

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

№09  
(382)

ТВ-программа с 6 по 12 марта 2023 года

# ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36

КАНАЛОВ  
ТВ

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
ДАЧНИКА  
НА МАРТ

стр. 7

КАК СШИТЬ  
ТАПОЧКИ  
ИЗ СТАРЫХ  
ДЖИНСОВ

стр. 28

РЫБНОЕ  
МЕНЮ

стр. 8

ЧТО ДЕЛАЕТ  
ЖЕНЩИНУ  
ЖЕНЩИНОЙ?

стр. 4

ЧАЙ:  
БОДРОСТЬ  
В КАЖДОЙ  
ЧАШКЕ

стр. 25

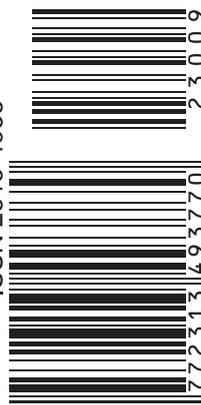
12+

# СТАС ПЬЕХА

МНЕ НРАВИТСЯ ПОБЕЖДАТЬ **стр. 6**

Фото из личного архива Стаса Пьехи

ISSN 2313-4933



9 772313 1493701 23009

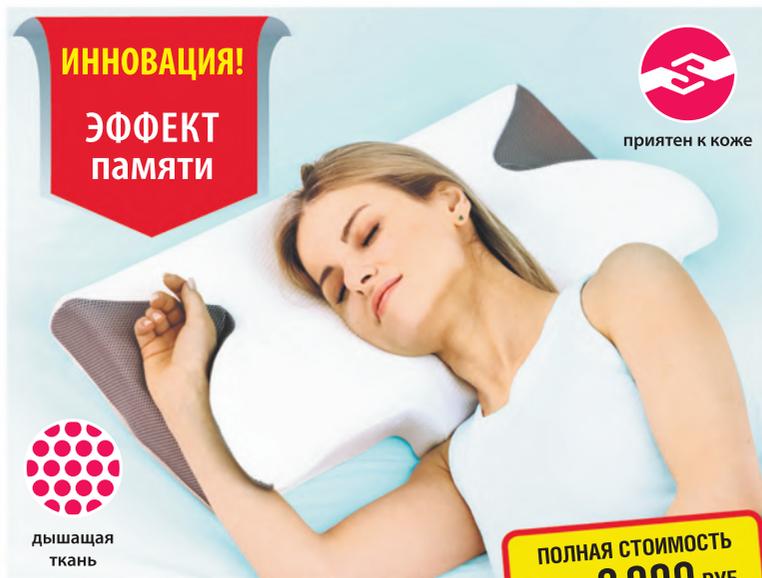


вентиляция  
приятен к коже

**ПОЛНАЯ СТОИМОСТЬ  
ВСЕГО 3 990 РУБ.**

**МАССАЖЕР ДЛЯ ГЛАЗ**

- Комплексное воздействие на зону вокруг глаз
- Избавление от сухости и снятие напряжения
- Аккуратная стимуляция кровотока и лимфы
- Повышение тонуса кожи и мышц кровеносных сосудов



**ИННОВАЦИЯ!**  
**ЭФФЕКТ  
ПАМЯТИ**

приятен к коже  
дышащая ткань

**ПОЛНАЯ СТОИМОСТЬ  
ВСЕГО 3 990 РУБ.**

**ЭРГОНОМИЧНАЯ ПОДУШКА**

- Специальная анатомическая форма для расслабления и предотвращения дискомфорта в шейном отделе
- Правильное положение и естественный прогиб шеи во время сна
- Оптимальная поддержка головы, шеи и рук
- Более комфортный и восстанавливающий сон



инфракрасный нагрев  
дышащая ткань

**ПОЛНАЯ СТОИМОСТЬ  
ВСЕГО 3 990 РУБ.**

**ВИБРОМАССАЖЕР**

- Стимуляция кровообращения
- Снятие напряжения
- Эффект рук массажиста
- Успокаивающее и разогревающее воздействие

**ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В ВАШИХ РУКАХ**  
ПРОСТЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ЗАБОТЫ О СЕБЕ



**3D Relax**

МАССАЖЕР ДЛЯ НОГ

- Шицу • Рефлексология
- Прессотерапия • Термотерапия

с функцией ПРОГРЕВАНИЯ

Может способствовать:

- Облегчению тяжести в ногах
- Уменьшению отеков
- Расслаблению мышц
- Улучшению метаболизма
- Укреплению иммунитета

**ВСЕГО 990 РУБ./МЕС.  
(без переплат)**



**TOTALFORMA**  
Педальный электротренажер

**ПЕДАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР**

**ВСЕГО 990 РУБ./МЕС.  
(без переплат)**

5 автоматических ПРОГРАММ 12 УРОВНЕЙ скорости

Дополнительно: ФУНКЦИЯ РЕВЕРСИВНОГО ДВИЖЕНИЯ вращения педалей в 2 направлениях

Тренировка рук и ног может способствовать:

- Активизации кровообращения
- Укреплению мышц
- Уменьшению боли
- Повышению тонуса

На правах рекламы.

**«Императорский бутик» гарантирует, что Вы останетесь довольны!**

**ГАРАНТИЯ  
ЭКСКЛЮЗИВНОСТИ**

Товары доступны только по персональному предложению от «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 **12746303**

Продавец: ООО «Императорский бутик». Адрес: 111024, г. Москва, ул. 2-я Кабельная, 2/стр. 6, помещ. 43 (Кабинет 2306). ОГРН 1197746167805. www.bestmarket.club. Все представленные товары сертифицированы и не являются медицинскими изделиями. Страна производства: Китай. Массажер для ног 3D Relax (Релакс): размер 42 x 36 x 23 см, напряжение 220 В, мощность 40 Вт, частота сети 50-60 Гц, макс. размер ноги 45, стоимость 20 ежемесячных платежей по 990 руб. или единовременный платеж 19 800 руб. Педальный электротренажер: размер 49 x 45 x 30 см, напряжение 220-240 В, мощность 70 Вт, стоимость 20 ежемесячных платежей по 990 руб. или единовременный платеж 19 800 руб. Вибромассажер: мощность 24 Вт, частота 50-60 Гц, выходные параметры 12 В 2 А, размер упаковки 39 x 20 x 18 см. Подушка: размер 60 x 33 x 11,5 см, наволочка 35% тенсель, 65% полиэстер, внутренняя наволочка полиэстер 100%; наполнитель темпоу foam пена с эффектом памяти, (полиуретан 100%). Массажер для глаз: мощность 3,4 Вт, напряжение 5 В, размеры 30 x 18 x 8 см, встроенный литиевый аккумулятор, время зарядки 2 часа, температура нагрева 36-42°C. Подробные условия рассрочки – по телефону. Предложение действует до 20.05.2023 г. или пока товар имеется в наличии.

## «Лимитчицы» поведают о женских судьбах

На телеканале «Россия» – премьера многосерийной мелодрамы «Лимитчицы» режиссёра Ольги Добровой-Куликовой. Роли в картине исполнили Валерия Федорович, Маруся Климова, Надежда Лумпова, Алексей Демидов, Михаил Евланов, Владимир Кошевой и другие актеры.

Эта история – о крепкой дружбе и нелегкой женской судьбе. Все происходит в первой половине 70-х годов прошлого века. По всему Советскому Союзу строятся предприятия легкой промышленности. Сотни, тысячи парней и девушек устремляются на работу, и среди них три подруги: Маша, Нина и Зоя...



