

Большая и удобная ТВ-программа для Санкт-Петербурга и Ленинградской области

№11
(259)

ТВ-программа с 20 по 26 марта 2023 года

ТЕЛЕЛЕК

35

КАНАЛОВ

ТВ

ГОТОВИМ
СЕМЕЙНЫЙ
ОБЕД

стр. 8

7 МОДНЫХ
САДОВЫХ
ТРЕНДОВ

стр. 29

ВМЕСТЕ ДОМА
И НА РАБОТЕ:
ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

стр. 4

С ЧЕГО
НАЧИНАЕТСЯ
СТРОЙНОСТЬ?

стр. 9

НАШ
ДЕТЕКТИВ-
ЗАГАДКА

стр. 31

МАРИНА
ФЕДУНКИВ

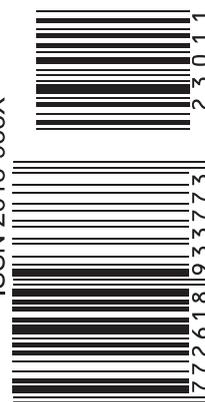
ЕСЛИ СЧАСТЛИВА ЖЕНЩИНА,
СЧАСТЛИВ ВЕСЬ МИР!

стр. 6

12+

Фото из личного архива Марины Федункив

ISSN 2618-933X



9 772618 193377 3 2 30 1 1



Бодрость, тонус и хорошее самочувствие всей семьи всего за 10 минут массажа в день!

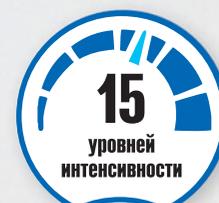


Уникальная система 2-в-1: > рефлексотерапия + > вибромассаж

ИННОВАЦИОННЫЙ МАССАЖЕР ДЛЯ НОГ

- > Сочетание вибрационного и точечного массажа шиацу
- > 2 ручные программы и автоматический режим
- > Сеанс от 1 до 10 минут
- > Легкий и компактный

VIBRO LEGS



В КОМПЛЕКТЕ пульт дистанционного управления

ВСЕГО 990 РУБ./МЕС. (без переплат)

- **Бодрит и тонизирует**
- **Может облегчить бессонницу**
- **Помогает в борьбе с варикозом**
- **Помогает улучшить кровообращение**
- **Способствует похудению и снятию отеков**
- **Способствует снятию мышечного напряжения и боли**

ЦИФРОВАЯ МЕТЕОСТАНЦИЯ В ПОДАРОК!



На правах рекламы.

«Императорский бутик» гарантирует, что Вы останетесь довольны!

ГАРАНТИЯ ЭКСКЛЮЗИВНОСТИ

Массажер доступен только по персональному предложению «Императорского бутика».

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

Расходы на сервисный сбор и доставку мы берем на себя.

БЕСПЛАТНЫЙ ОБМЕН И ВОЗВРАТ

Вы сможете обменять или вернуть покупку в течение 14 дней со дня получения посылки.

ОПЛАТА ЧАСТЯМИ БЕЗ ПЕРЕПЛАТ

Удобные ежемесячные платежи без переплат – воспользуйтесь всеми преимуществами такой оплаты.

ЗАКАЖИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

Бесплатная линия

8 (800) 600-29-56

понедельник – воскресенье
8:00–20:00 по московскому времени

Код специального предложения **12746403**

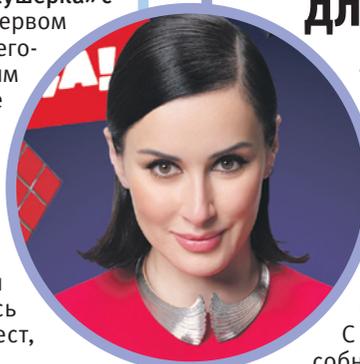


Героиня Ирины Пеговой стала заведующей отделением

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 малышей 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.

– 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!»

«Раневская» расскажет о гениальной актрисе

На Первом канале – долгожданная премьера сериала о великой актрисе Фаине Раневской, сериал «Раневская». В основу сюжета легла биография Фаины Георгиевны. История начинается с того момента, когда 19-летняя Фанни отправляется из Таганрога покорять театральную Москву. В фильме будут показаны периоды жизни Раневской от молодого возраста до зрелых лет.

Главную роль в этом проекте доверили Мариэтте Цигаль-Полищук. Перед началом съемок актриса читала воспоминания современников о Фаине Раневской, изучала ее биографию, смотрела фильмы с ее участием и сохранившиеся с тех времен кадры кинохроники.

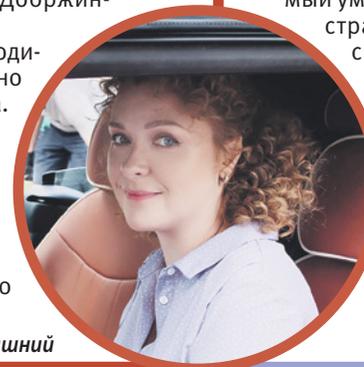
Светлана Антонова поделится историей случайной встречи

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



Реклама

GRONS

СОВЕРШЕННЫЙ САД – ЭТО ПРОСТО!



Увеличенный срок службы



Эргономичная модель

De

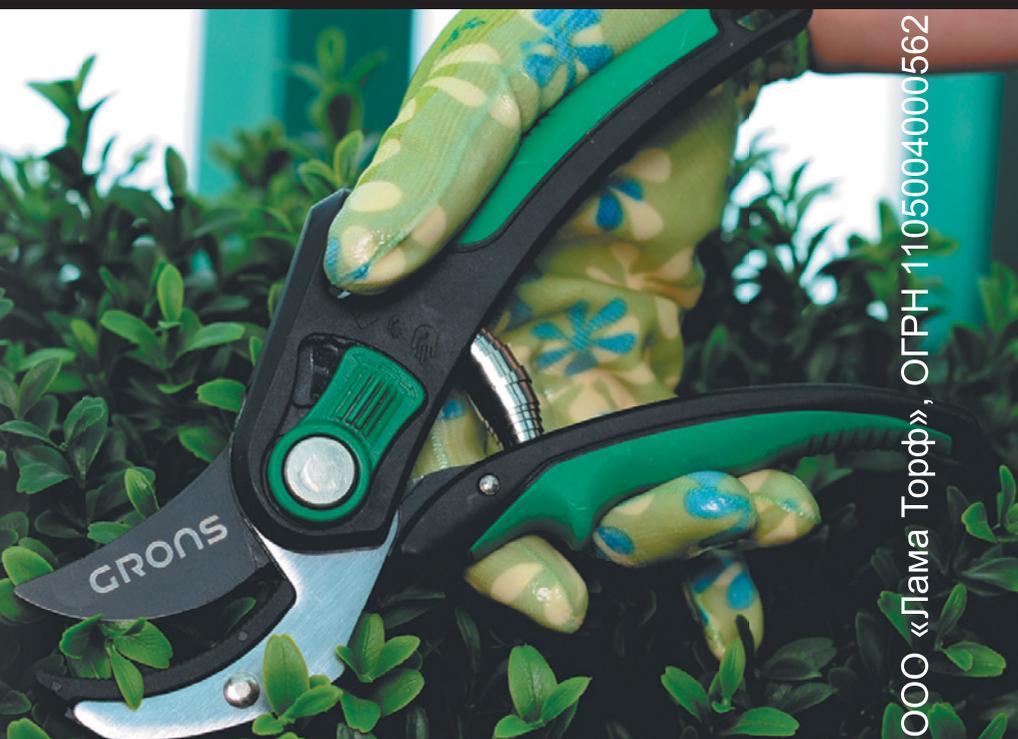
Немецкая технология



Заточка на весь срок



Тefлоновое покрытие



ООО «Ламма Торф», ОГРН 1105004000562

office@lamatorf.ru

www.lamatorf.ru

+7(495)775 72 74

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.

Редкость – 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 досье пересуды за спиной обеспечены. Сотрудники перемывают 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

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

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 побоялся 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, заблевающего 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 все! 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. Уверены, 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 ощутить экономию на лекарствах. А также свести к минимуму риск передозировки и побочных эффектов от препаратов. Ведь для достижения желаемого эффекта их потребуются 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 и apteka.ru

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. 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 «КАТРЕН» ОГРН 1025403638875. Юридический адрес: 630559, Новосибирская Область, рп. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

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

Конечно 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 Тamarу, ориентируясь на какие-то мои черты, конечно же. Но я бы не сказала, что Тамара – это мое полное cameo. 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 в 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 финансо-

Марина ФЕДУНКИВ:

Если счастлива женщина, счастлив весь мир!



Пожелание читателям «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!**

во 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,

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 такая! Нет ощущения, что вы невольно пропагандируете подобный образ мыслей?*

– Это не пропаганда, а отражение реальности. Или лучше все это маскировать и ту же Тamarу 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 избы?*

– Порывы вбежать в горячую избу остались (смеет-

ся). 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 ко-

торой 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!

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ



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 аргументов в пользу загородного дома было же-

вание, 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 хорошие 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 когда он приходит в гости, все ее внимание приковано только к нему.

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

А ещё – 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 запомнятся 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

Надежда БАБКИНА:

Таланты живут повсюду

отметила для себя детско-юношеский ансамбль из Махачкалы – «Ватан», который в конечном итоге и стал победителем первого сезона программы «Страна талантов».

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 продемонстрировать 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, Федерико 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 взаи-

мопонимание. Я не могу сказать, что хорошо знакома с Ярославом Сумишевским, но мы несколько раз встречались за кулисами во время сборных концертов. Однажды вместе поздравили 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.



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 начинал свою карьеру с народного творчества: Алексей был солистом тульского фольклорного ансамбля «Услада», 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».

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото НТВ



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.

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 энергобатарею.
в) Сфотографировали 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.

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 ломкой, 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), отжатую 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 сковороду, 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, порировать 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.

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.

С чего начать подготовку к стройности?

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 твёрдо решила не есть после 18.00, точно не есть после 21.00 и уж совсем ни крошки после 23.00.



Закупим продукты

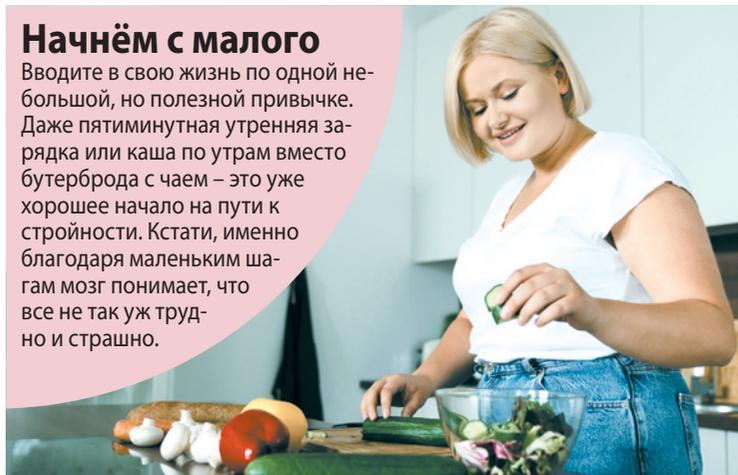
Чтобы завтра не сообразиться с неправильными блюдами, закупите правильные продукты сегодня и приготовьте из них разные полезные блюда на 1-2 дня. Причем вы можете сразу разложить их по контейнерам на каждый прием пищи. Заодно и время себе завтра сэкономите, и не будете размышлять над тем, что приготовить 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, помогло 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 подстеречь 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 маленький 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 почув-

ствуют 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 испытыва-

ли 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 метилсульфанилметан 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.

СОПР.РУ.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

НЕ ВРАЧЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

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 – например, в области шей

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 лопаётся, жидкость вытекает, образуется язвочка, которая затем покрывается коркой. 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 вылечат, но и не дадут

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.

довести дело до стадии воспаления. Использовать такие средства необходимо 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 до-

пустить попадания вируса на пальцы.

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

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

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

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.

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

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-

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

Если есть высыпания на губах, то простуда пошла на убыль, а если сыпь прошла, то и болезнь с ней 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.

НОВАЯ ДЕШЁВАЯ ГАЗЕТА СО СКАНВОРДАМИ



ЗЕБРА

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ №1
ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ
АДРЕС: PRESSA.RU@spidernytsk

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.

Исправляет дефекты речи	Саяны, Хибины	Поэт без способностей (разг.)	Новшество с претензией	"Оружие" лежащей кобылки	Плуг	Норма "не более чем"	Ступеньки на борту	Груша на этикетке лимонада	Клоун итальянского театра	Свой дипломат на чужбине	Жил-площадь эскимоса	Там ма-неж под куполом	Малютка, охраняющий золото Альп	Их точить - болтать впустую
Выгода, польза	К банкету скатертью накрыт	Голубая полосочка на блюдечке	Участок пути ссыльных арестантов	Метла, с которой язык сравнивают	Обозрение	Зубчатое колесо	Триумфальные ворота	Литовка на лугу	Клин берега, залезший в море	На обоях с давних пор	Кончил ... - гулять смело	"Шкура" тротуара		
Быльем поросший пласт почвы	Кусок ткани для шитья	Ковродел	Родовая принадлежность явора	См. фото	Потенциал богатыря, поднявшего коня	Судьби-нушка	Горная порода, содержащая металл	Морской "макрамешедвр"	Чем бочку окольцо-вывают?	Фильтрующая мучку посуда	Нога волка	В Кузбассе его добывают	... до ушей	
"Широкоформатный" вид с башни	Похвала артисту	Кеды или туфли	Море народа на площади	Садик для ползающих	Трофей в "ягдташе" тихого охотника	Бог-бык египтян	Друг Шрека	Палка игрока в лапту	"Расплав" для леденца на палочке	Атом с лишними нейтронами	Мастак			
От нее, по поговорке, можно и лопнуть	Например, "Стрекоза и Муравей"	Инвентарь в скелетоне	"Расплав" для леденца на палочке	Атом с лишними нейтронами										
"Сменная обувь" для посетитель катка	Полимер пластинок и обоев	Снежная киса												



ТЕЛЕК	У	Ж	О	Ц	С	И	Ч	Р	И	И	К	Ч	Н	О	Ж
Ш	О	Т	О	Е	И	И	Ш	И	Н	И	Я	В	Я		
А	Т	И	Ч	Ш	О	Д	И	С	А	В	К	Т	В	Н	
Т	О	Д	П	Е	С	О	В	Л	В	Н	С	А	В	А	
Ч	О	У	К	Я	В	И	В	И	Э	А	О	Э	Ч	О	
У	Е	К	А	В	П	И	В	И	Ц	О	Т	Н	Э	В	
В	Л	К	Я	Э	В	А	В	Т	К	Н	В	Д	В	Э	
Ф	К	О	Р	С	Т	Е	Ч	Т	Ч	Т	Э				
С	Ч	М	А	Ш	И	С	Т	Е	О	Ш	К	О	Д	Ш	
А	С	О	К	О	Е	М	О	Ц	И	О	Т	С	О		
В	Н	Р	Т	Е	Ш	В	К	В	Е	А	К	Ч	Р	О	Л
К	Ц	И	И	О	Ю	В	В	Р	Е	В	Е	В	Е	О	
П	В	А	Ш	В	Т	Е	Т	Ш	О	М	Ф	И	Р	И	



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+



ДОМАШНИЙ ПОВАР СВ №1 / 2023

100 ВКУСНЫХ рецептов

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✓ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✓ Все блюда можно приготовить из **доступных продуктов**, купленных в обычном магазине
- ✓ Каждый рецепт имеет **информацию** о калорийности, количестве персон и времени приготовления блюда
- ✓ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON [ozon.ru¹](https://ozon.ru)

WILDBERRIES [wildberries.ru²](https://wildberries.ru)




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

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

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 10 МАРТА!
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Реклама. 12+

1 ПЕРВЫЙ



21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+)

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

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 роженице. Вызов заканчивается неожиданно. А утром она снова спешит на срочный вызов.
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «ДУЭТ ПО ПРАВУ». (12+)
- 03.55 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)

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 13.00 «Сегодня»
- 10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ: ОСОБОЕ ЗАДАНИЕ». (16+)
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 20.00 «ХОЗЯИН». (16+)
- 22.15 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)
- 00.45 «ИГРА: РЕВАНШ». (16+)

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+)
- Проказники Зип и Зап сопровождают своих родителей в деловой поездке на отдалённый остров. Однако сильный шторм нарушает все их планы...
- 11.05 «КУХНЯ». (16+)
- 15.20 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
- 16.55 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)
- 20.00 Премьера! Суперниндзя. (16+)
- 23.05 Большой 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+)

ТНТ



20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 09.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+)
- 11.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
- 20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+)
- В «Кубе» неожиданно появляется Вася - сын Тамары. Тамару расстраивает, что Вася бросил институт, но еще больше она расстраивается, когда узнает, что Вася занял крупную сумму денег у бандитов.
- 21.00 «ПРЕДПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ-2». (12+)
- 22.00 «Женский стендап. Дайджесты-2022». (16+)
- 23.00 «Женский стендап. (18+)
- 00.00 «Такое кино!» (16+)
- 00.35 «ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 02.10 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.45 «Comedy Баттл». (16+)
- 05.20 «Открытый микрофон». (16+)

РЕН



20.00 «ЗЕМЛЯ БУДУЩЕГО». (16+)

- 05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 09.00 «Военная тайна». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ЗЕМЛЯ БУДУЩЕГО». (16+)
- 22.20 «Водить по-русски». (16+)
- 23.30 «Документальный спецпроект». (16+)
- 00.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 «ЧУЖОЙ РАЙОН». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 18.00 «НАШ СПЕЦНАЗ». (12+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 19.25 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.15 «ФИЛИН-2». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 03.10 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

ЗВЕЗДА

- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.20 01.00 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)
- 11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
- 13.20 15.05 03.35 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
- 18.20 «Специальный репортаж». (16+)
- 18.55 «Подпольщики». (16+)
- 19.40 «Загадки века». (12+)
- 22.55 «Между тем». (12+)
- 23.25 «КОНЕЦ ИМПЕРАТОРА ТАЙГИ». (12+)
- 02.05 «С ТОБОЙ И БЕЗ ТЕБЯ...» (12+)

ТВ-3

- 06.00 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 16.50 19.30 «Слепая». (16+)
- 18.30 Любовная магия. (16+)
- 20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+)
- 22.30 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-2». (16+)
- 00.15 «ФАКУЛЬТЕТ». (16+)
- 02.00 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
- 06.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
- 07.15 Улётное видео. (16+)
- 08.00 Утилизатор. (16+)
- 08.30 Утилизатор. (12+)
- 10.00 Утилизатор. (16+)
- 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+)
- 02.40 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
- 05.00 Идеальный ужин. (16+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.25 Давай разведёмся! (16+)
- 09.25 Тест на отцовство. (16+)
- 11.40 «Понять. Простить». (16+)
- 12.45 «Порча». (16+)
- 13.15 «Знахарка». (16+)
- 13.50 «Верну любимого». (16+)
- 14.25 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 15.00 «СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ». (16+)
- 19.00 «СТО ДОРОГ». (16+)
- 23.00 «ПОЗДНИЙ СРОК». (16+)

ОТР

- 06.00 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (12+)
- 10.10 18.10 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ». (16+)
- 11.30 «Новости Совета Федерации». (12+)
- 11.45 «ОТСТАВНОЙ КОЗЫ БАРАБАНЩИК». (12+)
- 15.10 23.10 «МОЙ КАПИТАН». (12+)
- 17.00 «Преодоление». (12+)
- 21.00 «ВЕНОК СОНЕТОВ». (12+)
- 22.30 «Очень личное». (12+)
- 01.00 ОТражение. Главное. (12+)
- 04.05 «Потомки». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 05.00 «ВЕСНА». (0+)
- 06.45 «ПОГОНЯ ЗА ТРЕМЯ ЗАЙЦАМИ». (12+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 10.10 Белорусский стандарт. (12+)
- 10.20, 20.50 Игра в кино. (12+)
- 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.05, 16.15, 01.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.10, 02.00 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 16.45 Мировое соглашение. (16+)
- 19.05 Назад в будущее. (16+)
- 20.00 Слабое звено. (12+)
- 22.10 «ДИКИЙ». (16+)
- 00.50 Наше кино. История большой любви. (12+)
- 02.55 «ПОДКИДЫШ». (0+)

ПОБЕДА

- 05.20 «Путь к Победе». (16+)
- 06.20 «ЯЛТА-45». (16+)
- 09.30 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ». (16+)
- Секретной группе разведывательного управления РККА поручают самые сложные задания, и никто не знает имён бойцов этого подразделения. Уничтожение отряда фашистских провокаторов, переброска секретных документов, поимка вражеских диверсантов 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 ЖИЗНЬ». (16+)
- 03.40 «ПАПА». (16+)

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. Жизнь после развода. (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, 17.35 Я, человек. (12+)
- 13.40 Еда здорового человека. Мёд. (12+)
- 14.10 Еда здорового человека. Яблоки. (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+)
- 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 кишечник. (12+)
- 21.55 Фактор эволюции. Еда. (12+)
- 22.45, 03.15 Основной элемент. Страх. (16+)
- 23.10, 03.45 Основной элемент. Время внутри нас. (12+)

HISTORY VIJU HISTORY

- 06.20 Шесть королей Генриха VIII. (12+)
- 07.05 Охотники на нацистов: Герберт Цуккур. (16+)
- 07.55 Охотники на нацистов: Адольф Эйхманн. (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 Ангор-Вата. (12+)
- 18.10, 19.05 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)
- 20.00 Секреты цивилизации: Города и империи. (12+)
- 21.00 Секреты цивилизации: Империя и эпидемия. (12+)
- 21.55 Охотники на нацистов: Клаус Барби. (12+)
- 22.45 Охотники на нацистов: Эрих Прибке. (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: Катастрофа Бронзового века. (12+)

РОССИЯ К **РОССИЯ К**
Культура



21.30 «Сати. Нескучная классика...»

