна. (16+)  
**00.30** Хиты по-русски. (16+)  
**01.30** Лайкер. (16+)  
**03.00** Золотая лихорадка. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

**МУЛЬТ**

**06.00, 14.35, 22.30** «Смешарики». (0+)  
**06.30, 11.25, 19.25** «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
**07.00, 12.00, 16.00** «Время малышей». (0+)  
**08.00, 13.00, 21.00** «Барбоскины». (0+)  
**08.25, 13.25** «Маша и Медведь». (0+)  
**09.00** «ДиноСити». (0+)  
**09.25** «Обезьянки». (0+)  
**10.00, 14.00, 17.25** «Фиксики». (0+)  
**10.30, 20.00** «Лунтик». (0+)  
**11.00** «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)  
**13.50** «Лудвилль». (0+)  
**15.00** «Монсики». (0+)  
**15.35** «Готовим с Бубой». (0+)  
**17.00** Друзья на все времена. (6+)  
**18.00** «Буба». (6+)  
**18.30, 23.00** «Простоквашино». (0+)  
**19.00** «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)  
**19.55** «Кошечки-собачки. Милые песни. Яркий мир». (0+)  
**20.25** «Маша и Медведь», «Машинки-страшилки», «Машины сказки». (0+)  
**21.30** «Тайны Медовой долины». (0+)  
**22.00** «Фиксики. Дай пять!». (0+)  
**22.20** «Просто о важном. Про Миру и Гошу. Помогать правильно». (0+)

**О!**

**05.00** «Мир за минутку». (0+)  
**05.05** «Фиксики». (0+)  
**07.00** «Жужжалка». (0+)  
**07.05** «Три кота». (0+)  
**09.00** «Рейнджер Лео и дикая природа». (0+)  
**10.00** «Три0!» (0+)  
**10.20** «Смешарики». (0+)  
**12.20, 01.10** «Оранжевая корова». (0+)  
**14.00** «Отель у овец». (0+)  
**15.50** «Лабораторию. Маленькие исследователи». (0+)  
**15.55, 00.55** «Роботы». (0+)  
**16.00, 01.00** «Букварий». (0+)  
**16.05, 01.05** «Как устроен город». (0+)  
**16.10** «Зебра в клеточку». (0+)  
**17.05** «Три кота». (0+)  
**19.00** «Смешарики». (0+)  
**21.00** «Летающие звери», «Малыши и летающие звери», «Машинки». (0+)  
**22.50** «Мир за минутку». (0+)  
**22.55** «Фиксики». (0+)  
**00.50** «Лабораторию. Маленькие исследователи». (0+)  
**02.50** «Каша-малаша». (0+)  
**03.05** «Турбозавры». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**

**05.00** Ранние пташки. «Летающие звери». (0+)  
**07.00** «С добрым утром, малыши!» (0+)  
**07.30** «Супер МЯУ». (0+)  
**10.15** «Петроникс». (0+)  
**10.45** «Мастерская «Умелые ручки»: Деревья «Времена года». (0+)  
 Криворучка очень любит гулять в саду. А что если сделать маленький садик прямо в мастерской? Криворучка позвала на помощь мастера Сашу, и вместе они придумали необычные деревья! Не пропустите новый выпуск программы «Мастерская «Умелые ручки»!  
**11.00** «Дракошья». (0+)  
**11.15** «Турбозавры». (0+)  
 Мультсериал «Турбозавры» - это большое приключение удивительных динозавров и обычных детей. Пета, Катя и Ипполит вместе с рептилиями-машинками организуют команду спасающую среду. Герои мультсериала знают, что нет ничего невозможного и из любой сложной ситуации всегда найдётся выход!  
**12.55** «Инфинити Надо». (6+)  
**13.15** «Дикие скричеры!» (6+)  
**13.35** «Бен 10». (12+)  
**14.00** «Навигатор. Новости». (0+)  
**14.10** «Гудзианианс. Магическая сила!» (6+)  
**14.20** «Ералаш». (6+)  
**15.25** «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)  
**16.25** «Царевны». (0+)  
**18.10** «Сказочный патруль». (0+)  
**20.15** «Лудвилль». (0+)  
**20.30** «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
**20.45** «Оранжевая корова». (0+)  
**22.00** «Тобот. Детективы Галактики». (6+)  
 Юный детектив Тайлер Кинг разгадывает всевозможные серьёзные загадки со своими друзьями Тоботами.  
**22.25** «Буба». (0+)  
**00.05** «Ералаш». (6+)  
**01.30** «Фиксики». (0+)

**ДЕТСКИЙ МИР**

**06.00, 13.00, 18.00, 01.00** «Фиксики». (6+)  
**06.30, 12.00, 18.30, 00.00** «Гормити». (6+)  
**07.05, 12.35, 19.05, 00.35** «Смешарики». (6+)  
**07.30, 19.30** «Ювик сп планеты Ю». (12+)  
**07.40, 13.30, 19.40, 01.30** «Долина муми-троллей». (6+)  
**08.25, 15.55, 20.25, 03.55** «Роботы-повозка». (6+)  
**08.55, 16.25, 20.55** «Металионы». (6+)  
**09.30, 17.00, 21.30** «Консуни». (6+)  
**10.00, 17.30** «Чуч-Мяуч». (0+)  
**10.30, 22.30** «Иван Царевич и Серый Волк-3». (12+)  
**11.45, 15.40, 22.20, 23.45, 03.40** «Енотки». (0+)  
**14.15, 02.15** «Команда Флоры». (6+)  
**14.25, 02.30** «Чудо-Юдо». (12+)  
**22.00** «Бабушкины сказки». (12+)  
**22.10** «Granny's Fairytales». (12+)

**СОЛНЦЕ**

**05.00** «Буба». (0+)  
**07.00** «Ералаш». (6+)  
**08.00** «Маша и Медведь». (0+)  
**09.00** «Идефикс и неукротимые». (6+)  
**09.25** «Буба». (0+)  
**10.30** «Простоквашино». (0+)  
**12.00** «Фиксики. Новенькие». (0+)  
**14.00** «Ералаш». (6+)  
**15.25** «РОДИТЕЛИ». (12+)  
 Сериал. Россия, 2015 г.  
**16.15** «МАНЮНЯ». (6+)  
**17.00** «Академия сверхъестественного». (12+)  
**17.50** «Простоквашино». (0+)  
**19.30** «Супер Пёс и Турбо Кот». (6+)  
**21.05** «РОДИТЕЛИ. ТАК И ЖИВЕМ». (12+)  
**22.50** «Приключения Пети и Волка». (12+)  
**00.05** «Ералаш». (6+)  
**01.30** «Маша и Медведь». (0+)  
**02.25** «Ералаш». (6+)  
**04.00** «Буба». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**СПАС**

**05.00** День Патриарха. (0+)  
**05.10** В поисках Бога. (6+)  
**05.40** «КУТУЗОВ». (0+)  
**07.10** Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)  
**07.30, 09.00** Утро на СПАСЕ. (0+)  
**10.30** Византия. Жизнь после смерти. Крестовые походы. XI-XII века. 15 серия. (0+)  
**11.20** Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)  
**11.55, 00.55** В поисках Бога. (6+)  
**12.25** Расскажи мне о Боге. (6+)  
**13.00** Профессор Осипов. (0+)  
**13.35, 14.00, 14.30** Монастырская кухня. (0+)

**СПАС**

**15.00** Святой Павел Таганрогский. (0+)  
**15.40** «ДНЕВНЫЕ ЗВЕЗДЫ». (0+)  
**17.35** «ЖДИТЕ ПИСЕМ». (0+)  
**19.30** Вечер на СПАСЕ. (0+)  
**21.30, 02.30** Византия. Жизнь после смерти. Удар в спину: смертельный рейд крестоносцев. XII-XIII века. 16 серия. (0+)  
**22.20** Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)  
**22.55** Храм. (0+)  
**23.45** День Патриарха. (0+)  
**00.00** Святыни России. (6+)  
**01.25** По Русской дороге из плена в память. (16+)  
**01.40** Прямая линия жизни. (16+)  
**03.10** Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

**23 марта**  
 Седмица 4-я Великого поста, Крестопоклонная. Глас 7. Мчч. Кодрата и иже с ним: Киприана, Дионисия, Анекта, Павла, Крискента, Дионисия, Викторина, Виктора, Никифора, Клавдия, Диодора, Серафiona, Папия, Леонида и мцц. Хариссы, Нунехии, Василиссы, Ники, Гали, Галины, Феодоры и иных многих.



Прп. Павла Таганрогского. Мчч. Кодрата Никоидийского, Саторина, Рудина и прочих. Прп. Анастасии Патрикийи. Сщмч. Димитрия пресвитера.

Постный день.

Цель пришествия Христа на землю состояла в том, чтобы освободить человеческие души от обладавшего ими греха и восстановить в нас Божественный образ.  
 Свт. Игнатий Брянчанинов

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

СУДОКУ

Ответы

1 ★★★★★★

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

2 ★★★★★★

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

3 ★★★★★★

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

4 ★★★★★★

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

5 ★★★★★★

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

6 ★★★★★★

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

1	9	7	8	6	3	1	5	4	2
2	4	3	1	9	5	2	6	8	7
3	5	6	2	8	7	4	1	3	9
4	1	8	4	2	9	7	3	6	5
5	3	2	9	5	6	8	7	1	4
6	6	5	7	4	1	3	9	2	8
7	2	9	8	1	7	4	1	3	9
8	1	7	9	6	3	2	4	5	8
9	8	6	4	5	9	3	2	7	1
10	8	1	7	3	6	5	2	9	4
11	8	1	7	3	6	5	2	9	4
12	1	6	7	2	3	4	9	8	5
13	3	2	9	5	8	6	4	1	7
14	1	5	2	3	7	9	8	6	4
15	1	5	2	3	7	9	8	6	4
16	1	5	2	3	7	9	8	6	4
17	2	7	9	5	3	8	1	6	4
18	1	5	6	4	7	9	2	3	8
19	4	8	3	6	2	7	5	9	1
20	8	5	3	2	4	7	1	6	9
21	6	1	2	5	7	9	8	3	4
22	1	6	8	3	9	7	4	5	2
23	3	8	9	6	7	2	1	5	4
24	5	7	4	9	1	3	2	6	8
25	2	1	6	8	4	5	9	3	7
26	8	4	1	7	3	6	5	2	9
27	7	2	5	4	8	9	3	1	6
28	6	9	3	2	5	1	8	7	4
29	6	3	1	7	2	5	8	4	9
30	7	8	5	4	9	3	6	2	1
31	2	9	4	6	1	8	5	7	3
32	9	4	3	8	6	7	1	5	2
33	5	1	6	3</					

**1** ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»  
 09.00 Новости (с субтитрами)  
 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)  
 09.55 «Жить здорово!» (16+)  
 10.45 Информационный канал. (16+)  
 12.00 Новости (с субтитрами)  
 12.15 Информационный канал. (16+)  
 15.00 Новости (с субтитрами)  
 15.15 Информационный канал. (16+)  
 16.00 «Мужское / Женское». (16+)  
 16.50 Информационный канал. (16+)  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)  
 19.45 «Поле чудес». (16+)  
 21.00 «Время»  
 21.45 Премьера. «ГОЛОС» весны в обновленном составе. (12+)  
 23.30 «ЛУЧШЕЕ ВПЕРЕДИ». (16+)  
 01.40 ПОДКАСТ.ЛАБ «Неформат». (16+)  
 02.20 ПОДКАСТ.ЛАБ «Мелодии моей жизни». (16+)  
 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ «Анекдоты». (16+)  
 03.40 ПОДКАСТ.ЛАБ «Обязательно к прочтению». (16+)

**5** 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)  
 05.25 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)  
 06.55 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА. СПЕЦСЕРИИ». (16+)  
 08.35 «ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ. ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)  
 09.00 13.00 «Известия». (16+)  
 13.30 18.00 «НАШ СПЕЦНАЗ». (12+)  
 17.30 «Известия». (16+)  
 21.15 «СЛЕД». (16+)  
 23.10 «Светская хроника». (16+)  
 00.10 Они потрясли мир. (12+)  
 00.55 «ТАКАЯ РАБОТА-2». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



17.30 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России  
 09.00 Вести. Местное время  
 09.30 Утро России  
 09.55 О самом главном. (12+)  
 11.00 Вести  
 11.30 «60 минут». (12+)  
 14.00 Вести  
 14.30 Вести. Местное время  
 14.55 «Кто против?» (12+)  
 16.00 Вести  
 16.30 Прямой эфир. (16+)  
 17.30 «60 минут». (12+)  
 20.00 Вести  
 21.15 Вести. Местное время  
 21.30 «Моя мелодия». (12+)  
 23.45 «Улыбка на ночь». (16+)  
 Не знаете, чем себя порадовать накануне выходных? Присоединяйтесь к весёлой компании Евгения Петросяна и его друзей. Они точно не дадут заскучать! В сценке «Театр» разыгрывается весёлая история знакомства режиссёра с труппой театра, а в номере «Важное известие» происходит знакомство с родителями жениха!  
 00.50 «ХРАНИ ТЕБЯ ЛЮБОВЬ МОЯ». (12+)  
 Россия, 2017 г. Мелодрама. В ролях: Дарья Пармененкова, Алексей Коряков.  
 Студентка медицинского вуза Полина страдает от глазной болезни.  
 04.10 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)

**ЗВЕЗДА** ЗВЕЗДА

- 06.00 09.20 «ВО БОРУ БРУСНИКА». (12+)  
 09.00 13.00 18.00 Новости дня. (16+)  
 10.05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)  
 12.05 13.20 15.05 17.05 18.40 04.30 «ДРАЙВ». (16+)  
 Россия, 2017 г. Боевик. В ролях: В. Епифанцев, Н. Фоменко, В. Кинчева, О. Ломоносова, И. Агапов.  
 15.00 Военные новости. (16+)  
 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)  
 23.00 Музыка+. (12+)  
 00.10 «БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА». (12+)  
 02.25 «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДИНА». (6+)  
 03.50 «Раздвигая льды». (12+)

ТВЦ



17.50 События.

- 06.00 «Настроение»  
 08.20 «ПАПА НАПРОКАТ». (12+)  
 11.30 События  
 11.50 «ПАПА НАПРОКАТ». (12+)  
 12.30 «ТАНЦЫ В ТЕМНОТЕ». (12+)  
 14.30 События  
 14.50 Город новостей  
 15.00 «ТАНЦЫ В ТЕМНОТЕ». (12+)  
 16.55 «Актерские драмы. Секс-бомбы». (12+)  
 17.50 События  
 18.10 «ДУЭЛЬ КОРОЛЕВ». (12+)  
 19.55 «ЭКСКЛЮЗИВ». (12+)  
 Россия, 2021 г. Детектив. В ролях: Мария Болтнева, Владимир Селезнев. Известная криминальная журналистка, чтобы спасти себя от обвинения в убийстве, должна за неделю найти настоящего убийцу любимого мужчины.  
 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой  
 23.00 «Хорошие песни». (12+)  
 00.10 «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+)  
 01.35 «Петровка, 38». (16+)  
 01.50 «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ». (12+)  
 04.00 «Валерий Чкалов. Жил-был летчик». (12+)  
 04.45 Прощание. (16+)

**ОТР** ОТР

- 06.00 «Коллеги». (12+)  
 06.40 «МОЙ КАПИТАН». (12+)  
 07.30 11.00 «Календарь». (12+)  
 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 13.00 14.00 15.00 19.00  
 08.05 08.35 09.05 09.35 13.10 14.05 19.20 Отражение  
 «Исследуя искусство». (16+)  
 11.30 «ПРОДЛИТЬ, ПРОДЛИТЬ, ОЧАРОВАНИЕ...» (12+)  
 15.10 «Человек и судьба». (12+)  
 15.40 «На приеме у главного врача». (12+)  
 16.20 «Мультфильмы». (12+)  
 17.00 «Вспомнить всё». (12+)  
 17.30 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (6+)  
 21.00 «ПОЗВОНИТЕ МЫШКИНУ». (12+)  
 22.30 «Свет и тени». (12+)  
 23.00 «ЖЕЛТАЯ КОШКА». (18+)  
 00.30 «ПОСЛЕДНЕЕ МЕТРО»

НТВ



04.55 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)

- 04.55 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)  
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)  
 08.00 «Сегодня»  
 08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)  
 10.00 «Сегодня»  
 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)  
 Во время проведения совместной операции с береговой охраной боевая группа преследует контрабандистов.  
 13.00 «Сегодня»  
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»  
 14.00 «Место встречи»  
 16.00 «Сегодня»  
 16.45 «ДНК». (16+)  
 17.55 «Жди меня». (12+)  
 19.00 «Сегодня»  
 20.00 «ХОЗЯИН». (16+)  
 Зозуля приводит к Колесникову Леху Нилина. Тот требует проверить парня в деле. Зозуля берет его выбивать долг, и на глазах Лехи убивает должника.  
 22.15 «НЕВСКИЙ. ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)  
 00.00 «Своя правда» с Романом Бабаяном. (16+)  
 02.00 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)  
 02.25 «Квартирный вопрос». (0+)  
 03.20 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ». (16+)

**МОСКВА24** МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание». (16+)  
 11.00 11.35 12.00 12.30 13.00 14.00 14.35 15.00 15.30 16.00 17.00 17.35 18.00 19.00 19.30 20.00 21.00 21.40 22.00 22.25 23.00 00.00 01.00 02.00 03.00  
 04.00 «Новости». (16+)  
 11.30 14.30 17.30  
 «Деньги 24». (12+)  
 12.45 15.45 18.25 «Время новых». (12+)  
 13.40 16.50 20.50 01.20  
 «The City». (12+)  
 13.45 16.45 «Доктор 24». (12+)  
 18.15 «Интервью». (12+)  
 18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)  
 21.20 23.40 04.20 «Московский патруль». (16+)  
 23.15 02.15 «Рейд 112». (16+)  
 00.10 «Цыпкин, ты достал!»

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



13.50 Открытая книга

- 06.30 07.00 07.30 10.00 15.00  
 19.30 23.15 Новости культуры  
 06.35 «Пешком...»  
 07.05 Легенды мирового кино  
 07.35 «Хранители жизни»  
 08.15 16.20 «Забываемое ремесло»  
 08.30 «Жизнь и судьба»  
 08.50 16.35 «ХОТИТЕ ЛЮБИТЕ, ХОТИТЕ НЕТ...»  
 СССР, 1987 г. Мелодрама. В ролях: Ниеле Ожелите, Алексей Булдаков, Галина Макарова, Павел Кормунин, Анатолий Столбов.  
 10.15 Голливуд Страны Советов  
 10.35 Шедевры старого кино  
 12.30 «Цинь Шихуанди, правитель вечной империи»  
 13.20 «Школа будущего»  
 13.50 Открытая книга  
 14.20 Власть факта  
 15.05 Письма из провинции  
 15.35 «Энигма»  
 17.45 Шедевры музыки XVIII - XIX столетий. Произведения Ф. Мендельсона  
 18.45 «Билет в Большой»  
 19.45 Линия жизни  
 20.50 «АГОНИЯ»  
 23.35 «2 Верник 2»  
 00.30 «КОНТРОССЕССО»  
 02.15 «Шут Балакирев». «Притча об артисте (Лицедей)»  
 03.00 Перерыв в вещании

**360°** ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 07.00 09.30 «Новости МО»  
 06.00 «Интервью 360». (12+)  
 06.30 08.05 08.35 13.40 14.40 16.10 17.40 «Внимание! Еда!» (12+)  
 06.50 18.10 «Наставники». (12+)  
 08.00 08.30 09.00 11.30 12.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 20.00 21.00 22.00  
 «Новости 360». (16+)  
 10.00 19.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)  
 11.00 00.40 «ЧП 360». (16+)  
 11.05 11.40 «Быстрые деньги»  
 12.30 «Атмосферная история»  
 13.00 «Викторина 360»  
 14.10 «Самое вкусное». (12+)  
 15.10 «Вкусно 360». (12+)  
 17.10 «Поездка со вкусом»  
 18.25 «Семь веков Сергия Радонежского». (12+)  
 20.10 23.55 «Невероятная наука». (12+)  
 21.10 «Подмосковные игрушки»  
 22.05 «Шестое чувство». (12+)

СТС



07.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
 07.00 «Лунтик». (0+)  
 07.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)  
 08.35 «ПРИТВОРИСЬ МОЕЙ ЖЕНОЙ». (16+)  
 США, 2011 г. Комедия. В ролях: Адам Сэндлер, Дженнифер Энистон, Николь Кидман. Чтобы без труда «цеплять» красоток, беззаботный холостяк Дэнни постоянно сочинял слезные истории о своей непростой супружеской жизни. Но однажды он встретил девушку, которая захотела ближе узнать его и познакомиться с его детьми.  
 10.50 Импровизаторы. (16+)  
 11.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
 19.30 Премьера! Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
 21.00 Премьера! Битва каверов. (16+)  
 В проекте участвует больше 40 музыкальных групп из разных городов России, а также из Узбекистана, Казахстана, Кыргызстана и Кубы. В каждом выпуске команды представляют свои версии известных российских хитов.  
 22.30 «Душа». (6+)  
 00.25 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (12+)  
 02.10 «МОЛОДЁЖКА». (16+)  
 05.15 «Мультфильмы». (0+)  
 05.50 Ералаш. (0+)  
 10.35 «Юмор на все времена». (12+)  
 07.25 02.50 «Тайны кино». (12+)  
 08.10 09.55 11.20 15.45 19.50 22.20 00.00 02.30 03.35 04.15 04.35 05.00 05.10  
 «Мой район». (16+)  
 08.20 «НА ПЯТЬДЕСЯТ НА ПЯТЬДЕСЯТ». (12+)  
 10.05 «Тайны нашей эстрады». (12+)  
 11.45 20.00 «ЗОЛОТАЯ МИНА». (12+)  
 14.10 22.30 «ВА-БАНК-2, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (12+)  
 16.15 «МАНЬЧУРСКИЙ ВАРИАНТ». (12+)  
 17.35 Звёзды советского экрана. (12+)  
 18.05 00.55 «СПРУТ-4». (16+)  
 00.10 «Золотая рыбка». (16+)

REN	TNT	ТВ-3	че!	Матч!	ДОМАШНИЙ
<p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!»</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>20.00 «ТАЙНА 7 СЕСТЕР». (16+)</p> <p>22.20 «ЦИКАДА 3301: КВЕСТ ДЛЯ ХАКЕРА». (16+)</p> <p>00.15 «МОРЕ СОБЛАЗНА». (18+)</p> <p>02.05 «ОХОТНИКИ ЗА ГОЛОВАМИ». (18+)</p> <p>03.40 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: НОВЫЕ ЖЕРТВЫ». (16+)</p>	<p>10.30 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)</p> <p>10.30 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)</p> <p>12.40 «РОДИТЕЛИ СТРОГО РЕЖИМА». (12+)</p> <p>Россия, 2022 г. Комедия. В ролях: Алиса Фрейндлих, Александр Адабашьян, Евгений Ткачук. Фильм рассказывает о пожилой семейной паре, которая внезапно узнаёт, что их 38-летний сын-мэр является коррупционером и взяточником...</p> <p>14.25 «БАТЯ». (16+)</p> <p>16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)</p> <p>20.00 «Комеди Клаб». (16+)</p> <p>23.00 «Stand up». (18+)</p> <p>00.00 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (16+)</p> <p>02.00 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>03.40 «Шоу «Студия Союз». (16+)</p> <p>05.10 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>05.50 «Два хвоста». (6+)</p>	<p>15.40 Врачи. (16+)</p> <p>06.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>06.15 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.00 Утренние гадания. (16+)</p> <p>09.15 Секреты здоровья. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>11.15 Новый день. (12+)</p> <p>11.50 «Слепая». (16+)</p> <p>12.20 Мистические истории. (16+)</p> <p>13.30 Гадалка. (16+)</p> <p>14.30 Вернувшиеся. (16+)</p> <p>15.40 Врачи. (16+)</p> <p>16.50 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «НОЙ». (16+)</p> <p>США, 2014 г. Драма. В ролях: Рассел Кроу, Дженнифер Коннелли, Рэй Уинстон, Энтони Хопкинс.</p> <p>22.15 «НЕВОЗМОЖНОЕ». (16+)</p> <p>00.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)</p> <p>02.15 «Вокруг Света. Места Силы». (16+)</p> <p>05.00 Охотники за привидениями. (16+)</p>	<p>10.00 Утилизатор с Настей Туман. (16+)</p> <p>06.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>Пятеро участников ходят друг к другу в гости на званый ужин, где пробуют блюда, приготовленные хозяином вечера.</p> <p>06.20 Утилизатор. (16+)</p> <p>10.00 Утилизатор с Настей Туман. (16+)</p> <p>Обновленное игровое шоу телеканала «Че!» в жанре викторины. Настя Туман - автомобильный эксперт, механик и блогер с многомиллионной аудиторией.</p> <p>11.00 Утилизатор. (16+)</p> <p>13.00 Утилизатор с Настей Туман. (16+)</p> <p>14.00 «+100500». (16+)</p> <p>17.00 Улётное видео. (16+)</p> <p>19.30 Большой кэш. (16+)</p> <p>22.30 Опасные связи. (16+)</p> <p>02.40 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)</p> <p>05.00 Идеальный ужин. (16+)</p> <p>05.45 Утилизатор. (12+)</p>	<p>06.30 «Третий тайм». (12+)</p> <p>06.00, 13.45 «Спортивный век». (12+)</p> <p>06.30 «Третий тайм». (12+)</p> <p>07.00, 08.35, 14.15, 17.30, 22.30 Новости</p> <p>07.05, 14.40, 18.35, 21.45, 00.35 Все на Матч!</p> <p>08.40, 10.15 Лыжные гонки. Альфа-Банк ЧР. Эстафета. Пр.тр.</p> <p>12.30 «Есть тема!»</p> <p>14.20 Лица страны. (12+)</p> <p>15.30 Смешанные единоборства. Пр.тр.</p> <p>17.35 «Вы это видели». (12+)</p> <p>19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала. Пр.тр.</p> <p>22.35 «Валерий Харламов. На высокой скорости». (12+)</p> <p>23.35 «Магия большого спорта». (12+)</p> <p>00.05 Что по спорту? (12+)</p> <p>01.05, 02.00 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. (0+)</p> <p>03.00 Смешанные единоборства. Пр.тр.</p>	<p>08.10 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>08.30 04.50 По делам несовершеннолетних. (16+)</p> <p>08.10 Давай разведёмся! (16+)</p> <p>09.10 Тест на отцовство. (16+)</p> <p>11.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>12.30 «Порча». (16+)</p> <p>13.00 «Знахарка». (16+)</p> <p>13.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>14.45 «УДЕРЖИ МЕНЯ». (16+)</p> <p>19.00 «ОДИНОЧЕСТВА. НЕТ». (16+)</p> <p>23.15 «СЛУЧАЙНАЯ НЕВЕСТА». (16+)</p> <p>02.40 «Порча». (16+)</p> <p>03.05 «Знахарка». (16+)</p> <p>03.35 «Верну любимого». (16+)</p> <p>04.00 «Голоса ушедших душ». (16+)</p> <p>04.25 «Понять. Простить». (16+)</p>

НАША БОЛЬШАЯ ВИКТОРИНА

# Великие реки России: легенды и были

Там, где вода, там и жизнь. Не зря наши предки связывали с реками многие поверья. Нам в наследство остались легенды о том, как рекам давали человеческие имена. 14 марта отмечается Международный день рек. Наша викторина – о реках, их открытии и названиях.