Фото телеканала «Россия»

– Когда я прочла сценарий, он меня сразу же заинтересовал, – рассказывает о сериале режиссер Ольга Доброва-Куликова. – Сыгравшие наших главных героинь Лера Федорович, Надя Лумпова и Маруся Климова идеально вписались в ансамбль, и никаких других вариантов у нас уже и не могло быть. Наш проект достаточно точно показывает, через что прошли те женщины, как они проживали те годы, с чем столкнулись... Казалось бы, легкая атмосфера повествования, но при этом – удивительно многогранное отражение жизни, которой жила страна и ее люди полвека назад...

## «Аутсайдер» раскрывает нераскрытые преступления

На телеканале НТВ – премьера остросюжетного детектива «Аутсайдер». В ролях: Сергей Жарков, Юрий Батурин, Наталья Свешникова, Николай Шрайбер, Евгений Сидихин, Василий Щипицын, Артём Яковлев, Антон Багмет и другие артисты.

В центре истории – подполковник полиции Ян Озёрский (Сергей Жарков). Полтора года назад его обвинили в убийстве и арестовали. Но благодаря грамотной работе адвоката суд оправдал его. Озёрский хочет вернуться на службу. Генерал Хлопин (Евгений Сидихин) предлагает ему должность начальника отдела по раскрытию преступлений прошлых лет, так называемого «бумажного отдела».

– Я давно мечтала сыграть следователя, – рассказывает Наталья Свешникова. – Когда я впервые прочитала сценарий, то подумала, что Виктория Клёнова похожа на меня. В ее мире все должно быть справедливо, она во что бы то ни стало пытается добиться этой справедливости, и благодаря этому растет и развивается как человек и как женщина.

Фото PR НТВ



## «Тест на беременность» возвращается

На Первом канале – премьера новых серий популярного сериала «Тест на беременность». В жизни главной героини – гениального хирурга Натальи Владимировны Бахметьевой – начинается новый, переломный этап.

Постоянные конфликты с главврачом заставляют ее покинуть перинатальный центр и искать новое место работы... Да и с личной жизнью у этого персонажа тоже не все спокойно. В главной роли мы, как и прежде, увидим Светлану Иванову. Также в новых сериях появятся Евгений Пронин, Александр Яцко, Александр Нестеров, Лянка Грыу и многие другие. Режиссером этого сезона стал Михаил Вайнберг.

– Принципиальный момент в «Тесте на беременность» – что в нем показаны реальные случаи, взятые из медицинской практики, – рассказывает о съемках режиссер. – Наша история – про людей, по роду своей профессии обязанных каждый день совершать выбор, от которого зависит жизнь их пациентов. У них нет достаточно времени, каждый раз они должны полагаться на свои знания и интуицию, и в каком-то смысле – на удачу. Это жуткое испытание и огромная ответственность – но при этом они остаются людьми... Я сам из медицинской семьи. И мне было важно показать, каково живет человек, который выбрал для себя такой путь...

Фото Первого канала

## Федерико Арнальди удивился «Стране талантов»

Телеканал НТВ готовит к показу второй сезон народного конкурса «Страна талантов», который в мае прошлого года стал лауреатом премии «Лучшие социальные проекты России» в категории «Культура, искусство, религия». Напомним: в этом шоу могут принять участие люди со всех уголков России, обладающие тем или иным талантом. Музыканты, танцоры, певцы встретятся на сцене, чтобы побороться за победу, которая сулит приз в миллион рублей. Вести шоу, как и в первом сезоне, будет артист Алексей Воробьев. А вот состав жюри частично изменится. «Новенькими» станут хореограф Егор Дружинин и певец Ярослав Сумишевский. Они примкнут к певице Надежде Бабкиной и ведущему программы «Поедем, поедим!» Федерико Арнальди.

– Это шоу имеет свою особую фишку, – говорит Федерико Арнальди. – Она связана с фольклором России. Поэтому я тут не только развлекаюсь, но и удивляюсь невероятному разнообразию русской культуры.

Фото PR телеканала НТВ



## Анна Чурина рассказала о фильме и героях

В киноцентре «Октябрь» прошла премьера семейной комедии «Папы против мам» режиссёра Максима Малинина.

По сюжету киноленты на одной лестничной клетке живут две семьи. В один день папы объявляют бойкот мамам, а мамы в ответ – папам.

– Я думаю, что наш фильм – о вечных ценностях, – рассказывает нам исполнительница одной из главных ролей Анна Чурина. – Пройдя через определенные испытания, герои приходят к тому, что семья, любовь, взаимопонимание – это самое главное. Но над этим счастьем надо работать – не просто так все дается. Нужно уметь слышать друг друга, без этого никакого чуда не произойдет...

Поздравить друзей с премьерой пришли Сергей Чирков, Екатерина Гусева, Женя Малахова, Анастасия Гребёнкина, Камила Валиева, Анастасия Крайнова и другие.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

## «ТЕЛЕК» дарит подарки

Дорогие друзья!

Настала самая волнительная и приятная часть нашего конкурса «Как на Масленной неделе в потолок блины лети!» – подведение итогов. Прежде всего хотим сказать огромное спасибо всем читателям, принявшим в нем активное участие. Редакцию буквально захлестнула волна звонков, и практически все ответы оказались правильными. Да, мы загадали слово «ТЕЛЕК»!

Отдельное спасибо за теплые слова, которые многие из вас произнесли в адрес нашей с вами общей газеты! Это очень приятно и вдохновляюще!

Ну а мы переходим к самому главному – награждению.

За 1 место Вера Николаевна Сумбаева (г. Воронеж) получает приз – книгу рецептов популярнейшего телеповара Александра Бельковича с его автографом.

В течение ближайших дней мы свяжемся с победителем, чтобы обсудить возможность доставки приза.

До встречи на страницах «ТЕЛЕКА», удачи в наших следующих конкурсах!

Будьте здоровы и счастливы!



## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Три секрета при работе с Excell

Как правило, этой программой пользуются для решения типовых задач, которые встречаются в работе. Однако в каждой сфере деятельности они разные. Мы хотим рассказать вам о трёх хитростях, знание которых может пригодиться в работе сотрудникам разных направлений.



## Таблица из ячеек

Если вы озаглавили столбцы и строки, а потом заполнили данные на их пересечении, то вы не получите в результате функциональную таблицу, где можно отфильтровать данные по нужному вам признаку. Для того чтобы группа ячеек стала таблицей, нужно выполнить несколько несложных действий:

1. Выделяем все ячейки будущей функциональной таблицы.
2. Находим на верхней панели вкладку «Вставка».
3. Выбираем в ней «Таблица» и нажимаем на иконку.

После того, как появилось всплывающее окно, нажимаем «ок». Теперь с таблицей можно работать!

## Итог таблицы

1. Курсором выделяем любой элемент таблицы.
2. На панели сверху находим вкладку «Конструктор» и ставим галочку в окошке «Строка итогов». Появится строка итогов внизу таблицы, где можно увидеть минимальное значение, максимальное, количество элементов или выбрать другие интересные параметры итогов.

## Закрепленная строка

Чтобы название столбцов всегда оставалось сверху таблицы, верхнюю строчку (или другое необходимое количество верхних строк) можно закрепить и сделать неподвижной. Для этого выделяем самую верхнюю строчку после будущих закрепленных строк, выбираем вкладку «Вид» на верхней панели инструментов, а затем нажимаем на «Закрепить области». Теперь даже после длительной прокрутки будет видно название каждого столбца.