07.00 07.30 10.00 15.00
19.30 23.30 Новости культуры
07.05 «Невский ковчег»
07.35 18.35 01.25 «Тайны мозга»
08.30 «Жизнь и судьба»
08.55 16.25 «ВАРЬКИНА ЗЕМЛЯ»
10.15 «Наблюдатель»
11.10 00.20 ХХ век
12.20 02.15 «Роман в камне»
12.50 Линия жизни
13.45 «О времени и о реке»
14.30 Атланты
15.05 Новости. АРТ
15.20 «Агора»
17.30 Шедевры музыки XVIII - XIX столетий
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»

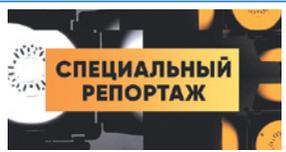
ТВЦ **ТВЦ**



11.50 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)

06.00 «Настроение»
08.05 «Большое кино». (12+)
08.40 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ДЕДУШКИНА ВНУЧКА». (12+)
10.45 18.10 00.30 «Петровка, 38». (16+)
10.55 «Городское собрание». (12+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 03.10 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.10 «СВОИ». (16+)
16.55 «90-е. «Лужа» и «Черкизон». (16+)
18.20 «ТАНЦЫ НА ПЕСКЕ». (12+)
22.40 Специальный репортаж. (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.45 «90-е. Водка». (16+)
01.25 «Валерий Ободзинский. Таблетка счастья». (16+)

МАТЧ! **МАТЧ! ТВ**



10.05 Специальный репортаж. (12+)

07.05 15.50 21.45 00.35 Все на Матч!
10.05 12.00 Специальный репортаж. (12+)
10.25 Тайский бокс. Чемпионат России. (16+)
11.30 23.35 «Магия большого спорта». (12+)
12.25 Хоккей. «Адмирал» - «Ак Барс». Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала конференции «Восток». Прямая трансляция
14.50 Смешанные единоборства. UFC. (16+)
16.45 География спорта. (12+)
17.15 03.00 Футбол. Обзор тура. (0+)
18.15 «Громко»
19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала конференции. Прямая трансляция
22.35 Бокс. Чемпионат мира. Женщины. (0+)
00.05 Здоровый образ. (12+)
01.05 Футбол. «Байер» - «Бавария». (0+)

СПБ **СПБ**



00.50 «СЛЕДСТВИЕ ЗАКОНЧЕНО, ЗАБУДЬТЕ». (16+)

07.15 08.15 09.15 Большой утренний эфир. (16+)
11.15 «Главный врач». (12+)
12.10 «Пuls города». (12+)
12.20 «Залог успеха». (12+)
12.40 «Петербургские тайны». (12+)
13.15 «Культурная эволюция». (16+)
14.15 «Земля». (6+)
15.20 «Объясняем». (12+)
15.45 05.25 «РАСПЛАТА». (12+)
19.15 22.25 «Бизнес-Петербург». (12+)
19.30 «Такой футбол». (6+)
20.00 «Петербург - город решений». (12+)
21.00 «Александр Пушкин». (12+)
22.40 Степень защиты. (16+)
22.50 Соль событий. (16+)
22.55 «ПРИЗНАНИЕ КОМИССАРА ПОЛИЦИИ ПРОКУРОРУ РЕСПУБЛИКИ». (16+)
00.50 «СЛЕДСТВИЕ ЗАКОНЧЕНО, ЗАБУДЬТЕ». (16+)

ЛЕНТВ 24 **ЛЕНТВ 24**



21.10 «ПИРАТЫ ЭГЕЙСКОГО МОРЯ». (12+)

06.00 «МИЛЫЙ ДРУГ». (12+)
07.50 «Василий Шукшин». (12+)
09.15 «АГЕНТСТВО МЕЧТА». (12+)
10.45 Не женское дело. (12+)
11.15 «Больше, чем любовь». (12+)
12.00 13.15 «У ВАС БУДЕТ РЕБЁНОК». (12+)
14.10 04.15 «Без свидетелей». (12+)
15.35 «Выходные на колесах». (6+)
16.00 Прямая линия с Губернатором Ленинградской области. (6+)
17.30 «Рассекреченная история». (12+)
18.00 05.00 «ВЛЮБЛЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
19.15 «Золотая серия России». (12+)
19.30 «ШТРАФНИК». (16+)
20.30 23.00 02.00 «ЛЕНТВ24 Акценты». (12+)
21.10 «ПИРАТЫ ЭГЕЙСКОГО МОРЯ». (12+)
23.40 «ОПАСНЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)

78 **78 КАНАЛ**



19.30 КХЛ. Плей-офф. Прямая трансляция. (12+)

07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.10 13.10 14.10 17.10 23.00 00.45 «Известия 78». (12+)
07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 «Полезное утро». (12+)
11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)
11.10 «Начало дня». (12+)
12.30 «Телекурьер». (12+)
13.30 «Дом советов». (12+)
14.30 «Гид 78. Гостиницы Петербурга». (12+)
15.15 «Середина дня». (12+)
16.15 «Дело особой важности». (12+)
17.30 01.30 «Тайная история еды». (12+)
18.00 «Вечер трудного дня». (12+)
19.00 Оружие XX века. (12+)
19.15 21.50 «Болеем за наших!» (12+)
19.30 КХЛ. Плей-офф. Прямая трансляция. (12+)
22.15 «Итоги дня». (16+)
23.45 «Другой Петербург». (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

КАРУСЕЛЬ **КАРУСЕЛЬ**
05.00 Ранние пташки. «Бинг». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Волшебная кухня». (0+)
10.15 «Петронио». (0+)
10.45 «Дракошия». (0+)
10.55 «Отец и овечек». (0+)
12.55 «Инфинити Надо». (6+)
13.10 «Дикие скричеры!» (6+)
13.35 «Бен 10». (12+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
15.25 «Барбоскины». (0+)
18.10 «Сказочный патруль». (0+)
20.15 «Луддвилль». (0+)
На вершине высокой горы притаился небольшой городок Луддвилль, где живёт необычный народец - лудлы. У главных героев - маленькой Энн и ее лудл-семьи - настоящий талант попадать в странные и забавные истории, выбраться из которых помогает чудомальчик 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+)

МУЛЬТ **МУЛЬТ**
06.00, 14.35, 22.30 «Смешарики». (0+)
06.30, 11.30, 19.25, 02.30 «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 Друзья на все времена. «38 попугаев». (0+)
10.00, 17.30, 22.00 «Фиксики». (0+)
10.30, 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+)
11.00 «Ката и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
13.50 «Луддвилль». (0+)
14.00 «Фиксики. Дай пять! Робот-пылесос». (0+)
14.25 «Просто о важном. Про Миру и Гошу. Помогать правильно!». (0+)
15.00 «Монсики». (0+)
15.35 «Готовим с Бубой». (0+)
17.00 Друзья на все времена. «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», «Машины страшилки». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.30 «Тайны Медовой долины». (0+)
23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
00.00 «Капризка». (0+)
00.20 «Лео и Тиг». (0+)
01.00 Друзья на все времена. «Маугли». (0+)
01.40 «Малышарики». (0+)
02.00 «Домики». (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 **VIJU TV1000**
05.30 «Буба». Мультсериал. (6+)
05.40 «Тоботы». Мультсериал. (6+)
06.35 «Дикие скричеры». 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 «СЕКС ПО ДРУЖБЕ». (16+)

TV1000 РУССКОЕ **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 **ДОМ КИНО**
06.15 «Бука. Моё любимое чудовище». Мультфильм. (6+)
07.55 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
09.25 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
10.50 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
12.05 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
13.45 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
15.20 «СВАТЫ». (16+)
22.00 «БАЛАБОЛ-6». (16+)
01.45 «КРАСОТА В УДАРЕ». (16+)
03.20 «СТИЛЯГИ». (16+)

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», «Маша и Медведь». Мультсериалы. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ **МОСФИЛЬМ**
05.05 «БОЛЬШЕ ЧЕМ СЕКС». (16+)
07.05 «ДОМАШНЕЕ ВИДЕО». (18+)
08.50 «ГУДЗОНСКИЙ 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+)
23.30 «ЕВРОТУР». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
19.00 «ЖЕНИХ». (12+)
19.00 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (12+)
14.40 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)
16.25 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (18+)
18.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-6». (16+)
19.45 «ЗА СПИЧКАМИ». (12+)
21.30 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА». (12+)
23.10 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (12+)
00.35 «БЕДНАЯ МАША». (12+)
02.55 «БАЛЛАДА О ДОБЛЕСТНОМ РЫЦАРЕ АЙВЕНГО». (16+)

СТС LOVE **СТС LOVE**
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
07.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+)
12.25 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
16.05 «КУХНЯ». (12+)
23.00 «МАМОЧКИ». (16+)
01.05 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
02.40 «РАНЕТИ». (16+)
04.15 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
05.05 «Царевны». Мультсериал. (0+)
05.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

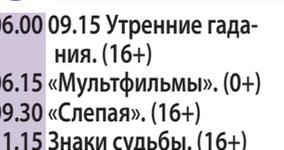
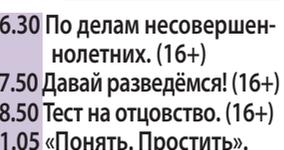
ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС **СПАС**
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
07.00 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Завет. (6+)
11.35 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 Хохряков, 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, Крестопклонная. Глас 7. Священномучеников, в Херсонесе епископствовавших: Василия, Ефрема, Капитона, Евгения, Еферия, Елпидия и Агафодора.
Прп. Павла Препростого. Свт. Павла исп., еп. Прусладского. Прп. Емилиана Итальянского. Сщмч. Николай пресвитера. Прмч. Нила, прмц. 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

7	ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	РЕН																																																																						
	21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+)		21.20 «АКУШЕРКА: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)		04.55 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)		22.55 «НА ГРАНИ». (16+)		23.20 «Женский стендап». (18+)		20.00 «ЧЁРНАЯ ПАНТЕРА». (16+)																																																																				
05.00 Телеканал «Доброе утро»	09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)	09.00 Утро России	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 20.00 Вести	16.30 «Малахов». (16+)	17.30 «60 минут». (12+)	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.	23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)	02.05 «ДУЭТ ПО ПРАВУ». (12+)	03.55 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)	04.55 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)	06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)	08.00 «Сегодня»	08.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+)	10.00 «Сегодня»	10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ». (16+)	13.00 «Сегодня»	13.25 «Чрезвычайное происшествие»	14.00 «Место встречи»	16.00 19.00 «Сегодня»	16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»	16.45 «За гранью». (16+)	17.50 «ДНК». (16+)	19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»	20.00 «ХОЗЯИН». (16+)	22.15 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)	23.35 «Сегодня»	00.00 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)	00.45 «ИГРА: РЕВАНШ». (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+)	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+)	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+)	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+)	Наталья не оставляет надежды расширить их с Тамарой бизнес, и построить гостиницу при кафе. Но деньги за машину пришлось отдать бандитам. Наталья думает о привлечении инвестиций и привлекает бизнесмена, который не против рассмотреть новый для себя проект.	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+)	05.00 18.00 02.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)	09.00 «Военная тайна». (16+)	10.00 «СОВБЕЗ». (16+)	11.00 «Как устроен мир». (16+)	12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)	13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (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+)

5	5-Й КАНАЛ	ТВ-3	ТВ-3	ДОМАШНИЙ	МИР	ПОБЕДА	ДОКТОР	HISTORY	VJUU HISTORY		
	06.50 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА: СПЕЦСЕРИИ». (16+)		06.00 09.15 Утренние гадания. (16+)		06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)		05.00, 04.25 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)		06.00 11.55, 18.10, 23.40 О самом главном. Отказ от вредных привычек: синдром отмены. (12+)		06.00 Шесть королей Генриха VIII. (12+)
08.25 09.30 «БЕЛАЯ СТРЕЛА». (16+)	08.55 «Знание - сила». (0+)	06.15 «Мультфильмы». (0+)	09.30 «Слепая». (16+)	07.50 Давай разведёмся! (16+)	08.50 Тест на отцовство. (16+)	06.10 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)	06.55, 07.20 Еда здорового человека. (12+)	06.45 Загадки Египта: Вера и суеверия. (12+)	07.35 Охотники на нацистов: Клаус Барби. (12+)	08.20 Охотники на нацистов: Эрих Прибке. (16+)	08.20 Охотники на нацистов: мир Ангор-Вата. (12+)
09.00 «ИЗВЕСТИЯ». (16+)	11.00 «ТУРИСТ». (16+)	11.15 Знаки судьбы. (16+)	12.20 Мистические истории. (16+)	11.05 «Понять. Простить». (16+)	12.10 «Порча». (16+)	09.50 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЬЧИКИ». (16+)	07.50, 14.35, 00.35 Мозг на прокачку. Сделайте меня творцом. (12+)	09.10, 10.05 Затерянный мир Ангор-Вата. (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+)
13.00 «ИЗВЕСТИЯ». (16+)	13.30 «НАШ СПЕЦНАЗ». (12+)	12.20 Мистические истории. (16+)	13.30 Гадалка. (16+)	12.10 «Порча». (16+)	12.40 «Знахарка». (16+)	10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости	08.50 О самом главном. Питание 60+. (12+)	16.30 Сокровища Инда: Пакистан без прикрас. (12+)	17.20 Сокровища Инда: Другая сторона Тадж-Махала. (12+)	18.10 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)	19.05 Затерянная пирамида Египта. (6+)
17.30 «ИЗВЕСТИЯ». (16+)	19.25 00.30 «СЛЕД». (16+)	13.30 Гадалка. (16+)	16.50 19.30 «Слепая». (16+)	12.10 «Порча». (16+)	12.40 «Знахарка». (16+)	10.10, 20.50 Игра в кино. (12+)	09.45 На приёме у доктора Шестаковой. (12+)	16.30 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+)
22.15 «ФИЛИН-2». (16+)	22.15 «ФИЛИН-2». (16+)	16.50 19.30 «Слепая». (16+)	18.30 Любовная магия. (16+)	13.15 «Верну любимого». (16+)	13.50 «Голоса ушедших душ». (16+)	13.15 «Верну любимого». (16+)	11.10 Я, человек. Сделайте меня творцом. (12+)	17.20 Фактор эволюции. Еда. (12+)	19.05 Затерянная пирамида Египта. (6+)	20.00 Салемские ведьмы: Грядущая буря. (12+)	20.55 Салемские ведьмы: Марш Сатаны. (12+)
00.00 «ИЗВЕСТИЯ». (16+)	03.10 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)	18.30 Любовная магия. (16+)	20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+)	14.20 «ЧУЖИЕ ДЕТИ». (16+)	14.20 «ЧУЖИЕ ДЕТИ». (16+)	14.05, 16.15, 01.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)	10.40 Психология. Жизнь после развода. (12+)	21.45 Охотники на нацистов: Курт Лишка. (12+)	23.20 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)	00.15, 01.10 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)	02.00, 02.45 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)
03.10 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)	05.10 13.20 15.05 03.35 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)	20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+)	22.45 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-3». (16+)	15.10 23.10 «МОЙ КАПИТАН». (12+)	15.10 23.10 «МОЙ КАПИТАН». (12+)	15.10, 02.00 Дела судебные. Новые истории. (16+)	11.10 Я, человек. Сделайте меня творцом. (12+)	23.20 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)	00.15, 01.10 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)	02.00, 02.45 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)	03.35, 04.25 Секреты цивилизации. (12+)
07.00 «Сегодня утром». (12+)	07.00 «Сегодня утром». (12+)	22.45 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-3». (16+)	00.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)	10.10 18.10 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ». (16+)	10.10 18.10 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ». (16+)	16.45 Мировое соглашение. (16+)	12.50 Теледоктор. (12+)	23.20 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)	00.15, 01.10 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)	02.00, 02.45 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)	03.35, 04.25 Секреты цивилизации. (12+)
09.20 01.05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)	09.20 01.05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)	00.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)	06.00 Идеальный ужин. (16+)	11.30 «ВЕНОК СОНЕТОВ». (12+)	11.30 «ВЕНОК СОНЕТОВ». (12+)	19.05 Назад в будущее. (16+)	13.45, 04.20 Научные сенсации. Продлить жизнь. (12+)	23.20 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)	00.15, 01.10 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)	02.00, 02.45 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)	03.35, 04.25 Секреты цивилизации. (12+)
11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)	11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)	06.00 Идеальный ужин. (16+)	06.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)	16.00 00.05 «Великое освоение Сибири». (12+)	16.00 00.05 «Великое освоение Сибири». (12+)	20.00 Слабое звено. (12+)	15.35 О самом главном. Как болезнь Крона разрушает кишечник. (12+)	23.20 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)	00.15, 01.10 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)	02.00, 02.45 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)	03.35, 04.25 Секреты цивилизации. (12+)
18.20 «Специальный репортаж». (16+)	18.20 «Специальный репортаж». (16+)	07.15 Улётное видео. (16+)	07.15 Улётное видео. (16+)	17.45 Специальный проект ОТР «Конструкторы будущего». (12+)	17.45 Специальный проект ОТР «Конструкторы будущего». (12+)	22.10 «ДИКИЙ». (16+)	16.30 Фактор эволюции. Еда. (12+)	23.20 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)	00.15, 01.10 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)	02.00, 02.45 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)	03.35, 04.25 Секреты цивилизации. (12+)
18.55 «Подпольщики». (16+)	18.55 «Подпольщики». (16+)	08.00 Утилизатор. (16+)	08.00 Утилизатор. (16+)	21.00 «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА». (12+)	21.00 «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА». (12+)	00.50 Наше кино. История большой любви. (12+)	11.10 Я, человек. Сделайте меня творцом. (12+)	23.20 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)	00.15, 01.10 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)	02.00, 02.45 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)	03.35, 04.25 Секреты цивилизации. (12+)
19.40 «Улика из прошлого». (16+)	19.40 «Улика из прошлого». (16+)	08.30 Утилизатор. (12+)	08.30 Утилизатор. (12+)	22.30 «За дело! Поговорим». (12+)	22.30 «За дело! Поговорим». (12+)	02.50 «СЕЛЬСКАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА». (0+)	12.50 Теледоктор. (12+)	23.20 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)	00.15, 01.10 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)	02.00, 02.45 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)	03.35, 04.25 Секреты цивилизации. (12+)
22.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)	22.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)	09.30 Утилизатор. (16+)	09.30 Утилизатор. (16+)	01.00 ОТражение. Главное. (12+)	01.00 ОТражение. Главное. (12+)	11.00 «Аисты». Мультфильм. (6+)	11.10 Я, человек. Сделайте меня творцом. (12+)	23.20 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)	00.15, 01.10 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)	02.00, 02.45 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)	03.35, 04.25 Секреты цивилизации. (12+)
23.25 «ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ». (12+)	23.25 «ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ». (12+)	10.30 Решала. (16+)	10.30 Решала. (16+)			12.50 «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ». (12+)	12.50 Теледоктор. (12+)	23.20 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)	00.15, 01.10 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)	02.00, 02.45 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)	03.35, 04.25 Секреты цивилизации. (12+)
		14.30 «+100500». (16+)	14.30 «+100500». (16+)			15.00 «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА». (12+)	13.45, 04.20 Научные сенсации. Продлить жизнь. (12+)	23.20 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)	00.15, 01.10 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)	02.00, 02.45 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)	03.35, 04.25 Секреты цивилизации. (12+)
		18.00 КВН ярче. (16+)	18.00 КВН ярче. (16+)			17.00 «ЗОЛОТОЙ КОМПАС». (16+)	15.35 О самом главном. Как болезнь Крона разрушает кишечник. (12+)	23.20 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)	00.15, 01.10 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)	02.00, 02.45 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)	03.35, 04.25 Секреты цивилизации. (12+)
		20.00 Решала. (16+)	20.00 Решала. (16+)			19.00 Умнее всех. (16+)	16.30 Фактор эволюции. Еда. (12+)	23.20 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)	00.15, 01.10 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)	02.00, 02.45 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)	03.35, 04.25 Секреты цивилизации. (12+)
		22.00 Заступницы. (16+)	22.00 Заступницы. (16+)			21.40 Битва шефов. (16+)	11.10 Я, человек. Сделайте меня творцом. (12+)	23.20 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)	00.15, 01.10 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)	02.00, 02.45 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)	03.35, 04.25 Секреты цивилизации. (12+)
		00.00 Опасные связи. (18+)	00.00 Опасные связи. (18+)			23.40 «ЗАЛОЖНИЦА-2». (16+)	12.50 Теледоктор. (12+)	23.20 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)	00.15, 01.10 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)	02.00, 02.45 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)	03.35, 04.25 Секреты цивилизации. (12+)
		02.40 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)	02.40 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)			02.00 Инсайдеры. (16+)	12.50 Теледоктор. (12+)	23.20 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)	00.15, 01.10 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)	02.00, 02.45 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)	03.35, 04.25 Секреты цивилизации. (12+)
		05.00 Идеальный ужин. (16+)	05.00 Идеальный ужин. (16+)				12.50 Теледоктор. (12+)	23.20 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)	00.15, 01.10 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)	02.00, 02.45 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)	03.35, 04.25 Секреты цивилизации. (12+)

1 ПЕРВЫЙ



21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!» (16+)
- 10.45 12.15 15.15 16.50 18.20 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 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+)

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 20.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 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.
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «ДУЭТ ПО ПРАВУ». (12+)
- 03.55 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)

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 ДЬВУЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 19.00 «Сегодня»
- 16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 20.00 «ХОЗЯИН». (16+)
- 22.15 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)
- 00.45 «ИГРА: РЕВАНШ». (16+)

СТС



07.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Лунтик». (0+)
- 07.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)
- 08.25 Уральские пельмени. (16+)
- 09.15 «ЗАЧИНЩИКИ». (16+)
- 11.05 «КУХНЯ». (16+)
- 15.20 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
- 18.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)
- 20.00 Премьера! На выход! (16+)
- 21.00 «ОТЧАЯННЫЕ АФЕРИСТКИ». (16+)
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+)

ТНТ



20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 09.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
- 20.00 «КАФЕ «КУБА». (16+)
У Тамары важный день - свидание с дальним Володей, она надевает свое лучшее платье и роскошный шиньон, но местная дворовая собака рушит ее планы. Наталья помогает Тамаре исправить ситуацию.
- 21.00 «ПРЕДПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ-2». (12+)
- 22.15 «Женский стендап. Дайджесты-2022». (16+)
- 23.20 «Женский стендап». (18+)
- 00.20 «ДУБЛЁР». (16+)
- 02.00 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.30 Шоу «Студия Союз». (16+)
- 05.35 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 05.55 «Принцесса и дракон». (6+)

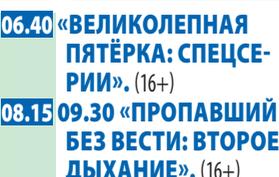
REN



05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

- 05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 03.00 «Тайны Чапмана». (16+)
- 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 20.00 «МОТЫЛЕК». (16+)
- 22.30 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «ОХОТНИКИ ЗА ГОЛОВАМИ». (18+)

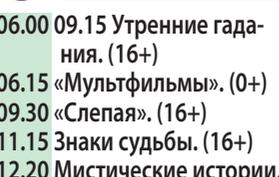
5 5-Й КАНАЛ



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 17.30 «Известия». (16+)
- 13.30 18.00 «НАШ СПЕЦНАЗ». (12+)
- 19.25 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.15 «ФИЛИН-2». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 03.05 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- 05.15 13.20 15.05 03.35 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.20 02.05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)
- 11.20 21.15 «Открытый эфир». (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+)