**1** Вольные люди, входившие в вооружённые дружины, которые снаряжались новгородскими купцами и боярами, занимались торговым промыслом и назывались по используемому ими парусно-гребному судну: укшуй. Укшуй длиной был 12-14 метров, шириной – 2,5 метра, вмещал около 30 человек и изготавливался для сплава по реке или морю. Укшуйники – воеводы Александр Абакунович и Степан Ляпа открыли во время похода в 1363 году эту крупнейшую реку в Западной Сибири. Длина реки составляет 5410 км, тысячу километров из которых от ее устья укшуйники и обследовали, они же основали первое русское поселение в Сибири – Ляпин-городок. Какую реку исследовали воеводы?

- а) Иртыш. б) Лена. в) Обь.

**2** Эту реку называли разными именами. О её возникновении ходили легенды, одна из которых звучит так. Давным-давно жили два неразлучных брата: Сокол и Жигуль. И полюбилась им прекрасная колдунья. Хотя и не подпускали к ней никого, но думала дева только о далёком Каспии. Однажды ночью, усыпив братьев своей песней, решила красавица убежать к любимому. Но сторожевой пес не дремал – проснулись братья. Бросилась колдунья между братьями и превратилась в реку, а Жигуль и Сокол стали по её течению высокими горами. Как называется река?

- а) Волга. б) Сура. в) Кама.

**3** Эта река – четвёртая по протяжённости в Волгоградской области, и о её названии есть легенда, которую рассказывают местные жители. Жил в Попереченской степи один старик. Забрёл он как-то на холм, из подножия которого было множество ключей. Водичка из них вытекала студёная и прозрачная. Соединил старик те ручейки в один, построил мельницу и стал молоть зерно для окрестных жителей. Хлеб из молотого на его мельнице зерна был очень вкусным. Люди, полюбив старика, и реку стали называть его именем. О какой реке идёт речь?

- а) Двина. б) Днепр. в) Хопёр.

**4** Эта река протекает по европейской части России. Древние греки называли её Танаис, по имени одного юноши. По преданию, на берегах реки жили амазонки. Юноша Танаис, который был сыном амазонки Лизиппы и Бероса, решил посмеяться над военными талантами амазонок, однако был наказан богами: богиня Афродита внушила Танаису порочную страсть. Чтобы не поддаться пороку, бедный юноша кинулся в воды реки и утонул. Какую реку древние греки называли Танаис?

- а) Дон. б) Днестр. в) Ока.

**5** Русский землепроходец Иван Иванович Ребров – первооткрыватель земель Северной Якутии, во время экспедиции в 1633-1636 гг. спустился на кочках (русское морское парусно-гребное судно поморов и сибирских промышленников в XI-XIX вв.) до устья этой реки, открытой в 1623 году казаком Пяндой. (Кстати, сегодня документально доказано, что таким прозвищем в Якутии именовалось два человека: Пянда Софонов по имени Демид (1637) и Пантелей Демидович Пянда (1643). Предполагается, что великого землепроходца, скорее всего, звали Демидом Софоновичем). Как называется река, по которой Пянда с товарищами преодолел более 8 тысяч километров, в том числе в зоне вечной мерзлоты, и нашёл удобные пути к ней?

- а) Лена. б) Енисей. в) Тунгуска.

ОТВЕТЫ

1-в. Обь. 2-а. Волга. 3-в. Хопёр. 4-а. Дон. 5-а. Лена.

## КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ.  
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.45 «ОСТАНОВИЛСЯ ПОЕЗД». (12+)  
 08.30, 09.30 Мультфильмы. (0+)  
 09.15 «Стрекоза и муравей». Мультфильм. (6+)  
 09.50 «МУЖИКИ!» (12+)  
 11.35 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (12+)  
 12.55 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (12+)  
 14.25 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (12+)  
 16.50 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)  
 19.25 «АФОНЯ». (16+)  
 21.00 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ СЛЕГКИМ ПАРОМ!» (12+)  
 00.30 «СТАРШАЯ СЕСТРА». (12+)  
 02.10 «ВЕЧЕРНИЙ ЛАБИРИНТ». (12+)  
 03.20 «ЧУЧЕЛО». (12+)  
 05.20 «ПЯТЬ ВЕЧЕРОВ». (12+)

TV1000 VIJU TV1000

05.30 «Готовим с Бобой». Мультсериал. (6+)  
 05.50 «Тоботы». Мультсериал. (6+)  
 06.45 «Дикие скричеры». Мультсериал. (6+)  
 08.20 «МАСКА ЗОРРО». (12+)  
 10.45 «ЛЕГЕНДА ЗОРРО». (16+)  
 13.05 «ПОМНИ МЕНЯ». (16+)  
 15.05 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)  
 17.05, 18.00 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (18+)  
 19.00 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)  
 США, 2010 г.  
 21.25 «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)  
 23.30 «БАГРОВЫЙ ПИК». (18+)  
 01.25 «МАСКА ЗОРРО». (12+)  
 03.30 «ЛЕГЕНДА ЗОРРО». (16+)

TV1000 VIJU TV1000

05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)  
 06.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)  
 07.35 «Фиксики». Мультсериал. (6+)  
 08.50 «РУБЕЖ». (12+)  
 10.30 «ТЕНЬ ЗВЕЗДЫ». (16+)  
 12.05 «МАЖОР ФИЛЬМ». (16+)  
 13.45 «ГОРЬКО!» (16+)  
 15.35 «ГОРЬКО-2». (16+)  
 17.15, 18.05 «ГУРЗУФ». (12+)  
 19.00 «ДОМОВОЙ». (6+)  
 Россия, 2019 г.  
 20.50 «ХОТТАБЫЧ». (16+)  
 Россия, 2006 г.  
 22.35 «НЕИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)  
 00.05 «ДЖУНЛИ». (12+)  
 01.30 «БАТЯ». (16+)  
 02.45 «БАБКИ». (16+)  
 03.40 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

06.50 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)  
 10.10 Игра в кино. (12+)  
 13.00 Новости  
 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)  
 14.05 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
 15.10 Дела судебные. Новые истории. (16+)  
 16.00 Новости  
 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
 16.45 Мировое соглашение. (16+)  
 18.30 Новости  
 18.50 Слабое звено. (12+)  
 22.00 «БАЛАБОЛ». (16+)  
 01.45 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)  
 03.10 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ». (16+)  
 04.30 «ГОРОСКОП НА УДАЧУ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

00.10 «ГОД В ПОРТУ». (16+)  
 01.25 «ЗАЩИТНИК». (18+)  
 03.00 «ДОВЕРИЕ». (16+)  
 04.25 «3 ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)  
 06.20 «УДИВИТЕЛЬНАЯ МИССИС МЭЙ». (16+)  
 08.00 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)  
 09.45 «УЦЕЛЕВШИЙ». (16+)  
 11.40 «ВДАЛИ ОТ РАЯ». (16+)  
 13.25 «БОЕЦ». (16+)  
 15.15 «АМЕРИКАНЕЦ». (16+)  
 16.55 «ХОТЕЛ БЫ Я БЫТЬ ЗДЕСЬ». (12+)  
 18.40 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (16+)  
 20.30 «ЗАПРЕТНАЯ КУХНЯ». (12+)  
 21.55 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)  
 Триллер, детектив, фантастика, США, 2011 г.  
 23.35 «ЛЮБОВЬ НА ТРОИХ». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

07.00 «Ч/Б». (16+)  
 08.35 «НЕБЕСНЫЙ СУД». (12+)  
 10.20 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)  
 11.55 «ЛЮБОВЬ С АКСЕНТОМ». (16+)  
 13.50 «ЭЛЕФАНТ». (12+)  
 Комедия, Россия, 2018 г.  
 15.10 «ВИКИНГ». (16+)  
 Драма, Россия, 2016 г.  
 17.35 «РОБО». (6+)  
 19.10 «РУСАЛКА». (16+)  
 Драма, Россия, 2007 г.  
 21.00 «МАРАФОН». (12+)  
 Комедия, Россия, 2012 г.  
 22.50 «БОЙ С ТЕНЬЮ». (16+)  
 Боевик, Россия, 2005 г.  
 01.05 «ПЯТЬ НЕВЕСТЬ». (16+)  
 02.50 «НЕБЕСНЫЙ СУД». (12+)  
 04.25 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)  
 05.55 «ПЯТЬ НЕВЕСТЬ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.35 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (12+)  
 02.45 «ДЕВУШКА МОИХ КОШМАРОВ». (16+)  
 04.50 «ЕВРОТУР». (16+)  
 06.25 «ОДНОКЛАССНИКИ». (12+)  
 08.20 «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+)  
 10.10 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)  
 11.45 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (12+)  
 13.35 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (6+)  
 15.40 «ХЭППИ-ЭНД». (12+)  
 17.35 «КОНВОИРЫ». (16+)  
 19.30 «РЫЦАРИ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (18+)  
 21.40 «НЕИСТРЕБИМЫЙ ШПИОН». (16+)  
 Комедия, США, 1996 г.  
 23.10 «МОЙ ПАРЕНЬ ИЗ ЗООПАРКА». (12+)

РОДНОЕ КИНО

00.55 «ВА-БАНК II, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)  
 02.30 «ВОЛКОДАВ». (16+)  
 04.30 «СЕСТРЫ». (16+)  
 06.05, 07.25 «ПРОПАВШАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ». (6+)  
 08.40 «ПЕЧКИ-ЛАВЧКИ». (6+)  
 Комедия, СССР, 1972 г.  
 10.35 «ВОРЫ В ЗАКОНЕ». (18+)  
 12.20, 13.20, 14.25, 15.25, 16.25 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+)  
 17.25 «МОЯ МОЛЯЧКА». (12+)  
 19.00 «СЛАДКАЯ ЖЕНЩИНА». (6+)  
 Драма, СССР, 1977 г.  
 20.50 «ВОР». (16+)  
 Драма, Россия, Франция, 1997 г.  
 22.45 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)  
 Драма, Россия, 1993 г.

РУССКИЙ РОМАН

07.40 «ПРОЩЕ ПАРЕНЬ РЕПЬ». (12+)  
 10.55 «НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ». (12+)  
 14.15 «СИЛА СЕРДЦА». (12+)  
 17.15 «ПИТЕР-МОСКВА». (16+)  
 2014 г. В ролях: Евгений Стычкин, Марина Коляшкина, Наталья Романычева, Виталий Хаев  
 21.00 «СКАЖИ ТОЛЬКО СЛОВ». (12+)  
 2019 г. В ролях: Ольга Гришина, Валентин Томусяк, Сергей Деньга, Анна Саливанчук  
 00.45 «НАЗАД К СЧАСТЬЮ ИЛИ КТО НАЙДЕТ СИНЮЮ ПТИЦУ». (16+)  
 02.30 «ПРОЩЕ ПАРЕНЬ РЕПЬ». (12+)  
 05.20 «НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ». (12+)

CINEMA

08.00 «ТРАССА 60». (18+)  
 10.00 «ЛЕГКОЕ ПОВЕДЕНИЕ». (16+)  
 11.40 «ТРИ ДНЯ НА ПОБЕГ». (16+)  
 13.55 «ОДЕРЖИМОСТЬ». (18+)  
 15.45 «ФОРРЕСТ ГАМП». (16+)  
 18.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ГЕРОЯ». (16+)  
 США, Южная Корея, 2013 г.  
 20.00 «ТЕРМИНАТОР». (16+)  
 Великобритания, США, 1984 г. В ролях: Арнольд Шварценеггер, Майкл Бин, Линда Хэмилтон, Пол Уинфилд, Лэнс Хенриксен  
 21.55 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (18+)  
 США, 1991 г.  
 00.35 «АДРЕНАЛИН». (18+)  
 02.00 «ЗНАМЕНИТОС». (16+)  
 03.55 «ПРЕВОСХОДСТВО». (16+)  
 05.45 «ЛЕОН». (18+)

.red .RED

06.00 Голливуд за кадром. (16+)  
 06.25 Правила моей кухни. (16+)  
 07.25, 08.10 «НА ЧЕСАПИКСКИХ БЕРЕГАХ». (16+)  
 08.55 Проект Подиум. (16+)  
 09.45, 10.35, 11.25, 12.15 «ЧЕРНАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)  
 13.00 Правила моей кухни. (16+)  
 14.00 «УЧИТЕЛЬ ГОДА». (16+)  
 16.00 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (16+)  
 18.10 Проект Подиум. (16+)  
 19.00 Правила моей кухни. (16+)  
 20.00 «ДЮПЛЕКС». (16+)  
 21.35 «РОБИН ГУД: ПРИНЦ ВОРОВ». (16+)  
 00.05 «ТРАССА 60». (18+)  
 02.05 «ПРАВИЛА СЪЕМА: МЕТОД ХИТЧА». (16+)  
 04.00 «АМЕЛИ». (16+)

РЕТРО

06.00 «СОТВОРИ БОЙ». (12+)  
 07.15 «ПОЛЕТ В СТРАНУ ЧУДОВИЩ». (12+)  
 08.30 «ОБОЧИНА». (12+)  
 10.10 «ЮРКА - СЫН КОМАНДИРА». (6+)  
 16.10 Историограф. (12+)  
 16.55 Живая сталь. Паровозы. (12+)  
 17.20 Личность в истории. (12+)  
 17.55 Освободители. (12+)  
 18.35 Пешком по Москве. (6+)  
 18.50 «Неизвестные страницы истории русской школы. (12+)  
 20.00, 20.45, 21.40, 22.30 «ОБГОНЯЯ ВРЕМЯ». (12+)  
 23.15 Николай Некрасов. Тайна парадного портрета. (12+)

суббота! СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшили». Мультсериалы. (0+)  
 18.00, 18.50, 19.40 «ДИКИЙ АНГЕЛ» (субтитры). (16+)  
 20.20, 21.30 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
 22.20 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)  
 23.15 Суббота News 2023. (16+)  
 23.30 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)  
 00.20 Богиня шопинга (субтитры). (16+)  
 01.30, 02.20, 03.00 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)  
 03.35 «Буба-3», «Буба». Мультсериалы. (0+)  
 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)  
 10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)  
 12.00, 20.00 «ЗА ВСЕ ЗАПЛАЧЕНО». (16+)  
 13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)  
 14.00, 22.00 «МОЙ ГЕНЕРАЛ». (16+)  
 Процесс распределения ролей накаляется. Гуцул меняет свое решение относительно Жанны. После разговора с Глебом Наденька устраивает представление Савченко. Миша слышит разговор матери и Романовского.  
 04.00 «ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ». (16+)  
 06.00 «Одна Тень на Двоих». (16+)  
 04.00 «ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ». (16+)  
 06.00 «Одна Тень на Двоих». (16+)  
 04.00 «ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ». (16+)  
 06.00 «Одна Тень на Двоих». (16+)  
 04.00 «ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ». (16+)  
 06.00 «Одна Тень на Двоих». (16+)

СТС LOVE

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)  
 07.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)  
 12.25 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)  
 16.00 «КУХНЯ». (12+)  
 23.00 «МАМОЧКИ». (16+)  
 01.05 «МОЛОДЁЖКА». (16+)  
 02.40 «РАНЕТКИ». (16+)  
 Процесс распределения ролей накаляется. Гуцул меняет свое решение относительно Жанны. После разговора с Глебом Наденька устраивает представление Савченко. Миша слышит разговор матери и Романовского.  
 04.15 «Фиксики». Мультсериал. (0+)  
 05.05 «Царевны». Мультсериал. (0+)  
 05.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

TV 21 ВЕК

07.00, 15.00, 23.00 «НАУЧИ МЕНЯ ЖИТЬ». (16+)  
 7 серия. Сериал. Детектив, Россия, 2016 г.  
 08.00, 16.00, 00.00 «ПРЕДЧУВСТВИЕ ЛЮБВИ». (16+)  
 Драма, Испания, 2013 г.  
 09.50, 17.50, 01.50 «КОМИССАР МЕГРЕ». (12+)  
 24 серия. Сериал. Драма, детектив, Франция, Бельгия, 1991 г.  
 11.35, 19.35, 03.35 «ОХОТНИК ЗА РАЗУМОМ. СХВАТКА». (18+)  
 Криминальная драма, США, 2021 г. В ролях: Элайджа Вуд, Люк Кирби  
 13.20, 21.20, 05.20 «ДОХЛЯЯ РЫБА». (16+)  
 Боевик, комедия, Великобритания, Германия, 2004 г. В ролях: Роберт Карлайл, Гэрри Олдмен, Элен Анай

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 «ДИКИЙ». (16+)  
 10.00 Новости  
 10.10 Игра в кино. (12+)  
 13.00 Новости  
 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)  
 14.05 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
 15.10 Дела судебные. Новые истории. (16+)  
 16.00 Новости  
 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
 16.45 Мировое соглашение. (16+)  
 18.30 Новости  
 18.50 Слабое звено. (12+)  
 22.00 «БАЛАБОЛ». (16+)  
 01.45 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)  
 03.10 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ». (16+)  
 04.30 «ГОРОСКОП НА УДАЧУ». (16+)

ПОБЕДА

06.00 «Путь к Победе». (16+)  
 07.00 «ЗАДАНИЯ ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ. ОПЕРАЦИЯ «ТАЙФУН». (16+)  
 10.10 «ЖЕЛТЫЙ ГЛАЗ ТИГРА». (16+)  
 Сериал. Боевик, Россия, 2018 г.  
 1988 год, Калининград. Четверо лучших друзей отмечают школьный выпускной и делают планы на будущее, мечтают связать свою жизнь с янтарем. Но янтарный бизнес превращает бывших юных мечтателей в алчных хладнокровных дельцов, не гнушающихся даже воровством и убийствами. Спустя 15 лет одному из героев придется вступить в противостояние с друзьями юности, чтобы разоблачить преступную сеть и остановить «янтарный беспредел».  
 23.59 «Путь к Победе». (16+)  
 01.00 «72 ЧАСА». (16+)  
 02.40 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)  
 04.10 «ПЯТЬ НЕВЕСТЬ». (12+)

ПЯТНИЦА

05.00 «Ну, погоди! Каникулы». Мультсериал. (0+)  
 05.25 «Тайны Медовой долины». Мультсериал. (12+)  
 05.50 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)  
 06.10 Пятница News. (16+)  
 06.30 Кондитер-5. Спецвыпуск 2. (16+)  
 07.30, 08.30, 09.40, 10.30 На ножах (субтитры). (16+)  
 11.40 Адаская кухня (субтитры). (16+)  
 13.40 «ТЕРМИНАТОР-2. СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)  
 16.50 «РОБОКОП». (16+)  
 19.00, 19.30, 20.00, 20.40 «УЧИЛКИ В ЗАКОНЕ». (16+)  
 3 сезон. Сериал. Россия, 2022 г.  
 21.10 «БЪТМЕН: НАЧАЛО». (12+)  
 Великобритания, США, 2005 г.  
 23.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ СУПЕРМЕНА». (16+)  
 США, 2006 г.  
 02.10 Пятница News. (16+)  
 02.40, 03.30 Инсайдеры. (16+)  
 04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.10, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)  
 09.10 «КЛОН». (16+)  
 12.00, 13.00 Гуру кухни. (16+)  
 В новом захватывающем реалити про еду один из самых известных шеф-поваров страны Марк Статценко определит, чьи ножи острее, а скородовы горячее! 20 семей сойдутся в жесткой борьбе, чтобы раз и навсегда решить, кто из них «гуру кухни», поборюлся за денежный приз и годовой запас туна!  
 14.00 Моя свекровь - монстр. (16+)  
 17.00, 18.30 Барышня - Крестьянка. (16+)  
 20.00 «КЛОН». (16+)  
 Сериал. Бразилия, 2001 г.  
 22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)  
 00.05 Я стесняюсь своего тела. (16+)  
 01.50 Измены (субтитры). (18+)  
 03.35 Моя свекровь - монстр. (16+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

05.50 Революция 1917 года. (12+)  
 06.15 Историода. (12+)  
 07.10 Книжные аллеи. (12+)  
 07.40 История одной фотографии. (6+)  
 08.00, 08.25 Легенды науки. (12+)  
 09.00 Хакасия. По следам следов на скальных. (12+)  
 09.45, 13.50 Хроники общественного быта. (12+)  
 10.00 Карл Великий. (16+)  
 10.55, 23.50 Обыкновенная история. (6+)  
 11.05 История Великой хартии вольностей. (12+)  
 12.00 Франц Лефорт: танцующий адмирал. (12+)  
 12.40 Пешком в историю. (12+)  
 13.05 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)  
 14.05, 15.05 Великие живописцы. (12+)  
 16.00 Не квартира - музей. (12+)  
 16.10 Историограф. (12+)  
 16.55 Живая сталь. Паровозы. (12+)  
 17.20 Личность в истории. (12+)  
 17.55 Освободители. (12+)  
 18.35 Пешком по Москве. (6+)  
 18.50 «Неизвестные страницы истории русской школы. (12+)  
 20.00, 20.45, 21.40, 22.30 «ОБГОНЯЯ ВРЕМЯ». (12+)  
 23.15 Николай Некрасов. Тайна парадного портрета. (12+)