Верочка из «Служебного романа» сказала бы: «Походка!»

Трудно с этим не согласиться, и все же одной походкой ограничиться невозможно. Почему одна женщина ухаживает за собой, эффектно одевается, делает стрижку у модного стилиста – и все равно выглядит как-то грубовато, даже мужественно? А другая – вроде ничего особенного! – но мужчины глаз от нее оторвать не могут, она всегда окружена вниманием и поклонниками? Попробуем разобраться.

# Что делает женщину Женщиной?



## Современность против

Противоречие наших дней заключается в том, что внешне женщиной быть все проще, а внутренне – все сложнее. Судите сами: красивые платья и юбки можно купить практически на любую фигуру и любой кошелек.

Можно купить косметику, утягивающее белье, наконец, изящную обувь на каблучках.

Но... к женственности это не приближает. Потому что современность требует от женщины ни в чем не отставать от мужчин: делать карьеру, самостоятельно решать все проблемы, брать ответственность за себя и своих детей. В результате характер многих представительниц прекрасного пола становится мужским – пробивным, независимым, даже жестким. И это несоответствие внешнего вида внутреннему содержанию частично приводит к проблемам в общении.

## Психологические черты

Именно психологической настрой позволяет женщине выглядеть женственно даже в тулупе и валенках. В него входят следующие составляющие:

- **Уверенность в себе** – способность принимать себя в совокупности достоинств и недостатков, восхищаться своей уникальностью.
- **Умение заботиться о себе** и получать от этого удовольствие, а не чувство вины.
- **Способность выражать эмоции.** Именно эмоциональность является отличительной приметой женского поведения, так сложилось в ходе эволюции.
- **Умение менять роли.** Если на работе приходится быть требовательной и жесткой, важно уметь дома забывать об этом и становиться мягкой и беззащитной. Только тогда рядом появится мужчина, который захочет о вас позаботиться. Выработать в себе эти качества при желании может каждая женщина.

## Кому это нужно?

Разумеется, не всем. Если женщине хочется быть сильной, независимой и самостоятельной, то женственность не входит в число ее приоритетов.

Окружающим – семье, друзьям, близким – не стоит на нее давить и требовать строгого соблюдения гендерной роли.

Но если женщина устала от того, что на жизненном пути ей попадаются только слабые мужчины, с удовольствием переключаясь на женские плечи, стоит задуматься о том, чтобы изменить свои установки.

Настоящая женщина не женщина, если не умеет красиво тосковать и плакать двадцатью способами.



## На заметку Всё дело в главном мужчине

Распространённый миф гласит: если первое чувство девушки было взаимным, то женская судьба сложится удачно, а если влюблённой была неразделённой и несчастной – пиши пропало. На самом деле всё зависит от поведения главного мужчины в жизни девочки – её папы.

### Отношение к маме

Если папа был внимателен к маме, заботился о ней, не забывал поздравлять с праздниками и стремился порадовать ее даже без повода, то дочь будет воспринимать именно такие отношения как норму. Если же папа был груб, заботился только о себе, а мама перекладывала ответственность за происходящее на детей, девочке не удастся вырасти уверенной в себе.

### Отношение к дочке

Когда папа относится к дочке как к маленькой принцессе, искренне восхищается ее внешностью, успехами, талантами, велик шанс, что в будущем она встретит такого же заботливого мужчину.

Подготовила  
Ольга БЕЛЬСКАЯ

## Хитрый мишка

В пословицах и поговорках медведь – косялапый, неуклюжий и очень сильный. Но эти животные еще и очень хитрые! Они научились обманывать охотников самыми разными способами. Например, замечено, что бурые медведи способны обезвреживать капканы. Они просто кидают в них камни или ветки, чтобы те захлопнулись. А если мишка чувствует погоню, он может некоторое время идти задом наперед, чтобы запутать следы.



## Умница Клеопатра

Древнеегипетскую царицу Клеопатру VII считают образцом красоты и мудрости. Да-да, цариц с таким именем было много, и самая популярная находится примерно в середине этого списка. Она известна прежде всего тем, что пыталась освободить свой народ от римского владычества. Считается, что ей удалось на время добиться этого благодаря обаянию, перед которым не устояли Юлий Цезарь и Марк Антоний. Но красота – не единственная добродетель Клеопатры. Царица была образованна: писала книги по философии, изучала фармацевтику и знала семь или восемь языков.



## Сальса: зажигательная латина

История сальсы насчитывает примерно 150 лет, но популярность этот латиноамериканский танец не теряет до сих пор. Он по праву считается отличным способом раскрепоститься, развить чувство ритма и координацию движений. Интересно, что теории происхождения названия так или иначе связаны с приготовлением пищи. По одной из версий, танец настолько острый и характерный, что его сравнили с соусом из перчиков чили – сальсой. По другой, танец зародился на тесных кубинских кухнях, где хозяйкам приходилось вертеться и крутиться, стараясь приготовить угощение для семьи.



## Почему дно красное?

Вы замечали, что днище современных судов чаще всего выкрашено красной краской? Это прежде всего дань традиции. Когда корабли строили из бревен, их нижнюю часть покрывали специальным составом с медью, которая и давала красноватый оттенок. Он защищал дерево от налипающих ракушек и других морских паразитов. Со временем суда начали обшивать металлом, но из уважения к традициям краска по-прежнему остается красной. Плюс это удобно при погрузке: чем глубже стык красок от поверхности воды, тем больше груза на судне.

Светлана СИДОРЧУК

# Болят ноги? Пора проверять сердце!

По словам медиков, четверть людей, у которых болят ноги, умирают в течение пяти лет. И дело тут вовсе не в суставах или коленях... Инсульт и инфаркт — вот истинная причина. Только вдумайтесь, каждый год в мире 15 миллионов человек умирает за доли секунд. А ведь это больше, чем численность Москвы. Представляете? А те, кто выжил, зачастую остаются парализованными и не способны защититься от нового удара.

Почему так происходит? Это проблема с сосудами, особенно если Вы в зрелом возрасте. Старение сосудов неизбежно. Посмотрите, как меняется Ваша кожа с годами: она теряет упругость и слабеет. То же самое происходит и внутри нас. Просто мы этого не видим. Мало того, что сосуды теряют упругость, так это ещё и приводит к отложениям на их стенках. Закупорка артерий, а дальше смерть! Да-да, Вы не ослышались. Ваши органы умирают медленно и неотвратно. А самое печальное, что Вы этого не замечаете. Это как засор в раковине: сначала вода просто уходит медленнее, а потом льёт через край. Также и у нас: если это происходит в сердце — развивается инфаркт миокарда, если в мозге — мозговой инсульт, а в сосудах нижних конечностей (в ногах) — гангрена. Посмотрите на свои ноги: тёмные пятна — уже первый признак начинающихся проблем. Эх, если бы мы были внимательнее к себе, то жили бы 120 лет! Неужели Вы не хотите быть здоровыми долгожителями? Чего уж лукавить, все хотят! Только как это сделать? Лечить ноги или постоянно пить сердечные препараты? А если откажет печень? Можно экспериментировать с разными препаратами до бесконечности, но результата не будет. Но что тогда делать?