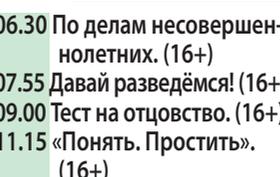
ТВ-3



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

- 06.00 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 16.50 19.30 «Слепая». (16+)
- 18.30 Любовная магия. (16+)
- 20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+)
- 22.45 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ-4». (16+)
- 00.15 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)
- 02.15 «ЧАСЫ ЛЮБВИ». (16+)
- 06.00 Идеальный ужин. (16+)
- 06.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
- 07.15 Улётное видео. (16+)
- 08.00 Утилизатор. (12+)
- 09.30 Утилизатор. (16+)
- 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+)
- 02.40 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
- 05.00 Идеальный ужин. (16+)

ДОМАШНИЙ



06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)

- 07.55 Давай разведёмся! (16+)
- 09.00 Тест на отцовство. (16+)
- 11.15 «Понять. Простить». (16+)
- 12.20 «Порча». (16+)
- 12.50 «Знахарка». (16+)
- 13.25 Верну любимого. (16+)
- 14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.35 Твой Домашний доктор. (16+)
- 14.50 «СТО ДОРОГ». (16+)
- 19.00 «УДЕРЖИ МЕНЯ». (16+)
- 23.10 «ЛАБИРИНТЫ ЛЮБВИ». (16+)
- 06.35 15.10 23.10 «МОЙ КАПИТАН». (12+)
- 10.10 17.15 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ». (16+)
- 11.30 «Сделано с умом». (12+)
- 16.05 00.05 «Цена Освобождения». (12+)
- 17.00 «Отчий дом». (12+)
- 18.00 19.20 ОТражение. Владимирская область
- 21.00 «БЕДА». (12+)
- 22.30 «На приёме у главного врача». (12+)
- 01.00 ОТражение. Владимирская область. Главное. (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР	ПОБЕДА	ДОКТОР	HISTORY	VIJU HISTORY
05.00, 03.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)	05.10 «Путь к Победе». (16+)	06.00, 12.45, 18.20, 23.40 О самом главном. Продукты против простуды и ОРВИ. (12+)	06.15 Шесть королей Генриха VIII. (12+)	06.55 Загадки Египта. (12+)
06.15 «ЛЮБОВЬ ПО ПРИКАЗУ». (12+)	06.10 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+)	06.55 Теледоктор. (12+)	07.45 Охотники на нацистов: Иозеф Менгеле. (16+)	07.45 Охотники на нацистов: Курт Лиска. (12+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости	08.20 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». (16+)	07.50, 14.35, 00.35 Мозг на прокачку. Усилим воли. (12+)	09.20, 10.10 Сокровища Инда. (12+)	11.00 Тунанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)
10.10, 20.50 Игра в кино. (12+)	12.00 «СНАЙПЕР. ПОСЛЕДНИЙ ВЫСТРЕЛ». (18+)	08.50 О самом главном. Как болезнь Крона разрушает кишечник. (12+)	11.55 Затерянная пирамида Египта. (6+)	12.50 Салемские ведьмы: Ведьмовская чума. (12+)
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)	15.00 «СНАЙПЕР. ОРУЖИЕ ВОЗМЕЗДИЯ». (16+)	09.45 Таблетка для жизни. Сделано в России. (12+)	13.40 Салемские ведьмы: Гиблое лето. (12+)	14.35 Одиссея сокровищ: золото Приама. (12+)
14.05, 16.15, 01.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)	17.50 «СНАЙПЕР. ОФИЦЕР СМЕРШ». (16+)	10.35, 11.00 Еда здорового человека. (12+)	15.30 Карман России. (12+)	16.40 Сокровища Инда: Земля и люди. (12+)
15.10, 01.55 Дела судебные. Новые истории. (16+)	21.00 «СНАЙПЕР-2. ТУНГУС». (16+)	11.30, 17.05 Клинический случай. (12+)	17.35 Новые тайны теракотовых воинов. (12+)	18.30 Тунанхамон: последняя выставка. (12+)
16.45 Мировое соглашение. (16+)	23.59 «Путь к Победе». (16+)	11.55 Фактор эволюции. Еда. (12+)	20.00 Салемские ведьмы: Ведьмовская чума. (12+)	20.55 Салемские ведьмы: Гиблое лето. (12+)
19.05 Назад в будущее. (16+)	01.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)	13.40, 14.10 Метод исследования. (12+)	21.45 Охотники на нацистов: Поль Тувье. (12+)	22.35 Охотники на нацистов: Густав Вагнер / Франц Штангль. (12+)
20.00 Слабое звено. (12+)	03.10 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)	15.40 О самом главном. Уход за руками в холодное время года. (12+)	23.25 Николай и Александра: последние монархи России. (12+)	00.20, 01.10 Сокровища Инда. (12+)
00.50 Наше кино. История большой любви. (12+)	04.20 «РОДИНА ИЛИ СМЕРТЬ». (16+)	16.35 InVivo. (12+)	01.55 Тунанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)	02.45 Затерянная пирамида Египта. (6+)
		17.30 Великая тайна ДНК. (12+)	03.35, 04.25 Салемские ведьмы. (12+)	05.10 Запретная история. (16+)
		19.15, 05.15 Медицинский квест. Блефаропластика. (12+)		
		20.00, 02.20 Истории болезней. Испанка. (16+)		
		20.30, 02.45 Истории болезней. Оспа. (16+)		
		21.00 О самом главном. Остеоартрит: как уменьшить боль в руках? (12+)		
		21.55 Лекарство от глупости. (12+)		
		22.45, 23.10, 03.15, 03.40 Истории болезней. (16+)		
		01.35 Медицинский квест. Мочекаменная болезнь. (12+)		
		04.05 На приёме у психолога. Дружба. (12+)		
		04.30 Научные сенсации. Отредактируй меня. (12+)		

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

РОССИЯ К
Культура



08.30 «Жизнь и судьба»

- 07.30 10.00 15.00 19.30 23.30
Новости культуры
- 07.35 18.35 01.00 Тайны мозга
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.50 21.55 Цвет времени
- 09.00 16.35 «ВАРЬКИНА
ЗЕМЛЯ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 23.50 ХХ век
- 12.20 «Дороги старых масте-
ров»
- 12.30 «Восход Османской
империи»
- 13.15 «Школа будущего»
- 13.45 Искусственный отбор
- 14.30 Атланты
- 15.05 Новости. Кино
- 15.20 «Библейский сюжет»
- 15.50 «Белая студия»
- 17.35 01.50 Шедевры музы-
ки XVIII - XIX столетий
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи,
малыши!»
- 20.45 Абсолютный слух
- 21.30 «Расскрепченная
история»
- 22.10 «Цинь Шихуанди»
- 23.00 Запечатленное время

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 04.40 «Нина Дороши-
на. Чужая любовь». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 Со-
бытия
- 11.50 03.10 «ЧИСТО
МОСКОВСКИЕ
УБИЙСТВА». (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.10 «СВОИ». (16+)
- 16.55 «90-е. Бог простит?» (16+)
- 18.05 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 18.20 «ТАНЦЫ В ТЕМНОТЕ». (12+)
- 22.40 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.10 Хроники московского
быта. (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.45 «Обжалованию не под-
лежит». (12+)
- 01.25 «Знак качества». (16+)

МАТЧ!



07.05 Все на Матч!

- 07.05 15.50 18.45 21.45 00.35
Все на Матч!
- 08.40 Лыжные гонки. Альфа-
Банк Чемпионат
России. Прямая транс-
ляция из Тюмени
- 11.30 «Вид сверху». (12+)
- 12.00 Специальный репор-
таж. (12+)
- 12.25 Хоккей. «Адмирал»
- «Ак Барс». Фонбет
Чемпионат КХЛ. 1/2
финала конференции
«Восток». Прямая
трансляция
- 14.50 Смешанные единобор-
ства. (16+)
- 16.45 «Большой хоккей». (12+)
- 17.15 Профессиональный
бокс. Нокауты. (16+)
- 19.15 Хоккей. Фонбет
Чемпионат КХЛ. 1/2
финала конференции.
Прямая трансляция
- 22.35 Бокс. Чемпионат мира.
Женщины. (0+)
- 23.35 «Магия большого
спорта». (12+)
- 00.05 «Ты в бане!» (12+)

СПБ



22.55 «БЫЛА ТЕБЕ
ЛЮБИМАЯ...» (16+)

- 06.40 15.45 03.25 «РАСПЛА-
ТА». (12+)
- 07.15 08.15 09.15 10.15 Боль-
шой утренний эфир. (16+)
- 11.15 20.00 «Петербург - го-
род решений». (12+)
- 12.10 15.20 «Объясняем.
СПб». (12+)
- 12.30 «Пульс города. Репор-
таж». (12+)
- 12.40 «Морские вести». (12+)
- 13.15 «ОСЕННИЙ
МАРАФОН». (12+)
- 17.50 «Земля». (6+)
- 18.30 «Культурная эволюция.
Интервью». (16+)
- 19.15 22.25 «Бизнес-Петер-
бург». (12+)
- 19.30 «Губернаторский кон-
троль». (6+)
- 21.00 «Меконг, колыбель
жизни». (16+)
- 22.40 02.15 Степень защиты. (16+)
- 22.50 «Пояснительная брига-
да». (16+)
- 22.55 «БЫЛА ТЕБЕ
ЛЮБИМАЯ...» (16+)

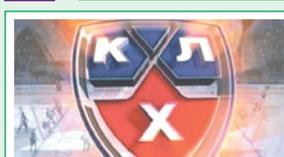
ЛЕНТВ 24



21.10 «ОЖЕРЕЛЬЕ». (12+)

- 06.00 07.00 08.00 20.30 23.00
02.00 «ЛентВ24 Акцен-
ты». (12+)
- 06.40 07.40 08.40 «ЛентВ24
Актуальный разго-
вор». (6+)
- 09.00 11.00 13.00 15.00 17.00
19.00 «ЛентВ24 Ново-
сти». (6+)
- 09.15 «МИСС ПОЛИЦИЯ». (12+)
- 11.15 13.15 «ИЛЛЮЗИЯ
СЧАСТЬЯ». (12+)
- 15.15 «ЛентВ24 Актуальный
разговор». (6+)
- 15.35 «АКВАТОРИЯ». (16+)
- 17.15 «Молодая наука». (12+)
- 17.30 «Дело №». (12+)
- 18.00 «ДОКТОР АННА». (16+)
- 19.15 «Первые в мире». (12+)
- 19.30 «ШТРАФНИК». (16+)
- 21.10 «ОЖЕРЕЛЬЕ». (12+)
- 23.40 «СЫЩИК ПЕТЕРБУРГ-
СКОЙ ПОЛИЦИИ». (0+)
- 01.10 «Крик души. Депрес-
сия». (12+)
- 02.40 «МИСС ПОЛИЦИЯ». (12+)

78 КАНАЛ



19.30 КХЛ. Плей-офф. Прямая
трансляция. (12+)

- 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30
10.00 10.30 12.10 13.10
14.10 17.10 23.00 00.45
«Известия 78». (12+)
- 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35
«Полезное утро». (12+)
- 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00
16.00 17.00 22.00
«Происшествия». (16+)
- 11.10 «Начало дня». (12+)
- 12.30 «Телекурьер». (12+)
- 13.30 «Дом советов». (12+)
- 14.30 «Гид 78. Гостиницы
Петербурга». (12+)
- 15.15 «Середина дня». (12+)
- 16.15 «Дело особой важно-
сти». (12+)
- 17.30 01.30 «Тайная история
еды». (12+)
- 18.00 «Вечер трудного дня». (12+)
- 19.00 Оружие XX века. (12+)
- 19.15 21.50 «Болеем за на-
ших!» (12+)
- 19.30 КХЛ. Плей-офф. Пря-
мая трансляция. (12+)
- 22.15 «Итоги дня». (16+)
- 23.45 «Другой Петербург». (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- КАРУСЕЛЬ**
05.00 Ранние пташки. «Бо-
до боро. Путешествия». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, ма-
лышки» (0+)
- 07.30 «Черепашки». (0+)
- 10.15 «Петронико». (0+)
- 10.45 «За секунду до сча-
стья» (0+)
- Морская свинка или хомяк,
поугай или канарейка,
кошка или собака, а мо-
жет, золотые рыбки? Как
сделать правильный вы-
бор, когда мечтаешь заве-
сти питомца? За секунду до
счастья ты сможешь опре-
делиться! Мы познакомим-
ся с разными домашними
животными, узнаем об их
особенностях и повадках.
Расскажем, чем кормить
и как ухаживать, а заодно
проверим твои знания и
наблюдательность.
- 11.10 «Дракошия». (0+)
- 11.25 «Ну, погоди! Канику-
лы». (6+)
- 12.55 «Инфинити Надо». (6+)
- 13.10 «Дикие скричеры!» (6+)
- 13.35 «Бен 10». (12+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
- 15.25 «Три кота». (0+)
- 17.00 «Команда Флоры». (0+)
- 18.10 «Сказочный патруль». (0+)
- 20.15 «Луддвилль». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, ма-
лышки!» (0+)
- 20.45 «Оранжевая корова». (0+)
- 22.00 «Тобот. Детективы Га-
лактики». (6+)
- 22.25 «Буба». (6+)
- 00.05 «Ералаш». (6+)
- 01.30 «Фиксики». (0+)
- МУЛЬТ**
06.00, 14.30, 22.30 «Смеша-
рики». (0+)
- 06.35, 11.25 «Ми-Ми-
Мишки». (0+)
- 07.00, 12.00, 16.00 «Время
малышей». (0+)
- 08.00, 13.00, 21.00 «Барбо-
скины». (0+)
- 08.25, 13.25 «Маша и Мед-
ведь». (0+)
- 09.00 «Фиксики. Дай пять!
Робот-пылесос». (0+)
- 09.25 Друзья на все времена.
«38 попугаев». (0+)
- 10.00 «Фиксики. Дай пять!
Робот-пылесос». (0+)
- 10.20 «Просто о важном. Про
Миру и Гошу. Помогать
правильно». (0+)
- 10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)
- 11.00 «Ката и Эф. Куда-
Угодно-Дверь». (0+)
- 13.50 «Луддвилль». (0+)
- 14.00, 17.25, 22.00 «Фикси-
ки». (0+)
- 15.00 «Монсики». (0+)
- 15.35 «Готовим с Бубой». (0+)
- 17.00 Друзья на все времена.
«Хомячок Фрош. Друзья в
поисках клада», «Песенка
мышонка». (0+)
- 18.00 «Буба». (6+)
- 18.30, 23.00 «Простокваши-
но». (0+)
- 19.00 «Сказочный патруль.
Хроники чудес». (0+)
- 19.25 «Ми-Ми-Мишки. Яркие
моменты». (0+)
- 20.25 «Маша и Медведь»,
«Машины страшилки». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.30 «Тайны Медовой доли-
ны». (0+)
- 23.30 «Белка и Стелка.
Озорная семейка». (0+)
- 00.00 «Капризка». (0+)
- 00.20 «Лео и Тиг». (0+)
- 01.00 Друзья на все времена.
«Маугли». (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- TV1000**
05.30 «Буба», «Тоботы». Мульти-
сериалы. (6+)
- 06.35 «Дикие скричеры». Мульти-
сериал. (6+)
- 07.45 «ПОЛТОРА ШПИОНА». (16+)
- 09.45 «АГЕНТ ДЖОННИ ИН-
ГЛИШ». (12+)
- 11.20 «АГЕНТ ДЖОННИ ИН-
ГЛИШ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (12+)
- 13.15, 01.45 «ГОЛУБАЯ ЛАГУ-
НА». (16+)
- 15.10, 03.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ
В ГОЛУБУЮ ЛАГУНУ». (16+)
- 17.00, 18.00 «ВОКРУГ СВЕТА
ЗА 80 ДНЕЙ». (18+)
- 19.00 «ЧАС ПИК». (16+)
- 20.50 «ЧАС ПИК-2». (16+)
- 22.30 «ЧАС ПИК-3». (16+)
- 00.05 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (16+)
- 04.50 «Приключения Бубы». Мульти-
сериал. (6+)
- TV1000 РУССКОЕ**
05.30 «Смешарики». Мульти-
сериал. (6+)
- 06.35 «Три кота». Мульти-
сериал. (6+)
- 07.35 «Фиксики». Мульти-
сериал. (6+)
- 08.50 «ДЖУНГЛИ». (12+)
- 10.15 «БУЛКИ». (16+)
- 12.00, 00.50 «БЕНДЕР: НАЧА-
ЛО». (16+)
- 13.50, 02.30 «БЕНДЕР: ЗОЛО-
ТО ИМПЕРИИ». (16+)
- 15.30, 03.55 «БЕНДЕР: ПО-
СЛЕДНЯЯ АФЕРА». (16+)
- 17.15, 18.05 «ГУРЗУФ». (12+)
- 19.00 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ДЕ-
ВУШКИ». (12+)
- 20.30 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)
- Россия, 2016 г.
- 21.55 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НО-
ВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)
- 23.10 «ХЭППИ-ЭНД». (12+)
- ДОМ КИНО**
06.40 «Три богатыря и принцес-
са Египта». Мультфильм. (6+)
- 07.55 «Три богатыря и на-
следница престола». Мультфильм. (6+)
- 09.30 «Три богатыря и конь на
троне». Мультфильм. (6+)
- 11.10 «Алёша Попович и Ту-
гарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 12.35 «Добрыня Никитич и
Змей Горыныч». Мульт-
фильм. (6+)
- 13.50 «Илья Муромец и Со-
ловей-Разбойник». Мульт-
фильм. (6+)
- 15.20 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «БАЛАБОЛ-6». (16+)
- 01.40 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ДЕ-
ВУШКИ». (16+)
- 03.05 «ПРИНЦЕССА НА БО-
БАХ». (12+)
- 04.50 «ПИТЕР FM». (12+)
- СУББОТА!**
05.00 «Маша и Медведь»,
«Маша и Медведь. Машины
Песенки», «Машины сказ-
ки», «Машины страшил-
ки». Мультисериалы. (0+)
- 18.00, 18.50, 19.40 «ДИКИЙ
АНГЕЛ» (субтитры). (16+)
- 20.20, 21.20 «ТЫ - МОЯ
ЖИЗНЬ». (16+)
- 22.20 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 23.10 Суббота News 2023. (16+)
- 23.20 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 00.20 Богиня шопинга (субти-
тры). (16+)
- 01.20, 02.10, 02.50 «СВЕРХЪ-
ЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
- 03.30 «Буба-2», «Буба-3»,
«Маша и Медведь». Мульти-
сериалы. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ**
06.55 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУ-
БЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕС-
ПРЕДЕЛ». (16+)
- 08.45 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУ-
БЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕС-
ПРЕДЕЛ-2». (16+)
- 10.20 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
- 12.00 «ОДНОКЛАССНИКИ». (12+)
- 13.40 «ГОРЯЧИЙ СНЕГ». (12+)
- 15.35 «ЭКИПАЖ». (16+)
- 18.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)
- 19.50 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (12+)
- 21.30 «КАРНАВАЛЬНАЯ
НОЧЬ». (12+)
- 22.55 «АРТИСТКА ИЗ ГРИБО-
ВА». (12+)
- 01.20 «ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ
ПОЕТ». (12+)
- 02.35 «ПРИШЛА И ГОВОРЮ». (12+)
- МОСФИЛЬМ**
Золотая коллекция
06.00 «СТАРОМОДНАЯ КОМЕ-
ДИЯ». (12+)
- 07.40 Мультфильмы. (0+)
- 08.55 «ВЫИТИ ЗАМУЖ ЗА КА-
ПИТАНА». (12+)
- 10.30 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕ-
ЛЕТ?» (12+)
- 12.00 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИ-
ЛЯ». (12+)
- 13.40 «ГОРЯЧИЙ СНЕГ». (12+)
- 15.35 «ЭКИПАЖ». (16+)
- 18.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)
- 19.50 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (12+)
- 21.30 «КАРНАВАЛЬНАЯ
НОЧЬ». (12+)
- 22.55 «АРТИСТКА ИЗ ГРИБО-
ВА». (12+)
- 01.20 «ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ
ПОЕТ». (12+)
- 02.35 «ПРИШЛА И ГОВОРЮ». (12+)
- 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 «ОБРУЧАЛЬ-
НОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ЗА ВСЕ
ЗАПЛАЧЕНО». (16+)
- Сериал. Детектив, мело-
драма, Россия, 2021 г.
- 13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ
НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «МОЙ Ге-
НЕРАЛ». (16+)
- Сериал. Детектив с эле-
ментами мелодрамы, Рос-
сия, 2006 г. В ролях: Сергей
Жигунов, Любовь Толкали-
на, Владимир Епифанцев,
Ада Роговцева, Агриппина
Стеклова
- 15.00, 23.00, 07.00 «ВСЕГДА
ГОВОРИ ВСЕГДА»-5». (16+)
- СТС LOVE**
06.00 «Три кота». Мульти-
сериал. (0+)
- 07.55 «НЕ РОДИСЬ КРАСИ-
ВОЙ!». (12+)
- 12.25 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
- 16.10 «КУХНЯ». (16+)
- 23.05 «МАМОЧКИ». (16+)
- Юля случайно раскрывает
злойские планы коллег.
Врачи порекомендовали
Вике месяц не заниматься
сексом, но как испол-
нить это, не сказав ниче-
го Косте?
- 01.05 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- 02.40 «РАНЕТИКИ». (16+)
- 04.15 «Фиксики». Мульти-
сериал. (0+)
- 05.05 «Царевны». Мульти-
сериал. (0+)
- 05.55 «Три кота». Мульти-
сериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 05.40 «ПЕРЕД РАССВЕТОМ». (16+)
- 07.15 Мультфильмы 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 (субти-
тры). (12+)
- 11.55 В поисках Бога. (6+)
- 12.25 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 13.00 Профессор Осипов. (0+)
- 13.35, 14.00, 14.30 Мона-
стырская кухня. (0+)
- 15.00 Воины-мученики пер-
вых веков. (6+)
- 15.35 Цикл: Донбасс: Путь
жизни. Новая семья для
Димы. (16+)
- 15.50 «ЖДИТЕ ПИСЕМ». (0+)
- 17.45 «МАМА ВЫШЛА ЗА-
МУЖ». (12+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30, 02.30 Византия.
Жизнь после смерти. Кре-
стовые походы. XI-XII века.
15 серия. (0+)
- 22.55 Русский мир. (12+)
- 23.55 День Патриарха. (0+)
- 00.10 Святой Павел Таганрог-
ский. (0+)
- 00.45 Святыни России. (6+)
- 01.40 Встреча. (12+)
- 03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

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



Мч. Урпасиана. Св. Кесария, брата свт. Григория Богослова. Прав. Тарасия. Сщмчч. Михаила, Алексия, Димитрия, Сергия, Сергия пресвитеров 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

1 ПЕРВЫЙ



21.45 «РАНЕВСКАЯ». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!» (16+)
- 10.45 12.15 15.15 16.50 18.20 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 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. (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+)
- 03.55 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)

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+)
- 13.00 16.00 19.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.20 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 20.00 «ХОЗЯИН». (16+)
- 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+)