HISTORY VIJU HISTORY

06.00 Мифы и тайны королевской истории: Испанская армада. (16+)  
 06.55 Охотники на нацистов: Густав Вагнер / Франц Штангль. (12+)  
 07.40, 08.40 Древние конструкторы. (12+)  
 09.35 Загадка троянского коня. (12+)  
 10.35 Ганибал: новые данные. (12+)  
 11.25 Исторические убийства: Лондонский блиц-убийца. (16+)  
 12.10 Исторические убийства: Эдинбургские похитители тел. (16+)  
 13.10, 14.10, 15.10 Шелковый путь. (12+)  
 16.05 Древние конструкторы: Тайны пирамид. (12+)  
 17.05 Древние конструкторы: Возведение супер-замка. (12+)  
 18.00, 19.00 Иудея и Рим: фатальный конфликт. (6+)  
 20.00 Исторические убийства: Дьявол в Белом городе. (16+)  
 20.55 Исторические убийства: Берлинский нацист-потрошитель. (16+)  
 21.45, 22.40 Война в Корее. (12+)  
 23.40 Одиссея сокровищ: золото Приама. (12+)  
 00.35, 01.30 Древние конструкторы. (12+)  
 02.25 Загадка троянского коня. (12+)  
 03.15 Ганибал: новые данные. (12+)  
 04.05, 04.55 Исторические убийства. (16+)

DOCTOR

06.00, 12.55, 18.05, 23.40 О самом главном. Питание 60+. (12+)  
 06.50, 07.20 Истории болезней. (16+)  
 07.50, 23.10, 03.30 Это лечится. (12+)  
 08.15, 14.45, 00.35 Я, человек. (12+)  
 09.05 О самом главном. Остеоартрит: как уменьшить боль в руках? (12+)  
 10.00, 03.55 Медицинский квест. (12+)  
 10.45, 11.15 Основной элемент. (12+)  
 11.40, 04.40 InVivo. Аутизм. (12+)  
 12.10 Лекарство от глупости. (12+)  
 13.50 На приеме у психолога. (12+)  
 14.20 Психология. Послепородовая депрессия. (12+)  
 15.35 О самом главном. Как избавиться от храпа? (12+)  
 16.30 Научные сенсации. Отредактируй меня. (12+)  
 17.15 Крик души. Депрессия. (12+)  
 19.00, 05.10 Еда здорового человека. Птица. (12+)  
 19.30, 05.35 Еда здорового человека. Сыр и его копии. (12+)  
 20.00, 20.30, 02.10, 02.40 На приеме у доктора Продеуса. Иммунитет и аллергия. (12+)  
 21.00 О самом главном. О чём предупреждает тошнота? (12+)  
 21.55 Страшная сила смеха. (12+)  
 22.45, 03.05 На приеме у доктора Шестаковой. Диабет. Распознать и вылечить. (12+)  
 01.20, 01.45 Еда здорового человека. (12+)

УСАДЬБА

06.55 Жизнь с нетипичным фермером. (12+)  
 07.10 Обнови свой сад. (12+)  
 07.35, 15.20, 15.30 Огород круглый год. (12+)  
 08.10 Органическое земледелие. (0+)  
 08.35 Календарь дачника. (12+)  
 08.55, 21.30 Гордость России. (6+)  
 09.25 Дело в отделе. (12+)  
 09.55, 13.40, 16.55 Постное меню. (12+)  
 10.15 Садовые сокровища. (12+)  
 10.40 Инструменты. (12+)  
 11.00 Семейные рецепты Нади. (16+)  
 11.45 Дачные радости. Спецвыпуск. (12+)  
 12.10 В погоне за прибылью. (16+)  
 12.55 Сад с нуля. (12+)  
 13.25 Правила цветовода. (12+)  
 13.55 Доктор Смузи. (12+)  
 14.15, 20.30 Стройплощадка. (12+)  
 14.50, 21.00 Дачные радости с Мариной Рыкалюхиной. (12+)  
 15.50, 22.00 Мультиварка. (12+)  
 16.10, 22.15 Консультант садовода. (12+)  
 16.40, 22.45 Мастер-садовод. (12+)  
 17.15, 23.20 Готовим по-итальянски. (16+)  
 17.45, 23.50 Фитокосметика. (12+)  
 18.00, 00.05 Дачные радости с Виталием Декабревым. (12+)  
 18.30, 00.35 Ландшафтные эксперименты. (12+)  
 19.00, 01.05 Букет на обед. (12+)  
 19.15 Дачных дел мастер. (12+)  
 19.45 Профотбор. (12+)  
 20.10 Забытые ремесла. (12+)  
 23.00 Кухня народов СССР. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

07.30, 15.35 Мир рыболова. (12+)  
 07.55, 16.05 Рождение клинка. (16+)  
 08.25 Научи меня рыбачить. (12+)  
 08.55 Рыболовная школа для взрослых. (12+)  
 09.30 По следам Хемингуэя. (12+)  
 10.00 Блондинка на охоте. (16+)  
 10.30 Охоты и охотники. (16+)  
 10.50 Давай зарубимся! (12+)  
 11.00 Кодекс охотника. (16+)  
 11.10 Рыболовный марафон. (12+)  
 11.20 Популярная охота. (16+)  
 12.25 Экстремальный фидер. (16+)  
 12.55 Весенняя рыбалка. (16+)  
 13.25 Пофестивалим! (16+)  
 13.55 Рыбалка на Черемшане. (6+)  
 14.30 Битва профессионалов. (16+)  
 15.00 О главном. (12+)  
 16.30 Поймай и снимми. (16+)  
 17.00 Водоёмы Прибалтики. (12+)  
 17.30 Зимняя рыбалка в Удмуртии. (16+)  
 18.00 Рыбалка сегодня XL. (16+)  
 18.30 Рыболовное путешествие с чемпионом. (12+)  
 19.00 Нахлыст без границ. (16+)  
 19.30 Рыбалка 360. (16+)  
 20.00, 00.00 Фотоохота с Евгением Половским. (16+)  
 20.30 Экспедиция Андрея Старкова. (16+)  
 21.00 Охота в Беларуси. (1

### СПОРТ

- | МАТЧ! СТРАНА  | МУЛЬТ   | О!  | КАРУСЕЛЬ   |
|---|---|---|--|
| <b>06.00</b> Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. Мужчины. «Локомотив» (Новосибирск) - «Нефтяник» (Оренбург). (0+) | <b>13.55</b> Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Эстафета. Женщины. Трансляция из Тюмени. (0+)                         | <b>05.00</b> «Мир за минутку». (0+)               | <b>05.00</b> Ранние птички. «Деревяшки». (0+)  |
| <b>07.50, 10.00, 13.00, 15.55</b> Новости   | <b>16.00, 22.10</b> Страна смотрит спорт. (12+)   | <b>05.05</b> «Фиксики». (0+)                      | <b>07.00</b> «С добрым утром, малыши!» (0+)  |
| <b>07.55</b> Гандбол. Чемпионат России. ОЛИМПЕТ Суперлига. Женщины. ЦСКА - «Кубань» (Краснодар). (0+)                     | <b>16.30</b> Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Эстафета. Мужчины. Трансляция из Тюмени. (0+)                         | <b>07.00</b> «Жужжалка». (0+)                     | <b>07.30</b> «ДиноСити». (0+)  |
| <b>09.15, 15.35, 20.50, 03.50</b> Страна спортивная. Специальный репортаж. (12+)  | <b>18.55</b> Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. Мужчины. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Урал» (Уфа). Прямая трансляция | <b>07.05</b> «Три котика». (0+)                   | <b>10.15</b> «Петроникс». (0+)   |
| <b>09.30</b> Большой хоккей. (12+)  | <b>21.10</b> Что по спорту? Тольятти. (12+)   | <b>09.00</b> «Рейнджер Лео и дикая природа». (0+) | <b>10.45</b> «Студия Каляки-Маялика». (0+)   |
| <b>10.05</b> Бокс. Чемпионат мира. Женщины. Трансляция из Индии. (0+)   | <b>21.40</b> Здоровый образ. Хоккей. (12+)  | <b>10.00</b> «ТриО!» (0+)                         | Каляка-Маялика и его подружка Тася приглашают детей в удивительную студию рисования! |
| <b>10.55</b> Волейбол. Чемпионат России. Раги Суперлига. Мужчины. «Белогорье» (Белгород) - «Факел» (Новый Уренгой). (0+)  | <b>22.40</b> Есть тема! (16+)   | <b>10.20</b> «Смешарики». (0+)                    | <b>11.10</b> «Дракошия». (0+)  |
| <b>12.45</b> «Анжи», который мы потеряли. Специальный репортаж. (12+)   | <b>23.50</b> Баскетбол 3x3. Winline Чемпионат России. Трансляция из Москвы. (0+)  | <b>12.20, 01.10</b> «Оранжевая королева». (0+)    | <b>11.25</b> «Поезд динозавров». (0+)  |
| <b>13.05</b> Магия большого спорта. (12+)   | <b>02.25</b> б/б. Волейбольное обозрение. (0+)  | <b>14.00</b> «Поезд динозавров». (0+)             | <b>12.55</b> «Инфинити Надо». (6+)   |
| <b>13.35</b> Дневник самурая. Специальный репортаж. (12+)   | <b>02.55</b> Ты в бане! (12+)   | <b>15.50</b> «Мальши дикой природы». (0+)         | <b>13.10</b> «Дикое скричеры!» (6+)  |

### МУЗЫКА

- | МУЗ-ТВ   | ДЕТСКИЙ МИР   | СОЛНЦЕ   |
|--|---|--|
| <b>05.00</b> Муз'итив. (16+)                             | <b>06.00, 13.00, 18.00, 01.00</b> «Фиксики». (6+)             | <b>05.00</b> «Буба». (0+)  |
| <b>06.00</b> Каждое утро. (16+)                          | <b>06.30, 12.00, 18.30, 00.00</b> «Гормити». (6+)             | <b>07.00</b> «Ералаш». (6+)  |
| <b>06.40, 08.40, 15.00, 18.00</b> PRO-новости. (16+)     | <b>07.05, 12.35, 19.05, 00.35</b> «Смешарики». (6+)           | <b>08.00</b> Неустаревающий комедийный журнал о детях и взрослых в повседневных и неожиданных ситуациях. |
| <b>07.00</b> Teen чарт. (16+)                            | <b>07.30, 13.30, 19.40, 01.30</b> «Долина муми-троллей». (6+) | <b>08.00</b> «Маша и Медведь». (0+)  |
| <b>07.25</b> Каждое утро. (16+)                          | <b>07.40, 13.30, 19.40, 01.30</b> «Долина муми-троллей». (6+) | <b>09.00</b> «Идефикс и неукротимые». (6+)   |
| <b>08.30</b> МузГорДвиж. (16+)                           | <b>08.25, 15.55, 20.25, 03.55</b> «Роботы-позезда». (6+)      | <b>09.25</b> «Буба». (0+)  |
| <b>09.00</b> Русский чарт. (16+)                         | <b>08.55, 16.25, 20.55</b> «Металионы». (6+)                  | <b>10.30</b> «Простоквашино». (0+)   |
| <b>10.00</b> Отпирать меня нежно. Серые кардиналы. (16+) | <b>09.30, 17.00, 21.30</b> «Консуни». (6+)                    | <b>12.00</b> «Фиксики. Новенькие». (0+)  |
| <b>11.00</b> #ЯНАМУЗТВ. (16+)                            | <b>10.00, 17.30</b> «Чуч-Мяуч». (0+)                          | <b>14.00</b> «Ералаш». (6+)  |
| <b>12.00</b> Top-15 Like FM. (16+)                       | <b>10.30, 22.30</b> «Иван Царевич и Серый Волк-4». (12+)      | <b>15.45</b> «МАНЮНЯ». (6+)  |
| <b>13.00</b> 10 самых! (16+)                             | <b>14.15, 02.15</b> «Команда Флоры». (6+)                     | <b>17.30</b> «Академия сверхъестественного». (12+)   |
| <b>13.30</b> Приехали! Сингапур. (16+)                   | <b>14.25, 02.30</b> «Синдбад. Пираты семи штормов». (12+)     | <b>19.25</b> «100% волк». (6+)   |

### ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- | МУЛЬТ  | О!  | КАРУСЕЛЬ  |
|--|---|---|
| <b>06.00, 14.35, 22.30</b> «Смешарики». (0+)                                 | <b>05.00</b> «Мир за минутку». (0+)               | <b>05.00</b> Ранние птички. «Деревяшки». (0+)   |
| <b>06.30, 11.25, 19.25</b> «Ми-Ми-Мишки». (0+)                               | <b>05.05</b> «Фиксики». (0+)                      | <b>07.00</b> «С добрым утром, малыши!» (0+)   |
| <b>07.00, 12.00, 16.00</b> «Время малышей». (0+)                             | <b>07.00</b> «Жужжалка». (0+)                     | <b>07.30</b> «ДиноСити». (0+)   |
| <b>08.00, 13.00, 21.00</b> «Барбоскины». (0+)                                | <b>07.05</b> «Три котика». (0+)                   | <b>10.15</b> «Петроникс». (0+)  |
| <b>08.25, 13.25</b> «Маша и Медведь». (0+)                                   | <b>09.00</b> «Рейнджер Лео и дикая природа». (0+) | <b>10.45</b> «Студия Каляки-Маялика». (0+)  |
| <b>09.00</b> «ДиноСити». (0+)  | <b>10.00</b> «ТриО!» (0+)                         | Каляка-Маялика и его подружка Тася приглашают детей в удивительную студию рисования!  |
| <b>09.30</b> «Обезьянки». (0+)   | <b>10.20</b> «Смешарики». (0+)                    | <b>11.10</b> «Дракошия». (0+)   |
| <b>10.00, 14.00, 17.30, 22.00</b> «Фиксики». (0+)                            | <b>12.20, 01.10</b> «Оранжевая королева». (0+)    | <b>11.25</b> «Поезд динозавров». (0+)   |
| <b>10.30, 20.00</b> «Лунтик». (0+)   | <b>14.00</b> «Поезд динозавров». (0+)             | <b>12.55</b> «Инфинити Надо». (6+)  |
| <b>11.00</b> «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)                            | <b>15.50</b> «Мальши дикой природы». (0+)         | <b>13.10</b> «Дикое скричеры!» (6+)   |
| <b>13.50</b> «Лудвилль». (0+)  | <b>15.55</b> «Чик-чирик English». (0+)            | <b>13.35</b> «Бен 10». (12+)  |
| <b>15.00</b> «Монсики». (0+)   | <b>16.00</b> «Звёздная логика». (0+)              | <b>14.00</b> «Навигатор. У нас гости!» (0+)   |
| <b>15.35</b> «Готовим с Бубой». (0+)   | <b>16.05</b> «Спроси у ТриО!» (0+)                | Обладательница серебряной медали первенства России по прыжкам на батуте! Победительница первенства Москвы! Спортсменка, художница и любительница театра! В гостях у Яна и Златы - Полина Ширимова!  |
| <b>17.00</b> «Вовка в тридевятом царстве», «Ивашка из Дворца пионеров». (0+) | <b>16.10</b> «Зебра в клеточку». (0+)             | <b>14.10</b> «Ералаш». (6+)   |
| <b>18.00</b> «Буба». (6+)  | <b>17.05</b> «Три котика». (0+)                   | <b>15.25</b> «Простоквашино». (0+)  |
| <b>18.30, 23.00</b> «Простоквашино». (0+)                                    | <b>19.00</b> «Смешарики». (0+)                    | <b>18.10</b> «Кошечки-собачки». (0+)  |
| <b>19.00</b> «Сказочный патруль. Хроники чудес. Лучший учитель». (0+)        | <b>21.00</b> «Отель у овец». (0+)                 | <b>20.30</b> «Спокойной ночи, малыши!» (0+)   |
| <b>20.25</b> «Маша и Медведь», «Машинки страшилки». (0+)                     | <b>22.50</b> «Мир за минутку». (0+)               | <b>20.45</b> «Фиксики. Большой секрет». (6+)  |
| <b>20.55</b> «Машины сказки». (0+)   | <b>22.55</b> «Фиксики». (0+)                      | Мультифильм о приключениях крошечных человечков - Фиксиков. Они отлично разбираются в разной технике и приборах, живут среди людей, но скрываются от них. Это и есть главный секрет Фиксиков. Однажды был изобретен прибор, который поможет крошечным человечкам очень быстро перемещаться по проводам и чинить поломанную технику. Однако изобретение еще не протестировали, когда оно попало в руки к озорнику Файеру. Его любопытство привело к тому, что вся техника в городе взбунтовалась! Теперь виновнику беспорядка нужно исправить ошибку и уберечь тайну Фиксиков от разглашения, но сделать это в одиночку совсем непросто. Хорошо, что верные друзья уже спешат на помощь, и вместе они смогут разобраться в ситуации и сохранить свой большой секрет! |
| <b>21.30</b> «Чуч-Мяуч: Друг из прошлого, Одна команда». (0+)                | <b>00.50</b> «Мальши дикой природы». (0+)         | <b>22.05</b> «Фиксики. Дай пять!» (0+)  |
|  | <b>00.55</b> «Чик-чирик English». (0+)            | <b>23.00</b> «Ералаш». (6+)   |
|  | <b>01.00</b> «Звёздная логика». (0+)              | <b>01.05</b> «Бобби и Билл». (0+)   |
|  | <b>01.05</b> «Спроси у ТриО!» (0+)                |   |
|  | <b>02.50</b> «Каша-малаша». (0+)                  |   |
|  | <b>03.05</b> «Йок». (0+)                          |   |

### ДЕТСКИЙ МИР

- | МУЗ-ТВ   | ДЕТСКИЙ МИР   | СОЛНЦЕ   |
|--|---|--|
| <b>05.00</b> Муз'итив. (16+)                             | <b>06.00, 13.00, 18.00, 01.00</b> «Фиксики». (6+)             | <b>05.00</b> «Буба». (0+)  |
| <b>06.00</b> Каждое утро. (16+)                          | <b>06.30, 12.00, 18.30, 00.00</b> «Гормити». (6+)             | <b>07.00</b> «Ералаш». (6+)  |
| <b>06.40, 08.40, 15.00, 18.00</b> PRO-новости. (16+)     | <b>07.05, 12.35, 19.05, 00.35</b> «Смешарики». (6+)           | <b>08.00</b> Неустаревающий комедийный журнал о детях и взрослых в повседневных и неожиданных ситуациях. |
| <b>07.00</b> Teen чарт. (16+)                            | <b>07.30, 13.30, 19.40, 01.30</b> «Долина муми-троллей». (6+) | <b>08.00</b> «Маша и Медведь». (0+)  |
| <b>07.25</b> Каждое утро. (16+)                          | <b>07.40, 13.30, 19.40, 01.30</b> «Долина муми-троллей». (6+) | <b>09.00</b> «Идефикс и неукротимые». (6+)   |
| <b>08.30</b> МузГорДвиж. (16+)                           | <b>08.25, 15.55, 20.25, 03.55</b> «Роботы-позезда». (6+)      | <b>09.25</b> «Буба». (0+)  |
| <b>09.00</b> Русский чарт. (16+)                         | <b>08.55, 16.25, 20.55</b> «Металионы». (6+)                  | <b>10.30</b> «Простоквашино». (0+)   |
| <b>10.00</b> Отпирать меня нежно. Серые кардиналы. (16+) | <b>09.30, 17.00, 21.30</b> «Консуни». (6+)                    | <b>12.00</b> «Фиксики. Новенькие». (0+)  |
| <b>11.00</b> #ЯНАМУЗТВ. (16+)                            | <b>10.00, 17.30</b> «Чуч-Мяуч». (0+)                          | <b>14.00</b> «Ералаш». (6+)  |
| <b>12.00</b> Top-15 Like FM. (16+)                       | <b>10.30, 22.30</b> «Иван Царевич и Серый Волк-4». (12+)      | <b>15.45</b> «МАНЮНЯ». (6+)  |
| <b>13.00</b> 10 самых! (16+)                             | <b>14.15, 02.15</b> «Команда Флоры». (6+)                     | <b>17.30</b> «Академия сверхъестественного». (12+)   |
| <b>13.30</b> Приехали! Сингапур. (16+)                   | <b>14.25, 02.30</b> «Синдбад. Пираты семи штормов». (12+)     | <b>19.25</b> «100% волк». (6+)   |

### СОЛНЦЕ

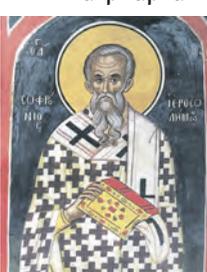
- | МУЗ-ТВ   | ДЕТСКИЙ МИР   | СОЛНЦЕ   |
|--|---|--|
| <b>05.00</b> Муз'итив. (16+)                             | <b>06.00, 13.00, 18.00, 01.00</b> «Фиксики». (6+)             | <b>05.00</b> «Буба». (0+)  |
| <b>06.00</b> Каждое утро. (16+)                          | <b>06.30, 12.00, 18.30, 00.00</b> «Гормити». (6+)             | <b>07.00</b> «Ералаш». (6+)  |
| <b>06.40, 08.40, 15.00, 18.00</b> PRO-новости. (16+)     | <b>07.05, 12.35, 19.05, 00.35</b> «Смешарики». (6+)           | <b>08.00</b> Неустаревающий комедийный журнал о детях и взрослых в повседневных и неожиданных ситуациях. |
| <b>07.00</b> Teen чарт. (16+)                            | <b>07.30, 13.30, 19.40, 01.30</b> «Долина муми-троллей». (6+) | <b>08.00</b> «Маша и Медведь». (0+)  |
| <b>07.25</b> Каждое утро. (16+)                          | <b>07.40, 13.30, 19.40, 01.30</b> «Долина муми-троллей». (6+) | <b>09.00</b> «Идефикс и неукротимые». (6+)   |
| <b>08.30</b> МузГорДвиж. (16+)                           | <b>08.25, 15.55, 20.25, 03.55</b> «Роботы-позезда». (6+)      | <b>09.25</b> «Буба». (0+)  |
| <b>09.00</b> Русский чарт. (16+)                         | <b>08.55, 16.25, 20.55</b> «Металионы». (6+)                  | <b>10.30</b> «Простоквашино». (0+)   |
| <b>10.00</b> Отпирать меня нежно. Серые кардиналы. (16+) | <b>09.30, 17.00, 21.30</b> «Консуни». (6+)                    | <b>12.00</b> «Фиксики. Новенькие». (0+)  |
| <b>11.00</b> #ЯНАМУЗТВ. (16+)                            | <b>10.00, 17.30</b> «Чуч-Мяуч». (0+)                          | <b>14.00</b> «Ералаш». (6+)  |
| <b>12.00</b> Top-15 Like FM. (16+)                       | <b>10.30, 22.30</b> «Иван Царевич и Серый Волк-4». (12+)      | <b>15.45</b> «МАНЮНЯ». (6+)  |
| <b>13.00</b> 10 самых! (16+)                             | <b>14.15, 02.15</b> «Команда Флоры». (6+)                     | <b>17.30</b> «Академия сверхъестественного». (12+)   |
| <b>13.30</b> Приехали! Сингапур. (16+)                   | <b>14.25, 02.30</b> «Синдбад. Пираты семи штормов». (12+)     | <b>19.25</b> «100% волк». (6+)   |

### ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- | СПАС  | СПАС   |
|---|--|
| <b>05.00</b> День Патриарха. (0+)   | <b>15.00</b> Храм. (0+)  |
| <b>05.10</b> «РАДУГА». (12+)  | <b>15.55</b> «МАМА ВЫШЛА ЗАМУЖ». (12+)   |
| <b>06.55</b> Мультифильмы на СПАСЕ. (0+)  | <b>17.35</b> «ДНЕВНЫЕ ЗВЕЗДЫ». (0+)  |
| <b>07.30, 09.00</b> Утро на СПАСЕ. (0+)   | <b>19.30</b> Вечер на СПАСЕ. (0+)  |
| <b>10.30</b> Византия. Жизнь после смерти. Удар в спину: смертельный рейд крестоносцев. XII-XIII века. 16 серий. (0+) | <b>21.30, 22.20, 23.10, 23.55</b> Византия. Жизнь после смерти. 13-16 серии. (0+)                |
| <b>11.20</b> Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)   | <b>00.40</b> День Патриарха. (0+)  |
| <b>11.55</b> В поисках Бога. (6+)   | <b>00.55</b> «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)                              |
| <b>12.25</b> Расскажи мне о Боге. (6+)  | <b>01.35</b> Простые чудеса. (12+)   |
| <b>13.00</b> Профессор Осипов. (0+)   | <b>02.20</b> Пилигрим. По местам Царственных страстотерпцев. (6+)                                |
| <b>13.35, 14.00, 14.30</b> Монастырская кухня. (0+)   | <b>02.50</b> Зимний дворец (Храм Спаса Нерукотворного). Цикл: Путешествие к сердцу дворцов. (0+) |
|   | <b>03.10</b> Вечер на СПАСЕ. (0+)  |

### Православный календарь

**24 марта**  
**Седмица 4-я Великого поста, Крестопоклонная. Глас 7. Свт. Софрония, патриарха Иерусалимского.**



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

#### Постный день.

« Как глаза телесные видят солнце, так и озорные Божим светом видят образ души; но не многие христиане достигают сего видения». Прп. Макарий Великий

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЕТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 20 ПО 26 МАРТА

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
На предстоящей неделе Овнам стоит уделить внимание своему здоровью. Чрезмерная активность может привести к переутомлению и истощению внутренних ресурсов. Будьте внимательны к своему рациону, постарайтесь включить в него больше овощей и фруктов.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Львам предстоит налаживание жизни в разных сферах. Помните, успех требует регулярных усилий (для его достижения нельзя действовать время от времени). В течение недели старайтесь поддерживать порядок и на работе, и во взаимоотношениях со своими близкими.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
В целом неделя пройдет спокойно. Однако Стрельцы с повышенным уровнем тревожности все же найдут причины для волнения. Не стоит переживать из-за мелочей. Звезды улыбаются вам, настроившись на позитив. Любимый человек вас всегда поддержит.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Водолеи могут стать душой компании, не прилагая для этого особых усилий. Ваше остроумие и чувство юмора помогут завести новые полезные знакомства. Активность станет настоящим спасением от любого негатива. Больше искренности в отношениях с близкими.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Звезды подарят Тельцам заряд бодрости. Самое время заняться тем, о чем давно мечтали, но никак не могли решиться. Ваша целеустремленность и настойчивость помогут вам достичь желаемого. Общение с близкими людьми в этот период также может стать ярким и интересным.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
У Дев наступает активный период. Прилив сил и позитивных эмоций будет вашим постоянным спутником на этой неделе. Их можно использовать для реализации собственных планов или для помощи близким людям в их устремлениях. Трудолюбие и внимание принесут свои плоды в будущем.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Близнецам стоит задуматься о своих чувствах. Старайтесь следить за тем, чтобы в вашей жизни любовь занимала достойное место. Обратите внимание на то, какие чувства вызывает у близких ваше отношение к делу. Хорошее время строить планы.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Весам рекомендуется в большей степени проявлять внимательность. Особенно это касается работы с информацией. Исключайте импульсивные решения. В общении с посторонними и малознакомыми людьми проявляйте осмотрительность.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**  
Слова в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую показывает серый треугольник.