## РЕШЕНИЕ ЕСТЬ

У отечественных специалистов нашлось уникальное решение! Они сделали ставку на лечение без лекарств! Почему? Во-первых, у всех лекарств есть побочные вредные действия. А во-вторых, это то, что происходит в мире. Проблемы с поставками лекарств просто неизбежны. Именно поэтому по поручению Президента России перед правительством была поставлена задача найти альтернативу привычным медикаментам и выйти на новый эффективный уровень лечения. Поэтому в Москве в срочном порядке провели внеплановую конференцию высокотехнологичного медицинского оборудования. Передовые разработчики представляли свои изобретения и боролись за титул лучшего. И цель была достигнута! Фурор произвёл аппарат высокочастотной электротерапии НАДЕЖДА. Настоящее совершенство медицины, благодаря которому многие люди уже вернули себе здоровье и долголетие. А знаете, в чём секрет этого уникального аппарата?

В его уникальном, глубоком воздействии на наши органы. Наше тело — это своего рода механизм, работа которого построена на энергии. Жизнь без которой просто невозможна. И внутри нас есть целые энергетические станции — митохондрии. Которые отвечают за жизнь клеток и формируют здоровье органов. И если страдает одна клетка, то по цепочке начинают страдать и другие. И так орган за органом, срывается принцип домино. Отсюда боль, воспаление, и вот Вы уже не можете подняться с сумкой по лестнице.

Хоть таблетки пейте, хоть уколы делайте, но проблему Вы не решите. Не отчаивайтесь, ведь теперь у Вас есть НАДЕЖДА!

Инновационный аппарат с современной технологией. Особая частота электрических импульсов невероятно сказывается на работе митохондрий. Ваши клетки начинают оживать. Больные органы получают кислород и питание и начинают выталкивать вредные вещества. Вы избавляетесь от боли! Разрываете этот замкнутый круг, по которому ходили годами.

**НИКАКОГО РИСКА!**  
Если результат вас не устроит,  
мы вернем деньги\*.

## НАГРАДА ДЛЯ РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА

Такое лечение Вам не обеспечит ни один домашний аппарат. Не считая, конечно, машин (крупной медицинской техники) размером с прикроватную тумбу. Которыми лечились за границей, да ещё и только в присутствии врача. И какие возможности доступны Вам сегодня! Ведь только наши инженеры смогли внедрить мощную высокочастотную терапию в такой компактный современный аппарат. И заметьте, учёные сделали это именно для Вас! Теперь медицина высокого уровня доступна Вам в домашних условиях!

Достаточно приложить электрод к Вашим ногам, нажать кнопку, и лечение началось. Уже с первых минут Вы почувствуете, как боль сменяется теплом и расслаблением. Ваши ноги будто укутали пледом и поглаживают. Да, что говорить, тут не грех и задремать! И ведь это только начало! Ваше дыхание начинает выравниваться, а ноги становятся тёплыми. Вот оно — правильное кровообращение. За счёт воздействия НАДЕЖДЫ на биологические точки восстановление идёт на клеточном уровне. А это и есть основа Вашего здоровья и долголетия!

И это здорово! НАДЕЖДА — настоящий бриллиант современной медицины. Так пусть Ваши руки станут ему опорой. А НАДЕЖДА, в свою очередь, подарит Вам жизненные силы и долголетие, которые не купишь ни за какие деньги. Вот посмотрите на молодежь. В одном телефоне у них практически вся жизнь. И продукты им привозят, и платят телефоном, и в поликлинику записываются через телефон. Так и наша НАДЕЖДА — это компактная современная медицинская техника, которая сможет заменить Вам половину аптечки, а то и всю! И в этом её уникальность!

Аппарат профессионального уровня теперь доступен для домашнего применения! НАДЕЖДА уже прошла все клинические испытания и одобрена специалистами. Более того, аппарат был протестирован в город-

ской больнице № 23 г. Санкт-Петербурга. Множество людей вернули себе здоровье благодаря НАДЕЖДЕ. Ведь эффективность аппарата составила более 85 %. НАДЕЖДА — это прорыв в медицине, за которым будущее!

## АППАРАТ МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ ПРИ СЛЕДУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ:

- Заболевания опорно-двигательного аппарата (артрозы, миалгия, мышечная атрофия, ушибы, вывихи)
- Заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, болезнь артерий, заболевания сосудов)
- Заболевания центральной и периферической нервной системы (остеохондроз, дорсопатия, радикулит, невралгия)
- Заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, колит, панкреатит, холецистит)
- Заболевания мочеполовой системы
- Заболевания бронхолегочной системы
- Нарушение обмена веществ

**НАДЕЖДА — феномен современности. Вы живёте в уникальное время, ведь Вы можете воспользоваться этим аппаратом одними из первых! Это новая эпоха в лечении Ваших заболеваний.**

К тому же высокое качество аппарата было отмечено и вознаграждено на масштабных российских конкурсах. Ведь НАДЕЖДА стала лауреатом «100 лучших товаров России». А также НАДЕЖДА получила Золотой знак качества «Всероссийская марка. Знак качества XXI века», а вслед взяла и платину!

Тысячи людей избавились от боли в ногах и смогли укрепить своё здоровье. Да! Ведь НАДЕЖДА может помочь в лечении 60 болезней! Счастливые обладатели НАДЕЖДЫ больше не боятся инсульта и инфаркта, и правильно делают. Присоединяйтесь и Вы к числу счастливиц!

## ТУМАН РАССЕЕТСЯ

Вы только представьте, как можно жить на пенсии... не перебираясь хромыми шагами по квартире, а активно. Без труда ходить в магазин, помогать детям с внуками, работать на даче. И это не фантастика, а реальная жизнь! Так зачем лишать себя этого? Вы заслужили это по праву, и именно НАДЕЖДА вернёт Вам всё, что положено.

Усаживайтесь поудобнее, берите НАДЕЖДУ и лечитесь. Вам совсем не обязательно быть специалистом, чтобы оказать себе квалифицированную помощь. Вы можете совмещать лечение с чтением газеты или просмотром телевизора. И просто наслаждаться процессом. Боль, которая мешала Вам жить годами, останется лишь

воспоминанием.

Вы будто снимете кандалы, которые не давали Вам ступить и шагу.

А всё потому, что НАДЕЖДА запустит целый каскад оздоровительных процессов внутри Вас. Вы не просто снимете боль, а устраните её причину и все возможные страшные последствия. Пройдёт боль, плохое кровоснабжение, а с ними и угроза инсульта и инфаркта. Ведь НАДЕЖДА действует очень глубоко, особенно в сравнении с таблетками и мазями. Наладится работа нервной системы, а ведь все болезни от нервов. Вы будто залатаете дырявый дачный шланг, из которого утекала вода. И сделаете это основательно и надёжно. Ваш организм восстановится полностью.

И главное, что Вы буквально повернёте время вспять. Вы остановите старость. Понимаете? После нескольких процедур Вы просто не узнаете свои ноги. И это потрясающе! Отёчные щиколотки обретут форму, спадут отёки, а значит снизится нагрузка на Ваши суставы. И каждое движение будет даваться Вам с лёгкостью! И это только начало.

С аппаратом НАДЕЖДА Вам не нужно бояться за своё здоровье! Ведь это настолько уникальный аппарат, что сегодня он должен быть в каждом доме! Обладатели НАДЕЖДЫ уже перестали делать уколы и горстями пить лекарства. И это правильно! Ведь они нашли способ вернуть здоровье полностью, а не на 20%! А какой прилив сил, сколько энергии! Вы просто обязаны это прочувствовать! Вы расцветаете, как весенние цветы, ведь Ваш организм молодеет изнутри. А лечитесь Вы сможете как в одиночку, так и всей семьёй. Это настоящий клад, заложенный в высокотехнологичный корпус! Вот они, современные технологии!