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+)
- 15.20 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
- 18.30 «МОЯ МАМА - ШПИОН». (16+)
- 20.00 Премьера! Импровизаторы. (16+)
- 21.00 «НЯНЬКИ». (12+)
- 22.55 «ПРИТВОРИСЬ МОЕЙ ЖЕНОЙ». (16+)
- 01.15 «ПОДАРОК С ХАРАКТЕРОМ». (0+)
Мише тридцать лет, он живёт в крохотной однушке на окраине Москвы, а зарабатывает на жизнь, развлекая детей на праздниках в костюме панды.
- 02.40 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- 04.55 «6 кадров». (16+)
- 05.20 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

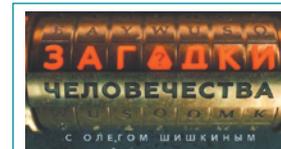
ТНТ ТНТ



02.20 «Импровизация. Команды». (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 жилище 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+)

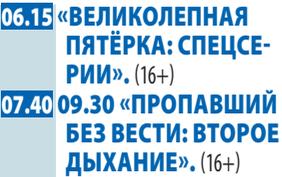
REN



13.00 «Загадки человечества». (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». (16+)
- 12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Неизвестная история». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 20.00 «ЗЕМНОЕ ЯДРО: БРОСОК В ПРЕИСПОДНОЮ». (12+)
- 22.30 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: НОВЫЕ ЖЕРТВЫ». (16+)

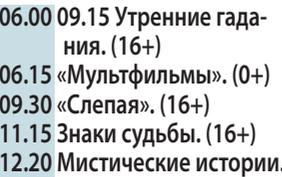
5 5-Й КАНАЛ



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 17.30 «Известия». (16+)
- 13.30 18.00 «НАШ СПЕЦНАЗ». (12+)
- 19.25 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.15 «ФИЛИН-2». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 03.05 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- 05.15 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.20 01.15 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ». (12+)
- 11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
- 13.40 15.05 «СМЕРШ: ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПРЕДАТЕЛЯ». (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+)

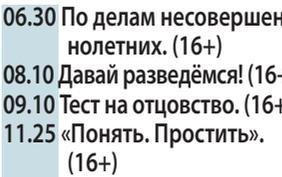
ТВ-3 ТВ-3



00.45 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)

- 06.00 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 16.50 19.30 «Слепая». (16+)
- 18.30 Любовная магия. (16+)
- 20.30 «ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ». (16+)
- 22.45 «ДОЧЬ КОЛДУНИ». (16+)
- 00.45 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)
- 06.00 Идеальный ужин. (16+)
- 06.30 Улётное видео. Лучшее. (16+)
- 07.15 Улётное видео. (16+)
- 08.00 Утилизатор. (12+)
- 08.40 Утилизатор. (16+)
- 09.10 Утилизатор. (12+)
- 09.40 Утилизатор. (16+)
- 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+)

ДОМАШНИЙ



06.00 22.30 «Моя история». (12+)

- 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+)
- 06.00 22.30 «Моя история». (12+)
- 06.40 15.10 23.10 «МОЙ КАПИТАН». (12+)
- 10.10 18.10 «ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ». (16+)
- 11.25 «БЕДА». (12+)
- 16.05 00.10 «Исследуя искусство». (16+)
- 17.00 «Коллеги». (12+)
- 17.45 «Большая страна: открытие». (12+)
- 21.00 «ПРОДЛИСЬ, ПРОДЛИСЬ, ОЧАРОВАНЬЕ...» (12+)
- 01.00 ОТражение. Главное. (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ



05.00, 22.10 «ДИКИЙ». (16+)

- 06.50 «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+)
- 10.30 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». (16+)
- 14.10 «СМЕРШ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
Шпионский боевик о противостоянии секретной разведслужбы СССР и Третьего Рейха в годы Великой Отечественной войны. В центре сюжета - судьба сотрудника НКВД Георгия Волкова, который ведёт ожесточённую борьбу со своим заклятым врагом - майором Абвера Конрадом фон Бютцовом.
- 23.59 «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «СОЛДАТИК». (12+)
- 02.20 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
- 04.00 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)
- 05.00 «Ну, погоди! Каникулы». Мультсериал. (0+)
- 05.25 «Тайны Медовой долины». Мультсериал. (12+)
- 05.50 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
- 06.10, 02.30, 04.40 Пятница News. (16+)
- 06.30 Кондитер-5. (16+)
- 07.30, 08.30, 09.40, 10.40 На ножах. (16+)
- 11.40 Адская кухня. (16+)
- 13.40, 15.20, 17.00, 19.00, 22.00 Четыре свадьбы. (16+)
- 21.00 Тревел-баттл. Южная Корея. (16+)
- 00.10 «УБИЙСТВО». (18+)
- 03.00, 03.50 Инсайдеры. (16+)



05.50 «Путь к Победе». (16+)

- 06.00, 12.45, 18.20, 23.30 О самом главном. Вред от света гаджетов. (12+)
- 06.55, 07.20 Метод исследования. (12+)
- 07.50 На приёме у доктора Шестаковой. (12+)
- 08.20, 14.55, 00.25 Я, человек. Фильм 1. (12+)
- 09.05 О самом главном. Уход за руками в холодное время года. (12+)
- 10.00 InVivo. (12+)
- 10.30 Клинический случай. Спасти Шалапина. (12+)
- 11.00 Теледоктор. Прямая трансляция
- 11.55 Великая тайна ДНК. (12+)
- 13.40, 04.25 Медицинский квест. (12+)
- 14.30 Это лечится. (12+)
- 15.45 О самом главном. Остеоартрит: как уменьшить боль в руках? (12+)
- 16.40, 17.05 Истории болезней. (16+)
- 17.35 Лекарство от глупости. (12+)
- 19.15, 05.10 На приёме у психолога. Зависимость от гаджетов. (12+)
- 19.45, 05.35 Психология. Постеродовая депрессия. (12+)
- 20.15, 02.05 Научные сенсации. Отредактируй меня. (12+)
- 21.00 О самом главном. Как избавиться от храпа? (12+)
- 21.55 Крик души. Депрессия. (12+)
- 22.45, 02.45 Научные сенсации. Продлить жизнь. (12+)
- 01.10 На приёме у психолога. Дружба. (12+)
- 01.35 Психология. (12+)
- 03.30, 03.55 Еда здорового человека. (12+)



06.00 Мифы и тайны королевской истории. (16+)

- 06.55 Расшифровка тайн: Салемские ведьмы. (12+)
- 07.40 Охотники на нацистов: Поль Тувье. (12+)
- 08.25 Сокровища Инда: Земля и люди. (12+)
- 09.15 Новые тайны терракотовых воинов. (12+)
- 10.15 Тутанхамон: последняя выставка. (12+)
- 11.40, 12.40 Секреты цивилизации. (12+)
- 13.35, 14.25, 15.20 Монархи: забытые письма. (12+)
- 16.15 Древние конструкции: Дороги, которые изменили мир. (12+)
- 17.10 Древние конструкции: Великая китайская стена. (12+)
- 18.05 Загадка троянского коня. (12+)
- 19.05 Ганнибал: новые данные. (12+)
- 20.00 Исторические убийства: Лондонский блиц-убийца. (16+)
- 20.55 Исторические убийства: Эдинбургские похитители тел. (16+)
- 21.45, 22.45 Война в Корее. (12+)
- 23.40 Мифы и тайны королевской истории: Мария-Антуанетта: обреченная королева. (16+)
- 00.45 Сокровища Инда: Земля и люди. (12+)
- 01.30 Новые тайны терракотовых воинов. (12+)
- 02.20 Тутанхамон: последняя выставка. (12+)
- 03.40, 04.25 Салемские ведьмы. (12+)
- 05.15 Запретная история. (16+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серии (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет.

Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.

РОССИЯ К
Культура



13.50 Абсолютный слух

07.00 07.30 10.00 15.00
19.30 23.30 Новости культуры
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 ХХ век
12.05 «Огюст Монферран»
12.30 22.10 «Цинь Шихуанди»
13.20 «Школа будущего»
13.50 Абсолютный слух
14.30 Атланты
15.05 Новости. Театр
15.20 «Пряничный домик»
15.45 «2 Верник 2»
17.40 Цвет времени
17.50 01.30 Шедевры музыки XVIII - XIX столетий
19.45 Главная роль
20.05 Открытая книга
20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
20.45 «Золотой теленок»
21.30 «Энигма»
23.00 Запечатленное время
02.15 «Венеция. На плаву»

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 04.40 «Александр Михайлов». (12+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 03.15 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.00 «БОБРЫ». (12+)
16.55 «90-е. Мобила». (16+)
18.10 00.30 «Петровка, 38». (16+)
18.20 «ВЕРОНИКА НЕ ХОЧЕТ УМИРАТЬ». (12+)
22.40 «10 самых...» (16+)
23.10 «Закулисные войны. Центральное телевидение». (12+)
00.00 События. 25-й час
00.45 Прощание. (16+)
01.25 «Сталин против Жукова». (12+)
02.05 «Ловушка для Андропова». (12+)

МАТЧ!



14.50 Бокс

07.00 10.00 12.20 14.15 17.50
22.30 Новости
07.05 15.50 21.45 00.35 Все на Матч!
10.05 12.00 Специальный репортаж. (12+)
10.25 Смешанные единоборства. UFC. (16+)
11.30 «Ты в бане!» (12+)
12.25 «Есть тема!»
13.45 «Спортивный век». (12+)
14.20 Что по спорту? (12+)
14.50 Бокс. Л. Хант - М. Ричман. Vare Knuckle FC. Трансляция из США. (16+)
17.55 Футбол. «Фенербахче» - «Зенит». Благотворительный матч. Прямая трансляция
20.00 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала конференции. Прямая трансляция
22.35 Бокс. Чемпионат мира. Женщины. Трансляция из Индии. (0+)
23.35 «Магия большого спорта». (12+)
00.05 «Вид сверху». (12+)

СПБ



00.10 «БЕЛАЯ ЗЕМЛЯ». (12+)

07.15 08.15 09.15 10.15 Большой утренний эфир. (16+)
11.15 20.00 «Петербург - город решений». (12+)
12.10 15.20 «Объясняем. СПб». (12+)
12.30 «Пульс города. Репортаж». (12+)
12.40 «Морские вести». (12+)
13.15 «Губернаторский контроль». (6+)
13.45 «Адаптация». (6+)
14.20 «Культурная эволюция. Интервью». (16+)
14.40 15.45 «ДЕНЬГИ». (16+)
19.15 22.25 «Бизнес-Петербург». (12+)
19.30 «Время суток. Интервью». (16+)
21.00 «Земля. Гид для путешественников». (6+)
22.40 Степень защиты. (16+)
22.50 «ЖДИ МЕНЯ, АННА». (16+)
00.10 «БЕЛАЯ ЗЕМЛЯ». (12+)
03.45 «Стрим новых территорий» Малькевич LIVE. (16+)

ЛЕНТВ 24



21.10 «НОЧНАЯ ФИАЛКА». (16+)

06.00 07.00 08.00 20.30 23.00
02.00 «ЛентТВ24 Акценты». (12+)
06.40 07.40 08.40 15.15 «ЛентТВ24 Актуальный разговор». (6+)
09.00 11.00 13.00 15.00 17.00 19.00 «ЛентТВ24 Новости». (6+)
09.15 «ЧАРОДЕЙКА». (12+)
11.15 01.20 «Больше, чем любовь». (12+)
12.00 13.15 «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ». (12+)
14.10 «Русский корпус». (12+)
15.35 «АКВАТОРИЯ». (16+)
17.15 «Молодая наука». (12+)
17.30 «Дело №». (12+)
18.00 «ДОКТОР АННА». (16+)
19.15 «Первые в мире». (12+)
19.30 04.15 «ШТРАФНИК». (16+)
21.10 «НОЧНАЯ ФИАЛКА». (16+)
23.40 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ». (16+)
02.40 «ДВА ДНЯ, ОДНА НОЧЬ». (16+)

78 КАНАЛ



21.15 «Итоги дня». (16+)

07.30 08.00 08.30 09.00 09.30
10.00 10.30 12.10 13.10
14.10 17.10 23.00 00.45 «Известия 78». (12+)
07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 «Полезное утро». (12+)
11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 20.00 21.00 22.00 «Происшествия». (16+)
11.10 «Начало дня». (12+)
12.30 «Телекурьер». (12+)
13.30 «Дом советов». (12+)
14.30 «Гид 78. Гостиницы Петербурга». (12+)
15.15 «Середина дня». (12+)
16.15 «Проверено в небе. История летных испытаний». (12+)
17.30 01.30 «Тайная история еды». (12+)
18.00 «Вечер трудного дня». (12+)
19.00 23.45 «Интервью». (12+)
20.10 Открытая студия. (12+)
21.15 22.15 «Итоги дня». (16+)
02.00 «Ночное вещание». (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

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 «Дракошия». (0+)
11.15 «Турбозавры». (0+)
12.55 «Инфинити Надо». (6+)
13.10 «Дикие скричеры!» (6+)
13.35 «Бен 10». (12+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.10 «Гудзионианс. 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 «Лудлвилль». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Оранжевая королева». (0+)
22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
Юный детектив Тайлер Кинг разгадывает всевозможные серьезные загадки со своими друзьями Тоботами.
22.25 «Буба». (0+)
00.05 «Ералаш». (6+)
01.30 «Фиксики». (0+)
МУЛЬТ
06.00, 14.35, 22.30 «Смешарики». (0+)
06.30, 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, 13.25 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «ДиноСити». (0+)
09.25 Друзья на все времена. «Обезьянки». (0+)
10.00, 14.00, 17.25 «Фиксики». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)
11.00 «Ката и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
11.25 «Ми-Ми-Мишки. Яркие моменты». (0+)
13.50 «Лудлвилль». (0+)
15.00 «Монсики». (0+)
15.35 «Готовим с Бубой». (0+)
17.00 Друзья на все времена. «Лентяйка Василиса» (6+), «Чучело-мучело» (0+)
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». (0+)
20.55 «Машинки сказки». (0+)
21.30 «Тайны Медовой долины». (0+)
22.00 «Фиксики. Дай пять! Робот-пылесос». (0+)
22.20 «Просто о важном. Про Миру и Гошу. Помогать правильно!». (0+)
23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
00.00 «Капризка». (0+)
00.20 «Лео и Тиг». (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000
05.30 «Готовим с Бубой». Мультсериал. (6+)
05.45 «Тоботы». Мультсериал. (6+)
06.40 «Дикие скричеры». Мультсериал. (6+)
08.10 «НЕ СМОТРИ НИ НА ЧТО». (16+)
10.10 «ОТЕЛЬ «ГРАНД БУДАПЕШТ». (16+)
11.55 «ЧАС ПИК». (16+)
13.45 «ЧАС ПИК-2». (16+)
15.25 «ЧАС ПИК-3». (16+)
17.05, 18.00 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (18+)
19.00 «ПОМНИ МЕНЯ». (16+)
21.00 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)
22.55 «ОДИН ДЕНЬ». (16+)
00.50 «НЕВИДИМЫЙ ГОСТЬ». (16+)
02.30 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+)
04.05 «ПРЕЖДЕ ЧЕМ Я УСНУ». (16+)
TV1000 РУССКОЕ
05.35 «Смешарики», «Три кота». Мультсериалы. (6+)
07.30 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
08.15 «ХЭППИ-ЭНД». (12+)
09.55 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+)
11.25 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)
12.45 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)
14.05 «ВНУК КОСМОНАВТА». (12+)
15.30 «ДЖЕНТЛЬМЭНЫ, УДАЧИ!» (12+)
17.10, 18.05 «ГУРЗУФ». (12+)
19.00 «РУБЕЖ». (12+)
20.45 «ТЕНЬ ЗВЕЗДЫ». (16+)
22.20 «МАЖОР. ФИЛЬМ». (16+)
00.00 «ГОРЬКО!» (16+)
01.45 «ГОРЬКО-2». (16+)
03.15 «ЖЕНИХ». (12+)
ДОМ КИНО
06.40 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
08.00 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
09.20 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
10.55 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
12.15 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
13.40 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
15.20 «СВАТЫ». (16+)
22.00 «БАЛАБОЛ-6». (16+)
Сериал. Россия, 2022 г.
01.45 «ЗЕЛЕНАЯ КАРЕТА». (16+)
03.15 «КОНЕЦ ПРЕКРАСНОЙ ЭПОХИ». (16+)
04.55 «ПЕТЕРБУРГ. ТОЛЬКО ПО ЛЮБВИ». (16+)
СУББОТА!
05.10 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машинные сказки», «Машинки страшилки». Мультсериалы. (0+)
18.00, 18.40, 19.40 «ДИКИЙ АНГЕЛ» (субтитры). (16+)
20.30, 21.30 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)
22.30 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
23.20 Суббота News 2023. (16+)
23.30 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
00.30 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
01.20, 02.10, 02.50 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
03.30 «Буба-3», «Маша и Медведь». Мультсериалы. (0+)
КИНОКОМЕДИЯ
03.15 «ДОМАШНЕЕ ВИДЕО». (18+)
05.00 «ДРЯННЫЕ ДЕВЧОНКИ». (12+)
06.50 «МОЙ ПАРЕНЬ ИЗ ЗООПАРКА». (12+)
08.40 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
10.20 «ТЁРНЕР И ХУЧ». (16+)
12.10 «СЕМЕЙКА АДДАМС». (12+)
14.00 «ЦЕННОСТИ СЕМЕЙКИ АДДАМС». (12+)
15.40 «ШЕСТЬ ДНЕЙ, СЕМЬ НОЧЕЙ». (16+)
17.35 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДРУГ». (16+)
19.30 «ХЭППИ-ЭНД». (12+)
21.20 «НОЧЬ В РОКСБЕРИ». (18+)
22.50 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (16+)
МОСФИЛЬМ
06.25 «ТРИ ПОПОЛА НА ПЛЮЩИХЕ». (12+)
07.45 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (12+)
09.05 «Жирафа и очки». Мультфильм. (0+)
09.10 «Сказка о рыбаке и рыбке». Мультфильм. (0+)
09.50 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!» (12+)
15.10 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)
16.35 «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (12+)
18.10 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-7». (16+)
20.00 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (12+)
СССР, 1971 г.
22.55 «МИМИНО». (12+)
СССР, 1977 г.
00.40 «СТАЛИНГРАД». (16+)
03.45 «ВОСКРЕСЕНИЕ». (12+)
ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2007 г.
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «ЗА ВСЕ ЗАПЛАЧЕНО». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
Сериал. Приключенческая драма, Украина, Россия, Таиланд, 2011 г. В ролях: Эльвира Болгова, Дмитрий Ульянов, Александр Панкратов-Черный, Александр Робак, Юлия Силаева
14.00, 22.00, 06.00 «МОЙ ГЕНЕРАЛ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-5». (16+)
СТС LOVE
06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
08.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
12.30 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
16.00 «КУХНЯ». (16+)
Сериал. Комедия, Россия, 2012-2016 гг.
Шеф хочет пригласить Елену на свидание. С лёгкой руки Макса он осваивает современные методы ухода за собой...
23.00 «МАМОЧКИ». (16+)
01.05 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
02.40 «РАНЕТИ». (16+)
04.15 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
05.05 «Царевны». Мультсериал. (0+)
05.55 «Три кота». Мультсериал. (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+)
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, Серафиона, Папия, Леонида и мцц. Хариессы, Нунехии, Василиссы, Ники, Гали, Галины, Феодоры и иных многих.



Прп. Павла Таганрогского. Мчч. Кодрата Никомидийского, Саторина, Руфина и прочих. Прп. Анастасии Патрикии. 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

1 ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 Премьера. «Анти-Фейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!» (16+)
- 10.45 12.15 15.15 16.50 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (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+)

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 20.00 Вести
- 16.30 Прямой эфир. (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 21.15 Вести. Местное время
- 21.30 «Моя мелодия». (12+)
- 23.45 «Улыбка на ночь». (16+)
- 00.50 «ХРАНИ ТЕБЯ ЛЮБОВЬ МОЯ». (12+)
Студентка медицинского ВУЗа Полина страдает от глазной болезни. Она знакомится с Костей - талантливым окулистом, который помогает ей побороть недуг. Полина и Костя влюбляются друг в друга. Однако на Костю засматривается его молодая начальница Вероника.
- 04.10 «ПЫЛЬНАЯ РАБОТА». (16+)

НТВ



04.55 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)

- 04.55 «МОСКВА: ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ: РУБЕЖИ РОДИНЫ». (16+)
- 10.00 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 19.00 «Сегодня»
- 16.20 19.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
- 16.45 «ДНК». (16+)
- 17.55 «Жди меня». (12+)
- 20.00 «ХОЗЯИН». (16+)
- 22.15 «НЕВСКИЙ: ОХОТА НА АРХИТЕКТОРА». (16+)
- 00.00 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
- 02.00 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
- 02.25 «Квартирный вопрос». (0+)
- 03.20 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ». (16+)

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+)
- 10.50 Импровизаторы. (16+)
- 11.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 19.30 Премьера! Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 21.00 Премьера! Битва кафе-роу. (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, а жюри и зрители, голосуют за лучших.
- 22.30 «Душа». (6+)
- 00.25 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (12+)
- 02.10 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- 05.15 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ



10.30 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 10.30 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
- 12.40 «РОДИТЕЛИ СТРОГО РЕЖИМА». (12+)
- 14.25 «БАТЯ». (16+)
- 16.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
- 20.00 «Комеди Клуб». (16+)
- 23.00 «Stand up». (18+)
- 00.00 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (16+)
Стэн в панике - его ждет срок за мошенничество. И его очень пугает надвигающееся тюремное заключение. Чтобы обезопасить себя от разного рода неожиданностей, Стэн обращается за помощью к Мастеру боевых искусств, который сможет научить его паре приемов.
- 02.00 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.40 «Шоу «Студия Союз». (16+)
- 05.10 «Открытый микрофон». (16+)

REN



14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)

- 05.00 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 09.00 «Документальный проект». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ТАЙНА 7 СЕСТЕР». (16+)
- 22.20 «ЦИКАДА 3301: КВЕСТ ДЛЯ ХАКЕРА». (16+)
- 00.15 «МОРЕ СОБЛАЗНА». (18+)
- 02.05 «ОХОТНИКИ ЗА ГОЛОВАМИ». (18+)
- 03.40 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: НОВЫЕ ЖЕРТВЫ». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 06.55 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА: СПЕЦЕРИИ». (16+)
- 08.35 09.30 «ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ: ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ». (16+)
- 09.00 13.00 17.30 «Известия». (16+)
- 13.30 18.00 «НАШ СПЕЦНАЗ». (12+)
- 21.15 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 «Светская хроника». (16+)
- 00.10 Они потрясли мир. (12+)
- 00.55 «ТАКАЯ РАБОТА-2». (16+)

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+)
- 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+)