**1.** Хлопчатобумажная, шелковая и штапельная ткань с диагональным расположением полосок на лицевой стороне. Идет на шитье платьев, на подкладки и т.п. **2.** «У кого во рту ..., тому все горько» (русская поговорка). **3.** Жареные лепестки картофеля. **4.** Инструмент для обмера округлых изделий или крепежная деталь в изобретении. **5.** Русская кулинарная присказка гласит: «Сам себе настряпал ... - кушай, хорошо иль худо». **6.** Специальные правила употребления пищи (режим, состав, количество), которые так не любил гоголевский Собакевич. **7.** Крылатая фраза из «Бриллиантовой руки»: «На одну зарплату на ... не разъедись!». **8.** Тяжелый металлический, деревянный или каменный сосуд, в котором толкут что-либо пестом. **9.** Дело с канифолью. **10.** «Будка», торгующая газетами и журналами.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЕТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 20 ПО 26 МАРТА

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Организованность и трудолюбие станут главными попутчиками Рыб на этой неделе. Старайтесь правильно оценивать свои возможности и шансы на успех в новых делах. Советы близких людей могут помочь вам в сложной ситуации. Не пренебрегайте ими.

**1** ПЕРВЫЙ



23.50 «ГНЕЗДО». (18+)

- 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. «ПроУют». (0+)  
 11.10 Премьера. «Поехали!» (12+)  
 12.00 Новости (с субтитрами)  
**12.15 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-2».** (12+)  
 17.25 «Михаил Задорнов. От первого лица». (16+)  
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
 18.20 «Михаил Задорнов. От первого лица». (16+)  
 19.20 «Сегодня вечером». (16+)  
 21.00 «Время»  
 21.35 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига. (16+)  
**23.50 «ГНЕЗДО».** (18+)  
 01.50 ПОДКАСТ.ЛАБ «Анекдоты». (16+)  
 02.30 ПОДКАСТ.ЛАБ «Антропология». (16+)  
 03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ «Космические истории». (16+)  
 03.40 ПОДКАСТ.ЛАБ «Собрались с мыслями». (16+)  
 04.15 ПОДКАСТ.ЛАБ «Гори огнем». (16+)  
 04.50 ПОДКАСТ.ЛАБ «Креативные индустрии». (16+)  
 05.25 ПОДКАСТ.ЛАБ «Триггеры». (16+)

**5** 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ. ВТОРОЕ Дыхание».** (16+)  
**08.10 «ФИЛИН-2».** (16+)  
 09.45 «Светская хроника». (16+)  
**10.55 «ЧУЖОЙ РАЙОН».** (16+)  
 Россия, 2011 г. Детектив. В ролях: Денис Рожков, Кирилл Полухин. Сотрудник уголовного розыска Андрей Фролов после того, как обезвредил преступника, который оказался внуком влиятельного лица, вынужден оставить работу опера.  
**18.25 «СЛЕД».** (16+)  
 00.00 «Известия. Главное».  
**01.05 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА».** (16+)

**РОССИЯ 1** РОССИЯ



09.00 «Формула еды». (12+)

- 05.00 Утро России. Суббота  
 08.00 Вести. Местное время  
 08.20 Местное время. Суббота  
 08.35 «По секрету всему свету»  
 09.00 «Формула еды». (12+)  
 09.25 «Пятеро на одного»  
 10.10 Сто к одному  
 11.00 Вести  
 12.00 «Доктор Мясников». (12+)  
**13.05 «ПАРОМ ДЛЯ ДВОИХ».** (12+)  
 Россия, 2021 г. Мелодрама. В ролях: Юлия Подозерова, Илья Носков. Богатую и счастливую жизнь красавицы Анны Золотаревой разрушает страшная автомобильная авария, в результате которой погибает её супруг Алексей, а сама Анна оказывается в коме.  
 17.00 Вести  
 18.00 «Привет, Андрей!» (12+)  
 20.00 Вести  
**21.00 «ВРЕМЯ НАДЕЖДЫ».** (12+)  
 Россия, 2022 г. Мелодрама. В ролях: Дана Абызова, Алексей Коряков. Студентки Надя и Ольга мечтают о большой любви и светлом будущем. С ними учится Егор - отличник, скромный сосед Нади, влюблённый в неё с детства.  
**00.35 «СИНЕЕ ОЗЕРО».** (12+)  
**04.15 «ЛЮБОВЬ И РОМАН».** (12+)

**ЗВЕЗДА** ЗВЕЗДА

- 06.05 03.40 «ДРАЙВ».** (16+)  
 08.00 13.00 18.00 Новости дня. (16+)  
 08.15 «Морской бой». (6+)  
 09.15 «Победоносцы». (16+)  
**09.45 «ТРЕМБИТА».** (12+)  
 11.45 «Легенды музыки». (12+)  
 12.10 «Легенды науки». (12+)  
 13.15 «Время героев». (16+)  
 13.35 «Война миров». (16+)  
 14.20 «СССР. Знак качества». (12+)  
 15.10 «Не факт!» (12+)  
 15.35 «Главный день». (16+)  
 16.25 «Легенды госбезопасности». (16+)  
 17.15 «Спецрепортаж». (16+)  
**18.30 «ФАРТОВЫЙ».** (16+)  
 20.45 «Легендарные матчи».  
**23.45 «ТИХОЕ СЛЕДСТВИЕ».** (16+)

**ТВЦ** ТВЦ



21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым.

- 05.30 «ВАЛЬС-БОСТОН».** (12+)  
 07.00 «Православная энциклопедия». (6+)  
 07.30 «Унесённые праздниками». Юмористический концерт. (12+)  
**08.15 «ДУЭЛЬ КОРОЛЕВ».** (12+)  
**10.00 «УЛИЦА ПОЛНА НЕОЖИДАННОСТЕЙ».** (12+)  
 11.30 События  
 11.45 «Петровка, 38». (16+)  
**11.55 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ».** (12+)  
**13.40 14.45 «ДЬЯВОЛ КРОЕТСЯ В МЕЛОЧАХ».** (12+)  
 14.30 События  
**17.35 «ТИХАЯ ГАВАНЬ».** (12+)  
 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым  
 22.05 «Право знать!» (16+)  
 23.20 События  
 23.30 «Тайная комната. Хантер Байден». (16+)  
 00.10 «90-е. Лебединая песня». (16+)  
 00.50 Специальный репортаж. (16+)  
 01.20 «Хватит слухов!» (16+)  
 01.45 «90-е. «Лужа» и «Черкизов»». (16+)  
 02.25 «90-е. Залётные «звёзды»». (16+)  
 03.10 «90-е. Бог простит?» (16+)  
 03.50 «90-е. Мобила». (16+)  
 04.30 «Петровка, 38». (16+)  
 04.45 «Закон и порядок». (16+)

**ОТР** ОТР

- 06.00 14.05 «Большая страна». (12+)  
 06.55 17.00 «В поисках утраченного искусства». (16+)  
 07.20 «Человек и судьба». (12+)  
 07.45 «Мультфильмы». (12+)  
 09.00 10.05 ОТражение  
 09.30 15.05 «Календарь». (12+)  
 11.45 «Коллеги». (12+)  
 12.25 16.00 «Конструкторы будущего». (12+)  
**12.35 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА».** (6+)  
 15.30 «Книжные аллеи». (12+)  
 16.15 «Свет и тени». (12+)  
 16.40 «Диалоги без грима». (12+)  
**17.30 «ПЕРЕД РАССВЕТОМ».** (16+)  
 19.05 «Очень личное». (12+)  
 19.45 «Ректорат». (12+)  
**20.25 «ОЧИ ЧЕРНЫЕ».** (12+)  
**22.20 «СЛОНЫ МОГУТ ИГРАТЬ В ФУТБОЛ».** (16+)

**НТВ** НТВ



05.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)

- 05.00 «Жди меня». (12+)  
**05.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ».** (16+)  
 07.25 «Смотр». (0+)  
 08.00 «Сегодня»  
 08.20 «Поедем, поедим!» (0+)  
 09.20 «Едим дома». (0+)  
 10.00 «Сегодня»  
 10.20 «Главная дорога». (16+)  
 Водитель или пользователь? Опыт или технологии?  
 11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым». (12+)  
 12.00 «Квартирный вопрос». (0+)  
 13.00 «Модный vs Народный». (12+)  
 14.20 «Своя игра». (0+)  
 15.20 «Игры разумов». (0+)  
 16.00 «Сегодня»  
 16.20 ЧП. Расследование. (16+)  
 17.00 «Следствие вели...» (16+)  
 19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым  
 20.20 «Страна талантов». Новый сезон. (12+)  
 23.00 «Ты не поверишь!» (16+)  
 00.00 «Международная пилюрама» с Тиграном Кеосаяном. (18+)  
 00.50 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)  
 02.15 «Дачный ответ». (0+)  
**03.05 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ».** (16+)  
**04.30 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР».** (16+)  
 05.00 07.00 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.15 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00 22.00 23.00 00.00 01.00 02.00 «Новости». (16+)  
 06.20 17.15 «Время новых. Шоу». (12+)  
 06.40 12.45 19.15 «The City прямо». (12+)  
 07.30 20.30 «The City». (12+)  
 10.25 18.25 «Москва сегодня». (16+)  
 13.25 «Куки-внуки». (12+)  
 14.30 «The City. Едим». (12+)  
 15.30 «Спецрепортаж». (12+)  
 16.30 23.20 «Сделано в Москве». (12+)  
 19.30 «Доктор 24. Темы недели». (12+)  
 21.25 «Откройте, Давид». (16+)  
 22.25 «Дайджест «Рейд 112»

**МОСКВА24** МОСКВА 24

**РОССИЯ К** РОССИЯ К Культура



22.00 «Агора»

- 06.30 «Библейский сюжет»  
 07.05 «Мультфильмы»  
**08.25 00.05 «ТАЙНА ЗОЛОТОЙ ГОРЫ»**  
 09.35 «Мы - грамотеи!»  
**10.20 «ОБЪЯСНЕНИЕ В ЛЮБВИ»**  
 12.30 «Земля людей»  
 13.00 Черные дыры. Белые пятна  
 13.40 «Посланник»  
 14.15 01.15 «Острова»  
 15.05 «Рассказы из русской истории»  
**16.25 «ПОДРАНКИ»**  
 18.00 «Возвращение в Ивановку». К 150-летию со дня рождения Сергея Рахманинова  
**18.55 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ»**  
 СССР, 1987 г. Детектив. В ролях: Владимир Зельдин, Татьяна Друбич, Александр Кайдановский, Алексей Жарков, Анатолий Ромашин. Некий Алан Норман Оуэн приглашает в свой особняк на скалистом острове группу гостей. Принявшие приглашение люди в недоумении, ведь никто из них не знаком с хозяином. Не знают его и слуги, встретившие гостей. Интрига усиливается, когда в доме неожиданно раздаётся голос...  
 21.05 «Другой Говорухин»  
 22.00 «Агора»  
 23.00 Клуб «Шаболовка, 37»  
 02.05 «Искатели»  
 02.50 «Великая битва Слона с Китаем»  
 03.00 Перерыв в вещании  
**360° ПОДМОСКОВЬЕ**  
 05.00 06.30 «Интервью 360»  
 05.30 «МузейОп». (12+)  
 06.00 «Наставники». (12+)  
 06.10 «Быстрые деньги». (12+)  
 07.00 12.30 «Внимание! Еда!» (12+)  
 08.00 23.00 «Будни». (16+)  
 09.00 «Простая медицина». (16+)  
 10.05 11.10 «Вкусно 360». (12+)  
 11.00 12.00 14.00 15.00 20.00 «Новости 360». (16+)  
 14.10 15.05 «Горизонт приключений. Крым». (12+)  
 16.00 18.00 «Информационно-аналитическая программа». (16+)  
 16.25 «Кругосветка по Подмосковию». (12+)  
 19.00 «ЧП 360». (16+)  
 19.05 «Бастионы России». (12+)  
 20.30 21.20 00.00 00.50 «Невероятная наука». (12+)  
 22.10 «Подмосковные игрушки». (12+)

**360°** ПОДМОСКОВЬЕ

**СТС** СТС



01.55 «МОЛОДЁЖКА». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
 07.00 «Три кота». (0+)  
 07.30 «Отель «У овечек»». (0+)  
 08.00 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)  
 08.25 Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
 09.00 ПроСТО кухня. (12+)  
 09.30 Премьера! ПроСТО кухня. (12+)  
 10.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
**10.10 Супериндязя. (16+)**  
**13.20 «ОТЧАЯННЫЕ АФЕРИСТКИ».** (16+)  
**15.35 «НЯНЬКИ».** (12+)  
 США, 1994 г. Криминальная комедия. В ролях: Питер Пол, Дэвид Пол, Кристиан Казинс. Близнецы Питер и Дэвид Фалькон обожают готовить и мечтают открыть собственный ресторан. Но банк отказывает им в кредите...  
 17.25 «Кунг-фу Панда». (0+)  
 19.15 «Кунг-фу Панда-2». (0+)  
 21.00 Премьера! «Пёс-самурай и город кошек». (6+)  
 Пёс Хэнк мечтает стать самураем, только окружающие не воспринимают его всерьёз. Когда возникает угроза от армии пушистых ниндзя, Хэнк решает стать защитником города.  
**22.50 ПРЕМЬЕРА! «БАХУБАЛИ. НАЧАЛО».** (16+)  
**01.55 «МОЛОДЁЖКА».** (16+)  
 04.55 «6 кадров». (16+)  
 05.20 «Мультфильмы». (0+)  
 05.50 Ералаш. (0+)  
 06.00 08.05 09.05 09.45 16.40 18.25 20.25 22.55 00.35 «Мой район». (16+)  
 06.55 04.35 «Это было смешно». (12+)  
 07.20 «Тайны кино». (12+)  
 08.15 «В главной роли». (12+)  
 09.15 «Тайны души». (12+)  
**09.55 20.35 «СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ».** (12+)  
 12.10 03.25 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)  
**13.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА».** (12+)  
**16.50 «АТТЕСТАТ ЗРЕЛОСТИ».** (6+)  
**18.35 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ».** (6+)  
**23.05 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ».** (12+)

**МОСКВА. ДОВЕРИЕ**

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p>11.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>05.00 03.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!»</p> <p>08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Минтранс». (16+)</p> <p>10.00 Самая полезная программа. (16+)</p> <p>11.00 13.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>14.20 «СОВБЕЗ». (16+)</p> <p>15.30 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>17.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>18.00 «ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ». (16+)</p> <p>20.10 «ДОКТОР СТРАНДЖ». (16+)</p> <p>22.25 «ЛИГА ВЫДАЮЩИХСЯ ДЖЕНТЛЬМЕНОВ». (12+)</p> <p>00.30 «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)</p> <p>02.10 «БИБЛИОТЕКАРЬ-3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». (16+)</p>	<p>13.00 «ЧЕРНОБЫЛЬ: ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>09.00 «Бьюти баттл». (16+)</p> <p>09.30 «Модные игры». (16+)</p> <p>10.00 «Однажды в России». (16+)</p> <p>13.00 «ЧЕРНОБЫЛЬ: ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ». (16+)</p> <p>Ребятам удалось совершить прыжок в прошлое и предотвратить катастрофу на Чернобыльской АЭС. Вернувшись в настоящее, герои обнаруживают, что СССР не распался...</p> <p>21.00 «Музыкальная интуиция». (12+)</p> <p>23.00 «Женский стендап». (18+)</p> <p>00.00 «ЛЮБОВЬ, СВИДАНИЯ, НЬЮ-ЙОРК». (16+)</p> <p>01.50 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>03.30 «Шоу «Студия Союз». (16+)</p> <p>05.00 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>05.40 «UglyDolls. Куклы с характером». (6+)</p>	<p>04.45 Охотники за привидениями. (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.30 Вкусно с Ляйсан. (16+)</p> <p>10.00 Гадалка. (16+)</p> <p>12.00 «ПОСЛЕДНИЙ ДРАКОН: В ПОИСКАХ МАГИЧЕСКОЙ ЖЕМЧУЖИНЫ». (6+)</p> <p>14.00 «ЗОЛОТО ФЛИННА». (16+)</p> <p>16.00 «НОЙ». (16+)</p> <p>19.00 «ГЕРАКЛ». (16+)</p> <p>США, Венгрия, 2014 г. Боевик. В ролях: Дуэйн Джонсон, Аксель Хенни. Геракл - великий герой Эллады, совершивший 12 подвигов.</p> <p>21.00 «ОХОТНИКИ НА ВЕДЬМ». (16+)</p> <p>22.45 «НЕКРОМАНТ». (16+)</p> <p>00.45 «ПОСЛЕДНИЙ ДРАКОН: В ПОИСКАХ МАГИЧЕСКОЙ ЖЕМЧУЖИНЫ». (6+)</p> <p>02.15 «Далеко и ещё дальше с Михаилом Кожуховым». (16+)</p> <p>04.45 Охотники за привидениями. (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>09.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>06.00 Утилизатор. (12+)</p> <p>09.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>Россия, 2011-2016 гг. Лирическая комедия. В ролях: Александр Якин, Наталья Земцова, Александр Половцев, Мария Аронова. Эта история началась еще в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных телефонов, но зато воду пили из-под крана, в Москве не было пробок, а ключи от квартиры спокойно оставляли под ковриком.</p> <p>20.00 «+100500». (16+)</p> <p>23.30 Большой кэш. (16+)</p> <p>01.30 Анекдоты. (16+)</p> <p>Все «Анекдоты» свежие и ржачные: смотрятся легко, чем кончатся - ни за что не угадаешь.</p> <p>03.10 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p>	<p>06.3 «Всё о главном». (12+)</p> <p>06.00 Смешанные единоборства. Пр.тр.</p> <p>06.30 «Всё о главном». (12+)</p> <p>07.00, 08.35, 12.55, 22.30 Новости</p> <p>07.05, 13.00, 16.00, 19.15, 22.35 Все на Матч!</p> <p>08.40 Лыжные гонки. Альфа-Банк ЧР. Масс-старт. Пр.тр.</p> <p>10.55 Мини-футбол. «Синара» - КПрФ. ЧР. PARI-Суперлига. Пр.тр.</p> <p>13.55 Футбол. «Алания Владикавказ» - «Рубин». МЕЛБЕТ-Первая Лига. Пр.тр.</p> <p>16.45 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала. Пр.тр.</p> <p>20.00 Смешанные единоборства. Пр.тр.</p> <p>23.30 Бокс. Чемпионат мира. (0+)</p> <p>00.35 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. (0+)</p> <p>02.00 Смешанные единоборства. Пр.тр.</p>	<p>18.45 Скажи, подружка. (16+)</p> <p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.50 «ВЕЧЕРНЯЯ СКАЗКА». (16+)</p> <p>08.40 «ПРИЛЕТИТ ВДРУГ ВОЛШЕБНИК!». (16+)</p> <p>Россия, 2007 г. Мелодрама. В ролях: Инна Гомес, Сергей Горобченко, Мария Машкова.</p> <p>10.45 Пять ужинов. (16+)</p> <p>11.00 «ПРОВИНЦИАЛКА». (16+)</p> <p>Россия, 2008 г. Мелодрама. В ролях: Анна Арланова, Ирина Розанова, Станислав Бондаренко. Лиза приезжает в Москву из провинциального городка в надежде добиться освобождения из тюрьмы своей сестры, несправедливо осужденной за убийство бизнесмена Горина.</p> <p>18.45 Скажи, подружка. (16+)</p> <p>19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)</p> <p>00.55 «ИРОНИЯ ЛЮБВИ». (16+)</p> <p>04.05 «ИСЧЕЗНУВАШАЯ». (16+)</p> <p>06.20 «6 кадров». (16+)</p>

ДОМАШНИЙ ПОВАРЬ №11 / 2023

## 100 ВКУСНЫХ РЕЦЕПТОВ

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



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

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

**ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 10 МАРТА!**

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:**



**OZON**  
ozon.ru<sup>1</sup>



**WILDBERRIES**  
wildberries.ru<sup>2</sup>

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:  
**Журнал Домашний повар**

Реклама. 12+

**Нам 18 лет**

# СТОМАТОЛОГИЯ

www.dento-lux.ru «ДЕНТО-ЛЮКС»

## ВСЬ СПЕКТР УСЛУГ

Лечение зубов под микроскопом  
Лазерная стоматология  
Лечение ультразвуковым аппаратом Вектор  
Пер. уд. №ФСЗ 2010/06682 от 14.08.2018 г.

**ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ**

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ КУПОНА:

**ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»**

**ИМПЛАНТ OSSTEM + ЦИРКОНИЕВАЯ КОРОНКА**

ТОЛЬКО ДО 15.04.2023!!! **34 000 р.**

- Консультация, составление комплексного плана лечения.....**бесплатно**
- Пломба светоотверждаемая Composite.....**950 р.**
- Циркониевая коронка (КНР).....**9900 р.**
- Винир E.max.....**12800 р.**
- Профессиональная гигиена зубов (Air Flow + ультразвуковая чистка + полировка эмали).....**2990 р.**
- Панорамный рентген.....**470 р.**
- Компьютерная томография зубов 3D.....**2500 790 р.**

\* АКЦИЯ ДО 15.04.2023. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону у администраторов клиник.

**РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ!**

Скидки действуют при оплате наличными!