Жизнь без НАДЕЖДЫ невозможна, особенно когда это касается здоровья. Подарите себе не просто надежду, а здоровье и уверенность в завтрашнем дне. Живите долгие годы, сажайте огород, рыбачьте, нянчите внуков! Не отказывайтесь от своей жизни, Вы этого достойны! Сейчас Ваше время жить!

Позвоните нам прямо сейчас и закажите аппарат НАДЕЖДА. Вы обретёте надёжного домашнего доктора и неиссякаемый источник здоровья и долголетия! Не ждите особого случая, ведь более подходящего момента не будет! Закажите НАДЕЖДУ и будьте здоровы!

## ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДЕЛОК!

Специальная защитная голограмма на упаковке — это 100%-ная гарантия, что Вы приобрели настоящий медицинский аппарат!



**ЗАКАЗЫВАЙТЕ «НАДЕЖДУ»**  
по телефону горячей линии:  
**8 (800) 333-56-71**

433507, г. Димитровград, а/я 476  
В письме укажите номер телефона

**WWW.PRODEX.RU!**

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



**215 АППАРАТОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ЦЕНЕ**

+ магнитный аппликатор «Кремлетон», стоимостью 3000 рублей,

**В ПОДАРОК!\***

ИП ЕПИФАНОВА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА. ОГРНИП 306730205900051. ДОСТАВКА АО «ПОЧТОВОЙ РОССИИ» ИЛИ КУРЬЕРОМ ДО ДВЕРИ. УСЛОВИЯ ВОЗВРАТА ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ УТОЧНЯЙТЕ У ОПЕРАТОРА. ОПЛАТА ПРИ ПОЛУЧЕНИИ. АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ С 23.11.2022Г. ПО 21.12.2022Г. СТОИМОСТЬ ДОСТАВКИ УТОЧНЯЙТЕ У ОПЕРАТОРА РЕКЛАМА. \*АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ С 01.03 ПО 01.04.2023Г. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ И УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ УТОЧНЯЙТЕ У ОПЕРАТОРА. ООО «ПОТОК» ОГРН 121600004550 ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС: 420140, РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН, Г. КАЗАНЬ, УЛ. МИНСКАЯ, Д. 61, ПОМ. 1014; АО НПК «КАТЕН» ОГРН 1025403638875 ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС: 630559, НОВОСИБИРСКАЯ ОБЛАСТЬ, РП. КОЛЬЦОВО, ПР-КТ АКАДЕМИКА САНДАХЧИЕВА, ЗД. 11.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

С ним всегда приятно общаться. Стас не просто талантливый музыкант и артист, но и хороший собеседник.

**Н**ет и тени лукавства в том, о чем он говорит. А рассказать есть о чем. Последняя новость: после выхода песни «Белый снег» Стас готовится презентовать весной еще одну, под названием «Глубина»...

## Песня вчера и сегодня

– Стас, можете рассказать о песне «Глубина» подробнее?

– Признаться, хотел выпустить ее давно, но что-то все время мешало. Так что песня получилась вне времени и жанра, и, надеюсь, понравится слушателям. Еще я понял, что песни, которые исполняются мною уже почти 20 лет, в записи и на концерте звучат совершенно по-разному, что они за два десятилетия сильно изменились по звучанию, качеству и исполнению. И пришла в голову мысль сделать альбом из таких песен, чтобы показать, как сейчас звучит музыка и мой голос. Мне кажется, это будет интересно тем, кто знает меня давно, и тем, кто не знает вообще.

– Интересно, как проходит запись аудиOVERСИИ песни – долго, мучительно, или это происходит «на раз»?

– Всегда по-разному. Есть песни, которые даются легко. Они написаны так талантливо, что их можно записать за час-полтора. А если не очень талантливо, можно потратить и пять, и шесть часов.

– Как-то наблюдала вас на концерте на открытой площадке. И отметила, как уважительно вы общаетесь со зрителем. Скажите, ваше отношение действительно такое искреннее и изменилось ли оно за 20 лет деятельности?

– Когда только начинал выступать, я определил для себя концепцию – как я буду работать? Тогда же решил, что надо с любовью относиться к слушателям, которые потратили деньги и время, чтобы прийти тебя послушать. И это мое решение работает до сих пор. По-другому я не могу.

**Стас ПЬЕХА:**

# Мне нравится побеждать

**Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:**

– Побеждают и зарабатывают те, кто не боится рисковать и умеет терпеть. Вот риск и терпение, как правило, вознаграждаются. С первого раза все может не получиться, но нужно вставать и идти дальше. Я желаю читателям попробовать так жить и раскрываться для себя по-новому.



## Молчание – лучшее лекарство

– Как спортсмен ежедневно тренирует мышцы, так певец – голос. Как сохраняете его, как восстанавливаете?

– Голос – та же мышца, только маленькая. И, как любой мышце, ей после нагрузок нужен отдых: пошел – дай отдохнуть. Лучшее для связок – просто молчать. Нет никаких других секретов. Удивляюсь некоторым артистам, которые в турах дают по четыре концерта подряд.

Что происходит с их связками, как они так могут – для меня загадка. Я два концерта отработаю, на втором уже сильно садится голос. Значит, день дай отдыху. Молчание – это единственное, что нужно для восстановления и сохранности связок.

– Бывают у вас паузы в пении или живёте по принципу – ни дня без песни? И как вы эти паузы воспринимаете?

– Я почти 20 лет на сцене и могу сказать, что паузы у меня случаются, но со

временем стал относиться к ним легче, мне есть чем их заполнить. Помимо сцены я много занимаюсь наркологией, психиатрией, развитием клиники (у певца наркологическая клиника и фонд, который помогает людям в трудных жизненных ситуациях – Прим. ред.), сейчас планируем серию встреч с родственниками. Мне это безразлично, это для меня как вторая профессия. Еще я занимаюсь спортом и учусь.

## Спорт снимает агрессию

– Где учиться, если не секрет?

– В институте психоанализа. В моей жизни много психологического контента. А спорт помогает преодолевать трудное душевное состояние.

– Какими видами спорта занимаетесь?

– Коронавирус внес свои коррективы, начались проблемы с суставами, и я оставил бокс. У меня были амбиции провести по боксу три боя, но этого так и не случилось. Как раз в то же время начал интересоваться борьбой. Мне очень импонирует грэпплинг (раз-

новидность единоборств с применением захватов – Прим. ред.).

Меня не привлекают командные виды спорта, я в этом плане одиночник.

Мне нравится побеждать. Нравится, что в боксе и в борьбе можно реализовать подавленную агрессию, после чего живется легко и радостно. Так что в зал хожу два-три раза в неделю.

## Мечтал спеть с Носковым

– Вам хотелось бы спеть дуэтом с кем-нибудь из эстрадных исполнителей?

– Особого рвения и стремления, честно говоря, нет. Если только само собою получится. Когда-то, еще до «Фабрики звезд», у меня была мечта спеть с Николаем Носковым, она сбылась.

– Есть в планах записать виниловую пластинку? Мода на них возвращается...

– Не думал об этом, но идея хорошая. У нас нет своей студии звукозаписи, только сейчас об этом задумываемся. Хочется свой уголок, чтобы можно было записать песню в любой момент.

## Добрый или злой судья?

– Вам часто приходится участвовать в телепроектах?

– По-разному бывает. Из последних – проекты «Суперстар» и «Конфетка».

– Вы злой или добрый судья?

– Говорят, что злой, а я считаю, что честный. Я исхожу из того, понравилось мне или нет. Если меня пригласили, значит, нужно высказывать свое мнение. А иначе зачем тогда звать?