ТВ-3

- 06.00 09.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Секреты здоровья. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Новый день. (12+)
- 11.50 16.50 «Слепая». (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 14.30 Вернувшиеся. (16+)
- 15.40 Врачи. (16+)
- 19.30 «НОЙ». (16+)
- 22.15 «НЕВОЗМОЖНОЕ». (16+)
- 00.30 «ДОКТОР ХЭРРОУ». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Идеальный ужин. (16+)
- 06.20 Утилизатор. (16+)
- 08.00 Утилизатор. (12+)
- 10.00 Утилизатор с Настей Туман. (16+)
- 11.00 Утилизатор. (16+)
- 13.00 Утилизатор с Настей Туман. (16+)
- 14.00 «+100500». (16+)
- 17.00 Улётовое видео. (16+)
- 19.30 Большой кэш. (16+)
- 22.30 Опасные связи. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.40 Вне закона. Преступление и наказание. (16+)
- 05.00 Идеальный ужин. (16+)
- 05.45 Утилизатор. (12+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.10 Давай разведёмся! (16+)
- 09.10 Тест на отцовство. (16+)
- 11.25 «Понять. Простить». (16+)
- 12.30 02.40 «Порча». (16+)
- 13.00 «Знахарка». (16+)
- 13.35 «Верну любимого». (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.45 «УДЕРЖИ МЕНЯ». (16+)
- 19.00 «ОДИНОЧЕСТВА. НЕТ». (16+)
- 23.15 «СЛУЧАЙНАЯ НЕВЕСТА». (16+)

ОТР

- 06.40 «МОЙ КАПИТАН». (12+)
- 11.30 «ПРОДЛИСЬ, ПРОДЛИСЬ, ОЧАРОВАНЬЕ...» (12+)
- 15.10 «Человек и судьба». (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». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

- 05.00 «ДИКИЙ». (16+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 10.10 Игра в кино. (12+)
- 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.05, 16.15 Дела судебные.
- 15.10 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 16.45 Мировое соглашение. (16+)
- 18.50 Слабое звено. (12+)
- 19.45 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (6+)
- 21.10 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (6+)
- 22.45 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (6+)
- 01.05 «ОСТРОВ СОКРОВИЩ». (0+)
- 02.30 «СЕМЕРО СМЕЛЫХ». (0+)
- 04.00 Мультфильмы. (6+)

ПЯТНИЦА

- 05.00, 05.50 Мультсериалы. (0+)
- 05.25 «Тайны Медовой долины». Мультсериал. (12+)
- 06.10, 02.10, 04.30 Пятница News. (16+)
- 06.30 Кондитер-5. (16+)
- 07.30, 08.30, 09.40, 10.30 На ножах. (16+)
- 11.40 Адская кухня. (16+)
- 13.40 «ТЕРМИНАТОР-2. СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
- 16.50 «РОБОКОП». (16+)
- 19.00, 19.30, 20.00, 20.40 «УЧИЛКИ В ЗАКОНЕ-3». (16+)
- 21.10 «БЭТМЕН: НАЧАЛО». (12+)
- 23.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ СУПЕРМЕНА». (16+)
- 02.40, 03.30 Инсайдеры. (16+)

ПОБЕДА

- 06.00 «Путь к Победе». (16+)
- 07.00 «ЗАДАНИЯ ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ. ОПЕРАЦИЯ «ТАЙФУН». (16+)
- 10.10 «ЖЕЛТЫЙ ГЛАЗ ТИГРА». (16+)
1988 год, Калининград. Четверо лучших друзей отмечают школьный выпускной и делятся планами на будущее, мечтая связать свою жизнь с янтарем. Но янтарный бизнес превращает бывших юных мечтателей в алчных хладнокровных дельцов. Спустя 15 лет одному из героев придется вступить в противоборство с друзьями юности.
- 23.59 «Путь к Победе». (16+)
- 01.00 «72 ЧАСА». (16+)
- 02.40 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)
- 04.10 «ПЯТЬ НЕВЕСТ». (12+)

Ю

- 05.10, 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- 09.10 «КЛОН». (16+)
- 12.00, 13.00 Гурю кухни. (16+)
Жестокие кулинарные игры на выбывание на телеканале «Ю»!
- 14.00 Моя свекровь - монстр. (16+)
- 17.00, 18.30 Барышня - Крестьянка. (16+)
- 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+)

ДОКТОР

- 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. Шейка бедра. (12+)
- 08.15, 14.45, 00.35 Я, человек. Фильм 2. (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. (12+)
- 12.10 Лекарство от глупости. (12+)
- 13.50 На приеме у психолога. Зависимость от гаджетов. (12+)
- 14.20 Психология. Послеродовая 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 Прордеуса. Иммуитет 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. (12+)
- 01.20, 01.45 Еда здорового человека. (12+)

HISTORY VIJU HISTORY

- 06.00 Мифы и тайны королевской истории. (16+)
- 06.55 Охотники на нацистов: Густав Вагнер / Франц Штангль. (12+)
- 07.40 Древние конструкторы: Дороги, которые изменили мир. (12+)
- 08.40 Древние конструкторы: Великая китайская стена. (12+)
- 09.35 Загадка троянского коня. (12+)
- 10.35 Ганнибал: новые данные. (12+)
- 11.25 Исторические убийства: Лондонский блиц-убийца. (16+)
- 12.20 Исторические убийства: Единбургские 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 Ганнибал: новые данные. (12+)
- 04.05, 04.55 Исторические убийства. (16+)

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

РОССИЯ К
Культура



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 «Забытое ремесло»
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.50 16.35 «ХОТИТЕ - ЛЮБИТЕ, ХОТИТЕ - НЕТ...»
- 10.15 Голливуд Страны Советов
- 10.35 Шедевры старого кино
- 12.30 «Цинь Шихуанди»
- 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
- 18.45 «Билет в Большой»
- 19.45 Линия жизни
- 20.50 «АГОНИЯ»
- 23.35 «2 Верник 2»
- 00.30 «КОНТРОССЕССО»
- 02.15 Мультфильмы

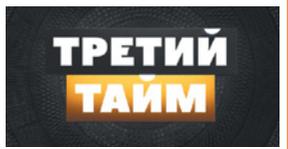
ТВЦ



17.50 События

- 06.00 «Настроение»
- 08.20 «ПАПА НАПРОКАТ». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 События
- 11.50 «ПАПА НАПРОКАТ». (12+)
- 12.30 «ТАНЦЫ В ТЕМНОТЕ». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «ТАНЦЫ В ТЕМНОТЕ». (12+)
- 16.55 «Актёрские драмы. Секс-бомбы». (12+)
- 18.10 «ДУЭЛЬ КОРОЛЕВ». (12+)
- 19.55 «ЭКСКЛЮЗИВ». (12+)
- 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+)

МАТЧ!



06.30 «Третий тайм». (12+)

- 06.00 13.45 «Спортивный век». (12+)
- 06.30 «Третий тайм». (12+)
- 07.00 08.35 14.15 17.30 22.30 Новости
- 07.05 14.40 18.35 21.45 00.35 Все на Матч!
- 08.40 10.15 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Прямая трансляция
- 12.30 «Есть тема!»
- 14.20 Лица страны. (12+)
- 15.30 Смешанные единоборства. Оне FC. Прямая трансляция
- 17.35 «Вы это видели». (12+)
- 19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала конференции. Прямая трансляция
- 22.35 «Валерий Харламов. На высокой скорости». (12+)
- 23.35 «Магия большого спорта». (12+)
- 00.05 Что по спорту? (12+)
- 01.05 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. (0+)

СПБ



23.05 «В ритме Петербурга». (12+)

- 07.15 08.15 09.15 10.15 Большой утренний эфир. (16+)
- 11.15 «Петербург - город решений». (12+)
- 12.10 «Объясняем». (12+)
- 12.30 14.30 «Пульс города. Репортаж». (12+)
- 12.40 «Малые родины». (6+)
- 13.15 «Там, где наш дом». (12+)
- 14.40 15.25 «ДЕНЬГИ». (16+)
- 18.40 «Залог успеха». (12+)
- 19.15 «Бизнес-Петербург». (12+)
- 19.25 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН!». (6+)
- 21.00 «Петербург 3.2.0». (6+)
- 21.25 «Зона особого внимания». (16+)
- 22.00 «Пульс города». (12+)
- 23.05 «В ритме Петербурга». (12+)
- 00.10 «Культурная эволюция». (16+)
- 01.10 «ОДИНОКИЕ СЕРДЦА». (12+)

ЛЕНТВ 24



21.10 «КОМАНДА МЕЧТЫ». (16+)

- 06.00 07.00 08.00 20.30 23.00 02.00 «ЛентТВ24 Акцент». (12+)
- 06.40 07.40 08.40 15.15 «ЛентТВ24 Актуальный разговор». (6+)
- 09.00 11.00 13.00 15.00 17.00 «ЛентТВ24 Новости». (6+)
- 09.15 «ОЖЕРЕЛЬЕ». (12+)
- 11.15 17.15 «Больше, чем любовь». (12+)
- 12.00 13.15 «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ». (12+)
- 14.10 «Крик души. Депрессия». (12+)
- 15.35 «АКВАТОРИЯ». (16+)
- 17.55 Волейбол. «Динамо» (ЛО) - «Газпром - Югра» (Сургут). Прямая трансляция. (6+)
- 21.10 «КОМАНДА МЕЧТЫ». (16+)
- 23.40 «Концерт Игоря Слуцкого «Приходите в мой дом». (16+)
- 02.40 «ЧАРОДЕЙКА». (12+)
- 04.20 «Великие женщины в истории России». (12+)

78 КАНАЛ



19.30 КХЛ. Плей-офф. Прямая трансляция. (12+)

- 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 12.10 13.10 14.10 17.10 18.00 19.00 22.10 «Известия 78». (12+)
- 07.35 08.10 08.35 09.10 09.35 «Полезное утро». (12+)
- 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 22.00 «Происшествия». (16+)
- 11.10 «Начало дня». (12+)
- 12.30 «Телекурьер». (12+)
- 13.30 «Дом советов». (12+)
- 14.30 «Гид 78. Гостиницы Петербурга». (12+)
- 15.15 «Середина дня». (12+)
- 16.15 «Проверено в небе». (12+)
- 17.30 «Тайная история еды». (12+)
- 18.15 «Здоровье». (12+)
- 19.15 21.50 «Болеем за наших!» (12+)
- 19.30 КХЛ. Плей-офф. Прямая трансляция. (12+)
- 21.30 «Давно не виделись». (12+)
- 23.25 «КАК Я ПРОВЁЛ ЭТИМ ЛЕТОМ». (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- 05.00 Ранние пташки. «Деревашки». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малышки!» (0+)
- 07.30 «ДиноСити». (0+)
- 10.15 «Петронико». (0+)
- 10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
- 11.10 «Дракошия». (0+)
- 11.25 «Поезд динозавров». (0+)
- 12.55 «Инфинити Надо». (6+)
- 13.10 «Дикие скричеры!» (6+)
- 13.35 «Бен 10». (12+)
- 14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
- Обладательница серебряной медали первенства России по прыжкам на батуте! Победительница первенства Москвы! Спортсменка, художница и любительница театра! В гостях у Яны и Златы - Полина Ширимова!
- 14.10 «Ералаш». (6+)
- 15.25 «Простоквашино». (0+)
- 18.10 «Кощечки-собачки». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малышки!» (0+)
- 20.45 «Фиксики. Большой секрет». (6+)
- Героям нужно объединиться, чтобы спасти свой самый большой секрет!
- 22.05 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
- Новый сезон мультсериала посвящен глобальной задаче профессора Гения Евгеньевича Чудакова - открытию самого лучшего в мире музея наук! И помочь ему в этом будут дети! Ведь они не боятся задавать вопросы, фантазировать и изобретать.
- 23.00 «Ералаш». (6+)
- 01.05 «Бобби и Билл». (0+)
- 06.00, 14.35, 22.30 «Смешарики». (0+)
- 06.30 «Ми-Ми-Мишки. Яркие моменты». (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+)
- 09.30 Друзья на все времена. «Объезжники». (0+)
- 10.00, 14.00, 17.30, 22.00 «Фиксики». (0+)
- 10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)
- 11.00 «Ката и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
- 11.25, 19.25, 02.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 13.50 «Луддвилль». (0+)
- 15.00 «Монсики». (0+)
- 15.35 «Готовим с Бубой». (0+)
- 17.00 Друзья на все времена. «Вовка в тридевятом царстве», «Ивашка из Дворца пионеров». (0+)
- 18.00 «Буба». (6+)
- 18.30, 23.00 «Простоквашино». (0+)
- 19.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес. Лучший учитель». (0+)
- 20.25 «Маша и Медведь». «Машинки страшилки». (0+)
- 20.55 «Машинки сказки». (0+)
- 21.30 «Чуч-Мяуч: Друг из прошлого, Одна команда». (0+)
- 23.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 00.00 «Капризка». (0+)
- 00.20 «Лео и Тиг». (0+)
- 01.00 Друзья на все времена. «Маугли». (0+)
- 01.20 «Малышарики». (0+)
- 02.00 «Домики». (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

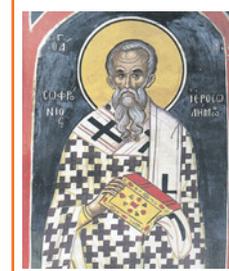
- 05.30 «Готовим с Бубой». Мультсериал. (6+)
- 05.50 «Тоботы». Мультсериал. (6+)
- 06.45 «Дикие скричеры». Мультсериал. (6+)
- 08.20 «МАСКА ЗОРРО». (12+)
- 10.45 «ЛЕГЕНДА ЗОРРО». (16+)
- 13.05 «ПОМНИ МЕНЯ». (16+)
- 15.05 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)
- 17.05, 18.00 «ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ». (18+)
- 19.00 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
- 21.25 «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
- 23.30 «БАГРОВЫЙ ПИК». (18+)
- 01.25 «МАСКА ЗОРРО». (12+)
- 03.30 «ЛЕГЕНДА ЗОРРО». (16+)
- 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+)
- 22.35 «(НЕ)ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)
- 00.05 «ДЖУНГЛИ». (12+)
- 01.30 «БАТЯ». (16+)
- 02.45 «БАБКИ». (16+)
- 03.40 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)
- 06.50 «Алеша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 08.20 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
- 09.45 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 11.00 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 12.20 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 13.55 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 15.20 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «БАЛАБОЛ-6». (16+)
- 01.45 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
- 03.10 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ». (16+)
- 04.30 «ГОРОСКОП НА УДАЧУ». (16+)
- 06.45 «ОСТАНОВИЛСЯ ПОЕЗД». (12+)
- 08.30, 09.30 Мультфильмы. (0+)
- 09.15 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+)
- 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 НЕУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
- 14.00, 22.00 «МОЙ ГЕНЕРАЛ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-5». (16+)
- 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА». (16+)
- 04.00 «ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ». (16+)
- Сериял. Мелодрама, Россия, 2019 г.
- 06.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)
- 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 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
- «Бурье Медведи» играют решающий матч с «Арматой». Ката объясняется с Никитиным. Пономарёв дерётся с Бushmanовым. План Казанцева снова обрывается против него.
- 02.40 «РАНЕТКИ». (16+)
- 04.15 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 05.05 «Царевны». Мультсериал. (0+)
- 05.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «РАДУГА». (12+)
- 06.55 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Византия. Жизнь после смерти. Удар в спину: смертельный рейд крестоносцев. XII-XIII века. 16 серия. (0+)
- 11.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 11.55 В поисках Бога. (6+)
- 12.25 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 13.00 Профессор Осипов. (0+)
- 13.35, 14.00, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Храм. (0+)
- 15.55 «МАМА ВЫШЛА ЗАМУЖ». (12+)
- 17.35 «ДНЕВНЫЕ ЗВЕЗДЫ». (0+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30, 22.20, 23.10, 23.55 Византия. Жизнь после смерти. 13-16 серии. (0+)
- 00.40 День Патриарха. (0+)
- 00.55 «Бесогол». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 01.35 Простые чудеса. (12+)
- 02.20 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпцев. (6+)
- 02.50 Зимний дворец (Храм Спаса Нерукотворного). Цикл: Путешествие к сердцу дворцов. (0+)
- 03.10 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 озаренные Божиим светом видят образ души; но не многие христиане достигают сего видения».
Прп. Макарий Великий

ПЕРВЫЙ



23.50 «ГНЕЗДО». (18+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
 09.00 «Умницы и умники». (12+)
 09.45 «Слово пастыря». (0+)
 10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
 10.15 Премьера. «ПроУют». (0+)
 11.10 Премьера. «Поехали!» (12+)
12.15 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-2». (12+)
 17.25 18.20 «Михаил Задорнов. От первого лица». (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) (16+)
 19.20 «Сегодня вечером». (16+)
 21.00 «Время»
 21.35 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига. (16+)
23.50 «ГНЕЗДО». (18+)
 01.50 ПодкастЛаб «Анекдоты». (16+)
 02.30 ПодкастЛаб «Антропология». (16+)

РОССИЯ 1



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 «ПАРМ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)
 17.00 Вести
 18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
 20.00 Вести
21.00 «ВРЕМЯ НАДЕЖДЫ». (12+)
 Студентки Надя и Ольга мечтают о большой любви и светлом будущем. С ними учится Егор - отличник, скромный сосед Нади, влюбленный в неё с детства.
00.35 «СИНЕЕ ОЗЕРО». (12+)
04.15 «ЛЮБОВЬ И РОМАН». (12+)
 05.49 Перерыв в вещании

НТВ



05.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)

- 05.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ».** (16+)
 07.25 «Смотр». (0+)
 08.00 10.00 16.00 «Сегодня»
 08.20 «Поедем, поедим!» (0+)
 09.20 «Едим дома». (0+)
 10.20 «Главная дорога». (16+)
 11.00 «Живая еда». (12+)
 12.00 «Квартирный вопрос». (0+)
 13.00 «Модный vs Народный». (12+)
 14.20 «Своя игра». (0+)
 15.20 «Игры разумов». (0+)
 16.20 ЧП. Расследование. (16+)
 17.00 «Следствие вели...» (16+)
 19.00 «Центральное телевидение»
 20.20 «Страна талантов». Новый сезон. (12+)
 23.00 «Ты не поверишь!» (16+)
 00.00 «Международная пилорама». (18+)
 00.50 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
 02.15 «Дачный ответ». (0+)
03.05 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ». (16+)

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 Суперниндзя. (16+)
13.20 «ОТЧАЯННЫЕ АФЕРИСТКИ». (16+)
15.35 «НЯНЬКИ». (12+)
 17.25 «Кунг-фу Панда». (0+)
 19.15 «Кунг-фу Панда-2». (0+)
 21.00 Премьера! «Пёс-самурай и город кошек». (6+)
22.50 «БАХУБАЛИ: НАЧАЛО». (16+)
01.55 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
 04.55 «6 кадров». (16+)
 05.20 «Мультфильмы». (0+)
 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



13.00 «ЧЕРНОБЫЛЬ: ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
 09.00 «Бьюти баттл». (16+)
 09.30 «Модные игры». (16+)
 10.00 «Однажды в России». (16+)
13.00 «ЧЕРНОБЫЛЬ: ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ». (16+)
 Ребятам удалось совершить прыжок в прошлое и предотвратить катастрофу на Чернобыльской АЭС. Однако, вернувшись в настоящее, герои обнаруживают, что СССР не распался, а катастрофа произошла в американском городе Мэриленд.
 21.00 «Музыкальная интуиция». (12+)
 23.00 «Женский стендап». (18+)
00.00 «ЛЮБОВЬ, СВИДАНИЯ, НЬЮ-ЙОРК». (16+)
 01.50 «Импровизация. Команды». (16+)
 03.30 «Шоу «Студия Союз»». (16+)

РЕН



11.00 «Военная тайна». (16+)

- 05.00 03.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
 07.00 «С бодрим утром!» (16+)
 08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
 09.00 «Минтранс». (16+)
 10.00 Самая полезная программа. (16+)
 11.00 13.00 «Военная тайна». (16+)
 14.20 «СОВБЕЗ». (16+)
 15.30 «Документальный спецпроект». (16+)
 17.00 «Засекреченные списки». (16+)
18.00 «ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ». (16+)
20.10 «ДОКТОР СТРАНДЖ». (16+)
22.25 «ЛИГА ВЫДАЮЩИХСЯ ДЖЕНТЛЬМЕНОВ». (12+)
00.30 «БИБЛИОТЕКАРЬ-2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
02.10 «БИБЛИОТЕКАРЬ-3». (16+)

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+)
 Андрей Фролов после того, как обезвредил преступника, который оказался внуком влиятельного лица, вынужден оставить работу опера.
18.25 «СЛЕД». (16+)
 00.00 «Известия. Главное». (16+)

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+)
 13.15 «Время героев». (16+)
 13.35 «Война миров». (16+)
 15.10 «Не факт!» (12+)
 15.35 «Главный день». (16+)
18.30 «ФАРТОВЫЙ». (16+)
 20.45 «Легендарные матчи». (12+)
23.45 «ТИХОЕ СЛЕДСТВИЕ». (16+)
00.55 «ДОЧКИ-МАТЕРИ». (12+)

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
 09.30 Вкусно с Ляйсан. (16+)
 10.00 Гадалка. (16+)
12.00 00.45 «ПОСЛЕДНИЙ ДРАКОН: В ПОИСКАХ МАГИЧЕСКОЙ ЖЕМЧУЖИНЫ». (6+)
14.00 «ЗОЛОТО ФЛИННА». (16+)
16.00 «НОЙ». (16+)
19.00 «ГЕРАКЛ». (16+)
21.00 «ОХОТНИКИ НА ВЕДЬМ». (16+)
22.45 «НЕКРОМАНТ». (16+)
 02.15 «Далеко и ещё дальше с Михаилом Кожуховым». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Утилизатор. (12+)
 08.10 Утилизатор. (16+)
09.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
 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.
 20.00 «+100500». (16+)
 23.00 «+100500». (18+)
 23.30 Большой кэш. (16+)
03.10 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)

ДОМАШНИЙ

- 06.50 «ВЕЧЕРНЯЯ СКАЗКА».** (16+)
08.40 «ПРИЛЕТИТ ВДРУГ ВОЛШЕБНИК!» (16+)
 10.45 Пять ужинов. (16+)
11.00 «ПРОВИНЦИАЛКА». (16+)
 Лиза приезжает в Москву из провинциального городка в надежде добиться освобождения из тюрьмы своей сестры.
 18.45 Скажи, подруга. (16+)
19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
00.55 «ИРОНИЯ ЛЮБВИ». (16+)
04.05 «ИСЧЕЗНУВШАЯ». (16+)