м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85  
м. «Медведково», Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27  
м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19  
м. «Проспект Мира», Олимпийский проспект, д. 22, (495) 181-01-01  
000 «Денто-Люкс» Лиц. № ЛО-77-01-017255; № ЛО-77-01-005014. 000 «ЭТА», Лиц. № ЛО 77-01-020888 15 декабря 2020 года

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

<sup>1</sup> 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.  
<sup>2</sup> 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449



СПОРТ

**МАТЧИ СТРАНА**  
**06.00, 10.45** Волейбол. Чемпионат России. Par1 Суперлига. Мужчины. (0+)  
**07.50, 10.00, 13.00** Новости  
**07.55** Человек из футбола. Александр Петров. (0+)  
**08.25** Лучшая игра с мячом. Легенды прошлого. (0+)  
**09.15, 14.00** Страна спортивная. (12+)  
**09.30, 17.25** Страна смотрит спорт. (12+)  
**10.05, 17.00** Здоровый образ. Хоккей. (12+)  
**10.30** Девушки в мини. Специальный репортаж. (12+)  
**12.30** Что по спорту? Тольятти. (12+)  
**13.05** Магия большого спорта. (12+)  
**13.35, 03.10** Мир бильярда. (12+)  
**14.15** Волейбол на снегу. Кубок России. Женщины. Матч за 3-е место. Прямая трансляция из Красноярска  
**14.55** Волейбол на снегу. Кубок России. Мужчины. Матч за 3-е место. Прямая трансляция из Красноярска

**15.35** Волейбол на снегу. Кубок России. Женщины. Финал. Прямая трансляция из Красноярска  
**16.15** Волейбол на снегу. Кубок России. Мужчины. Финал. Прямая трансляция из Красноярска  
**17.55** Волейбол. Чемпионат России. Par1 Суперлига. Женщины. «Динамо» (Краснодар) - «Туллица» (Тульская область). Прямая трансляция  
**20.00** Ты в бане! (12+)  
**20.30** Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Женщины. 30 км. (0+)  
**22.20** Мини-футбол. Чемпионат России. PARI-Суперлига. Мужчины. «Синара» (Екатеринбург) - КПРФ (Москва). (0+)  
**00.10** Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)  
**02.00** Бокс. Чемпионат мира. Женщины. Финалы. (12+)  
**03.40** Человек из футбола. Александр Петров. (0+)  
**04.10** Баскетбол. PARI Чемпионат России - Суперлига. Мужчины. (0+)

МУЗЫКА

**МУЗ-ТВ**  
**05.00** Золотая лихорадка. (16+)  
Величайшие хиты 90-х и 00-х годов высшей пробы!  
**06.20** PRO-новости. (16+)  
**06.40** Плейлист. Весна. (16+)  
**07.30** Ждите ответа. (16+)  
**08.30** PRO-новости. (16+)  
**08.50** МузГорДвиж. (16+)  
**09.00** Звезды о звездах. (16+)  
**10.00** Моя волна. (16+)  
**11.00** WEB чарт. (16+)  
**12.00** PRO-новости. Лучшее. (16+)  
**12.30** Хит-сториз. Любовь Успенская «К единственному, нежному». (16+)  
**13.00** Top-30. Русский плейлист недели. (16+)  
**15.00** 10 самых! (16+)  
**15.30** Приехали! Бангкок. (16+)  
**16.00** Снимите это немедленно: стиль звезд. (16+)  
**17.00** DFM - Dance chart. (16+)  
**18.00** Плейлист. Весна. (16+)  
**19.00** Новая песня года-2022. (16+)  
**21.40** Танцпол. (16+)  
**01.00** Лайкер. (16+)  
**03.00** Золотая лихорадка. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

**МУЛЬТ**  
**06.00** «Смешарики». (0+)  
**06.30** «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
**07.00** «Время малышей». (0+)  
**08.00, 20.25** «Маша и Медведь». (0+)  
**09.00** «Черепашки. Правильные гости». (0+)  
**10.00** «Морики Дорики». (0+)  
**10.15** «Геройчики». (0+)  
**12.10** «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Ворожея». (0+)  
**12.15** «Кошечки-собачки. Розыгрыш». (0+)  
**13.15** «Заколдованный мальчик». (0+)  
**14.00, 22.00** МУЛБСюрприз. (0+)  
**18.00** «Музыкальный патруль. Сказочные песни». (0+)  
**19.00** МУЛБПремьера! «Музыкальный патруль. Сказочные песни». «Геройчики». «Простоквашино». «Волшебная кухня». «Умка». «Черепашки». «Котешки-собачки». (0+)  
**20.00** «Лунтики». (0+)  
**20.55** «Машины сказки». (0+)  
**21.00** «Барбоскины». (0+)  
**21.25** «Простоквашино. Заснеженный человек». (0+)

**О!**  
**05.00** «Катури». (0+)  
**06.30** О! Музыка! (0+)  
**07.00, 01.25** «Жужжалка». (0+)  
**07.05, 00.30** «Тима и Тома». (0+)  
**08.00** «Зук». (0+)  
**09.40** «Еда на ура!» (0+)  
**10.00** О! Кино! «Бука. Моё любимое чудце». (6+)  
**11.35, 02.40** «Приключения Ам Няма». (0+)  
**12.00, 22.30** «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)  
**13.30** «Пластилилки». (0+)  
**13.40** «Три ката». (0+)  
**15.50** «Ум и Хрум». (0+)  
**16.00** «Лапы, морды и хвосты». (0+)  
**16.20** «Фиксики». (0+)  
**18.00** «Ничего себе имя!» (0+)  
**18.30** О! Музыка! (0+)  
**19.00** «Отель у овечек». (0+)  
**20.00** «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)  
**00.00** «Ничего себе имя!» (0+)  
**01.30** О! Кино! «Волки и овцы: ход свиный». (6+)  
**03.30** «Царевны». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**  
**05.00** Ранние пташки. «Долина Мумитроллея». (0+)  
**07.00** «С добрым утром, малыши!» (0+)  
**07.30** «Умка». (0+)  
Вы услышите сказки шамана, который рассказывает о тех временах, когда он был тем самым маленьким мальчиком и дружил с белым медвежонком Умкой. Сказки шамана пропитаны духом Арктики и ее легендами - добрыми, поучительными и мудрыми.  
**09.00** «Съедобное или несъедобное». (0+)  
Сегодня на кухне - повар-путешественник Коля! Что такое шерш, как отличить настоящий помидор от искусственного, и зачем кошке хвост? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное!»  
**09.25** «Смешарики. Спорт». (0+)  
**11.00** «Семья на ура!» (0+)  
**11.30** «Сказочный патруль. Хроники чудца». (0+)  
**13.55** «Буба». (6+)  
**15.30** «Ералаш». (6+)  
**16.50** «Мойдодыр». (0+)  
**17.10** «Вовка в тридевятом царстве». (0+)  
**17.30** «Дед Мороз и лето». (0+)  
**17.50** «Три ката». (0+)  
**19.20** «Принцесса и дракон». (6+)  
Про принцессу Варвару, оказавшуюся в настоящей сказке. Умница Варвара обожает читать и без книжки перед сном жить не может. Так однажды на ночь глядя Варвара отправляется в библиотеку своего замка, где ей в руки попадает настоящая магическая книга-портал! Очень скоро принцесса оказывается в волшебной стране, где встречает удивительных животных и веселых гномов, готовых помочь девочке в её путешествии. А ещё Варвара успевает подружиться с настоящим драконом и даже спасти волшебную страну от злого колдуна!  
**20.30** «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
**20.45** «Геройчики». (0+)  
**23.00** «Ералаш». (6+)  
**01.05** «Тот самый Джио!» (0+)

**ДЕТСКИЙ МИР**  
**06.00, 14.00, 22.00** «Белка и Стрелка: Карибская тайна». (6+)  
У берегов Кубы происходит загадочная аномалия - огромный водяной смерч всасывает воду, осушая океан. Решением советского командования Белка и Стрелка отправляются к острову братских народов с разведывательной миссией. Красочная Куба, лазурная гладь океана и окутанный тайнами подводный мир встречают героев. Четверономим исследователям и их команде предстоят опасные приключения.  
**07.15, 15.15, 23.15** «Конь Юлий и большие скачки». (6+)  
**08.35, 16.35, 00.35** «Садко». (12+)  
**09.55, 17.55, 01.55** «Урфин Джус и его деревянные солдаты». (12+)  
**11.25, 19.25, 03.25** «Урфин Джус возвращается». (12+)  
**12.45, 20.45, 04.45** «Принцесса и дракон». (12+)

**СОЛНЦЕ**  
**05.00** «Буба». (0+)  
**07.00** «Простоквашино». (0+)  
**08.35** «Зов джунглей». (6+)  
**10.05** «Идефикс и неукротимые». (6+)  
**11.00** «Ералаш». (6+)  
**12.40** «РОДИТЕЛИ». (12+)  
**14.20** «МАНЮНЯ». (6+)  
**16.00** «ОДИН НА КАНИКУЛАХ». (6+)  
**17.35** «Королевские каникулы». (6+)  
Пес по кличке Принц привык к роскоши. Но однажды все меняется, и для наследника миллионного состояния наступают непростые времена - он оказывается на улице и становится обычной бродячей собакой.  
**21.00** «100% волк». (6+)  
**22.45** «Приключения Пети и Волка». (12+)  
**01.30** «Маша и Медведь». (0+)  
**02.30** «Ералаш». (6+)  
**04.05** «Буба». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**СПАС**  
**05.00** День Патриарха. (0+)  
**05.10** Святны России. (6+)  
**06.05** «ТОЧКА, ТОЧКА, ЗАПЯТАЯ...» (0+)  
**07.40** Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)  
**08.30** Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)  
**08.45** Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)  
**09.25** Простые чудеса. (12+)  
**10.15** В поисках Бога. (6+)  
**10.50** Расскажи мне о Боге. (6+)  
**11.20** Пилигрим. По местам Царственных стратотерпевцев. (6+)  
**11.55, 12.45, 13.35, 14.25** Византия. Жизнь после смерти. 13-16 серии. (0+)  
**15.15** «БЕРЕМ ВСЕ НА СЕБЯ». (6+)  
СССР, 1980 г.  
**16.50** «ОЧЕРЕДНОЙ РЕЙС». (0+)  
СССР, 1958 г. В ролях: Станислав Чекан, Иольда Извицкая, Георгий Юматов  
**18.55, 20.00** Святны России. (6+)  
**21.00** Русский мир. (12+)  
**22.00** Простые чудеса. (12+)  
**22.50** Профессор Осипов. (0+)  
**23.25** «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)  
**00.25** Война и Библия. (16+)  
**00.50** День Патриарха. (0+)  
**01.05, 01.35, 02.05, 02.35, 03.05, 03.30, 04.00, 04.30** Лествица. (6+)

Православный календарь

25 марта  
Седмица 4-я Великого поста, Крестопоклонная. Поминование усопших. Глас 7. Свт. Григория Двоеслова, папы Римского.



Прп. Феофана исп., Сирийского. Прав. Финесеса. Прп. Симеона Нового Богослова. Св. Александра исп., пресвитера. Сщмчч. Иоанна, Константина пресвитеров, прмч. Владимира. Сщмч. Сергия пресвитера. Лиддской-нерукотворной (на столпе) иконы Божией Матери.

Постный день.

« Четыре добродетели очищают душу: молчаливость, соблюдение заповедей, нищета и смиренномудрие». Прп. Авва Исаяя (Скитский)

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

20 марта	Восход: 6 ч. 32 м.	Заход: 18 ч. 42 м.	Долгота дня: 12 ч. 10 мин.
Убывающая Луна в знаке Рыб			
21 марта	Восход: 6 ч. 29 м.	Заход: 18 ч. 44 м.	Долгота дня: 12 ч. 15 мин.
Новолуние, Луна в знаке Овна			
22 марта	Восход: 6 ч. 26 м.	Заход: 18 ч. 46 м.	Долгота дня: 12 ч. 20 мин.
Растущая Луна в знаке Овна			
23 марта	Восход: 6 ч. 24 м.	Заход: 18 ч. 48 м.	Долгота дня: 12 ч. 24 мин.
Растущая Луна в знаке Тельца			
24 марта	Восход: 6 ч. 21 м.	Заход: 18 ч. 50 м.	Долгота дня: 12 ч. 29 мин.
Растущая Луна в знаке Тельца			
25 марта	Восход: 6 ч. 19 м.	Заход: 18 ч. 52 м.	Долгота дня: 12 ч. 33 мин.
Растущая Луна в знаке Тельца			
26 марта	Восход: 6 ч. 16 м.	Заход: 18 ч. 54 м.	Долгота дня: 12 ч. 38 мин.
Растущая Луна в знаке Близнецов			

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 20 ПО 26 МАРТА

**ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ**  
**20 МАРТА**  
В 1535 году в России проведена первая централизованная денежная реформа.  
В 1792 году Национальная Ассамблея Франции одобрила применение гильотины.  
В 1833 году было опубликовано первое полное издание романа в стихах А.С. Пушкина «Евгений Онегин».  
**21 МАРТА**  
В 1924 году сформулирован один из фундаментальных принципов квантовой механики - Принцип Паули.  
**22 МАРТА**  
В 1874 году впервые проведена игра в большой теннис.  
В 1895 году в Париже состоялась первая в истории демонстрация кинофильма.

**ИМЕНИННИКИ**  
**НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ**  
**20 МАРТА.** Анна, Антонина, Евгений, Екатерина, Ксения, Мария, Надежда, Павел.  
**21 МАРТА.** Владимир, Иоанн.  
**22 МАРТА.** Александра, Илия, Кирилл, Михаил, Наталия.  
**23 МАРТА.** Анастасия, Виктор, Димитрий, Леонид.  
**24 МАРТА.** Алексей, Василий.  
**25 МАРТА.** Григорий, Константин, Сергей, Феофан.  
**26 МАРТА.** Александр, Николай.

**НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ**  
**Василиса туманит - снег тает**  
**20 марта** по народному календарю считали днем Павла Капельника. В этот день следили за погодой. Обильная капель сулила хороший урожай, а пасмурная погода вечером означала заморозки на следующий день.  
**21 марта**, в день Весеннего солнцеворота, наблюдали за облаками: высокие и быстрые облака сулили приближение хорошей погоды.  
**22 марта** отмечали день Сороки, или Сорока сороков. Теплая и ясная погода в этот день говорила о том, что в следующие 40 дней погода будет такая же. Теплый ветер предвещал дождливое лето.  
Про **23 марта**, день Василисы (вешней воды указательницы), говорили: «Василиса туманит - снег тает». В этот день было принято наблюдать за туманом: утренний густой туман сулил перемену погоды, дневной туман - дожди и ненастье.  
**24 марта**, в Ефимов день, следили за поведением ворон: птицы стаями на земле сидят - к холодам, сидят посередине деревьев - к дождю, на верхушках - к потеплению.  
Если в Феофанов день, **25 марта**, снег начал таять с южной стороны муравейника, то лето будет коротким и холодным.  
В Никифоров день, **26 марта**, наблюдали за птицами: если первым зяблик прилетел - к стуже, жаворонок - к теплу.

Две подружки.  
- Чем вчера занималась?  
- Общественно-полезным трудом.  
- Каким?  
- Никому не мешала.

**ТЕЛЕК**  
Газета «ТЕЛЕК пресса.ру».  
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 - 77734 от 29.01.2020 г.  
Издается с февраля 2012 года

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

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

Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.  
Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В.,  
Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273  
Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.,  
Телефон департамента рекламы: +7 (495) 792-47-73,  
e-mail: reklama@kardos.ru

11 (580). Время подписания в печать по графику: 01.00 час. 14.03.2023 г., фактическое: 01.00 час. 14.03.2023 г. Дата производства: 14.03.2023 г. Дата выхода в свет 15.03.2023 г. Тираж 781 400.  
Отпечатано в типографии АО «Прайм Принт Москва», 141700, Россия, Московская область, город Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 5В. Заказ 756.  
Выходит во всех областях ЦФО.  
Общий тираж 893 525. Сайт газеты telek.kardos.media  
Еженедельная семейная газета для читателей 12+. Объем 5 пл.  
Рекомендованная розничная цена 31 рубль.  
Подписной индекс П2939 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте https://podpiska.pochta.ru  
Копирование без указания источника запрещено. Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО Сервис ТВ.

**1** ПЕРВЫЙ



22.35 «Что? Где? Когда?» (16+)

- 06.00 Новости  
06.10 ПОДКАСТ.ЛАБ «Астро-Умные». (16+)  
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)  
07.40 «Часовой». (12+)  
08.15 «Здоровье». (16+)  
09.20 «Мечталлион». Национальная Лотерея. (12+)  
09.40 «Непутевые заметки» с Крыловым. (12+)  
10.00 Новости (с субтитрами)  
10.15 «Жизнь других». (12+)  
11.10 Премьера. «Повара на колесах». (12+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 «Видели видео?» (0+)  
14.00 «Кто из вас без греха?» К 85-летию Алексея Петренко. (12+)  
15.05 «Век СССР». Серия 3. «Юг». (16+)  
17.00 Премьера. «Штурмовики». Специальный репортаж. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
19.00 «Три аккорда». Новый сезон. (16+)  
21.00 «Время»  
22.35 «Что? Где? Когда?» Весенняя серия игр. (16+)  
23.45 Премьера. «На футболе с Денисом Казанским». (18+)  
00.15 ПОДКАСТ.ЛАБ «20 лет спустя». (16+)  
00.55 ПОДКАСТ.ЛАБ «Триггеры». (16+)

**5** 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)  
06.15 «ОТДЕЛЬНОЕ ПОРУЧЕНИЕ». (16+)  
07.55 «ПОДОЗРЕНИЕ». (16+)  
11.35 «СТРЕЛЯЮЩИЕ ГОРЫ». (16+)  
15.25 «ОТПУСК ПО РАНИЮ». (16+)  
Россия, 2014 г. Боевик. В ролях: Игорь Лифанов, Ирина Сотникова, Сергей Мурзин, Александра Никифорова.  
19.15 «СЛЕД». (16+)  
00.00 «Лучшие сериалы России. X церемония награждения Премии АПКит». (12+)  
00.50 «ОТДЕЛЬНОЕ ПОРУЧЕНИЕ». (16+)  
02.15 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)

РОССИЯ **1** РОССИЯ



11.30 Большие перемены.

- 06.10 «СЧАСТЛИВЫЙ МАРШРУТ». (12+)  
08.00 Местное время. Воскресенье  
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»  
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым  
10.10 Сто к одному  
11.00 Вести  
11.30 Большие перемены  
12.15 «ТОТ МУЖЧИНА, ТА ЖЕНЩИНА». (12+)  
Россия, 2022 г. Мелодрама. В ролях: Ольга Красько, Алексей Макаров, Дмитрий и Дарья и представить себе не могли, что мимолётное знакомство перевернёт их жизни навсегда. Несколько секунд, проведённых вместе, и они уже не смогут забыть друг друга.  
16.00 Вести  
16.30 «Песни от всей души». (12+)  
17.30 «Синяя Птица и друзья». Специальный выпуск. Посвящается мамам и бабушкам  
19.00 «Песни от всей души». (12+)  
В гостях у Андрея Малахова за одним большим столом собираются его новые герои.  
20.00 Вести недели  
22.00 Москва. Кремль. Путин  
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
01.30 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (12+)

**ЗВЕЗДА** ЗВЕЗДА

- 05.15 «ДРАЙВ». (16+)  
07.00 «ФАРТОВЫЙ». (16+)  
09.00 «Новости недели». (16+)  
09.25 «Служу России». (12+)  
09.55 «Военная приемка». (12+)  
10.45 «Скрытые угрозы». (16+)  
11.30 «Код доступа». (12+)  
12.20 «Легенды армии». (12+)  
13.05 «Специальный репортаж». (16+)  
13.45 «СТАРОЕ РУЖЬЕ». (16+)  
18.00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+)  
19.40 «Легенды советского сыска. Годы войны». (16+)  
23.00 «Фетисов». (12+)  
23.45 «ЧАСОВЩИК». (16+)  
01.20 «ЧУЖИЕ ЗДЕСЬ НЕ ХОДЯТ». (12+)

ТВУ ТВЦ



14.30 Московская неделя.

- 05.50 «БОБРЫ». (12+)  
07.20 «В ОЖИДАНИИ ВЕСНЫ». (12+)  
09.00 «Здоровый смысл». (16+)  
09.30 «ЭКСКЛЮЗИВ». (12+)  
11.30 События  
11.50 «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ». (12+)  
14.30 Московская неделя  
15.00 «Смешите меня семеро». Юмористический концерт. (16+)  
16.05 «ВАЛЬС-БОСТОН». (12+)  
18.00 «ЕЛЕНА И КАПИТАН». (12+)  
Россия, 2021 г. Криминальная мелодрама. В ролях: Дарья Трегубова, Александр Пашков, Елена Павлова - успешная бизнес-леди. Она сильная, волевая, всегда считает себя во всем правой и не терпит возражений. Но задумав очередной новый проект, главная героиня помешала со своей компанией представителем криминального мира.  
21.30 События  
00.00 «ПРИЗРАКИ ЗАМОСКВОРЕЧЬЯ». (12+)  
00.15 «ПРИЗРАКИ ЗАМОСКВОРЕЧЬЯ». (12+)  
01.05 «Петровка, 38». (16+)  
01.15 «ВЕРОНИКА НЕ ХОЧЕТ УМИРАТЬ». (12+)  
04.10 «Шуранова и Хочинский. Леди и бродяга». (12+)  
05.00 «10 самых...» (16+)  
05.30 Московская неделя. (12+)

**ОТР** ОТР

- 06.00 14.05 «Большая страна». (12+)  
06.55 17.00 «В поисках утраченного искусства». (16+)  
07.35 «Мультфильмы». (12+)  
09.00 10.05 ОТражение  
09.30 15.05 «Календарь». (12+)  
11.45 «На приеме у главного врача». (12+)  
12.25 «Отчий дом». (12+)  
12.40 «ПЕРЕД РАССВЕТОМ». (16+)  
15.30 «Маршрут построен»  
16.15 «Моя история». (12+)  
17.25 «ПИРЫ ВАЛТАСАРА, ИЛИ НОЧЬ СО СТАЛИНЫМ». (12+)  
19.05 «Клуб главных редакторов». (12+)  
19.45 «Игра в классики». (12+)  
20.25 «РИОРИТА». (16+)  
22.05 «СМЕШНАЯ ДЕВЧОНКА». (12+)  
00.30 «Последний рыцарь империи». (12+)

НТВ



05.00 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)

- 05.00 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)  
06.30 «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+)  
Новации в офтальмологии: что делать тем, кто установил бионический глаз, но остался без поддержки компаний-производителей после их ухода с российского рынка, как скоро появятся чипы, которые помогут видеть незрячим, – расскажут в новом выпуске.  
11.55 «Дачный ответ». (0+)  
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)  
14.05 «Однажды...» (16+)  
15.00 «Своя игра». (0+)  
16.00 «Сегодня»  
16.20 «Человек в праве» с Андреем Куницыным. (16+)  
17.00 «Следствие вели...» (16+)  
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)  
19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой  
20.20 «Маска». Новый сезон. (12+)  
23.40 «Звезды сошлись». (16+)  
01.15 «Основано на реальных событиях». (16+)  
04.05 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 07.00 08.00 08.30 09.00  
09.30 10.00 10.30 11.00  
11.30 12.00 12.30 13.00  
14.00 15.00 16.00 17.00  
18.00 19.00 20.00 21.00  
22.00 23.00 00.00 01.00  
06.20 16.35 «Куки-внуки». (12+)  
06.40 12.45 19.15 «The City прямо». (12+)  
07.30 17.20 22.25 «Доктор 24. Темы недели». (12+)  
13.30 «Сделано в Москве». (12+)  
14.30 «Время новых. Шоу». (12+)  
15.20 21.25 «Москва сегодня». (16+)  
18.30 23.20 «The City». (12+)  
19.30 00.15 «Специальный репортаж». (12+)  
20.30 «The City. Едим». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