– У вас одно время была мысль поменять профессию. Сейчас такого желания нет?

– Я понял, что можно заниматься разными вещами и не обязательно для этого чем-то жертвовать. Нормально, что человек увлекается многим, а не чем-то одним. Для меня это важно.

Наталья АНОХИНА

## ПОДРОБНОСТИ

# Музыка на продажу и для души

– В социальных сетях вы в постоянном контакте с подписчиками. Скажите, есть у вас какие-то песни, которые вашим слушателям в чём-то помогли или на что-то сподвигли? Что пишут об этом поклонники?

– Предложения руки и сердца делали под мою «Я с тобой», ее часто поют на свадьбах, как и «Мою прекрасную леди». «Не вставай на колени», как правило, слушатели

адресуют ребятам, которые ходят на передовой, и вообще всем, кто оказался в сложной ситуации.

– Что вас может вдохновить на выбор или создание новой песни?

– Если я выбираю песню, то сразу слышно – написана она с душой или на продажу. Это главный критерий. И могу смело сказать, что 99% из того, что мне присылают, написано исключительно на продажу.

– Часто предлагают песни со стороны?

– Стабильно несколько в день. Но, честно говоря, проще самому написать.



# КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА МАРТ

## Фазы Луны:

С 1 по 6 марта – растущая Луна, 7 марта – полнолуние, с 8 по 20 марта – убывающая Луна, 21 марта – новолуние, с 22 по 31 марта – растущая Луна.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
27 	28 	1 Подкармливаем сделанные ранее посадки. 	2 Сею семена антирринума, левкоя, клеомы, гелиотропа, сальвии, петунии. 	3 Сажает деревья-крупномеры. Пересаживаем комнатные растения в новые горшки. 	4 Сею на рассаду баклажаны, высокорослые томаты, перцы. 	5 Прививаем плодовые деревья. 
6 Заготавливаем черенки для весенней посадки. 	7 Проверяем записи по сделанным посадкам, планируем дальнейшие работы. 	8 Дарим милым женщинам в честь праздника цветы, лучше живые в горшках. 	9 Обновляем растения в огороде на окошке. 	10 Подкармливаем комнатные растения. 	11 Готовим почвосмеси для рассады и пересадки растений. 	12 Боремся с вредителями и болезнями растений. 
13 Удаляем побитые морозом ветки с деревьев и кустарников. 	14 Проводим обрезку плодовых и декоративных деревьев и кустарников. 	15 При необходимости занимаемся пикировкой ранее посаженных растений. 	16 Если еще не началось сокодвижение, заготавливаем черенки. 	17 Высаживаем на подращивание бегонию клубневую, гальтонию, ацидантеру. 	18 Проверяем овощи в погребе, удаляем поврежденные и подгнившие. 	19 Проверяем, как сохранились луковицы цветов (гладиолусов). 
20 Читаем книги и журналы по растениеводству. 	21 С растениями не работаем. 	22 Проводим весеннюю обрезку сада, если погода благоприятна. 	23 Сажает петрушку и сельдерей на корень. 	24 Сею на рассаду раннюю капусту и томаты для открытого грунта. 	25 Сею на рассаду антирринум, амарант, астру однолетнюю, клеому, левкой. 	26 Пикируем рассаду январского и февральского посева. 
27 Сею на рассаду горошек душистый, ипомею. 	28 Высаживаем на подращивание гладиолусы, георгины. 	29 Сею на рассаду амарант, астру однолетнюю (поздние сорта), гелиптерум, немезию. 	30 Выкладываем на яровизацию картофель. 	31 Проветриваем розы, частично снимаем зимнее укрытие. 	1 	2 

Реклама

# БОГАТЫРЬ

**+** БАКТОФИТ в составе

## БИОГРУНТ В КОТОРОМ РАССАДА НЕ БОЛЕЕТ



office@lamatorf.ru

www.lamatorf.ru

**ЛСМС**  
ТОРФ

ООО «Лама Торф», ОГРН 1105004000562

Блюда из рыбы не только очень вкусны, но и исключительно полезны. В каждой кухне мира обязательно есть несколько вариантов рыбных блюд, и все они достойны самого пристального внимания.

**Р**ецепты, которые мы предлагаем вам сегодня, очень интересны. Особенно ценно то, что рыба, приготовленная по этим рецептам, сохраняет максимальное количество полезных веществ.

## Рыба тушёная

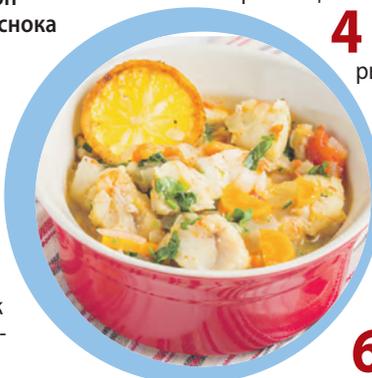
Греческая кухня. На 4 персоны.  
Калорийность (на 100 г): 113 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г филе рыбы ■ 1 лимон
- 2 луковицы ■ 1 зубчик чеснока
- 2 помидора ■ пучок зелени ■ растительное (оливковое) масло
- молотый черный перец ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Рыбу нарезать небольшими кусочками, лук – перьями или полукольцами, помидоры – кружками, чеснок измельчить, зелень крупно порубить, из лимона выжать сок.



**2** Рыбу посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, оставить на 10 минут.

**3** В сотейнике на растительном масле обжарить до прозрачности лук, добавить чеснок, жарить еще 30 секунд.

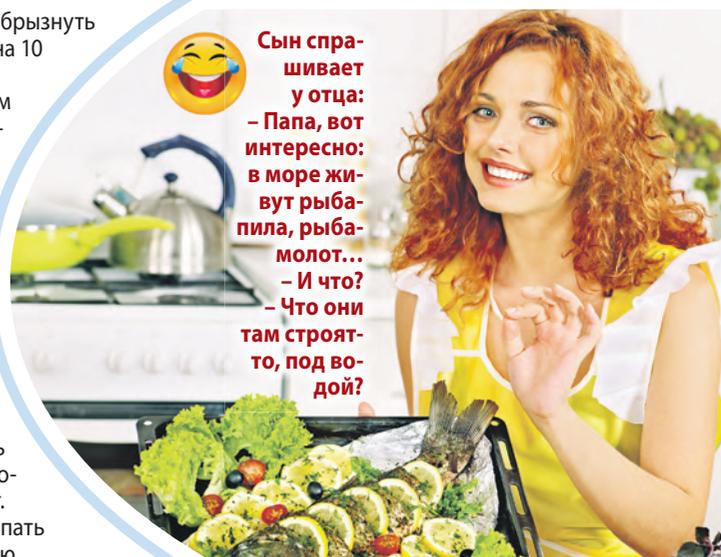
**4** На лук выложить кусочки рыбы, сверху разложить помидоры, посолить, поперчить.

**5** Накрыть сотейник крышкой, убавить огонь до небольшого, тушить 20 минут.

**6** При подаче посыпать рубленой зеленью.



**Сын спрашивает у отца:**  
– Папа, вот интересно: в море живут рыба-пила, рыба-молот...  
– И что?  
– Что они там строят, под водой?