ОТР

- 07.45 01.45 Мультфильмы. (12+)
 09.00 ОТражение
 11.45 «Коллеги». (12+)
 12.25 16.00 «Конструкторы будущего». (12+)
12.35 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (6+)
17.30 «ПЕРЕД РАССВЕТОМ». (16+)
 19.05 «Очень личное». (12+)
20.25 «ОЧИ ЧЕРНЫЕ». (12+)
22.20 «СЛОНЫ МОГУТ ИГРАТЬ В ФУТБОЛ». (16+)
00.05 «НАВАЖДЕНИЕ». (16+)
 03.00 «Потомки». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- МИР**
 05.00, 06.15 Мультфильмы. (6+)
 06.00 Всё, как у людей. (6+)
 08.40 Исторический детектив в Николаем Валуевым. (12+)
 09.05 Слабое звено. (12+)
 10.00 Погода в мире
 10.10 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (0+)
 12.10 «ТРИ ЛАНИ НА АЛМАЗНОЙ ТРОПЕ». (12+)
 Сериал. Россия, 2016 г. Четвертый фильм из серии «Приключения трех подруг».
 15.45, 16.15 «ТРОЕ В ЛИФТЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ». (12+)
 16.00, 18.30 Новости
 17.50, 18.45 «МЫШЕЛОВКА НА ТРИ ПЕРСОНЫ». (12+)
 19.50 «ЗАХВАТ». (12+)
 03.10 «ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ». (0+)
 04.40 «БЕЛЫЙ КЛЫК». (0+)
- ПОБЕДА**
 06.00 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)
 07.30 «ТАНКИСТ». (16+)
 История советских «танковых асов», которые во время Великой Отечественной войны встали на пути у лучших немецких генералов-стратегов и остановили натиск врага.
 10.30 «ТАНКИ». (16+)
 12.10 «ОФИЦЕРЫ». (12+)
 Они прошли через войны, потери и ранения, но сохранили дружбу, офицерскую честь и верность долгу...
 13.50 «КРЕПКАЯ БРОНЯ». (16+)
 21.00 «ОФИЦЕРЫ». (12+)
 22.40 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
 00.10 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+)
 02.30 «РУБЕЖ». (16+)
 04.00 «Я ПОДАРИЮ ТЕБЕ ПОБЕДУ». (16+)
- ДОКТОР**
 06.00, 21.45, 05.15 Фактор эволюции. Еда. (12+)
 06.45, 13.00, 20.45, 02.00 На приеме у доктора Куцева. О чём расскажут наши гены. (12+)
 07.15, 13.25, 21.15, 02.30 Это лечится. Диабет. (12+)
 Как заподозрить у себя диабет? Чем опасен сахарный диабет во время беременности? Какие препараты сейчас используют врачи для лечения диабета 1-го и 2-го типа? На эти и другие вопросы отвечает врач-кардиолог, к.м.н. Константин Иванов.
 07.40, 15.30, 23.20, 03.40 Основной элемент. НЛП. Как подавить волю. (12+)
 08.10, 15.55, 23.45, 04.05 Основной элемент. НЛП. Искусство подчинять. (12+)
 08.35, 16.25, 00.15 InVivo. Нарколепсия. (12+)
 09.05, 16.55, 00.40 Клинический случай. Спасти Толстого. (12+)
 10.30, 22.30, 04.30 Великая тайна ДНК. (12+)
 11.15, 19.05, 02.55 Научные сенсации. ГМО-революция - суперпродукты. (12+)
 12.05, 19.50 Истории болезней. Чума. (16+)
 12.30, 20.20 Истории болезней. Малярия. (16+)
 13.55 Лекарство от глупости. (12+)
 14.40 Крик души. Депрессия. (12+)
 18.15 Страшная сила смеха. (12+)
- HISTORY**
 06.25 Мифы и тайны корольской истории: Мария-Антуанетта: обреченная королева. (16+)
 07.20 Салемские ведьмы: Грядущая буря. (12+)
 08.15 Салемские ведьмы: Марш Сатаны. (12+)
 09.10 Тутанхамон: последняя выставка. (12+)
 10.35, 11.35 Иудея и Рим: фатальный конфликт. (6+)
 12.35, 13.30 Затерянный мир Ангкор-Вата. (12+)
 14.30 Сокровища Инда: Пакистан без прикрас. (12+)
 15.20 Сокровища Инда: Другая сторона Тадж-Махала. (12+)
 16.10 Сокровища Инда: Земля и люди. (12+)
 17.00 Выдающиеся женщины: Мадам Чан Кайши. (12+)
 17.55 Выдающиеся женщины: Кико Шанель. (12+)
 18.50 Выдающиеся женщины: Хеди Ламарр. (12+)
 19.50 Выдающиеся женщины: Одри Хепберн. (12+)
 20.45 Выдающиеся женщины: Грейс Келли. (12+)
 21.45 Выдающиеся женщины: Марта Геллхорн. (12+)
 22.40 Охотники на нацистов: Клаус Барби. (12+)
 23.30 Охотники на нацистов: Эрик Прибке. (16+)
 00.20 Охотники на нацистов: Йозеф Менгеле. (16+)
 01.05 Охотники на нацистов: Курт Лишка. (12+)
 01.50, 02.40, 03.30 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)
 04.20 Затерянная пирамида Египта. (6+)
 05.10 Загадки Египта. (12+)
- ПЯТНИЦА**
 05.00, 06.05 «Ну, погоди! Канникулы». Мультсериал. (0+)
 05.40, 03.20, 04.30 Пятница News. (16+)
 06.10 «Тайны Медовой долины». Мультсериал. (12+)
 07.10 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
 08.30 Мамы Пятницы-5. (16+)
 09.00, 12.10, 14.00, 16.00, 17.30, 19.00, 20.50 Четыре свадьбы. (16+)
 11.10 Тревел-баттл. Рио-де-Жанейро. Бразилия. (16+)
 22.10 «ТЕРМИНАТОР-2. СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
 01.10 «УБИЙСТВО». (18+)
 Южная Корея, 2015 г.
 03.50 Инсайдеры. (16+)
- Ю**
 05.15, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
 10.00 Гурю кухни. (16+)
 11.00 Будни роддома. (16+)
 12.00, 16.00 Беременна в 16. (16+)
 Девочки-подростки из разных уголков России встают перед выбором, который изменит их жизнь. Найдут ли они силы преодолеть испытания?
 19.00 Беременна в 45. (16+)
 20.20 Ждули. (16+)
 22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
 00.00 Измены (субтитры). (18+)
 03.00 Дорогая, я забил. (12+)

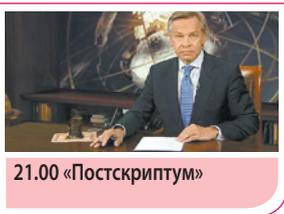
РОССИЯ К **РОССИЯ К**
Культура



22.00 «Агора»

- 06.30 «Библейский сюжет»
- 07.05 «Мультфильмы»
- 08.25 «ТАЙНА ЗОЛОТОЙ ГОРЫ»**
- 09.35 «Мы - грамотеи!»
- 10.20 «ОБЪЯСНЕНИЕ В ЛЮБВИ»**
- 12.30 «Земля людей»
- 13.00 Черные дыры. Белые пятна
- 13.40 «Посланик»
- 14.15 01.15 «Карибские 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»**
- 21.05 «Другой Говорухин»
- 22.00 «Агора»
- 23.00 Клуб «Шаболовка, 37»
- 00.05 «ТАЙНА ЗОЛОТОЙ ГОРЫ»**
- 02.05 «Искатели»
- 02.50 «Великая битва Слона с Китом»
- 03.00 Перерыв в вещании

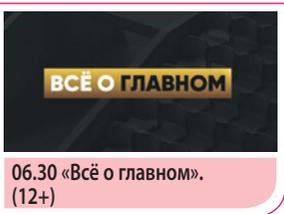
ТВЦ **ТВЦ**



21.00 «Постскриптум»

- 05.30 «ВАЛЬС-БОСТОН».** (12+)
- 07.00 «Православная энциклопедия». (6+)
- 07.30 «Унесенные праздниками». Юмористический концерт. (12+)
- 08.15 «ДУЭЛЬ КОРОЛЕВ».** (12+)
- 10.00 «УЛИЦА ПОЛНА НЕОЖИДАННОСТЕЙ».** (12+)
- 11.30 14.30 23.20 События
- 11.45 «Петровка, 38». (16+)
- 11.55 «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ».** (12+)
- 13.40 14.45 «ДЬЯВОЛ КРОЕТСЯ В МЕЛОЧАХ».** (12+)
- 17.35 «ТИХАЯ ГАВАНЬ».** (12+)
- 21.00 «Постскриптум»
- 22.05 «Право знать!» (16+)
- 23.30 «Тайная комната». (16+)
- 00.10 «90-е. Лебединая песня». (16+)
- 00.50 Специальный репортаж. (16+)
- 01.20 «Хватит слухов!» (16+)

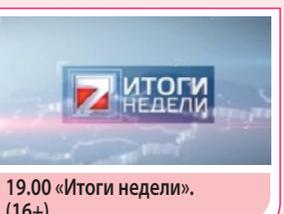
МАТЧ! **МАТЧ! ТВ**



06.30 «Всё о главном». (12+)

- 06.30 «Всё о главном». (12+)
- 07.00 08.35 12.55 22.30 Новости
- 07.05 13.00 16.00 19.15 22.35 Все на Матч!
- 08.40 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Прямая трансляция из Тюмени
- 10.55 Мини-футбол. «Синара» - КИРФ. Чемпионат России. PARI-Суперлига. Прямая трансляция
- 13.55 Футбол. «Алания Владикавказ» - «Рубин». МЕЛБЕТ-Первая Лига. Прямая трансляция
- 16.45 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала конференции. Прямая трансляция
- 20.00 Смешанные единоборства. URAL FC. Прямая трансляция
- 23.30 Бокс. Чемпионат мира. Женщины. (0+)
- 00.35 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. (0+)

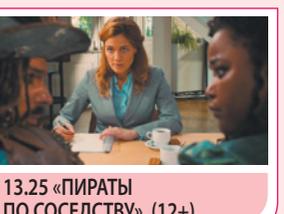
СПБ **СПБ**



19.00 «Итоги недели». (16+)

- 06.25 «ВЕСЕЛАЯ ЖИЗНЬ».** (12+)
- 08.15 «По зову сердца». (12+)
- 08.45 «Слово в образе». (12+)
- 09.30 «Зона особого внимания». (16+)
- 11.30 «Культурная эволюция». (16+)
- 12.30 «Петербург 3.2.0». (6+)
- 12.45 Дикие выходные. (12+)
- 13.10 «Культурная эволюция. Интервью». (16+)
- 13.25 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН!»** (6+)
- 14.55 15.10 18.10 «ОДИНОКИЕ СЕРДЦА».** (12+)
- 19.00 «Итоги недели». (16+)
- 19.55 «В ритме Петербурга». (12+)
- 20.55 «Малые родины». (6+)
- 21.10 «Театральная гостиная». (16+)
- 22.55 «Время суток». (16+)
- 23.30 «ШОССЕ В НИКУДА».** (18+)
- 01.50 «МАЛХОЛЛАНД ДРАЙВ».** (18+)

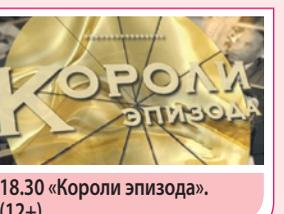
ЛЕНТВ 24 **ЛЕНТВ 24**



13.25 «ПИРАТЫ ПО СОСЕДСТВУ». (12+)

- 06.00 «Коллекция». (12+)
- 06.30 «Шефы и их тайны». (12+)
- 07.00 08.00 «ЛенТВ24 Акцент». (12+)
- 07.40 08.40 «ЛенТВ24 Актуальный разговор». (6+)
- 09.00 «Не женское дело». (12+)
- 09.15 «ЧАРОДЕЙКА».** (12+)
- 11.00 15.00 19.00 «ЛенТВ24 Новости». (6+)
- 11.15 «ПАСПОРТ».** (6+)
- 13.00 «Выходные на колесах». (6+)
- 13.25 «ПИРАТЫ ПО СОСЕДСТВУ».** (12+)
- 15.15 03.50 «Рассекреченная история». (12+)
- 15.45 «КОСТЁР НА СНЕГУ».** (12+)
- 19.15 04.20 «УБИЙСТВА В...»** (16+)
- 21.00 «Мария до Каллас». (16+)
- 23.00 «ТРЕМБИТА».** (0+)
- 00.35 «КОМАНДА МЕТЧЫ».** (16+)

78 **78 КАНАЛ**



18.30 «Короли эпизода». (12+)

- 06.00 «В поисках утраченного искусства». (16+)
- 08.30 «Зверопитер». (12+)
- 09.00 10.10 «Полезное утро». (12+)
- 10.00 12.00 14.00 16.00 18.00 «Известия 78». (12+)
- 12.15 «Хороший день». (12+)
- 13.15 «Здоровье». (12+)
- 14.30 «Автограф». (12+)
- 15.00 «История образования в России». (12+)
- 15.30 «Отдыхаем дома». (12+)
- 16.30 «Гид 78. Гостиницы Петербурга». (12+)
- 17.00 «Хрупкий мир Инны Олевской». (12+)
- 17.30 «Протестую! Достоевский бессмертен». (12+)
- 18.30 «Короли эпизода». (12+)
- 20.00 «Петербургцы». (12+)
- 20.30 «Где деньги?» (12+)
- 21.00 «Происшествия». (16+)
- 22.00 «ПОДСТАВА».** (16+)
- 01.40 «Легенды советского сыска». (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

КАРУСЕЛЬ **КАРУСЕЛЬ**

- 05.00 Ранние пташки. «Долина Муми-троллей». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малышки!» (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.
- 09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)
Сегодня на кухне - повар-путешественник Коля! Что такое хвост? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное!»
- 09.25 «Смешарики. Спорт». (0+)
- 11.00 «Семья на ура!» (0+)
Неунывающая активная семья Тутты Ларсен и Валеры Колоскова встретит утро субботы вместе с нашими телезрителями!
- 11.30 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (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 кота». (0+)
- 19.20 «Принцесса и дракон». (6+)
Про принцессу Барвару, оказавшуюся в настоящей сказке.
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Геройчики». (0+)
- 23.00 «Ералаш». (6+)
- 01.05 «Тот самый Джой!» (0+)

МУЛЬТ **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+)
- 12.00 «Геройчики. Одиночество Бублика». (0+)
- 12.10 «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Ворожея». (0+)
- 12.15 «Кошечки-собачки. Розыгрыш». (0+)
- 13.15 Друзья на все времена. «Заколдованный мальчик». (0+)
- 14.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
- 18.00 «Музыкальный патруль. Сказочные песни». (0+)
- 19.00, 02.05 МУЛЬТпреьера! «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Ворожея». «Геройчики. Одиночество Бублика». «Простоквашино. Заснеженный человек». «Волшебная кухня. Банница». «Умка: Лучшая игра, Плавучее мороженое». «Черепашки. Правильные гости». «Кошечки-собачки. Розыгрыш». (0+)
- 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)
- 21.25 «Простоквашино. Заснеженный человек». (0+)
- 03.25 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
- 04.25 «Кошечки-собачки». (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 **TV1000**

- 05.30 «Говорящий Том и друзья». «Буба». «Готовим с Бубой». «Роботы-поезда». Мультсериалы. (6+)
- 08.20 «Шрек Третий». Мультфильм. (6+)
- 09.55 «Шрек навсегда». Мультфильм. (6+)
- 11.30 «ПРЕЖДЕ ЧЕМ Я УСНУ». (16+)
- 13.10 «НЕВИДИМЫЙ ГОСТЬ». (16+)
- 15.05 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+)
- 17.00 «ЧУДО». (12+)
- 19.00 «ЛЮБИМЦЫ АМЕРИКИ». (16+)
- 20.45 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)
- 22.35 «НЕСПЯЩИЕ В СИЭТЛЕ». (6+)
- 00.25 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)
- 02.10 «ОДИН ДЕНЬ». (16+)
- 03.45 «ПОМНИ МЕНЯ». (16+)

TV1000 **TV1000**

- 05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 07.05 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 08.30 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
- 10.00, 10.55, 11.50 «НЮХАЧ». (16+)
- 12.55 «(НЕ)ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (12+)
- 14.25 «ХОТТАБЫЧ». (16+)
- 16.10 «ДОМОВОЙ». (6+)
- 17.55 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+)
- 19.25 «ЛЁД-2». (6+)
- 23.40 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (12+)
- 01.30 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)
- 02.40 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)
- 03.50 «ДОМОВОЙ». (6+)

ДОМ КИНО **ДОМ КИНО**

- 06.00 «Ералаш». (6+)
- 07.00 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
- 08.35 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
- 10.00 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
- 11.25 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
- 13.00 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
Россия, 2020 г.
- 14.40 «ХОЛОП». (16+)
Россия, 2019 г.
- 16.40 «СВАТЫ». (16+)
- 23.20 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
- 01.20 «СУПЕРБОБРОВЫ». (16+)
- 02.50 «СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
- 04.15 «СТОРОЖЕВАЯ ЗАСТАВА». (12+)

СУББОТА! **СУББОТА!**

- 05.05 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины сказки». «Машины страшлики». Мультсериалы. (0+)
- 16.00, 17.20, 18.40 Здравствуй, сладкий! (16+)
Певца Клава Кока и профессиональный кондитер Нина Тарасова пробуют десерты участников, которые соревнуются за заказ от звездного гостя.
- 19.30, 20.40, 21.40 Кулинарные детективы. (16+)
- 22.40, 00.00 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
- 01.00, 02.00, 02.40, 03.20 «СУПЕРЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
- 03.55 «Буба». «Маша и Медведь». Мультсериалы. (0+)

СПАС **СПАС**

- 15.15 «БЕРЕМ ВСЕ НА СЕБЯ». (6+)
СССР, 1980 г.
- 16.50 «ОЧЕРЕДНОЙ РЕЙС». (0+)
СССР, 1958 г. В ролях: Станислав Чебан, Изольда Извицкая, Георгий Юматов
- 18.55, 20.00 Святые России. (6+)
- 21.00 Русский мир. (12+)
- 22.00 Простые чудеса. (12+)
- 22.50 Профессор Осипов. (0+)
- 23.25 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.25 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 Лестница. (6+)

Православный календарь

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



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

Постный день.

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

1 ПЕРВЫЙ



22.35 «Что? Где? Когда?» (16+)

- 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
- 07.40 «Часовой». (12+)
- 08.15 «Здоровье». (16+)
- 09.20 «Мечталлион». (12+)
- 09.40 «Непутевые заметки». (12+)
- 10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 «Жизнь других». (12+)
- 11.10 Премьера. «Повара на колесах». (12+)
- 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». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.35 «Что? Где? Когда?» (16+)
- 23.45 Премьера. «На футболе с Денисом Казанским». (18+)
- 00.15 Подкаст.Лаб. (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+)
- 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+)
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 01.30 **«НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ»**. (12+)
- 03.38 Перерыв в вещании

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+)
- 11.55 «Дачный ответ». (0+)
- 13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
- 14.05 «Однажды...» (16+)
- 15.00 «Своя игра». (0+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 Человек в праве. (16+)
- 17.00 «Следствие вели...» (16+)
- 18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
- 19.00 «Итоги недели» 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+)

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+)
- 17.00 «Райя и последний дракон». (6+)
- 19.00 «Душа». (6+)
- 21.00 «Король Лев». (6+)
- 23.20 **«БАХУБАЛИ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ»**. (16+)
- Принца спасли от преследования и воспитали простые люди. Достигнув расцвета сил, он узнал о своём происхождении.
- 02.20 **«МОЛОДЁЖКА»**. (16+)
- 04.40 «6 кадров». (16+)
- 05.20 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ТНТ



19.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 10.00 «Хочу перемен». (16+)
- 10.30 **«КАФЕ «КУБА»**. (16+)
- 14.50 **«ХОЛОП»**. (12+)
- 17.00 **«ГРОЗНЫЙ ПАПА»**. (6+)
- 19.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+)
- 21.00 «Концерты». (16+)
- 22.50 **«МАЖОРЫ НА МЕЛИ»**. (16+)
- Миллиардер в Монако устал от капризов собственных детей и решает преподать им урок. Он объявляет, что стал банкротом. Теперь избалованным отпрыскам придётся делать то, что они никогда не делали: пойти работать, научиться любить и ценить жизнь.
- 00.40 «Импровизация». (16+)
- 01.40 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.10 «Шоу «Студия Союз». (16+)
- 04.40 «Открытый микрофон». (16+)

REN



11.30 «Неизвестная история». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Самая народная программа». (16+)
- 09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
- 10.30 «Наука и техника». (16+)
- 11.30 «Неизвестная история». (16+)
- 12.30 «Новости». (16+)
- 13.00 **«ДОМ СТРАННЫХ ДЕТЕЙ МИСС ПЕРЕГРИН»**. (16+)
- 15.30 **«ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ»**. (16+)
- 17.45 **«ДОКТОР СТРАНДЖ»**. (16+)
- 20.05 **«МСТИТЕЛИ: ВОЙНА БЕСКОНЕЧНОСТИ»**. (16+)
- 23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)
- 23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 06.15 **«ОТДЕЛЬНОЕ ПОРУЧЕНИЕ»**. (16+)
- 07.55 **«ПОДОЗРЕНИЕ»**. (16+)
- 11.35 **«СТРЕЛЯЮЩИЕ ГОРЫ»**. (16+)
- 15.25 **«ОТПУСК ПО РАНИЮ»**. (16+)
- 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+)

ЗВЕЗДА

- 05.15 **«ДРАЙВ»**. (16+)
- 07.00 **«ФАРТОВЫЙ»**. (16+)
- 09.00 «Новости недели». (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 09.55 «Военная приемка». (12+)
- 11.30 «Код доступа». (12+)
- 13.45 **03.40 «СТАРОЕ РУЖЬЕ»**. (16+)
- 18.00 «Главное». (16+)
- 19.40 «Легенды советского сыска». (16+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)
- 23.45 **«ЧАСОВЩИК»**. (16+)
- 01.20 **«ЧУЖИЕ ЗДЕСЬ НЕ ХОДЯТ»**. (12+)

ТВ-3 ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 Вкусно с Ляйсан. (16+)
- 08.30 Новый день. (12+)
- 09.00 Секреты здоровья. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 12.00 **«НЕВОЗМОЖНОЕ»**. (16+)
- 14.15 **«ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ ДОКАЗАТЬ»**. (16+)
- 23.00 **«ИСЧЕЗНУВАША»**. (18+)
- Ник и Эми вместе уже пять лет. Но накануне празднования этой замечательной даты Эми исчезает.

ЧЕ! ЧЕ!

- 06.00 **«ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ»**. (16+)
- 20.00 «+100500». (16+)
- 23.00 «+100500». (18+)
- 23.30 **«ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ»**. (16+)
- 05.30 Анекдоты. (16+)
- Герои скетч-шоу - как родные: гламурная блондинка, «саблезубая» теща, Вовочка, люди с полосатыми палочками и Казанова в шкафу. В главных ролях - матерые юмористы: Юрий Гальцев, Андрей Федорцов, Семен Стругачев, Наталья Унгард, Антон Юрьев.