09.30 Диалоги о животных

- 06.30 «Сестрички-привычки». «Доктор Айболит»  
08.00 «ПОДРАНКИ»  
09.30 01.00 Диалоги о животных  
10.10 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ»  
12.25 «Невский ковчег. Теория невозможного»  
12.50 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным  
13.35 «Коллекция»  
14.05 «Портрет на фоне хора». К 85-летию Виктора Захарченко  
14.55 Концерт Государственного академического Кубанского казачьего хора  
16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»  
17.10 «Первые в мире»  
17.30 «Пешком...»  
18.00 «Возвращение в Ивановку». К 150-летию со дня рождения Сергея Рахманинова  
19.00 «Рассекреченная история»  
19.30 Новости культуры с Владиславом Флярковским  
20.10 «ОБЪЯСНЕНИЕ В ЛЮБВИ»  
22.20 «Я не актёра зрю, а бытия черты»  
22.50 Венский оркестр Иоганна Штрауса. «Музыкальное путешествие по Австрии»  
00.20 «Наисчастливейший. Халед аль-Асад»  
01.40 «Искатели»  
02.25 «Кот в сапогах»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 17.00 «Будни». (16+)  
06.00 «Наставники». (12+)  
06.10 «Быстрые деньги». (12+)  
06.30 «Интервью 360». (12+)  
07.00 10.30 11.10 13.00  
«Внимание! Еда!» (12+)  
08.00 «Вкусно 360». (12+)  
09.40 «Подмосковные игрушки». (12+)  
11.00 12.00 14.00 15.00 16.00  
20.00 «Новости 360»  
12.30 «Тет-а-тет с Марусей»  
13.30 16.40 23.25 «Весна в Подмосковье». (12+)  
14.10 15.05 «Горизонт приключений. Крым». (12+)  
16.10 «Маршрут построен»  
18.00 «Информационно-аналитическая программа»  
19.05 «Документальное кино». (16+)  
20.30 21.25 22.25 «Почините природу». (12+)  
00.00 «Итоги недели». (16+)  
01.00 «Шестое чувство». (12+)

СТС СТС



17.00 «Райя и последний дракон». (6+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
07.00 «Три кота». (0+)  
07.30 «Царевны». (0+)  
07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
09.00 Премьера! Рогов в деле. (16+)  
10.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
11.20 «Пёс-самурай и город кошек». (6+)  
13.05 «ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ». (6+)  
14.55 «ЗОЛУШКА». (6+)  
США, 2015 г. Фэнтези. В ролях: Лили Джеймс, Кейт Бланшетт. Несмотря на злостью, выпавшие на долю Золушки, девушка не отчаивается, ведь даже в самые тяжёлые моменты находится то, что помогает думать о хорошем.  
17.00 «Райя и последний дракон». (6+)  
19.00 «Душа». (6+)  
Скромный учитель музыки и страстный поклонник джаза Джо Гарднер наконец-то решает исполнить свою мечту - самому выступать на сцене. Но сразу после успешного прослушивания с Джо происходит несчастный случай.  
21.00 «Король Лев». (6+)  
23.20 ПРЕМЬЕРА! «БАХУБАЛИ. РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (16+)  
02.20 «МОЛОДЁЖКА». (16+)  
04.40 «6 кадров». (16+)  
05.20 «Мультфильмы». (0+)  
05.50 Ералаш. (0+)  
06.10 16.35 18.00 19.45 23.35  
«Мой район». (16+)  
09.00 20.40 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)  
11.20 «Кинодача». (12+)  
12.10 03.25 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)  
13.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА». (12+)  
16.45 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЁН». (0+)  
18.10 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (12+)  
19.55 Раскрывая тайны звёзд. (12+)  
23.05 Звёзды советского экрана. (12+)  
23.45 «АТТЕСТАТ ЗРЕЛОСТИ». (6+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	ДОМАШНИЙ
<p><b>НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ</b></p> <p>11.30 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>05.00 23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Самая народная программа». (16+)</p> <p>09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)</p> <p>10.30 «Наука и техника». (16+)</p> <p>11.30 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>13.00 «ДОМ СТРАННЫХ ДЕТЕЙ МИСС ПЕРГРИН». (16+)</p> <p>15.30 «ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ». (16+)</p> <p>17.45 «ДОКТОР СТРАНДЖ». (16+)</p> <p>20.05 «МСТИТЕЛИ: ВОЙНА БЕСКОНЕЧНОСТИ». (16+)</p> <p>США, 2018 г. Фантастика. В ролях: Роберт Дауни мл., Крис Хемсворт.</p> <p>23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)</p>	<p><b>Новые Звёзды в Африке</b></p> <p>19.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+)</p> <p>07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p> <p>10.00 «Хочу перемен». (16+)</p> <p>10.30 «КАФЕ «КУБА». (16+)</p> <p>14.50 «ХОЛОП». (12+)</p> <p>17.00 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)</p> <p>Россия, 2022 г. Комедия семейная. В ролях: Кирилл Кяро, Евгений Гришковец, Игорь Верник. Поссорившись с сыном, царь Иван Грозный случайно ранит его - как на картине Репина...</p> <p>19.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+)</p> <p>21.00 «Концерты». (16+)</p> <p>22.50 «МАЖОРЫ НА МЕЛИ». (16+)</p> <p>00.40 «Импровизация». (16+)</p> <p>01.40 «Импровизация. Команды». (16+)</p> <p>03.10 «Шоу «Студия Союз». (16+)</p> <p>04.40 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.10 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)</p>	<p><b>Новый День</b></p> <p>08.30 Новый день. (12+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>08.00 Вкусно с Ляйсан. (16+)</p> <p>08.30 Новый день. (12+)</p> <p>09.00 Секреты здоровья. (16+)</p> <p>09.30 «Слепая». (16+)</p> <p>12.00 «НЕВОЗМОЖНОЕ». (16+)</p> <p>Испания, США, Таиланд, 2012 г. Драма. В ролях: Наоми Уоттс, Юэн Макгрегор, Том Холланд, Сэмюэл Джослин. Эти события в мире тогда никто не мог спрогнозировать...</p> <p>14.15 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+)</p> <p>Особый отдел полиции расследует убийство журналистки Агафьи Большой. Возникает версия, что поводом могла стать служебная деятельность Большой...</p> <p>23.00 «ИСЧЕЗНУВАЯ». (18+)</p> <p>01.45 Мистические истории. (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p><b>Восьмидесятые</b></p> <p>06.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>Россия, 2011-2016 гг. Лирическая комедия. В ролях: Александр Якин, Наталья Земцова, Александр Половцев, Мария Аронова. Эта история началась еще в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных телефонов, но зато воду пили из-под крана, в Москве не было пробок, а ключи от квартиры спокойно оставляли под ковриком.</p> <p>20.00 «+100500». (16+)</p> <p>Самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и ржачно комментирует их специально для Че.</p> <p>23.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</p> <p>05.30 Анекдоты. (16+)</p>	<p><b>Все на Матч!</b></p> <p>13.00 Все на Матч!</p> <p>06.00 «Спортивный век». (12+)</p> <p>06.30 Что по спорту? (12+)</p> <p>07.00, 08.35, 12.55, 16.00, 22.00, 03.55 Новости</p> <p>07.05, 13.00, 16.05, 19.15, 22.05 Все на Матч!</p> <p>08.40 Лыжные гонки. Альфа-Банк ЧР. Масс-старт. Пр.тр.</p> <p>11.40 «Король ринга. Николай Королёв». (12+)</p> <p>13.55 Баскетбол. ЦСКА - «Локомотив-Кубань». Единая лига ВТБ. Пр.тр.</p> <p>16.45 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала. Пр.тр.</p> <p>19.55 Футбол. «Балтика» - «КАМАЗ». МЕЛБЕТ-Первая Лига. Пр.тр.</p> <p>23.00 Бокс. Чемпионат мира. (0+)</p> <p>00.05 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (0+)</p> <p>00.35 Лыжные гонки. Альфа-Банк ЧР. (0+)</p> <p>02.00 Баскетбол. (0+)</p>	<p><b>Ветреный</b></p> <p>19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)</p> <p>06.30 «ГОД ЗОЛОТОЙ РЫБКИ». (16+)</p> <p>08.30 «ИСЧЕЗНОВЕНИЕ». (16+)</p> <p>10.30 «ОДИНОЧЕСТВА. НЕТ». (16+)</p> <p>Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Александра Артемьева, Валерия Бурдужа. Таня Лейкина живёт по инструкциям и расписанию, она уверена, что в её жизни всё прекрасно...</p> <p>14.45 «ЖЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССОРИТЬ». (16+)</p> <p>Россия, 2023 г. Мелодрама. В ролях: Светлана Антонова, Мария Добржинская, Виталий Кудрявцев. Рита и Аня познакомились в роддоме. Рита тогда родила сына Рому, Аня - дочь Машу. Жизнь развела их...</p> <p>19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)</p> <p>00.55 «ОДНО ТЁПЛОЕ СЛОВО». (16+)</p> <p>04.05 «ИСЧЕЗНУВАЯ». (16+)</p> <p>06.25 «6 кадров». (16+)</p>

## НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

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.

Петрович разбудил шум на лестничной клетке. «Что за люди? В законный выходной послать не дадут», - подумал он, перевернулся на другой бок и решил еще подремать.

Но шум не утихал, а наоборот, становился все громче. Среди общего ропота стали выделяться отдельные, особенно звонкие голоса. Петрович даже начал различать слова. Смирившись с тем, что подремать не получится, он вышел в кухню и включил чайник. За окном лениво кружились отдельные снежинки. За ночь снег ровным ковром покрыл двор, ветви деревьев, машины на стоянке. «Март уже скоро кончится, - подумал Петрович, - а снег все не кончается. Как же надоела зима!»

В этот момент голоса за дверью перешли на улы-

# Куда исчезли банки с грибами

тразвук, и прозвучало совсем уж необычное для их консервативного дома: «Ворюга!» Петрович узнал голос соседки Анны Сергеевны - тихой, благообразной и вовсе не скандальной старушки. «Пожалуй, пора вмешаться», - подумал он и направился к входной двери.

Дом, в котором жил Петрович, был старой постройки. Двери квартир выходили прямо на лестничную клетку, и потому все происходящее там быстро становилось известно всему подъезду. Однако чужие здесь не ходили - сидевший внизу бдительный консьерж был очень

строг - и потому у дверей часто стояли полочки с уличной обувью, велосипеды, коляски и другие вещи.

На лестничной клетке Петрович обнаружил небольшую толпу, окружившую живущего этажом выше сына Лёши-слесаря. Сам Лёша был любим всем домом, потому что был безотказен, имел золотые руки и брал за работу недорого. А вот сынок его, великовозрастный балбес Славик, уважением среди

жильцов не пользовался и даже наоборот, считался субъектом очень сомнительным. То он приставал к молоденьким девушкам и не давал им прохода, то задирился к школьникам, стариков не уважал... Автолюбители Славика и вообще терпеть не могли, потому что он имел обыкновенные занимать чужие места на более чем скромной придомовой парковке.

«Что за шум, а драки нет?» - спросил Петрович, выйдя на лестничную клетку.

«Вот он!» - заверещала Анна Сергеевна, показывая на Славика. «Он стащил мои грибы!»

«Грибы?» - удивился Петрович.

«Грибы!» - с вызовом ответила старушка. «Грибочки у меня возле двери стояли маринированные, а теперь нету их. И ведь какой негодяй - исподнизу взял, думал, я не замечу. А я заметила: вчера еще грибочки здесь стояли, а сегодня как корова слизала. Мои-то грибочки все знают, вкуснее не найти!

Этот прохиндей и стащил, больше некому.

«Эта была правда - Анна Сергеевна часто угощала соседей своими маринованными грибочками, которые заготавливала в огромных количествах. Но к весне их, как и других заготовок, оставалось мало, каждая банка на счету.

Банки с заготовками Анна Сергеевна хранила в ящике, который каждую осень ставила недалеко от своей двери. Подвала у нее не было, а в квартире хранить заготовки она боялась - считала, что там слишком тепло.

Петрович заглянул в ящик: пара банок помидоров, банка огурчиков, четыре маленьких баночки с чем-то непонятным - грибов действительно не было.

«А вчера точно были грибы?» - спросил он у Анны Сергеевны.

«Точно! Две банки! Я вчера икры взяла баночку кабачковой, и точно видела две банки грибов.

«Да я-то при чем? - вяло отбивался Славик. - Я вообще только что приехал, у подружки ночевал.

«Только что? - засомневался Петрович. - А ну-ка, покажи, где стоит твоя машина?»

«Да вон она, третья слева, - ответил Славик.

«А может, вторая справа?» - съязвил Петрович. «Вот что, Славик, признавайся-ка ты похорошему, не то составлю на тебя протокол. Кража хоть и мелкая, а след в твоей биографии оставит очень неприятный.»

**Виктория АНДРЕЕВА**



Почему Петрович не поверил Славике?

Ответ читайте в следующем номере.

Ответ на загадку в № 10: если бы вор действительно влез в окно, он бы обязательно задел и сбросил на пол цветочные горшки, стоящие на подоконнике.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.50 «АЙБОЛИТ-66». (12+)
08.35 «СТАРЫЕ КЛЯЧИ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000
05.30 «Говорящий Том и друзья». (12+)
06.50 «Роботы-поезда. Теневая энергия». Мультсериал. (6+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
07.00 «Смешарики». Мультсериал. (6+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО
06.00 «Ералаш». (6+)
06.35 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.20 «ТОНЯ ПРОТИВ ВСЕХ». (18+)
03.20 «УЦЕЛЕВШИЙ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
07.55 «БАТЯ». (16+)
09.20 «РОБО». (6+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.20 «ПОЛИЦИЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-2». (16+)

РОДНОЕ КИНО
01.05 «СЕСТРЫ». (16+)
03.00 «РЕСПУБЛИКА ШКИД». (16+)

РУССКИЙ РОМАН
07.50 «СКАЖИ ТОЛЬКО СЛОВО». (12+)

CINEMA
06.30 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (18+)

red .RED
06.00 «ТРАССА 60». (16+)

РЕТРО
06.00 «ПАРУСА МОЕГО ДЕТСТВА». (12+)

суббота! СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь». (0+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00

CTC LOVE
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

TV 21 BEK
07.00, 07.55, 15.00, 15.55, 23.00, 23.55 «ЯРМАРКА ТЩЕСЛАВИЯ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР
05.00 «БЕЛЫЙ КЛЫК». (0+)
06.00 Мультфильм. (6+)

ПОБЕДА
05.50 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)

ПЯТНИЦА
05.00 «Ну, погоди! Канкулы». Мультсериал. (0+)

Ю
05.35, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.00 Российские военные в начале XX века. (12+)

VIJU HISTORY
06.00 Мифы и тайны королевской истории: Георг IV и Регентство. (16+)

ДОКТОР
06.00, 18.55 Лекарство от глупости. (12+)

Усадьба
06.00, 11.50, 18.00, 21.05 Готовим по-итальянски. (16+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
06.00, 10.00, 13.55, 18.00, 02.00
Давай зарубимся! (12+)

ЖИВИ!
00.00, 20.00 Танцуй Twerk. (16+)

**СПОРТ**

**МАТЧ! СТРАНА**

**06.00** Мини-футбол. Чемпионат России. PARI-Суперлига. Мужчины. «Синара» (Екатеринбург) - КПРФ (Москва). (0+)  
**07.50, 10.00, 13.00, 15.50** Новости  
**07.55** Волейбол на снегу. Кубок России. Женщины. Финал. Трансляция из Красноярска. (0+)  
**08.35** Волейбол на снегу. Кубок России. Мужчины. Финал. Трансляция из Красноярска. (0+)  
**09.15, 17.50, 23.15** Страна спортивная. Специальный репортаж. (12+)  
**09.30** Мир бильярда. (12+)  
**10.05, 01.20** Бокс. Чемпионат мира. Женщины. Финалы. Трансляция из Индии. (12+)  
**11.05** Волейбол. Чемпионат России. Ргп Суперлига. Женщины. «Динамо» (Краснодар) - «Тулица» (Тульская область). (0+)  
**13.05** Ride The Planet. Байкал. (12+)

**13.30, 20.40** Пара на дистанции. Надежда Муравьева и Александр Гусев. (12+)  
**13.45, 20.55** Спортивная неделя. Итоги. (12+)  
**14.15, 02.15** Смешанные единоборства. URAL FC. Вячеслав Дацик против Джеронимо Дос Сантоса. Трансляция из Самары. (16+)  
**15.55** Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Зенит» (Санкт-Петербург) - УНИКС (Казань). Прямая трансляция Кубань» (Краснодар). (0+)  
**18.10** Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины. 50 км. Трансляция из Тюмени. (0+)  
**21.25** Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Локомотив-Кубань» (Краснодар). (0+)  
**23.30** Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Зенит» (Санкт-Петербург) - УНИКС (Казань). (0+)  
**03.45** Здоровый образ. Хоккей. (12+)  
**04.10** Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Пари НН» (Нижний Новгород) - МБА (Москва). (0+)

**МУЗЫКА**

**МУЗ-ТВ**

**05.00, 03.00** Караокинг. (16+)  
**07.15** Муз'итив. (16+)  
**07.45** МузГорДвиж. (16+)  
**08.00** PRO-новости. Лучшее. (16+)  
**08.30** Тееп чарт. (16+)  
**09.00** Муз'итив. (16+)  
**09.30** Перемотка. (16+)  
**10.00** DFM - Dance chart. (16+)  
**11.00** Юмор FM чарт. (16+)  
**12.00** Хит-сториз. Любовь Успенская «К единственному, нежному». (16+)  
**12.30** Лига свежих клипов. (16+)

**13.00** Снимите это немедленно: стиль звёзд. (16+)  
**14.00** Моя волна. (16+)  
**15.00** 10 самых! (16+)  
**15.30** Приехали! Сингапур. (16+)  
**16.00** Яндекc.Музыка чарт. (16+)  
**17.00** Top-30. Русский плейлист недели. (16+)  
**19.00** День рождения МУЗ-ТВ в Кремле. 25 лет в эфире. Лучшее. (16+)  
**21.15** Новая песня года-2022. (16+)  
**23.50** Ловец слов. (16+)  
**01.00** Муз'итив. (16+)

**ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ**

**МУЛЬТ**

**МУЛЬТ**

**06.00** «Смешарики». (0+)  
**06.30** «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
**07.00** «Время малышей». (0+)  
**08.00, 16.00, 20.30** «Маша и Медведь». (0+)  
**09.00** «Кошечки-собачки. Розыгрыш». (0+)  
**10.00** «Морики Дорики». (0+)  
**10.15, 22.00** МУЛЬТсюрприз. (0+)  
**13.50** «Простоквашино». (0+)  
**14.00** «Волшебная кухня. Банница». (0+)  
**15.00** «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Ворожея». (0+)  
**17.00** «Умка: Лучшая игра, Плавающее мороженое». (0+)  
**18.00** «Геройчики. Одиночество Бублика». (0+)  
**19.00** МУЛЬТпреьера! «Сказочный патруль. Хроники чудес», «Ник-изобретатель», «Монсики», «Фиксики. Дай пять», «Кошечки-собачки. Милые песни», «Енотки», «Ми-Ми-Мишки», «Малышарики идут в детский сад». (0+)  
**20.05** «Лунтик». (0+)  
**20.55** «Машины сказки». (0+)  
**21.00** «Барбоскины». (0+)  
**21.30** «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

**O!**

**05.00** «Катури». (0+)  
**06.30** O! Музыка! (0+)  
**07.00, 01.25** «Жужжалка». (0+)  
**07.05, 00.30** «Тима и Тома». (0+)  
**08.00** «Зук». (0+)  
**09.40** «Еда на ура!» (0+)  
**10.00** O! Кино! «Карлик Нос». (6+)  
**11.20, 03.00** «Приключения Ам Нама». (0+)  
**12.00** «Команда Флоры». (0+)  
**13.30** «Пластинки». (0+)  
**13.40** «Три кот». (0+)  
**15.50** «Дракошия». (0+)  
**16.00** «Студия Каляки-Малаяки». (0+)  
**16.20** «Фиксики». (0+)  
**18.00** «Ничего себе имя!» (0+)  
**18.30** O! Музыка! (0+)  
**19.00** «Отель у овечек». (0+)  
**20.00** «Царевны». (0+)  
**22.30** «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)  
**00.00** «Ничего себе имя!» (0+)  
**01.30** O! Кино! «Бука. Моё любимое чудило». (6+)  
**03.30** «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**

**КАРУСЕЛЬ**

**05.00** Ранние птицы. «Лунтик». (0+)  
**07.00** «С добрым утром, малыши!» (0+)  
**07.30** «Панда и петушок Лука». (0+)  
**09.00** «Еда на ура!» (0+)  
 Весёлые ведущие Тутта, Марфа и Ваня расскажут маленьким нехохучам, что блюда бывают не только полезные, но еще забавные, аппетитные и очень вкусные!  
**09.25** «Лео и Тиг». (0+)  
**11.00** «Живая вода». (0+)  
 Новый проект театра на воде Марии Киселевой - спектакль на воде «Живая вода» познакомит зрителей с культурными традициями народов России, очарует красотой и разнообразием различных видов спорта и искусства, позволит насладиться мастерством сильнейших синхронистов мира. Вместе с маленькой девочкой по имени Капа, Водяным и главными героями спектакля зрители отправятся в путешествие по рекам и озерам России, познакомятся с населяющими их берега народами и заново откроют для себя уникальность их истории, самобытность культуры и национальных характеров.  
**11.30** «Команда Флоры». (0+)  
**12.55** «Барбоскины». (0+)  
**15.00** «У меня лапки». (0+)  
 «У меня лапки» - это программа о домашних животных, их породах, видах, характере и привычках. Юный, но очень перспективный биолог Гоша Котский с радостью расскажет всё на свете о наших любимых питомцах, а помогут ему в этом два волнистых попугая Кузя и Люся. Мы сможем пообщаться с ними благодаря уникальному переводчику с птичьего языка на человеческий.  
**15.30** «Ералаш». (6+)  
**16.50** «Летучий корабль». (0+)  
**17.05** «Прое из Простоквашино». (0+)  
**17.25** «Каникулы в Простоквашино». (0+)  
**17.45** «Маша и Медведь». (0+)  
**20.30** «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
**20.45** «Царевны». (0+)  
**23.00** «Ералаш». (6+)  
**01.05** «Алиса и Льюис». (0+)

**Детский мир**

**ДЕТСКИЙ МИР**

**06.00, 14.00, 22.00** «Снежная королева». (0+)  
 В стремлении сотворить Новый мир - холодный и практичный, где четкость линий призвана заменить эмоции, а северный ветер должен остудить людские души, Снежная Королева извращается от всех представителей творческих профессий. Смелой Герде, отправившейся в путешествие, чтобы спасти своего брата Кая, предстоит столкнуться с этим холодным миром Снежной Королевы.  
**07.20, 15.20, 23.20** «Снежная королева-2: Перезаморозка». (0+)  
**08.35, 16.35, 00.35** «Снежная королева-3: Огонь и лёд». (6+)  
**10.05, 18.05, 02.05** «Алёша Попович и Тугарин Змей». (12+)  
**11.25, 19.25, 03.25** «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (12+)  
**12.35, 20.35, 04.35** «Илья Муромец и Соловей-разбойник». (12+)

**СОЛНЦЕ**

**05.00** «Буба». (0+)  
**07.05** «Простоквашино». (0+)  
**08.50** «Новые приключения пса и его друзей». (0+)  
**10.05** «Идефикс и неукротимые». (6+)  
**11.00** «Ералаш». (6+)  
**12.45** «РОДИТЕЛИ». (12+)  
**14.25** «ОДНИ НА КАНИКУЛАХ». (6+)  
**16.00** «Академия сверхъестественного». (12+)  
**18.00** «Простоквашино». (0+)  
**19.30** «Зверотрекеры». (6+)  
**21.20** «МАНЮНЯ». (6+)  
**22.55** «ИГРУШКА». (16+)  
 Незадолгий сотрудник редакции Франсуа, опасаясь потерять работу, соглашается на экстравагантное предложение своего босса и... становится живой игрушкой для его сына.  
**00.40** «Маша и Медведь». (0+)  
**02.25** «Ералаш». (6+)  
**04.00** «Буба». (0+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

**СПАС**

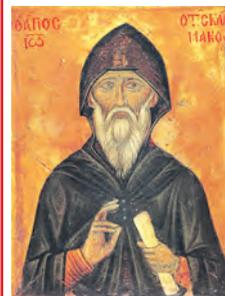
**СПАС**

**05.00** День Патриарха. (0+)  
**05.10, 05.40, 06.10, 06.40, 07.15** Лествица. (6+)  
**08.05** Профессор Осипов. (0+)  
**08.40** Пилигрим. По местам Царственных стратотерпевцев. (6+)  
**09.10** Простые чудеса. (12+)  
**10.00** Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)  
**12.45** Завет. (6+)  
**13.50** Русский мир. (12+)  
**14.55** Святыни России. (6+)  
**15.55** «АЛЫПТИКАЯ СКАЗКА». (0+)  
**18.00** Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)

**20.00** Тайна бессмертия. (0+) Документальный фильм о святой преподобномученице Великой княгине Елисавете Феодоровне.  
**21.30** Парсуна. С Владимиром Легадой. (6+)  
**22.30** Щипков. (12+)  
**23.05** День Патриарха. (0+)  
**23.15** Лики Богородицы. Феодоровская икона Божией Матери. (0+)  
**23.45** Русский мир. (12+)  
**00.40** Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)  
**02.20** «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)  
**03.15** Святыни России. (6+)  
**04.05** В поисках Бога. (6+)  
**04.30** Щипков. (12+)

**Православный календарь**

**26 марта**  
**Неделя 4-я Великого поста, Крестопоклонная. Глас 8.**  
 Прп. Иоанна Лествичника.

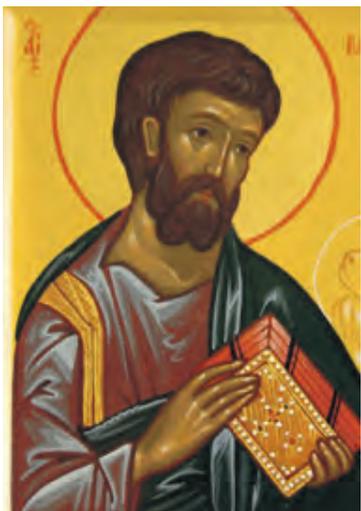


Перенесение мощей свт. Никифора, патриарха Константинопольского. Мч. Савина. Мчч. Африкана, Публия и Терентия. Мч. Александра. Мц. Христины Персидской. Прп. Аннина пресвитера. Сщмч. Николая пресвитера. Григория пресвитера.