# РЫБА НА СТОЛЕ здоровье в доме

## Рыбацкий пирог

Британская кухня. На 8 персон.  
Калорийность (на 100 г): 146 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 550 г филе морской белой рыбы (треска, пикша) ■ 140 г очищенных креветок ■ 2 стакана молока
- 3 яйца ■ 1 ст. л. муки
- 800 г картофеля ■ 2 стебля лука-порея (можно заменить 1 крупной белой луковицей)
- 100 г сливочного масла
- 50 г тертого сыра ■ небольшой пучок петрушки ■ 5-6 горошин черного перца ■ 1 лавровый лист ■ молотый черный перец ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Картофель почистить, сварить в подсоленной воде до готовности,

пюрировать с половиной сливочного масла.

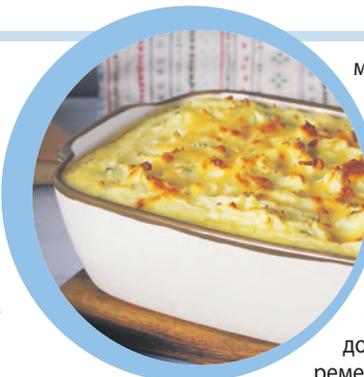
**2** Яйца сварить вкрутую, нарезать мелкими кубиками.

**3** Лук нарезать кружками (только белую часть), петрушку мелко нарубить.

**4** Рыбу залить молоком, добавить перец горошком и лавровый лист, довести на среднем огне до кипения, снять с огня; рыбу извлечь, молоко процедить.

**5** Разобрать рыбу на небольшие кусочки, выложить в форму для запекания, сверху выложить креветки.

**6** Сделать соус: в небольшом ковшике растопить половину оставшегося масла, всыпать муку, пере-



мешать; не переставая помешивать (лучше венчиком), влить тонкой струйкой молоко, в котором варилась рыба, поддержать на небольшом огне до загустения (5-7 минут), посолить, поперчить, добавить петрушку, перемешать.

**7** Соусом залить форму (поверх креветок), сверху выложить яйца.

**8** На оставшемся масле поджарить до мягкости лук, вмешать его в картофельное пюре.

**9** Пюре выложить в форму, разровнять, посыпать сыром.

**10** Запекать в разогретой до 190 градусов духовке 20 минут.



## О ценности рыбы

В любой рыбе, особенно в морской, содержится столько полезных веществ, сколько нет ни в одном другом белковом продукте. Здесь и витамины (А, В1, В2, В6, В12, С, D, РР, Н), и минералы (калий, магний, фосфор, йод, цинк, молибден, кобальт, железо, марганец, бром и т.д.), и аминокислоты, и необходимые для нормального функционирования многих внутренних органов человека жирные кислоты. Кстати, белок рыбы относится к легкоусвояемым, и потому диетологи считают его очень ценным низкокалорийным продуктом.

## Тимбал из тунца

Испанская кухня. На 2 персоны.  
Калорийность (на 100 г): 119 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка консервированного тунца ■ 2 ст. л. консервированной кукурузы ■ 1 крупный спелый помидор ■ 1 зубчик чеснока ■ 1 ч. л. лимонного сока
- 1 ч. л. растительного (оливкового) масла ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Чеснок пропустить через пресс, лук мелко нарубить.

**2** Кукурузу, чеснок и масло перемешать. Помидор надсечь, опустить на 1 минуту в кипяток, обдать ледяной водой, снять шкурку, разрезать на 2-4 части, удалить семена, мякоть нарезать мелкими кубиками.

**3** С помощью колец для салата собрать тимбал: первый слой – кукуруза, второй – тунец, сбрызнутый лимонным соком, третий – помидоры.



Особенно полезна рыба, приготовленная с использованием молочных продуктов: сливок, сметаны, йогурта и т.п. Дело в том, что в присутствии содержащейся в молочных продуктах лактозы лучше усваивается содержащийся в рыбе кальций.

Сливки – вообще идеальный компаньон для рыбы, ведь витамин D, которого в рыбе довольно много, активно способствует всасыванию содержащегося в сливках витамина Е.

Светлана ИВАНОВА

По просьбе читателей мы открываем новую рубрику:

## Постная кухня

До праздника Пасхи мы будем публиковать постные рецепты и календарь Поста.

## Тёплая картофельная закуска

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 119 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г картофеля ■ 200 г помидорок черри ■ 200 г спаржевой фасоли (можно замороженной)
- 1 красная луковица ■ 1 зубчик чеснока ■ пучок зелени ■ 3 ст. л. красного винного уксуса ■ 2 ч. л. сахара
- растительное (оливковое) масло ■ молотый черный перец ■ соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Лук нарезать перьями или полукольцами, посыпать сахаром, залить уксусом, оставить мариноваться. Картофель тщательно вымыть, сварить в мундире.

**2** Чеснок и зелень мелко нарубить, черри разрезать пополам.

**3** На растительном масле обжарить помидорки черри, извлечь из сковороды, там же обжарить фасоль (если используется замороженная, добавить 1 ст. л. горячей воды).

**4** Картофель очистить (не остужая), крупно нарезать, выложить на блюдо, сверху разложить жареные черри, фасоль и маринованный лук.

**5** Готовое блюдо посолить, поперчить, сбрызнуть маслом и оставшимся от маринования лука уксусом, посыпать смешанной с чесноком рубленой зеленью.



## О питании на 2-й неделе Поста, по строгому монастырскому уставу

**6 марта, пн.** Пища сырая без масла.

**7 марта, вт.** Пища сырая без масла.

**8 марта, ср.** Пища сырая без масла.

**9 марта, чт.** Горячая пища с растительным маслом (разрешается вареная растительная пища (каши, супы, тушеные овощи, грибы) с добавлением масла).

**10 марта, пт.** Пища сырая без масла.

**11 марта, сб.** Горячая пища с растительным маслом, день поминовения усопших.

**12 марта, вс. Неделя святителя Григория Паламы.**

Горячая пища с растительным маслом.

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

С годами я убедилась в простой мысли: женщина – это клубок противоречий.

Она страдает от любви, стремится замуж и в то же время рвется на волю. Ей трудно быть в ладу с окружающей жизнью, постоянно разрываясь между повседневными заботами и неизменной потребностью в красоте и любви. А сегодня – еще и между стремлением состояться в социальной жизни и остаться заботливой матерью и женой.

Можно до упомощения заниматься домашней работой в надежде, что твои усилия будут замечены и оценены. Можно не стремиться к карьерному росту и оставить все права на успех мужчинам. Но на определенном этапе, рано или поздно все мы сталкиваемся с однообразием внутри себя и сильным желанием что-то изменить, наполнить жизнь новым содержанием. И тогда возникают вопросы: чего я хочу? что я могу дать? где мое место? И самое удивительное – на поставленные вопросы жизнь дает столько же вариантов ответа.

## Родом из детства

В детстве я очень переживала, что не родилась мальчишкой. Хотелось во всем походить на отца – кадрового военного. Наверное, потому и среди друзей были в основном ребята. С родителями исколесила всю страну, школы менялись почти ежегодно. Впоследствии оказалось, что в этом есть и свои плюсы – я научилась общаться с людьми, быстро заводить контакты.

Когда пришло время выбирать профессию, решила пойти в музыкальное училище. Во-первых,

# СЧАСТЬЕ — категория душевная



и открыть свое дело. Он неплохо разобрался в строительстве и решил создать компанию по производству дачных домиков.

Начали с нуля. В съемной квартире с друзьями и единомышленниками сутки напролет разрабатывали основные идеи и концепцию предприятия. Я не думала тогда бросать учительство и менять профессию. Поначалу просто помогала мужу. Но вскоре новое дело очень увлекло. Я занялась кадровыми, финансовыми и коммерческими вопросами. То, что раньше казалось недоступным и заоблачным, вдруг стало понятным и интересным.