ДОМАШНИЙ

- 06.30 **«ГОД ЗОЛОТОЙ РЫБКИ»**. (16+)
- 08.30 **«ИСЧЕЗНОВЕНИЕ»**. (16+)
- Супруги Катя и Сергей собираются ехать на работу. Жена уже села за руль, но муж вспоминает, что забыл дома мобильный телефон, возвращается... и исчезает.
- 10.30 **«ОДИНОЧЕСТВА. NET»**. (16+)
- 14.45 **«ЖЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССОРИТЬ»**. (16+)
- 19.00 **«ВЕТРЕННЫЙ»**. (16+)
- 00.55 **«ОДНО ТЁПЛОЕ СЛОВО»**. (16+)

ОТР ОТР

- 07.35 Мультфильмы. (12+)
- 09.00 Отражение
- 12.25 «Отчий дом». (12+)
- 12.40 **«ПЕРЕД РАССВЕТОМ»**. (16+)
- 17.25 **«ПИРЫ ВАЛТАСАРА, ИЛИ НОЧЬ СО СТАЛИНЫМ»**. (12+)
- 19.05 «Клуб главных редакторов». (12+)
- 20.25 **«РИОРИТА»**. (16+)
- 22.05 **«СМЕШНАЯ ДЕВЧОНКА»**. (12+)
- 00.30 «Последний рыцарь империи». (12+)
- 01.55 **«ОЧИ ЧЕРНЫЕ»**. (12+)
- 03.45 «Потомки». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- МИР**
- 06.00 Мультфильмы. (6+)
- 06.30 **«ЖЕСТОКИЙ РОМАНС»**. К юбилею А. Петренко. (12+)
- 09.00 Наше кино. Неувядающие. (12+)
- 09.30 ФазендаЛайф. (6+)
- 10.00, 16.00 Новости
- 10.10 **«НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ»**. (6+)
- 11.30 **«НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ»**. (6+)
- 13.05 **«КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ»**. (6+)
- 15.30, 16.15, 19.30 **«ТРИ ЛАНИ НА АЛМАЗНОЙ ТРОПЕ»**. (12+)
- 18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе»
- 20.20 **«ТРОЕ В ЛИФТЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ»**. (12+)
- 22.10 **«МЫШЕЛОВКА НА ТРИ ПЕРСОНЫ»**. (12+)
- 01.00 **«ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА»**. (12+)
- 02.40 **«ЗАХВАТ»**. (12+)
- ПОБЕДА**
- 05.50 **«28 ПАНФИЛОВЦЕВ»**. (12+)
- 07.40 **«ПАУК»**. (16+)
- 15.00 **«ЛИКВИДАЦИЯ»**. (16+)
- Сериал. Детектив, Россия, 2007 г. Опальный маршал Жуков отправлен в Одессу, где нет житья от воров, убийц и вымогателей, а дерзкая безжалостная банда повадилась грабить военные склады. И всем заправляет неуловимый немецкий шпион по кличке Академик, которого никто не знает в лицо. И только начальник отдела по борьбе с бандитизмом, Давид Маркович Гоцман может навести порядок и разоблачить Академика, который подобрался слишком близко...
- 01.00 **«ЗОЯ»**. (16+)
- 02.40 **«КРАЙ»**. (16+)
- ДОКТОР**
- 06.00, 18.55 Лекарство от глупости. (12+)
- 06.45, 12.50, 20.40, 02.30 InVivo. Нарколепия. (12+)
- 07.15, 13.20, 21.05, 02.55 Клинический случай. Спасти Толстого. (12+)
- 07.40, 16.15, 00.05, 05.05 Истории болезней. Чума. (16+)
- 08.10, 16.45, 00.30, 05.30 Истории болезней. Малярия. (16+)
- 08.35, 15.30, 23.15 Научные сенсации. ГМО-революция - суперпродукты. (12+)
- 09.25, 17.10, 04.10 На приеме у доктора Куцева. О чём расскажут наши гены. (12+)
- 09.50, 17.40, 04.40 Это лечится. Диабет. (12+)
- 10.20, 22.30 Крик души. Депрессия. (12+)
- 11.05, 01.00 Страшная сила смеха. (12+)
- 11.55, 19.40 Основной элемент. НЛП. Как подавить волю. (12+)
- Нейролингвистическое программирование - самая демонизированная область человеческого знания. Она включает в себя ряд техник из психотерапии, психофизиологии, лингвистики, которые позволяют воздействовать на подсознание человека.
- 12.20, 20.10 Основной элемент. Искуство подчинять. (12+)
- 13.45, 21.35 Теледоктор. (12+)
- 14.40, 01.45 Фактор эволюции. Еда. (12+)
- 18.05, 03.25 Великая тайна ДНК. (12+)
- HISTORY**
- 06.00 Мифы и тайны королевской истории: Георг IV и Регентство. (16+)
- 06.55 Салемские ведьмы: Ведьмовская чума. (12+)
- 07.45 Салемские ведьмы: Гиблое лето. (12+)
- 08.35, 09.30, 10.25 Тутанхамон: жизнь, смерть и наследие. (12+)
- 11.20 Затерянная пирамида Египта. (6+)
- 12.10 Древние конструкторы: Тайны пирамид. (12+)
- 13.10 Древние конструкторы: Великая китайская стена. (12+)
- 14.05 Древние конструкторы: Возведение супер-замка. (12+)
- 16.00 Новые тайны терракотовых воинов. (12+)
- 17.00 Настоящая история викингов: Рассвет викингов в долине королей. (12+)
- 17.50 Настоящая история викингов: Работогория викингов. (12+)
- 18.45 Боевые корабли: Драка викингов. (12+)
- 19.35 Великие воительницы викингов. (16+)
- 20.35 Забытая армия викингов. (12+)
- 21.30 Жертвы викингов. (16+)
- 22.30, 23.30, 00.25, 01.20 Война в Корее. (12+)
- 02.15 Тутанхамон: последняя выставка. (12+)
- 03.30 Ганнибал: новые данные. (12+)
- 04.20 Загадка троянского коня. (12+)
- 05.10 Загадка Египта. (12+)
- ПЯТНИЦА**
- 05.00 «Ну, погоди! Каникулы». Мультсериал. (0+)
- 05.40, 02.30, 04.40 Пятница News. (16+)
- 06.05 «Тайны Медовой долины». Мультсериал. (12+)
- 06.45 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
- 08.30 Мамы Пятницы-5. (16+)
- 09.00, 11.00, 12.10, 13.20, 14.20, 15.30, 16.30, 17.40, 18.40, 19.50, 20.50, 21.50 На ножах. (16+)
- 10.00 Гастротур-3. (16+)
- 23.00 Теперь я Boss!-8. Мембельный бизнес. (16+)
- 00.10 «РОБОКОП». (16+)
- 02.50, 03.50 Инсайдеры. (16+)
- Ю**
- 05.35, 07.00, 09.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- 10.00 Беременная в 16. (16+)
- 14.50 Беременная в 45. (16+)
- 16.05 Ждули. (16+)
- Реалити-шоу про девушек, которые предпочитают знакомиться и общаться с мужчинами из мест лишения свободы.
- 17.35 Я стесняюсь своего тела. (16+)
- 22.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
- Новые истории, новые эмоции и новые хэппи-энды.
- 00.05 Измены (субтитры). (18+)
- 03.00 Дорогая, я забил. (12+)

РОССИЯ К
Культура



17.10 «Первые в мире»

- 06.30 «Сестрички-привычки». «Доктор Айболит»
- 08.00 «ПОДРАНКИ»
- 09.30 «Свой Петербург»
- 10.10 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ»
- 12.25 «Невский ковчег»
- 12.50 «Игра в бисер»
- 13.35 «Коллекция»
- 14.05 К 85-летию Виктора Захарченко
- 14.55 Концерт Государственного академического Кубанского казачьего хора
- 16.30 «Картина мира»
- 17.10 «Первые в мире»
- 17.30 «Пешком...»
- 18.00 К 150-летию со дня рождения Сергея Рахманинова
- 19.00 «Расскрещенная история»
- 19.30 Новости культуры
- 20.10 «ОБЪЯСНЕНИЕ В ЛЮБВИ»
- 22.20 «Я не актёра зрю, а бытия черты»
- 22.50 Венский оркестр Иоганна Штрауса
- 00.20 «Халед аль-Асад»

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 00.00 События
- 11.50 «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ». (12+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Смешите меня семейно». Юмористический концерт. (16+)
- 16.05 «ВАЛЬС-БОСТОН». (12+)
- 18.00 «ЕЛЕНА И КАПИТАН». (12+)
- 21.30 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+)

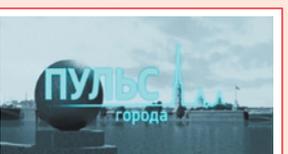
МАТЧ!



07.05 Все на Матч!

- 07.05 13.00 16.05 19.15 22.05 Все на Матч!
- 08.40 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. Прямая трансляция из Тюмени
- 11.40 «Король ринга». (12+)
- 13.55 Баскетбол. ЦСКА - «Локомотив-Кубань». Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
- 16.45 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/2 финала конференции. Прямая трансляция
- 19.55 Футбол. «Балтика» - «КАМАЗ». МЕЛБЕТ-Первая лига. Прямая трансляция
- 23.00 Бокс. Чемпионат мира. Женщины. (0+)
- 00.05 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (0+)
- 00.35 Лыжные гонки. Альфа-Банк Чемпионат России. (0+)
- 02.00 Баскетбол. «Зенит» - УНИКС. Единая лига ВТБ. (0+)
- 03.55 Новости. (0+)

СПБ



12.50 «Пульс города». (12+)

- 07.10 «ЖДИ МЕНЯ, АННА». (16+)
- 08.30 «Слово в образе». (12+)
- 08.45 «Петербург 3.2.0». (6+)
- 09.00 «Итоги недели». (16+)
- 09.50 «Главный врач». (12+)
- 10.45 Дикие выходные с Павлом Глазковым. (12+)
- 11.10 «Не по-детски». (6+)
- 11.25 «По зову сердца». (12+)
- 12.00 «Время суток». (16+)
- 12.30 «Петербургские тайны». (12+)
- 12.50 «Пульс города». (12+)
- 13.10 15.20 «ЭПОХА НЕВИНОСТИ». (16+)
- 15.10 #НовыеТерритории. (16+)
- 16.10 «Александр Пушкин. Нет, весь я не умру...» (12+)
- 17.20 18.10 «Пушкин. Главная тайна поэта». (12+)
- 18.30 «8 комнат. Ключи Есенина». (12+)
- 19.30 «СТАЛКЕР». (16+)
- 22.50 «ДЕНЬГИ». (16+)
- 05.20 «Земля. Гид для путешественников». (6+)

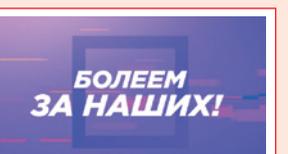
ЛЕНТВ 24



21.00 «НАДЕЖДА». (16+)

- 06.00 «ЗАЩИТНИКИ». (12+)
- 07.35 «Кунг-фу Кролик: Повелитель огня». (6+)
- 09.10 «Программа мультфильмов». (6+)
- 09.25 «ПИРАТЫ ПО СОСЕДСТВУ». (12+)
- 11.00 «ЛЕНТВ24 Новости». (6+)
- 11.15 «НАСТЯ». (12+)
- 12.45 «Мария до Каллас». (16+)
- 15.00 «ЛЕНТВ24 Новости». (6+)
- 15.15 «Коллекция». (12+)
- 15.45 «КАК РАЗВЕСТИ МИЛЛИОНЕРА». (12+)
- 19.00 «ЛЕНТВ24 Новости». (6+)
- 19.15 «УБИЙСТВА В...» (16+)
- 21.00 «НАДЕЖДА». (16+)
- 23.10 «ПАСПОРТ». (6+)
- 01.00 «КОСТЁР НА СНЕГУ». (12+)
- 04.20 «УБИЙСТВА В...» (16+)

78 КАНАЛ



16.45 «Болеем за наших!» (12+)

- 06.00 «Тайная история еды». (12+)
- 07.00 «Дом советов». (12+)
- 08.00 «Где деньги?» (12+)
- 08.30 20.30 «Автограф». (12+)
- 09.00 10.10 «Полезное утро». (12+)
- 10.00 12.00 14.00 16.00 «Известия 78». (12+)
- 12.15 «Происшествия». (16+)
- 13.15 «Загадки века». (12+)
- 14.30 «Отдыхаем дома». (12+)
- 15.00 «Гид 78. Гостиницы Петербурга». (12+)
- 15.30 «Сделано в СССР». (12+)
- 16.30 «Оружие XX века». (12+)
- 16.45 19.20 «Болеем за наших!» (12+)
- 17.00 КХЛ. Плей-офф. Прямая трансляция. (12+)
- 19.30 «Неделя в Петербурге». (12+)
- 21.00 «Тренерская». (16+)
- 21.30 «Петербургцы». (12+)
- 22.00 «КАК Я ПРОВЁЛ ЭТИМ ЛЕТОМ». (16+)
- 00.15 «ПОДСТАВА». (16+)
- 03.40 «Ночное вещание». (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Лунтики». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Панда и петушок Лука». (0+)
- 09.00 «Еда на ура!» (0+)
- 09.25 «Лео и Тиг». (0+)
- 11.00 «Живая вода». (0+)
- 13.00 «Мультик» (0+)
- 13.30 «Смешарики». (0+)
- 13.50 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 14.00 «Время малышей». (0+)
- 14.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 14.00 «Кошечки-собачки. Розыгрыш». (0+)
- 14.00 «Моррики Дорик». (0+)
- 14.15, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
- 15.00 «Простоквашино. Заснеженный человек». (0+)
- 15.00 «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Воровея». (0+)
- 15.00 «Умка: Лучшая игра, Плавучее мороженое». (0+)
- 15.00 «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Банница». (0+)
- 15.00 «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Воровея». (0+)
- 17.00 «Умка: Лучшая игра, Плавучее мороженое». (0+)
- 18.00 «Геройчики. Одиночество Бублика». (0+)
- 19.00 МУЛЬТпреьера! «Сказочный патруль. Хроники чудес. Лучший учитель», «Ник-изобретатель. Звёздная болезнь», «Монсики», «Фиксики. Дай пять! Роботпылесос», «Кошечки-собачки. Милые песни. Яркий мир», «Енотки. Первые слова», «Ми-Ми-Мишки. Яркие моменты», «Малышарики идут в детский сад. Панамка». (0+)
- 20.05, 03.00 «Лунтик». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)
- 21.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 02.00, 05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 02.30 МУЛЬТпреьера! (0+)
- 03.25 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
- 04.25 «Кошечки-собачки». (0+)
- 05.30 «Фиксики». (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

ВУДУ TV1000

- 05.30 «Говорящий Том и друзья», «Готовим с Бубой», «Буба». Мультсериалы. (6+)
- 06.50 «Роботы-поезда. Теневая энергия». Мультсериал. (6+)
- 08.10, 00.40 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ». (12+)
- 09.45, 02.05 «АГЕНТ ДЖОННИ ИНГЛИШ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (12+)
- 11.40 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)
- 13.25 «ЧУДО». (12+)
- 15.25 «ЛЮБИМЦЫ АМЕРИКИ». (16+)
- 17.15, 03.45 «Оз: Возвращение в изумрудный город». Мультфильм. (6+)
- 19.00 «АЛЕКС И ЭММА». (12+)
- 20.45 «КЛЮЧ ОТ ВСЕХ ДВЕРЕЙ». (16+)
- 22.40 «КОМНАТА СТРАХА». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 03.45 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-3». (16+)
- 05.35 «НЕИСТРЕБИМЫЙ ШПИОН». (16+)
- 07.05 «МОЙ ПАРЕНЬ ИЗ ЗООПАРКА». (12+)
- 09.00 «ТЁРНЕР И ХУЧ». (16+)
- 10.50 «ХЭППИ-ЭНД». (12+)
- 12.45 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
- 14.20 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
- 15.55 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (16+)
- 17.35 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (12+)
- 19.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (6+)
- 21.35 «РЫЦАРИ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (18+)
- 23.45 «ЕВРОТУР». (16+)

ДОМ КИНО

- 06.00 «Ералаш». (6+)
- 06.35 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 07.50 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 09.10 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 10.30 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
- 11.55 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 13.35 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 15.00 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)
- 17.10 «СВАТЫ». (16+)
- 23.50 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
- 01.40 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
- 03.15 «ХОЧУ В ТЮРЬМУ». (16+)
- 04.55 «ДОМ СОЛНЦА». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ДАША ВАСИЛЬЕВА. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ЧАСТНОГО СЫСКА-2». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «ОБМАНУТЫЕ НАДЕЖДЫ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)
- Сериал. Детектив с элементами мелодрамы, Россия, 2005 г. В ролях: Ярослав Бойко, Светлана Крючкова
- 15.00, 23.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-5». (16+)
- 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 07.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-6». (16+)

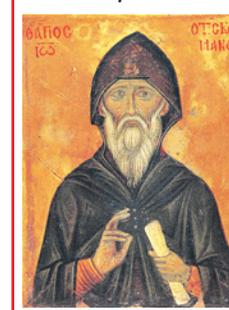
ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10, 05.40, 06.10, 06.40, 07.15 Лествица. (6+)
- 08.05 Профессор Осипов. (0+)
- 21.30 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (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 «Бесогол». 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. Мчч. Христины Персидской. Прп. Анина пресвитера. Сщмч. Никола пресвитера. Сщмч. 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

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.

Великие реки России: легенды и были



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 длиною 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. Хоть 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 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 било множество ключей. Волица из них вытекала студёная и прозрачная. Соединил старик те ручейки в один, построил мельницу и стал молотить 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 амазона, 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 промысловиков в XI-XIX вв.) до устья этой реки, открытой в 1623 году казаком Пяндой. (Кстати, сегодня документально доказано, что таким прозвищем в Якутии именновалось 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.

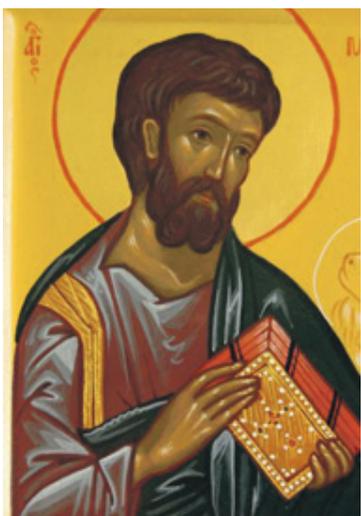


ОТВЕТЫ

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

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 пелену, и скрежещет зубами своими, и цепенеет. Говорил я ученикам Твоим, чтобы изгнали его, и они не могли. Отвечая ему, Иисус сказал: о, род неверный! доколе буду с вами? доколе буду терпеть вас? Приведите его ко Мне. И привели его к Нему. Как скоро бесноватый увидел Его, дух сотряс его; он упал на землю и валялся,

испуская пену. И спросил Иисус отца его: как давно это случилось 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 сотрясши его, вышел; и он сделался, как мертвый, так что многие говорили, что он умер. Но Иисус, взяв его за руку, поднял его; и он встал. И как вошел Иисус в дом, ученики Его спрашивали Его наедине: почему мы не могли изгнать его? И сказал им: сей род не может выйти иначе, как от молитвы и поста. 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.

Первое, 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.

Своеобразной 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 он продолжает упорно требовать чуда. Единственно за это упорство Господь возвращает радость в его дом, умножает его веру, исцеляет его ребенка.

Обе эти истории являются своеобразным напоминанием одной важной истины. Даже если нам кажется, что благодать, которую мы только недавно пережили, отступила от нас, мы опустошены, все валится из рук, разочаровали люди, куда-то пропадает вера, это далеко не



Комментирует священник Дмитрий Барицкий

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 настойчивость, войдет в нашу жизнь с новой силой, неся с Собой пасхальную радость.



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

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА 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. Будьте внимательны к своему рациону, постарайтесь включить в него больше овощей и фруктов. В общении придерживайтесь умеренности.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Львам предстоит налаживать жизнь в разных сферах. Помните, успех требует регулярных усилий. В течение недели старайтесь поддерживать порядок как на работе, так 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, настройтесь на позитив. Любимый человек вас всегда поймет.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Водолеи могут стать душой компании. Ваше остроумие и чувство юмора помогут завести новые полезные знакомства. Активность и целеустремленность станут 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 эмоций будет вашим частым 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 чувствах. Старайтесь следить за тем, чтобы в жизни любовь занимала достойное место. Обратите внимание на то, какие чувства вызывает у близких ваше отношение к делу. Хорошее время строить планы, но не ставьте себе нерешаемых задач.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Весам рекомендуется в большей степени проявлять внимательность. Особенно это касается работы с информацией. В общении с посторонними и малознакомыми людьми проявляйте осмотрительность. И не давайте невыполнимых обещаний.

РАК (22.06 – 22.07)
Для Раков благоприятным окажется общение с природой. Постарайтесь найти время для прогулки в парке, поездки с друзьями за город. Не забывайте об отдыхе. Но и особо расслабляться не следует. В своих делах и заботах по-прежнему проявляйте старание, усердие и трудолюбие.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Наступающая неделя обещает Скорпионам сюрпризы. Хотя сюрпризы могут оказаться как со знаком плюс, так и со знаком минус. Ситуация может развиваться стремительно. Поэтому больше хладнокровия и продуманных, взвешенных поступков.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Звезды советуют Козерогам расслабиться и получать удовольствие от жизни. Не перегружайте себя на работе и в домашних делах, обязательно выделите время на досуг и хобби. Постарайтесь избежать конфликтных ситуаций с родственниками, друзьями и коллегами.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Организованность и трудолюбие станут главными попутчиками Рыб. Старайтесь правильно оценивать свои возможности и шансы на успех. Советы близких могут помочь вам в сложной ситуации. Не пренебрегайте ими, но помните, что окончательное решение остается за вами.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Бычок рогат, в руках зажат, еду хватает, а сам голодает. Ответьте, что за вещь чугунок ставила в русскую печь?
2. Ценная бумага.
3. Частная транспортная работа век назад на лошадях.
4. В каком музыкальном инструменте труб больше, чем во всем симфоническом оркестре?
5. «У всякого свой вкус: один любит ..., другой свиной хрящик» (Паратов в «Бесприданнице» Островского).
6. Разбитной мужичок, бойкий человек.
7. Сувенир, врученный шведскому послу Жоржем Милославским.
8. Ребенок в стихе Маяковского, мучавший вопросом: «Что такое хорошо и что такое плохо?»
9. Восточная сладость.
10. Вид программы, характеризующихся способностью скрытого от пользователя саморазмножения.