**Постный день.**  
 «Как ты можешь желать, чтобы Бог был кроток и милостив к тебе, когда сам ты остаешься жесток и безжалостен к собрату?»  
 Свт. Иоанн Златоуст

**ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ**

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



Один из народа сказал в ответ: Учитель! я привел к Тебе сына моего, одержимого духом немым: где ни схватывает его, повергает его на землю, и он испускает пену, и скрежещет зубами своими, и цепенеет. Говорил я ученикам Твоим, чтобы изгнали его, и они не могли. Отвечая ему, Иисус сказал: о, род неверный! доколе буду с вами? доколе буду терпеть вас? Приведите его ко Мне. И привели его к Немю. Как скоро бесноватый увидел Его, дух сотряс его; он упал на землю и валялся,

испуская пену. И спросил Иисус отца его: как давно это сделалось с ним? Он сказал: с детства; и многократно дух бросал его и в огонь, и в воду, чтобы погубить его; но, если что можешь, сжался над нами и помоги нам. Иисус сказал ему: если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему. И тотчас отец отрока воскликнул со слезами: верую, Господи! помоги моему неверию. Иисус, видя, что сбегается народ, запретил духу нечистому, сказав ему: дух немой и глухой! Я повелеваю тебе, выйди из него и впредь не входи в него. И, вскрикнув и сильно сотрясаши его, вышел; и он сделался, как мертвый, так что многие говорили, что он умер. Но Иисус, взяв его за руку, поднял его; и он встал. И как вошел Иисус в дом, ученики Его спрашивали Его наедине: почему мы не могли изгнать его? И сказал им: сей род не может выйти иначе, как от молитвы и поста. Выйди отсюда, проходи через Галилею; и Он не хотел, чтобы кто узнал. Ибо учил Своих учеников и говорил им, что Сын Человеческий предан будет в руки человеческие и убьют Его, и, по убиении, в третий день воскреснет.

**Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 26 марта, в воскресенье.**

**П**ервое, что обращает на себя внимание, – немощ апостолов. Они не могут исцелить ребенка. Это вызывает недоумение. Ведь все описанное произошло сразу же после Преображения Христа на горе Фавор. Почему же они не могут совершить чудо? Дело в том, что та благодать, которую они испытали наверху, пока им не принадлежит. Их души еще не готовы. Для того, чтобы сердце человека наполнила божественная сила, нужно придать ему соответствующую форму. Упорным трудом, постом и молитвой необходимо сделать из него сосуд, в котором будет постоянно обитать Дух Божий... Спаситель словно говорит им: возможно, вы еще не скоро испытаете тот подъем, который испытали на горе. Но если хотите его пережить, вы должны терпеливо и упорно подвизаться.

**С**воеобразной иллюстрацией этих слов Христа становится поступок отца одержимого мальчика. Он так надеялся на учеников Спасителя и они так его разочаровали, что даже ко Христу он обращается с недоверием. Его мучит сознание собственного маловерия. Однако даже в этом состоянии упорно требовать чуда. Единственно за это упорство Господь возвращает радость в его дом, умножает его веру, исцеляет его ребенка.



Комментирует священник Дмитрий Барыцкий

означает, что от нас отвернулся Бог. Именно Он попускает нам пережить эти моменты. Именно тогда нужно проявить упорство, из последних сил хранить Ему верность: терпением, молитвой и постом усердно готовить себя к Его возвращению. Поверьте, Он не разочарует. Но однажды, возможно даже в последний момент, видя нашу нестойчивость, выйдет в нашу жизнь с новой силой, неся с Собой пасхальную радость.

**ВЕРА**  
 СВЕТЛОЕ РАДИО  
 Вышний Волочек 104,5 FM  
 Губкин 104,0 FM  
 Задонск 103,9 FM  
 Липецк 97,9 FM  
 Москва и область 100,9 FM  
 Мосолово 101,0 FM  
 Орёл 95,6 FM  
 Осташков 99,4 FM  
 Ржев 102,4 FM  
 Рязань 102,5 FM  
 Смоленск 88,4 FM  
 Старый Оскол 104,0 FM  
 Тверь 89,4 FM  
 ДОСТУПНО  
 ОНЛАЙН  
 RADIOVERA.RU  
 СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

Фото предоставлено радио «Вера»

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

**ОКНА ОСТЕКЛЕНИЕ** ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО

**РЕМОНТ окон, балконов, жалюзи** ПВХ, Ал, дерево

• ОТДЕЛКА пенсионерам – скидка до 35%

• УТЕПЛЕНИЕ 8 (495) 740-76-09

• КРЫШИ 8 (495) 941-96-29

• ШКАФЫ

СЕЗОННЫЕ СКИДКИ

**С НАМИ ТЕПЛО. УЮТНО. НАДЕЖНО!**

**ОКНА ПВХ**

• По доступным ценам!  
• Собственное производство!  
• Замер, доставка – бесплатно!  
• Уборка, демонтаж в подарок!  
• Пенсионерам льготы!  
• Москитная сетка в подарок!

**RENAU** **БALKON от 4800 руб.**

НИМЕЦКИЙ ПРОФИЛЬ + фурнитура премиум-класса

СКИДКА ДО 57%

8 (495) 745-29-54, 8-915-320-75-66

**Завод «СтройБалконСервис»**

**ОКНА ПВХ** БАЛКОНЫ, ПОДЖИИ

**ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ**

РЕМОНТ ОКОН И БАЛКОНОВ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

ПЕНСИОНЕРАМ ЛЬГОТНЫЕ УСЛОВИЯ

8-495-543-53-97

8-495-782-54-48

www.balkona.ru

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

**РЕМОНТ**

**ХОЛОДИЛЬНИКОВ**

**СТИРАЛЬНЫХ МАШИН**

8 (495) 177-45-76

8 (901) 519-52-48

Вызов бесплатно

Пенсионерам скидки

**РЕМОНТ НА ДОМУ**

• Стиральных машин

• Холодильников

**от 400 р.**

Гарантия

Скидки 30%

Выезд бесплатно

8-495-109-33-56

8-977-000-93-81

**РЕМОНТ**

**СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,**

**ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛИТ**

Пенсионерам **50%** Бесплатный

**СКИДКА ДО ВЫЕЗДА**

8 (495) 106-25-69

8 (495) 796-14-08, 8 (903) 790-17-82, 8 (977) 753-51-48

**СРОЧНЫЙ РЕМОНТ** Стиральных машин, Холодильников всех моделей, Телевизоров плазмы ж/к, кинескопных, Газовых плит, Электрических плит, ремонт Швейных машин, оверлоков, Настройка ТВ, ремонт Антенн, прокладка ТВ-кабеля. Ремонт с выездом мастера на дом. Соцскидки. Тел.: 8 (495) 796-14-08, 8 (903) 790-17-82, 8 (977) 753-51-48

8 (495) 943-90-98, 8 (963) 711-51-48

**РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ** от 300 руб. Городская мастерская производит **РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ** на дому марок **СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТ-ЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИ-РЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX**, и др. Пенсионерам и льготникам скидка до 40%. **ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО.** Тел.: 8 (495) 943-90-98, 8 (963) 711-51-48

8 (495) 175-65-18, 8 (926) 448-38-05

**СРОЧНЫЙ РЕМОНТ НА ДОМУ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, морозильных камер и КОНДИЦИОНЕРОВ, духовых шкафов, посудомоечных машин.** **ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО,** пенсионерам скидки, без выходных, 8-22. Тел.: 8 (495) 175-65-18, 8 (926) 448-38-05

8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28

**РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ** всех типов. Подключение и настройка каналов. Разводка антенны. **ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 20%.** Без выходных. Гарантия. Опыт работы 20 лет. Тел.: 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28

ЗНАКОМСТВА

8 (985) 985-60-25

Устали от одиночества? Звоните! Знакомства для Москвы и Московской области. До 90 лет. Профессиональная сваха. Телефон: 8 (985) 985-60-25

8 (909) 624-91-05

Москва 61/180/75 желает познакомиться с приятной, доброй женщиной от 50 лет для серьезных отношений, желательно в Москве (ЮВАО). Тел.: 8 (909) 624-91-05

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

**ГЛАВСКАУПКА**

Награды, знаки, медали, монеты, банкноты, часы, **ЗОЛОТО, КОРОНКИ, СЕРЕБРО,** статуэтки СССР, вазы, марки сервизы, бронзу, картины, книги, фото, открытки, **АВТОГРАФЫ, шкатулки, янтарь,** дом.архив и т.д.

**КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД 24ч**

Тел. 8 (903) 666-33-55

**КОЛЛЕКЦИОНЕР**

Старые столовые приборы, статуэтки, часы, бронзу, вазы, сервизы, шкатулки, бусы, янтарь, бижутерию, фарфор, чугун, **ЗНАЧКИ, МОНЕТЫ, СЕРЕБРО, АВТОГРАФЫ, БУДДЫ,** фотографии, открытки, архивы, церковную утварь, иконы, подстаканники, портсигары, старый Китай.

**КУПИТ ДОРОГО!**

Выезд 24 часа.

Тел.: 8 (926) 000-91-92, Александр

8 (926) 705-30-59

Куплю чугунные, бронзовые, фарфоровые статуэтки ЛФЗ, Гарднера, Кузнецова, самовары, подстаканники, картины, монеты, значки, фото, архивы, документы, мундиры, открытки, старые детские и ёлочные игрушки, патефоны, часы, иконы, янтарь и др. старинные вещи. Тел.: 8 (926) 705-30-59

8 (967) 273-29-40

Иконы, серебро 875, 84, 916, 88 пробы, коронки, монеты юбилейные, золото, мелочь 1961-93, фарфор, чугунные статуэтки, Касли, Будду, знаки, медали, значки, фото, открытки, книги, янтарь, мельхиор, подстаканники, портсигары, самовары и др. **КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД.** Тел.: 8 (967) 273-29-40, Дмитрий, Ирина

8 (916) 993-36-64

Куплю СССР, духи, парфюм, журналы мод, старинную одежду, вышивки, кружева, бижутерию, сумочки и шляпки, наручные часы, кожаный СССР. Тел.: 8 (916) 993-36-64

8 (916) 155-34-82

Ёлочные игрушки, кукол, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, пластинки и статуэтки из бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. Тел.: 8 (916) 155-34-82

8 (903) 544-38-10

Коллекцию монет, значков, марок, фарфор, чугун, статуэтки, Будду, нагруд. знаки, янтарь, подстаканники, портсигары, коронки, ювелир. изделия, золотые и серебряные монеты, часы, столовое серебро, иконы, самовары, фото на картоне, открытки, книги, мельхиор. **КУПЛЮ ДОРОГО. ВЫЕЗД.** Тел.: 8 (903) 544-38-10, Наталья, Сергей

8 (963) 921-08-38

Книги, архивы, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, значки, старые награды, янтарь, подстаканники, портсигары, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 р/гр, фотоаппараты, открытки, фото, фарфор. статуэтки, самовары. **КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ.** Тел.: 8 (963) 921-08-38, Дмитрий

**КОЛЛЕКЦИОНЕР**

Старые столовые приборы, статуэтки, часы, бронзу, вазы, сервизы, шкатулки, бусы, янтарь, бижутерию, фарфор, чугун, **ЗНАЧКИ, МОНЕТЫ, СЕРЕБРО, АВТОГРАФЫ, БУДДЫ,** фотографии, открытки, архивы, церковную утварь, иконы, подстаканники, портсигары, старый Китай.

**КУПИТ ДОРОГО!**

Выезд 24 часа.

Тел.: 8 (926) 000-91-92, Александр

8 (905) 796-72-32

Серебро столовое, коронки, ювелирку, янтарь, подстаканники, портсигары, фотоаппараты, патефоны, самовары, мельхиор, монеты, банкноты, медали, значки, архивы, фото, открытки, статуэтки, сервизы, Касли, Федоскино, Палех, ёлочные игрушки, книги, картины. **ДОРОГО, выезд и оценка сразу.** Тел.: 8 (905) 796-72-32

8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93

СПАСИБО ЗА ЗВОНОК

КУПЛЮ советские и дореволюционные: книги, плакаты, афиши, документы, архивы, картины, графику, открытки, фото, приглашения, значки, игрушки, статуэтки, изделия из фарфора и любого металла. **ВСЁ О ДИРЖАБЛЯХ, САМОЛЁТАХ, КОСМОСЕ, РЕКЛАМЕ и МНОГОЕ ДРУГОЕ.** Тел.: 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93

8 (916) 993-36-64

Времени СССР: пригласительные билеты, меню, этикетки, рекламные листовки и буклеты, каталоги, рейскаранты, акции времен приватизации. Довоенные: альбомы военных завещаний, карты географические и военные, чертежи техники, открытки и конверты, боны и купюры, вексели, счета и прочее. Тел.: 8 (916) 993-36-64

8 (999) 333-33-72

Сервизы, статуэтки, фарфор, иконы, награды, значки, знаки, янтарь, серебро, портсигары, подстаканники, изделия из кости куплю дорого! Выезд и оценка бесплатно. Москва, МО. Оплата сразу. Тел.: 8 (999) 333-33-72

8 (495) 128-50-09

Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Тел.: 8 (495) 128-50-09

**МОСКОМИССИОНТОРГ**

**ВЫКУПИТ ДОРОГО**

**ВСЁ ДО 1980 г., в том числе:** статуэтки, **СЕРВИЗЫ (остатки), вазы, чугун, бронзу, награды, ФАРФОР** Кузнецова, Гарднера, **ЗНАЧКИ, подстаканники, ИКОНЫ,** серебро, часы, фототехнику, **ЯНТАРЬ, монеты, портсигары, всё из Китая, КОСТЬ, хрусталь.**

**Выезд (Москва, МО), оценка бесплатно**

8 (916) 359-05-00

8 (968) 907-44-82

8 (985) 124-11-80

Купим самовары, картины, иконы, портсигары, бюсты, старинные награды, монеты, антиквариат. Военный антиквариат, форму военную и министерств СССР, наградные знаки, трофеи ВОВ, атрибутику СССР, и ВЧК-КГБ. Тел.: 8 (985) 124-11-80

8 (915) 287-71-38

Куплю предметы старины, СССР: книги, открытки, фото старинные, мебель, иконы, картины, значки, статуэтки, посуду, сервизы, фарфор, хрусталь, гжель, мельхиор, серебро, часы, подсвечники, подстаканники, портсигары, самовары, патефоны, бижутерию, шкатулки, игрушки СССР, бинокли, аудио-, фотоаппаратуру. Выезд бесплатно. Тел.: 8 (915) 287-71-38

8 (925) 509-28-94

**Выкуп книг, посуды, фотоаппаратов, картин, подстаканников, швейных машин, мельхиора, статуэток, биноклей, игрушек (машины, солдатки, куклы), значков, магнитофонов, часов, духов.** Тел.: 8 (925) 509-28-94

8 (495) 508-53-59

Модели авто, железную дорожку, старые фото, военную форму, генеральские вещи, фарфор, хрусталь, подстаканники, самовары, монеты, книги, иконы, янтарь, статуэтки, патефоны, фотоаппараты, хронометры, игрушки и духи СССР, Касли, солдатиков, кукол, часы, марки, открытки, документы, знаки, этикетки, радиоаппаратуру, игровые приставки. Тел.: 8 (495) 508-53-59

8 (925) 585-40-56

Покупаю книги до 1945 г. от 1 000 руб. до 500 000 руб. Поли, библиотеки, техническую литературу, ноты, фото, архивы, открытки, живопись, фарфор, мебель, самовары, значки, статуэтки, бронзу, монеты, модели машинок, ёлочные игрушки, иудаизм и любой антиквариат. Тел.: 8 (925) 585-40-56

8 (925) 448-47-68

Куплю ёлочные игрушки, коллекция календариков, фантиков, открыток, пластинок, столовое серебро, старые духи, плюшевые медведи, детские советские журналы, фарфоровые статуэтки, фотографии, азбуки, буквари, книги, ковры. Тел.: 8 (925) 448-47-68

УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

8 (495) 432-08-98

От 700 руб! Профессионально и **НАДОЛГО УНИЧТОЖИМ** тараканов, клопов, блох, грызунов, плесень и запахи «холодный туман». Препараты **БЕЗОПАСНЫ** для детей и животных. В подарок выполнен **БАРЬЕРНУЮ ЗАЩИТУ** от живности соседей! **САНЭПИДЕМСТАНЦИЯ.** Тел.: 8 (495) 432-08-98

8 (495) 978-60-06, 8 (901) 517-80-80

**ИЗБАВИМ ОТ КЛОПОВ, ТАРАКАНОВ И ГРЫЗУНОВ.** Работаем с 2016 года. Без выходов. Методы: «Холодный туман» или мелкоккапельное опрыскивание. Препараты эффективны и безопасны для людей, животных и цветов. Цены умеренные. Договор и гарантия. ООО «Дом Огород Сад». Тел.: 8 (495) 978-60-06, 8 (901) 517-80-80

НЕДВИЖИМОСТЬ

8 (916) 916-16-51

**СРОЧНО ДЛЯ СЕБЯ** куплю квартиру, комнату, без ремонта. Если есть проблемы и долги, помогу решить. Рассмотрю все варианты, возможен выкуп ипотечных и заложенных в банк квартир. Помогу с расселением и переездом. Звоните в любое время, договоримся. Мой телефон: 8 (916) 916-16-51, Мария

8 (909) 641-37-99

Срочно, снимаю комнату или квартиру в любом районе Москвы. Тел.: 8 (909) 641-37-99

8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82

**Квартиру/комнату** ЧИСТОМУ и **ДОБРОВОЛЬНЫМ** хозяевам. Чистоту, порядок, своевременную оплату **ГАРАНТИРУЮ.** Срочно! Тел.: 8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82

8 (903) 515-85-33

Срочно выкуплю для себя квартиру, комнату. Сложные документы не пугают. Можно без ремонта, после пожара. Возможно с задолженностями и др. проблемами. Выкуплю из ипотеки. Тел.: 8 (903) 515-85-33, Лина

ТВОРЧЕСКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

8 (499) 235-73-36, 8 (929) 992-70-91

**ИЗДАНИЕ КНИГ** от 1 экземпляра. Индивидуальный подход к каждому заказчику. Выполняем полный комплекс работ: набор текста, подбор иллюстраций, обработка фотографий, дизайн книги, верстка, присвоение ISBN, полиграфическое исполнение. М. «Павелецкая». Тел.: 8 (499) 235-73-36, 8 (929) 992-70-91

**Очень дорого куплю:**

Сервизы • Посуду • Цветное стекло • Иконы • Картины • Фарфор • Награды • Столовые, ювелирное серебро • Золотые изделия (зубные коронки) • Коньяк времён СССР. Деньги сразу. Выезд бесплатный.

**8 (926) 050-12-40**

8 (495) 643-72-12

Книги куплю, значки, ИКОНЫ, янтарь, СТАТУЭТКИ, подстаканники, самовары угольные, портсигары, Будды, шкатулки, монеты, ёлочные и детские игрушки СССР, открытки до 1940 г., фарфор, столовое СЕРЕБРО, фотоаппараты, часы и прочее. Оплата сразу. Выезд бесплатно. Тел.: 8 (495) 643-72-12

8 (905) 777-77-53

Дет. книги, статуэтки, посуду, хрусталь, СЕРВИЗЫ. **МАГНИТОФОНЫ. ГОТОВАЛЬНИ, серебро, мельхиор,** часы. МУЗ. ИНСТРУМЕНТЫ, живопись, моб. телефоны, кассеты, **ФОТООБОРУД.,** пластинки, бронзу, журналы, карты СССР. **ЁЛОЧ. ИГР. ЯНТАРЬ, марки.** Солдатиков. Швейн., печат. машинки, калькуляторы. **КУПЛЮ.** Тел.: 8 (905) 777-77-53

Библиотеку домашнюю: собрание сочинений русских и зарубежных авторов, любую научную и техническую литературу, книги по истории, философии, архитектуре, а также книги до 1917 г. **КУПЛЮ.** Выезд. Тел.: 8 (495) 721-41-46

8 (916) 774-00-05

**КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ,** магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиозамерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Старое студиное концертное оборудование. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05

8 (985) 724-42-35

Куплю ёлочные игрушки и посуду СССР. Екатерина. Тел.: 8 (985) 724-42-35

8 (925) 514-36-14

Открытки, актёры, фотографии, журналы, календари, фантики, афиши, грамоты, ноты, кубки, статуэтки, сервизы. Предметы искусства, фарфор, марки, ёлочные игрушки, бижутерию, телефоны, магнитофоны, кассеты, CD, серебро, военная амуниция; масштаб. мод. машин, самолётов, желез. дорог, куклы, юбилейные рубли, значки. Тел.: 8 (925) 514-36-14

8 (916) 428-41-93

**ФАРФОРОВЫЕ СТАТУЭТКИ, ЗНАЧКИ, ёлочные и старые игрушки, хрусталь, цветное стекло, столовые приборы, остатки сервизов, чайные пары, часы, зеркала, бижутерию, награды, ИКОНЫ, монеты, марки, картины, курительные трубки, опасные бритвы, железную дорожку, солдатиков, самовары, сувениры СССР.** Люстры. Тел.: 8 (916) 428-41-93

**РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»:**

**8 (495) 792-47-73**

Все объявления на правах рекламы

**ДВЕРИ**

**IRBIS**  
ДВЕРНАЯ ФАБРИКА  
БЕЗ МАГАЗИННОЙ НАЦЕНКИ!

**СТАЛЬНЫЕ И МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ**  
МЫ ЗНАЕМ О ДВЕРЯХ ВСЕ! [www.dveri-irbis.ru](http://www.dveri-irbis.ru)  
МЕБЕЛЬ, КУХНИ, ШКАФЫ, АНТРЕСОЛИ, АРКИ, ПОРТАЛЫ, ОБИВКА.

**ВЫЗВАТЬ СПЕЦИАЛИСТА С КАТАЛОГОМ БЕСПЛАТНО!**

**АКЦИЯ!**  
ДВЕРЬ В ПОДАРОК

**СКИДКИ ДО 20%**  
МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ

от 5500 руб. все включено

В стоимость входит: Дверное Полотно, Коробка, Наличники, Замок, Глазок.  
Цены указаны с учетом скидки!

**8 (495) 201-38-70**  
с 09:00 до 21:00 (БЕЗ ВЫХОДНЫХ)

**ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ**  
**ДВЕРИ** АРКИ АНТРЕСОЛИ ШКАФЫ

• ДЕРЕВЯННЫЕ  
• СТАЛЬНЫЕ  
• МЕЖКОМНАТНЫЕ  
• ВХОДНЫЕ

Сервисное (обивка дверей, замена замков) и гарантийное обслуживание.

**ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА!**  
3-я дверь в подарок!

**8 (499) 408-40-71**  
ЗАМЕР, ДОСТАВКА - БЕСПЛАТНО. УСТАНОВКА.

**ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ**

■ 8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80 Автогрузоперевозки + грузчики. Квартирные переезды по Москве, МО, РФ, СНГ. «Газель». Разборка, сборка, упаковка, утилизация мебели. 24 часа. Недорого. Тел.: 8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80

■ 8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99 Грузовые и легковые перевозки недорого. Дачи. Грузчики. Квартирный переезд, упаковка. Сборка, разборка мебели. Индивидуальный подход к каждому клиенту. Утилизация мусора. Тел.: 8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99

■ 8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58 Доставка, перевозки квартир, дачные и др. Москва, МО, регионы. Работают сам – БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т.п. Время не ограничено. Цельнометаллический фургон «Пежо Боксер» (свой, не аренда). Человеческий подход к делу. Без выходных и праздников. Тел.: 8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58

■ 8 (495) 589-00-78 Недорогой переезд. Квартирные, дачные. Грузчики. Разборка, упаковка, утилизация мебели. Тел.: 8 (495) 589-00-78

**ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ**



**ВЕТКЛИНИКА**  
ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА 24 Ч. (срочный). СТРИЖКА. БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ. КРЕМАЦИЯ.  
Тел.: 8 (495) 142-40-67, 8 (495) 728-45-03

■ 8 (495) 972-99-25 Безболезненное усыпление. Вывоз. Мосветслужба. Тел.: 8 (495) 972-99-25

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ для ЖИВОТНЫХ. ВЫЕЗД 24 часа (срочный). Безболезненное усыпление. Кремация. Тел.: 8 (495) 231-05-58, 8 (977) 927-97-37

**ПРОЧИЕ УСЛУГИ**

■ 8 (985) 782-22-34, 8 (916) 527-82-60 Предлагаем парики, хвосты, шиньоны, косы, локоны. Искусственные и натуральные. В наличии и на заказ. Изготовление париков. Подбор и консультация. Мастерская рядом с м. «Чертаповская». Тел.: 8 (985) 782-22-34, 8 (916) 527-82-60

**ПОШИВ ОДЕЖДЫ**

■ 8 (965) 290-04-18 Модельер предлагает изысканные халатики теплые и легкие. Качественные и недорогие. Р. 46-58. Принимаю заказы на пошив одежды. Тел.: 8 (965) 290-04-18, Елена.

**ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ**

**СТРОИТЕЛИ**  
ВЫЕЗД В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ! ОЦЕНКА И ЗАМЕР БЕСПЛАТНО!

→ КРЫШИ  
→ САЙДИНГ  
→ ФУДАМЕНТ  
→ ОТМОСТКИ  
→ ХОЗБЛОКИ  
→ ЗАБОРЫ  
→ ТЕРАСЫ  
→ ПЕЧНИК

Пенсионерам СКИДКА!

И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

■ 8 (980) 407-70-79 ДМИТРИЙ

**ЗДОРОВЬЕ**

**НАРКОХЕЛП** Как уговорить лечиться?  
**ЗАПОИ**  
ВЫЗОВ НАРКОЛОГА НА ДОМ ПО МОСКВЕ И ПОДМОСКОВЬЮ  
Круглосуточно. Приезд врача от 30 мин.  
**ПОМОЩЬ**  
НАРКО- и АЛКОЗАВИСИМЫМ АНОНИМНО Болезнь не приговор!  
**8 (495) 776-30-03**  
[www.n-help.ru](http://www.n-help.ru)  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.  
ООО «НаркоХелп» Лиц. № ЛО-77-01-002153

**НАРКОЛОГИЯ**  
ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА  
24 часа  
Скорая, круглосуточная наркологическая помощь  
**8 (495) 776-76-03**  
Лиц. № ЛО 77-01-018861  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

**МЕБЕЛЬ**

■ 8 (968) 089-44-57 Абсолютно любой ремонт и обивка мяг. мебели. Кожаной, корпусной. Большой выбор тканей, кожи, кожзам. Замена различных механизмов, пружин. Нестандартная мебель. Тел.: 8 (968) 089-44-57

■ 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25 ПОДУШКИ ДЛЯ СОФЫ. Матрасы ортопедические, пружинные, беспружинные. Замена раскладушек в диване. Профессиональная ОБИВКА МЕБЕЛИ. Большой выбор мебельных тканей. Гарантия. Доставка бесплатно. svk-matras.ru. Тел.: 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25.

■ 8 (495) 740-79-43 Ремонт и перетяжка диванов, кресел, стульев на дому. Недорого. Тел.: 8 (495) 740-79-43

**ФИНАНСЫ**

■ 8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43 Деньги срочно! День в день! Ставка от 0,2%, от 10 тыс. руб., от 1 мес. Нужен только паспорт. Одобрение 99%. Пенсионерам скидки! Тел.: 8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43. ООО МКК «Выручай-деньги» СРО «МирР» № 32 000068, Пер. № 2110132000808. ОГРН 1113256019469.

\*Будьте бдительны. Объявления, не содержащие официальных названий и лицензий банков, КПК, МФО и ломбардов не являются рекламой банковских, страховых и иных финансовых услуг. Объявления, в которых предлагаются посреднические услуги, означают информационное консультирование при осуществлении сделок между вами и банковскими, страховыми и иными финансовыми организациями.

**СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ**

**ЗАМКИ**  
ВРЕЗКА  
ЗАМЕНА  
РЕМОНТ  
УСТАНОВКА  
УКРЕПЛЕНИЕ  
ВСКРЫТИЕ  
**(495) 740-21-51**  
круглосуточно

**РЕМОНТ**  
ВАННЫХ КОМНАТ  
АКРИЛОВЫЙ ВКЛАДЫШ  
ПАНЕЛИ ПВХ, ПЛИТКА,  
САНТЕХНИКА, НЕДОРОГО!  
8-495-761-36-10

■ 8 (495) 978-03-44 РЕМОНТ КВАРТИРЫ НЕДОРОГО И ПОЭТАПНО: косметический и капитальный. Обои, плитка, сантехника, электрика... ЦИКЛЁВКА и ремонт паркета. Укладка линолеума, массива, ЛАМИНАТА, доски. НАТЯЖНОЙ потолок. ОКНА. ДВЕРИ. Отделка ванных, лоджий пластиковыми панелями. Выбор и доставка материалов. Выезд в область. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (495) 978-03-44

■ 8 (910) 188-94-94 Строительная бригада. Выполняем все виды работ: дома, бани, беседки, заборы, отмостки, крыши и т.д. Тел.: 8 (910) 188-94-94

**ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ**

**Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ**

- помощь обманутым вкладчикам
- реестр недобросовестных юристов
- расторжение договора с юристами и помощь по возврату денежных средств
- жилищные и наследственные споры
- улучшение жилищных условий
- расторжение договоров аренды
- банкротство физ. лиц

**8 (499) 938-96-11**

■ 8 (495) 970-73-73 ЮРИДИЧЕСКОЕ БЮРО «РЕГЛАМЕНТ». Один документ БЕСПЛАТНО. Все виды юридических услуг: гражданские, земельные, семейные, наследственные и жилищные дела. Представительство в судах. Тел.: 8 (495) 970-73-73

■ 8 (499) 409-91-42 Московская социальная юридическая служба. БЕСПЛАТНЫЕ консультации. 20 лет адвокатской практики. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч.: вернём или распродадим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Автодела. Банкротство физлиц. [www.socuristy.ru](http://www.socuristy.ru). Тел.: 8 (499) 409-91-42

**РАБОТА**

**ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ Г. МОСКВЫ**

**МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:**

- ▶ Выдача заработной платы наличными, без задержек;
- ▶ Ежедневный аванс от 500 рублей;
- ▶ Бесплатное общежитие, заселение в день обращения;
- ▶ График работы: 6/1; 2/2 недели
- ▶ Место работы: киоски в разных районах г. Москвы

**8 (965) 354-39-02, 8 (925) 507-46-48**

**ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА**  
от 35 000 до 50 000 рублей

■ 8 (968) 665-20-06 Продавец билетов гослото. 3/п от 21 500 руб. 7 работайте – 7 отдыхаете. М. «Пятницкое шоссе», ТЦ «Мандарин»; м. «Савеловская», ТК «Бутырский»; м. «Пионерская», ТЦ «Давыдовское»; м. «Свиблово», ТЦ «Чукотка»; м. «Измайловская», ТЦ «Парагон». Бесплатное обучение. Есть подработки. Знание ПК на уровне пользователя. Тел.: 8 (968) 665-20-06

**ПЕЧИ**  
Отопительные  
Банные  
Камины  
Монтаж  
г. Москва, Хавская улица, 11  
**купить-камин-и-печь.рф**

8 800 700-46-73  
8 968 608-78-73

**ЭМАЛИРОВКА**  
ВАНН от завода  
8 (495) 782-63-86  
8 (495) 782-51-63  
Выезд по Москве и МО без выходных

Ключ-Сервис  
**ЗАМКИ**  
вскрытие, замена  
**8 (495) 997-91-37**

■ 8 (966) 099-99-53 КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ КВАРТИР. СЕМЕЙНАЯ ПАРА. Без предоплаты! Поклейка обоев любых видов за 1 день (малярка, покраска, ламинат). НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ – большой ассортимент расцветок и фактур, материалы от лучших, проверенных производителей. Ванна под ключ. Пенсионерам скидки! Тел.: 8 (966) 099-99-53

■ 8 (985) 212-60-60 Надоело уговаривать мужа поменять кран на кухне? Некому заменить лампочку? Хотите перекрасить потолок? Отклеились обои? Протекает бачок унитаза? Потемнела затирка на кафеле? Некому повесить полку на балконе? Не беда! Я готов Вам помочь! Качественно и не дорого. Пенсионерам скидка. Тел.: 8 (985) 212-60-60

**ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ ЮРИСТА?**

ПОМОЖЕМ:

- Вернуть деньги обманутым вкладчикам
- Расторгнуть договор с юристами
- Выписать из квартиры
- Разрешить жилищные и наследственные споры и т.д.

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНАЯ**  
Пенсионерам и инвалидам **СКИДКИ до 50%** до конца месяца!  
ВЫЕЗД ЮРИСТА НА ДОМ  
**8 (495) 223-09-79**



**ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»:**  
**8 (495) 792-47-73**

Какая она, современная женщина? Утончённая и изысканная, нежная и страстная.

**А** ещё – усталая и иногда печальная, счастливая и не очень. И всех нас объединяет одно: желание любить и быть любимыми, стремление сохранить гармонию в отношениях с тем, кто дорог.

## Как корабль назовёшь...

У меня необычное имя – Илария. По семейной легенде, когда меня принесли домой из роддома, я своей лучезарной улыбкой озарила нашу небольшую квартиру, и совершенно неожиданно в тот пасмурный день засветило солнце. Я совсем не плакала и все время улыбалась. Даже во сне. Думаю, я просто сразу осознала, что рождена в особый день – 1 апреля.

Родители долго выбирали имя. На помощь пришла бабушка, проштудировав список и значение имен.

– Илария! – вынесла вердикт бабуля. – Имя необычное и красивое, означает «веселая, радостная, целеустремленная» и, главное, совпадают день рождения и день ангела – 1 апреля. Будет у малышки персональный ангел.

В школе была активной отличницей с неумом по поведению. Прогуливала редко, но метко. Иногда яркого солнца было достаточно, что покинуть школу на целый день. Мы с подругой покупали пончики, шли к ней домой и садились у окна, из которого было видно наше учебное заведение. Поэтому нам казалось, что мы вроде и не прогуливаем.

Со временем, после того как несколько раз обожглась на собственной беспечности, я стала очень ответственным человеком. А еще мне хотелось только красивого и

# Персональный ангел

«**Когда любишь, то такое богатство открывается в тебе, столько нежности, ласковости, даже не верится, что так умеешь любить».**

Антон Чехов



самого лучшего результата. Причем во всем!

## Химик, а не лирик

В шестнадцать лет я была кандидатом в мастера спорта по художественной гимнастике. Готовилась сдать на мастера спорта. Но на тренировке перед самыми соревнованиями получила серьезную травму. Из спортзала меня увезли в больницу... Словом, с большим спортом пришлось распрощаться.

Вскоре я познакомилась со своим будущим мужем. Мы отправились с девочками в кафе, и я обратила внимание на молодого человека. Он сидел один за столиком, пил кофе и что-то писал. Несмотря на весь свой серьезный вид, этот парень показался мне очень забавным. А

еще неуклюжим и почему-то таинственным. Как потом оказалось, Вадим был аспирантом, хотел перевернуть мир своими открытиями в области химии. Я влюбилась с первого взгляда. Мы повстречались полгода и поженились.

Развелись через год. Регистратор в загсе была в полном транс.

– Почему развод? Вы такая красивая пара!

Как объяснить? Наверно, просто ушла любовь, и мы расстались. Но я приобрела большой опыт. Наш союз был одновременно и дружеским, и противоборствующим. И распался он не от того, что кто-то ушел, а потому, что мы оба стали друзьями, оставив свои чувства в прошедшем времени.

## Вторая попытка

Прошло несколько лет. Я поехала в Питер на па-

ру дней по рабочим вопросам. В холле гостиницы меня чуть не сбил с ног влетевший в дверь молодой симпатичный мужчина с букетом цветов. Они, понятное дело, предназначались не мне. Увидев меня, воскликнул: «Ах!» И тут же пригласил пообедать. К своему удивлению, я согласилась. Несмотря на то что я была сильно простужена, обед затянулся до ужина. В свой номер я зашла уже со своим букетом. А как выяснилось, тот, теперь знаменитый для меня букет, Максим нес невесте друга, который задерживался.

На второй день знакомства мы снова ужинали вместе. Было ощущение, что знакомы сто лет. Темы в разговоре сменялись одна за другой. И вдруг совершенно неожиданно мы стали рассказывать друг другу про свою личную жизнь. И не про дни вос-

торга и радости, а больше про ошибки молодости и разочарования. В какой-то момент у меня возникло неведомое мне ранее чувство, что кто-то там, наверху, взял меня в охапку и отдал в руки этого мужчины. Меня потянуло к нему как магнитом.

Я вернулась домой. Макс звонил по несколько раз в день, а вскоре приехал в гости. Стало ясно, что нам очень хорошо вместе, что расставаться больше не хочется и мы оба готовы создать семью. Ни о каких испытательных сроках для личных чувств мы не думали. Оба мечтали о семье, о доме и детях. Интересно, что мысль о ребенке и у меня, и у Максима появилась раньше, чем о свадьбе. Всегда хотела стать матерью и ужасно боялась упустить время.

Предложение Максим мне сделал в Питере, в том самом ресторане, где мы ужинали с ним в первый раз. Когда принесли счет, я увидела на подносе маленькую коробочку. Официант протянул ее мне.

– Выходи за меня! – улыбнулся Макс.

Я увидела кольцо невероятной красоты. По край-

ней мере именно таким оно мне казалось. В этот момент к нашему столику подошел весь персонал ресторана и начал аплодировать. Девчонки, что я чувствовала в те минуты...

Наверно Ассоль испытывала те же чувства, когда к ней под алыми парусами приплыл капитан Грей.

## Как хочу, так и будет!

...Мы уже вместе семь лет. Осенью наша Оля пойдет в школу, а младший, Денис, недавно начал говорить. У меня в детстве всегда было чувство защищенности, которое дали мне мама и папа. И я хочу, чтобы мои дети испытывали такое же чувство, тогда им будет проще шагнуть во взрослый мир, стать терпимее к людям.

И еще хочу, чтобы мы с Максимом были на нашей планете единой парой, командой, партнерами. Хочется просыпаться каждый день с легкостью и радостью и ложиться спать с чувством того, что тебя понимают.

Понимают. И любят.

ИЛАРИЯ

**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)



## Современники пирамид

Долгие годы учёные считали, что мамонты вымерли задолго до того, как человечество создало хоть какую-то развитую цивилизацию. Но недавно выяснилось, что во времена, когда были построены египетские пирамиды, по земному шару все еще ходили... мамонты. Конечно, происходило это на разных широтах, но факт остается фактом: мелкие мамонты, пережившие ледниковый период, вымерли уже после того, как появились пирамиды, и примерно тогда, когда Вавилоном правил царь Хаммурапи.



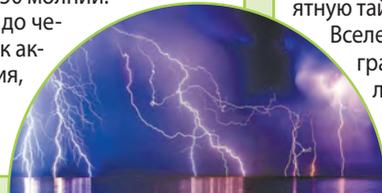
## Картофель или картошка?

**Как правильно: картофель или картошка?** В русский язык слово попало из немецкого, где Kartoffel («картофель») имело ранее форму Tartuffel. Которая в свою очередь произошла от итальянского tartufolo («трюфель»). Так что изначально появился первый вариант. Но вскоре обрусевшее слово «картошка» начало составлять ему конкуренцию. Однако филологи нашли способ разобраться в вопросе. Было решено овощ называть картофелем, а блюда из него – картошкой. Аналог мы можем заметить с гречневой крупой – в готовом состоянии ее часто именуют гречкой или гречей.



## Молниеносная активность

В Венесуэле, государстве на севере Южной Америки, есть место, в котором можно увидеть явление молнии Кататумбо. Располагается оно в районе, где река Кататумбо впадает в озеро Маракайбо. В этом месте вероятность удара молнии наивысшая на планете – в год на квадратный километр приходится около 250 молний. А с семи вечера до четырех утра, в пик активности явления, можно увидеть около 30 молний в минуту.



## Термометр для Вселенной

Много лет учёные пытались разгадать загадку: насколько холодно в космосе? Сложность исследований заключалась в том, что в межзвездном пространстве находится не так много материи или веществ, а именно они позволяют измерить температуру. Благодаря новейшим технологиям удалось разгадать эту невероятную тайну – средняя температура Вселенной ориентировочно 3 градуса выше абсолютного нуля. Температура абсолютного нуля – минус 273,15 градуса по шкале Цельсия.

Светлана СИДОРЧУК

**15 АПРЕЛЯ**

**МТС LIVE  
ХОЛЛ**

# Ретро FM 20 лет ЮБИЛЕЙНОЕ ШОУ

**ИГОРЬ НИКОЛАЕВ**

**ТАНЯ БУЛАНОВА**

**ДМИТРИЙ МАЛИКОВ**

**ОЛЕГ ГАЗМАНОВ**

**АЛЕКСАНДР ИВАНОВ (РОНДО)**

**ЛАДА ДЭНС**

**РУССКИЙ РАЗМЕР**

**АНДРЕЙ ДЕРЖАВИН**

**ВИКТОР РЫБИН**

**НАТАЛЬЯ СЕНЧУКОВА**

**КАЙ МЕТОВ**

**ШУРА**

**ВАДИМ КАЗАЧЕНКО**

**ДАНКО**

**И МНОГИЕ ДРУГИЕ**

ПОДРОБНОСТИ НА [RETROFM.RU](http://RETROFM.RU)

**12+**  
РЕКЛАМА

**CONCERT.RU** БИЛЕТЫ ЗДЕСЬ: (495) **198 1133**

# ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

**Матрас-топпер с анатомическим эффектом**

Размеры: 70x200 см, 80x200 см, 90x200 см, 120x200 см, 140x200 см, 160x200 см

**СУПЕРЦЕНА от 1690 руб.**



Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разглаживает ямки и перепады.

**«Чудо-шланг» + ПОДАРОК!**

30 м **1390 руб.**

45 м **1690 руб.**

60 м **1990 руб.**



Шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет шлангу под напором воды увеличиваться в размерах до трех раз от изначального размера. Благодаря этой конструкции вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Компактный, занимает мало места при хранении и перевозке. При покупке «Чудо-шланга» – садовый разнорезимный пистолет в подарок!

**Культиватор «Торнадо»**

**2390 руб. 1690 руб.**



Культиватор «Торнадо» – это ручной садово-огородный инструмент для рытья (перекопки) почвы на глубину 20 см под посадку, удаления сорняков, разработки целинных участков, обработки пристовольных участков деревьев и кустарников. По сравнению с обычной лопатой «Торнадо» позволяет работать гораздо эффективнее. При работе с культиватором нагрузка равномерно распределяется по рукам, ногам, прессу и спине. Благодаря удобной высокой ручке вам не нужно пригибаться к земле. Обрабатывать почву будет очень легко, им могут пользоваться дети и люди пожилого возраста.

**Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно**

**1490 руб. 990 руб.**



Щетка не представляет собой сложного устройства, но как мы знаем, все гениальное просто! Ее конструкция – это просто 2 щетки с магнитами. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. Вы не будете балансировать на краю открытого окна на любом этаже, поковыряя человек, производящий уборку, находится внутри помещения. Вы легко поможете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. Она одновременно моет водой и сразу вытирает насухо. Чистые окна, без разводов вам гарантированы!

**Светильник «Чемпион – солнечная батарея»**

**990 руб.**



Отличная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа с ярким маг-ким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство power bank. Создает круговое освещение на 360° и видимость даже с расстояния 3 км. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, и при обычном использовании светодиодником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, в кемпинге на природе и т.д., вам не придется переживать, что в ответственный момент вы останетесь без источника света. т.к. кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечную батарею и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы не останетесь без связи и сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь.

**Набор кружевных бюстгалтеров «Ажур Бра», 3 штуки**

**в комплекте: белый, черный, бордовый**

**2390 руб. 1690 руб.**



«Ажур Бра» – это изумительное бесшовное, кружевное белье, которое отлично поддерживает спину и грудь, но при этом не давит и не натирает. Белье поднимает бюст и сглаживает неровности, придает округлые формы. Специальное усиленное плетение посередине для создания красивого декольте. Можно носить как нижнее белье, как топ под жакет и как спортивное белье. Для увеличения объема есть потайные кармашки под поролоновые вкладыши. S-M (42-46), L-XL (48-50), 2XL-3XL (52-56), 4XL (58-60).

**Бюстгалтер корректирующий «Ах Бра»**

**1710 руб. 990 руб.**

**В комплекте 3 бюстгалтера**



Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и косточек, не собираются складками и не сдавливают по бокам, делает декольте соблазнительным. Эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размер «Ах Бра» совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки): S 40-42, M 42-44, L 46-48, XL 50-52, XXL 52-54, XXXL 54-56.

**Корректор осанки S-M талия 60-85 см L-XL талия 86-125 см**

**1690 руб. 990 руб.**



**Массажная подушка с функцией обогрева**

**3890 руб. 1690 руб.**



**Отпугиватель-фонарь «НОВИНКА»**

**1690 руб. 1290 руб.**



**Отпугиватель грызунов и насекомых**

**2 шт. 990 руб.**



**Тонومتر «НОВИНКА»**

**1990 руб. 1290 руб.**



**Вертикальная суперсушилка для белья**

**2690 руб. 1990 руб.**



**Угловая полка для ванной без винтов**

**1990 руб. 1390 руб.**



**Подушка для ног «Здоровый сон»**

**1690 руб. 990 руб.**



**Многофункциональный парогенератор**

**2590 руб. 990 руб.**



**Говорящий хомяк Woody O' time (Original)**

**1790 руб. 990 руб.**



**Кукла-повторяшка**

**1790 руб. 1190 руб.**



**Усилитель звука «НОВИНКА»**

**990 руб.**



**Электрический измельчитель «Молния»**

**2190 руб. 1590 руб.**



**Проточный кран-водонагреватель**

**1990 руб. 2490 руб.**



**С дисплеем + ДУШ**

**1990 руб. 2490 руб.**



**Новейший автоматический веник**

**1890 руб. 990 руб.**



**Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)**

**1390 руб. 990 руб.**



**Лента «Супер Фикс»**

**2 шт. по суперцене 990 руб.**



**ТЕРМОКЕРАМИЧЕСКИЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ**

**1990 руб. 1490 руб.**



**Швейная МИНИ-машинка**

**1990 руб. 1490 руб.**



**Точилка «Мастер» «НОВИНКА»**

**1190 руб. 690 руб.**



**Стул для ванной и душевой с регулируемыми ножками**

**2990 руб. 2690 руб.**



**Бесконтактный инфракрасный термометр**

**1990 руб. 990 руб.**



**Чудо-пленка «Надежная защита»**

**3 м x 60 см 2 шт. 990 руб.**



**Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Вижн)**

**2 шт. 990 руб.**



**Наколенник «Двигайся легко»**

**2 шт. по суперцене 990 руб.**



**Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!**

ИП Елкин Иван Юрьевич ОГРН 321774600271012. С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 09.03.2023 г. по 31.03.2023 г. \*По итогам продаж 2022 г. РЕКЛАМА.

**ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ**

**8 499 213-03-16** Работаем без выходных с 9:00 до 20:00.