Ответы: 1. Ухват. 2. Акция. 3. Извоз. 4. Орган. 5. Арбуз. 6. Ухарь. 7. Пычка. 8. Кроха. 9. Крюк. 10. Вирус.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 20 ПО 26 МАРТА

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

20 марта	Восход: 7 ч. 00 м. Заход: 19 ч. 11 м. Долгота дня: 12 ч. 11 мин.	Убывающая Луна в знаке Рыб
21 марта	Восход: 6 ч. 57 м. Заход: 19 ч. 14 м. Долгота дня: 12 ч. 17 мин.	Новолуние, Луна в знаке Овна
22 марта	Восход: 6 ч. 54 м. Заход: 19 ч. 16 м. Долгота дня: 12 ч. 22 мин.	Растущая Луна в знаке Овна
23 марта	Восход: 6 ч. 51 м. Заход: 19 ч. 19 м. Долгота дня: 12 ч. 28 мин.	Растущая Луна в знаке Тельца
24 марта	Восход: 6 ч. 48 м. Заход: 19 ч. 21 м. Долгота дня: 12 ч. 33 мин.	Растущая Луна в знаке Тельца
25 марта	Восход: 6 ч. 45 м. Заход: 19 ч. 23 м. Долгота дня: 12 ч. 38 мин.	Растущая Луна в знаке Тельца
26 марта	Восход: 6 ч. 42 м. Заход: 19 ч. 26 м. Долгота дня: 12 ч. 44 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.

23 МАРТА
В 1904 году впервые в мире опубликована цветная фотография.
23 МАРТА
В 1876 году Павел Яблочков получил патент на изобретенную им «электрическую свечу».
В 1900 году археологи обнаружили на Крите остатки легендарного Лабиринта – дворца Минотавра.
24 МАРТА
В 1882 году Роберт Кох выделил бактерию, вызывающую туберкулез.
25 МАРТА
В 1938 году начато регулярное вещание Московского телецентра.
26 МАРТА
В 1851 году в Костроме состоялось открытие памятника Ивану Сусанину.
В 2003 году на Марсе было найдено замерзшее море.

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.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

20 МАРТА ■ Международный день счастья
■ День Земли ■ День весеннего равноденствия
21 МАРТА ■ Всемирный день социальной работы
■ Международный день кукольника
■ Всемирный день поэзии
■ Всемирный день домашнего хозяйства
22 МАРТА ■ Международный день таксиста
23 МАРТА ■ День работников гидрометеорологической службы России
■ Всемирный день метеоролога
24 МАРТА ■ День штурманской службы ВВС России
■ День врача-фтизиатра
25 МАРТА ■ День работника культуры России

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 соколов. Теплая и ясная погода в этот день говорила о том, что в следующие 40 дней погода будет такой 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 ПИТЕР

Газета «ТЕЛЕК ПИТЕР». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № 05 77 - 77733 от 29.01.20 г. Издается с апреля 2018 года.

КАРДОС ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Учредитель, редакция и издатель: 000 «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: Немькин Н.Н. Телефон департамента рекламы: +7 (495)-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

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

№ 11 (259).
Дата подписания в печать: 23.03.2023 г.
Дата производства: 14.03.2023 г.
Дата выхода в свет: 14.03.2023 г. Тираж 67 315 экз.
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, Россия, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корп. 2, литера А, пом. 44
Заказ ДБ-53/11. Выходит во всех областях СЗФО.
Тираж этого номера 893 525 экз.
Рекомендованная цена в розницу 17 рублей.
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»
Еженедельная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л.
Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Копирование без указания источника запрещено

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.

Малоуходный сад

Тенденция к созданию малоуходных садов набирает обороты. Хочется больше наслаждаться красотой сада и меньше труда вкладывать в ее поддержание.

Но основные тезисы таковы: сокращение площади газонов, использование растений, нетребовательных к поливу, выбор морозостойких растений, которым не нужны (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 новинки. Но важно помнить, что совсем обойтись без ухода не получится: сад – это живой организм, и он требует внимания.

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, гравиевые дорожки между грядками... Современный огород – красивый огород!



– А вдоль дорог мёртвые с косами стоят...

– А вы точно ландшафтный дизайнер?

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...

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.

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 глазу 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. Выполнять 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 непосредственно перед высадкой.

Опрыскать 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», «Иммуноцитопит», «Эпин», микроэлементы и т.п.), урожай увеличится на 20-50%.

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

Обеспечим чистоту любой раковине

Как же быть чистой 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.

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!»



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 помощницы 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 блестящей и долгие годы радовать вас своим прекрасным внешним видом и функциональностью.

Светлана СИДОРЧУК

Нержавеющая сталь

Для того чтобы раковина из нержавеющей стали прослужила дольше, 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 основательно. Для этого раз в месяц можно воспользоваться полировальной пастой. После нее раковина заблестит, словно она только что из магазина. В качестве альтернативы можно использовать пасту из уксуса и соды. После реакции (появления пены) распределите пасту на очищаемой поверхности, а за-

тем 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 абра-

зивных средств для мытья раковины из нержавеющей стали стоит отказаться, так как они могут поцарапать и испортить поверхность. Эти царапины со временем начнут ржаветь, поэтому лучше прислушаться к рекомендациям производителя.

КРОССВОРД

Разгадайте в головоломке житейское наблюдение Михаила Зощенко (54 буквы).

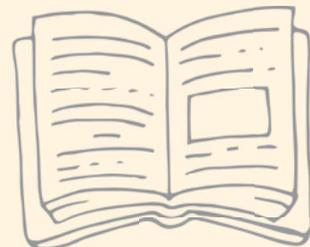
Зашифрованные буквы не соприкасаются друг с другом ни по горизонтали, ни по вертикали, ни по диагонали.

Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящейся в данном направлении.

Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):

- 1) как только вы нашли одну из букв, можно сразу вычеркнуть все буквы вокруг нее (в задании несколько букв уже найдено);
- 2) если стрелка указывает, что в ряду 0 букв, то можно сразу же вычеркнуть весь ряд. Если стрелка указывает, что в ряду одна буква, и вы ее уже нашли, то остальные буквы в ряду можно вычеркнуть, и т.д.;
- 3) если на какой-то ряд не указывает стрелка, всё равно можно посчитать (или примерно прикинуть), сколько там искомых букв, зная общее количество букв в загаданной фразе, и количество букв в параллельных нашему рядух;
- 4) если в ряду загаданной буквой может быть только одна из двух соседних, вы можете смело вычеркивать буквы на этих же местах в двух соседних рядах;
- 5) когда уже не помогает умение считать, просто попытайтесь понять, какие не вычеркнутые буквы составят осмысленную фразу или хотя бы часть ее.

П В Р Ю О
 Е Ь Б П С Д Я
 С Б Е В Б Е Я Б Э
 И Т Ч В О Ь Я С Я М Щ
 У Г Ж Ю Ч В И Я Н Ш Т Ь А
 С М А Б Г В Г Ж Ж Ж Е Л Ч Я О
 Ю О Б Ь И П Т Щ Г С О Г Н П В А В
 Л Е Л Н О И В Е А Э Ь П М О Ш Р О У
 И Ч Т В Ь О А Е Ж Щ Е Й Н У А Я В Й Т Р Щ
 В И У Ш С Б Я Т Р Ш Ь С С И Р Н Л А А
 Л В Ю Г Б Н И Ж Т Б С Т Т В Д П У
 Щ У Р Ш П Г П С С Ч Л Л Л У В
 Л Ш Ч А Н В Т В Ь О М Г Ш
 Е Т Ь А Г Я Щ Т Ь П Й
 А Ш Р Щ О Ь С О П
 П К Ж Г П И В
 Е Д Б О Я



Ответ на задание в № 10:
Александр Афиногенов:
 «Храбрые люди выжидают благоприятных случаев – сильные их создают».

ХРОНОЛОГИКА

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.

Петровича разбудил шум на лестничной клетке. «Что за люди? В законный выходной поспать 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 ультразвук, и прозвучало со-

Куда исчезли банки с грибами



всем 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 все 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 маринованные, 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.

Это 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 Славiku?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

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.

Рис. Ирина Светловская

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ	8 (962) 724-29-44
ПО ПОЧТЕ	reklama@kardos.ru
ЦЕНА	Стоимость строчного объявления от 300 рублей за 1 выход
КАК ОПЛАТИТЬ	<ol style="list-style-type: none"> Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера); В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки уточняйте у менеджера

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

ЗДОРОВЬЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ • ГОТОВЫЕ ОЧКИ Бесплатные консультации и диагностика слуха Заушные, внутриушные, карманные Ремонт, элементы, питание, вкладыши Пн-Пт: 10-17, Сб-Вс: выходной 934-22-12 Пушкин, Пушкинская ул., 19, 1 этаж +7 (931) 320-17-43 О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.	СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ <ul style="list-style-type: none"> 945-06-88, 8 (951) 684-12-44 Мастер на час. Все виды работ. Мелкий ремонт. Сантехработы и электрика. Установка, замена, ремонт замков и вскрытие. Работаем без выходных. Тел.: 945-06-88, 8 (951) 684-12-44 931-15-79 Ремонт комнаты – 8 000 руб. Ремонт кухни – 6 500 руб. Ремонт коридора – 5 500 руб. Ремонт ванной – 4 500 руб. Ремонт туалета – 3 500 руб. Пол – линолеум, ламинат, паркетная доска, кафель. Мелкий ремонт. Тел.: 931-15-79, Ольга
ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ КУПЛЮ ДОРОГО. Сервизы. Вазы. Статуэтки. Серебро. Хрусталь. Часы. Подстаканники. Значки. Монеты. Банкноты. Старые открытки. Фотографии. Елочные игрушки. Модельки машин. Куклы. Бижутерию. Фотоаппараты. Самовары. Бронзу. Мебель. Картины. Книги. Пластинки. И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Тел.: 929-92-55, Александр.	<ul style="list-style-type: none"> 8 (950) 286-44-68 КУПЛЮ ВСЁ: сервизы, хрусталь, вазы, статуэтки, иконы, картины, ковры, монеты, банкноты, значки, ромбы, медали, книги, часы, самовары, подстаканники, серебро, золото, бронзу, елочные игрушки, модельки машин, кукол, открытки и фотографии до 1946 г., фотоаппараты, мебель. Тел.: 8 (905) 286-44-68. 953-39-70 Куплю фарфор, статуэтки, рамы, картины, ковры, старые игрушки, кукол, самовары, подстаканники, пластинки, патефоны, часы, значки, бинокли, бижутерию, брошки, янтарь, текстиль, парфюм, книги и др. Оплата сразу! Тел.: 953-39-70 8 (950) 020-27-19 Покупаем книги по привлекательной цене. Выезд оценщика на дом. Деньги сразу! Тел.: 8 (950) 020-27-19, Михаил 8 (917) 533-57-50 Частный музей купит дорого: дореволюционные и старые книги до 1940 г, архивы и переписку известных людей, автографы, дом, библиотеку, коллекцию марок, афиши, плакаты, старинные книги на иностранном языке, значки, альбомы с открытками, гравюры, литографии, эскизы. Тел.: 8 (917) 533-57-50 8 (916) 774-00-05 КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Старое студийное концертное оборудование. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05 8 (931) 337-91-68 Купим книги. Выезд. Оплата сразу. Тел.: 8 (931) 337-91-68
КУПЛЮ <ul style="list-style-type: none"> 996-55-66 Книги, Зингер, картины, мебель, часы, монеты, значки, открытки, фото, сервизы, вазы, статуэтки, иконы, серебро, хрусталь, бижутерию, фотоаппараты, игрушки, самовары, военные вещи и всё другое. Тел.: 996-55-66 984-20-55 Радиодетали СССР, новые и б/у. Измерит, вычислительные приборы. Выезд. Тел.: 984-20-55 	РАБОТА <ul style="list-style-type: none"> 431-16-76, 8 (963) 343-64-68, 8 (963) 343-71-34, 8 (921) 895-60-76 ОХРАННИКИ: объекты в СПб и ЛО от 2 200 руб./сут., в т.ч. вахта. Тел.: 431-16-76, 8 (963) 343-64-68, 8 (963) 343-71-34, 8 (921) 895-60-76
БИТОВАЯ ТЕХНИКА <ul style="list-style-type: none"> 8 (981) 050-97-31 ЧАСТНЫЙ МАСТЕР ПО РЕМОНТУ любой бытовой техники: стиральных машин, холодильников, водонагревателей, электроплит и т.п. НИЗКИЕ ЦЕНЫ. Звоните: 8 (981) 050-97-31 	ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»: 8 (962) 724-29-44

И	К	Ч	С	Й	Ш	У	Д	Э	Р	Я						
Б	И	С	Й	Ц	Б	Е	М	Щ	О	Г	А	С	Я			
Н	Ф	Р	А	Ш	Х	Р	Е	И	Б	Л	З	Н	О	Г	Ю	
Б	О	Ю	Д	Т	Р	Н	Ш	Е	Я	Т	Д	Э	У			
А	Х	Ж	О	Е	Б	И	Р	Э	И	П	П					
О	Р	И	П	Б	А	У	Х	И	Б	М	Е	Г	Н	Р		
У	Х	Х	И	Щ	Х	Ч	Х	А	Р	Ш	Щ	К				
Ч	А	У	Х	Е	М	Ф	Н	Ф	В	О	Д					
Ц	В	А	А	К	П	С	Е	Т	О	Е	Н	И				
К	Б	Г	П	А	Ж	Г	Ц	О	А	С	Л	Е	Х	Т	Р	Л
Б	С	Л	Е	Р	Ц	Г	И	Я	Б	Т	Ж	А				
Н	А	Л	Г	Б	Ж	Ц	Е	Я	Т	З	М	Т	Б	К	Ч	А
Е	Ф	Б	Ь	Ж	В	Д	Р	Ю	А	Р	Э	А				
Ф	О	В	У	Г	Р	А	Р	Ш	Д	О	Б	Т	Х			

КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Студент. Писец. Дриблинг. Ноктюрн. Орбита. Оригами. Анчар. Чин. Невод. Аванпорт. Осетр. Аллергия. Ярмарка. Овчар.

По вертикали: Киноархив. Чертоги. Терн. Доберман. Наитие. Ягуар. Дрема. Инерция. Реостат. Контакт. Чабан. Напływ. Спаржа. Ярд.

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»

2300 руб. 1690 руб.

Культиватор «Торнадо» – это ручной садово-огородный инструмент для рыхления (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 распределится 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, попольку 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 позвонить свой телефон от разряда USB, который встроен в фонарь.



Набор кружевных бюстгалтеров «Ажур Бра», 3 штуки

в комплекте: белый, черный, бордовый
2300 руб. 1690 руб.



«Ажур Бра» – это изумительное бесшовное, кружевное белье, которое отлично поддерживает спину и грудь, но при этом не давит и не натират. 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.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и косточек, не собирается складками и не сдавливает 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
Знакомые всем боли в пояснице, шее, грудном отделе – все это чаще всего следствие неправильной осанки. Неправильная осанка, постоянно опущенные плечи создают излишнее давление на грудную клетку, диафрагму и могут вызвать остеохондроз, сколиоз и далее всем знакомые боли в спине. Представляем универсальное средство для профилактики сколиоза, исправления дефектов осанки, облегчения боли в поясничном, грудном, шейном отделе, плечах, спине. Корректор поможет выпрямить вашу спину и научит мышцы держать правильное положение. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Массажная подушка с функцией обогрева

3800 руб. 1690 руб.
Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка – ваше спасение! Нефритовые камни, словно опытные руки специалиста, промассируют ваши проблемные зоны, и вы ощутите приятное тепло и легкость. Массаж-шиацу + разогрев. Поможет убрать спазмы мышц, согревает и расслабляет. Используйте дома, в офисе, в автомобиле. Не является медицинским прибором.



Отпугиватель-фонарь

1690 руб. 1290 руб.
Защитит вас от любых нежданных животных или уличных хулиганов, напугает и прогонит даже большую стаю собак. Действует на расстоянии 100 м. Имитирует треск и вспышки шокера. Имеет мощный встроенный фонарик.



Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт. 990 руб.
Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте отпугиватель в розетку. Можно использовать, если в доме дети, собаки и кошки. Безопасен для ваших домашних. И в него встроены уютные ночники.



Тонومتر

1990 руб. 1290 руб.
В любой момент вы можете измерить давление самому себе без посторонней помощи. Прибор имеет специально разработанную манжету, которая гарантирует надежное считывание пульса и высокую точность измерений. Интеллектуальная система запоминает последние 60 измерений и имеет индикатор аритмии. На крупном LCD дисплее отображаются дата и время измерения, систолическое давление (верхнее), диастолическое (нижнее), пульс. В комплекте с тонометром вы получите пластиковый кейс с защелкой для хранения и переноски устройства. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Вертикальная суперсушилка для белья

2600 руб. 1990 руб.
Суперсушилка позволит высушить три загрузки стандартной стиральной машины. Три яруса плюс две дополнительные планки для плечиков позволяют сушить постельное белье и деликатные ткани, например, рубашки и блузки. Покупая одну, вы получаете сразу 3 сушилки – ведь сможете развесить на ней до 50 единиц белья. Больше не нужно ломать голову над тем, как и где это все развесить. Быстро складывается и занимает очень мало места. Имеет 4 колеса. Сушите любые вещи – от новых платков и постельного белья до штор и мягких игрушек!



Угловая полка для ванной без винтов

1990 руб. 1390 руб.
На четырех ярусах вы сможете разместить все необходимые аксессуары. Выдерживает нагрузку до 16 кг. Секции изготовлены из прочного пластика, треугольной закругленной формы с отверстиями для слива воды. Стойка телескопическая с регулировкой по высоте, монтаж не требует винтов, сверления.



Подушка для ног «Здоровый сон»

1690 руб. 990 руб.
Инновационная подушка специальной анатомической формы с эффектом памяти обеспечивает правильное положение ног во время сна. Снижается нагрузка на коленные суставы и сустав бедра. Значительно улучшает качество сна, утром вы чувствуете себя отдохнувшим и бодрым. Она особенно необходима для людей пожилого возраста.



Многофункциональный парогенератор

2500 руб. 990 руб.
Прибор сочетает в себе такие функции, как паровой утюг, парогенератор, пароочиститель и увлажнитель воздуха. Выработывает непрерывный поток пара, за счет чего хорошо проникает в ткань и разглаживает складки, чистит, дезинфицирует и избавляет от неприятного запаха. Уничтожает пылевых клещей и бактерии. Попробуйте поглядеть им шторы, освежить кресла и диван, избавиться от аллергенов и пыли на подушках и одеялах. Борется с неприятными запахами и пятнами на пота. Прекрасная модель среди ручных отпаривателей.



Говорящий хомяк

1790 руб. 990 руб.



Кукла-повторяшка

1790 руб. 1190 руб.



Усилитель звука

990 руб. НОВИНКА
Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Подходит для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома. Не является медицинским изделием.



Электрический измельчитель «Молния»

2100 руб. 1590 руб.
«Молния» – незаменимый помощник на кухне. Он один заменит несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). Компактный размер. В нем: 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для порирования и нарезки кубиками, вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. «Молния» справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи), помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и пр.).



Проточный кран-водонагреватель

1990 руб. 2490 руб.
Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. Экономит электроэнергию! Устанавливается всего за пару минут.



Новейший автоматический веник

1800 руб. 990 руб.
Автоматический веник необходим любой хозяйке на каждый день. По бокам прибора размещены щетки, которые вращаются и собирают мусор. Работает без батареек и электричества. Соприкасаясь с поверхностью, щетки начинают двигаться. Боковые щетины веника собирают мусор и подметают его к центральному валу. Пыль и грязь попадают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360° и облегчает работу.



Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1300 руб. 990 руб.
Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт – нервущиеся колготки! Представляют собой переплетения миллионов мелких ниток в жгуты, отличаются повышенной эластичностью, это позволяет им быть устойчивыми к внешним воздействиям. Держат свою форму, не теряют своих качеств и после 2 тыс. стирок. Благодаря высокой плотности и эластичности отлично скрывают недостатки фигуры, особенно «апельсиновую корку» в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Не сковывают движения и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищены вены и сосуды.



Лента «Супер Фикс»

2 шт. по суперцене 990 руб.
«Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволит ей моментально приклеиться к поверхности и образовать герметичное соединение, закрывая трещины, порезы, разрывы и т.д. Легко зафиксировать на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и т.д.). Заклеит влажную поверхность даже под водой!



ТЕРМОКЕРАМИЧЕСКИЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ

1990 руб. 1490 руб.

Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую t от 15 до 32°C. Система климатроник-термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер, дисплей и система защиты от перегрева. Потребляет мало электроэнергии, способен легко согреть помещение площадью 20 кв.м!



Швейная МИНИ-машинка

1990 руб. 1490 руб.

С этой мини-машинкой вы подошьете брюки или юбку, вставите молнию. Подарите любимым вещам вторую жизнь. С ней легко пришить заплатку, красивый декоративный элемент. Вы сошьете красивую одежду, используя ножную педаль, это сделает процесс шитья быстрым и удобным.



Точилка «Мастер»

1190 руб. 690 руб.

Уникальный прибор с запатентованной технологией подходит для заточки любых ножей, ножниц, отверток, лезвий садового инвентаря. Точилка имеет два независимых зажимных рычага, выполненных из сверхтвердого карбида вольфрама, которые гибко подстраиваются к форме любого лезвия.



Стул для ванной и душевой с регулируемыми ножками

2990 руб. 2690 руб.

Предназначен для проведения гигиенических процедур в ванной комнате или душевой. Обеспечивает безопасность и комфорт, особенно пожилым людям. Ножки стула не скользят по мокрому полу, рама не подвержена коррозии благодаря специальному покрытию. Позаботьтесь о себе и своих близких!



Бесконтактный инфракрасный термометр

1990 руб. 990 руб.

Вы можете легко измерить температуру на любом участке кожи всего за несколько секунд, не прикасаясь к телу. Это очень удобно, если важно узнать температуру спящего малыша, не потревожив его сон. В инфракрасном градуснике нет стекла и ртути, поэтому им нельзя пораниться или отравиться его содержимым. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ



Чудо-пленка «Надежная защита»

3 м x 60 см 2 шт. 990 руб.

Самоклеющаяся алюминиевая фольга для защиты поверхностей от различного рода повреждений и загрязнений, а также для мгновенного преобразования интерьера. Легко клеится, водонепроницаемая, жаростойкая, легко мыть. Универсальное применение – для оклеивания любых гладких поверхностей (столешницы, фасады шкафчиков, полки, двери, стены и т.д.). Идеально подходит для использования на кухне, в ванной и жилых комнатах. Приклеивается сама к любой поверхности.



Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Вижн)

2 шт. 990 руб.

Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 160% и при этом оставляют ваши руки свободными. Очки прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения различных работ, требующих большой точности! НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ



Наколенник «Двигайся легко»

Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав, не нарушает кровоток, незаметен под одеждой. Универсальный размер. Максимальный обхват ноги – 50 см. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ



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.