Приходилось выкладываться на полную катушку, зачастую вопреки

могу и не хочу. Ты знаешь мои принципы: работа прежде всего.

Я не успела отреагировать на новость, как муж продолжил:

– Руководить нашей фирмой будешь ты. Бизнес налажен, ты знаешь предприятие лучше всех. Справишься!

## Нелёгкий выбор

Сегодня с высоты прожитых лет я четко знаю, что бизнес не бывает мужским и женским. Клиенту все равно, кто в банке главный – мужчина или женщина. Покупателю неважно, кому принадлежит магазин. Не имеет никакого значения, кто сидит в кресле директора компании.

Я с головой ушла в работу. Крутилась как белка в колесе, пытаюсь успеть все и вся. У мужа тоже начала складываться карьера уже на другом уровне. Достаток у нас был. Зарабатывали очень неплохо.

Но я стала понимать, что жили мы теперь с мужем отложенной жизнью. Отпуска и путешествия – на потом, походы в гости, поездки на пикник – на потом. Праздничный ужин в кафе при свечах – тоже на потом, когда время будет. Не заметили, как сын вырос, то он у одной бабушки, то у другой... Да и дома мы встречались все реже – Саша постоянно мотался

по командировкам. У меня начались проблемы со здоровьем. Я поняла, что если сейчас не остановиться, можно потерять все.

Долго я готовилась к этому разговору. Наконец решилась. Он был сложным и трудным для нас двоих. Чуть до развода не договорились. Но мы не хотели друг друга терять. И нашли компромисс. Нет, не между нами, а между работой и семьей.

Я поняла, что не надо мне стремиться быть самой успешной. Надо брать ношу по силам. Словом, возложила часть своих обязанностей на сотрудников (мне казалось, что кроме меня никто с этим не справится!), одним подняла зарплату, другим прибавила процент к премии. Супруг перешел на другую должность, не связанную с командировками, в той же корпорации.

И вот оно случилось. Мы, как и раньше, стали проводить вместе больше времени, наслаждаясь общением друг с другом.

Семья – это действительно моя крепость и настоящий тыл. Я точно знаю, что важнее всего оставаться собой. А еще мы с мужем поняли, что карьерой и деньгами семейное счастье не меряется.

Счастье, оно категория душевная.

ТАТЬЯНА

“Счастье – не награда за добродетель, а сама добродетель.”  
Спиноза

собственным интересам, семье. Забывали про выходные, про отпуск. Но довольно скоро поняли, что все труды не напрасны. За несколько лет наша компания окрепла. Бизнес процветал. Но вот семейная лодка дала трещину.

А потом мне пришлось возглавить наше предприятие.

– Мне предложили очень серьезную должность в госкорпорации, – ошарашил муж. – Упускать такую возможность я не

оно было в том же городе, где осела наша семья. Во-вторых, преподаватель музыки – подходящая профессия для женщины. В-третьих, график более-менее свободный, большой отпуск летом...

Замуж я вышла рано. С Сашкой мы дружили еще со школы, и за несколько месяцев до ее окончания решили: как только получим аттестаты – сразу в загс. Будущий муж предупредил тогда:

– На первом месте у меня всегда будет работа, потом уже все остальное.

Я не восприняла это всерьез – молодая была и очень влюбленная.

Супруг начал карьеру инженера, а я с удовольствием погрузилась в домашние хлопоты, обустроивала дом, занималась маленьким сыном и несколько раз в неделю ходила на работу в музыкальную школу. Все шло своим чередом.

## Новое дело

Новый этап в жизни нашей семьи пришелся на начало девяностых. В стране были, скажем так, трудности. Финансовые трудности начались и у нас. Александр принял нелегкое решение уволиться

## Судоку

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

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

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

**ПЕРВЫЙ**



23.45 «Век СССР». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «АнтиФейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!». (16+)
- 10.45 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 16.50 18.20 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ». (16+)
- 22.45 «Большая игра». (16+)
- 23.45 «Век СССР». Серия 4. «Запад». Часть 1. (16+)
- 01.05 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости

**РОССИЯ 1**



21.20 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?». (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)
- Нина наводит порядок в квартире Сергея, ожидая визита его матери. Маша пишет заявление в милицию на парторга Василия.
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
- Игорь Дорошин приглашает Каменскую и Чистякова на премьерный спектакль своего отца - знаменитого оперного певца...
- 03.50 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (12+)

**НТВ**



22.00 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (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 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «АУТСАЙДЕР». (16+)
- 22.00 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)
- 00.45 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ДОКТОР». (16+)

**СТС**



08.55 «ПОДАРОК С ХАРАКТЕРОМ». (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Лунтик». (0+)
- 08.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 08.55 «ПОДАРОК С ХАРАКТЕРОМ». (0+)
- 10.40 «КУХНЯ». (12+)
- 14.00 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
- 17.05 «ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ: ПРОКЛЯТИЕ «ЧЁРНОЙ ЖЕМЧУЖИНЫ». (12+)
- 20.00 Премьера! Суперниндзя. (16+)
- 23.05 «ДРУГОЙ МИР: ВОССТАНИЕ ЛИКАНОВ». (18+)
- Молодой ликан Люциан сплывает рабов-ликанов, чтобы выступить против жестокого короля вампиров.
- 00.50 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
- 01.50 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- 04.55 «6 кадров». (16+)
- 05.15 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

**ТНТ**



21.00 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (18+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 09.00 «ОЛЬГА». (16+)
- 16.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 20.00 «ПАТРИОТ». (16+)
- У Сани тупик в отношениях с Ленкой, он просит братского совета у Валеры. Ленка снимается на передаче, а Стас пытается попасть в шоу-бизнес...
- 21.00 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (18+)
- 21.55 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ СЕМЕРКА». (16+)
- В 1879 году разбойник и золотодобывающий магнат Бартоломью Боуг берет под контроль пограничный город Роуз-Крик и подвергает его жителей принудительно-му труду в своих шахтах.
- 00.40 «РАЗБОРКИ В СТИЛЕ КУНГ-ФУ». (16+)
- 02.20 «Импровизация». (16+)
- 03.50 «Comedy Баттл». (16+)
- 05.20 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.10 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

**РЕН**



20.00 «ДЖУНГЛИ». (16+)

- 05.00 18.00 02.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Военная тайна». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир 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 02.45 «Тайны Чапмана». (16+)
- 20.00 «ДЖУНГЛИ». (16+)
- 22.05 «Водить по-русски». (16+)
- 23.30 «Документальный спецпроект». (16+)
- 00.30 «В ЗАПАДНЕ». (18+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ПЯТНИЦА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>05.00 «Тайны Медовой долины». (12+)</li> <li>05.20 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)</li> <li>05.30 Пятница News. (16+)</li> <li>05.55 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)</li> <li>06.10 «Простоквашино». (12+)</li> <li>06.50 «Гоу, Феликс». (6+)</li> <li>08.30 На ножах. (16+)</li> <li>10.40 Аджская кухня. (16+)</li> <li>12.50 Битва шефов. (16+)</li> <li>19.00 Молодые ножи. (16+)</li> <li>23.20 Теперь я Босс! (16+)</li> <li>00.40 «ВИДЕО: ОХОТНИК НА ПРИЗРАКОВ». (18+)</li> <li>02.40 Пятница News. (16+)</li> <li>03.10 Инсайдеры. (16+)</li> </ul> <p><b>Ю</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>05.30 «Маша и Медведь». (0+)</li> <li>09.10 «КЛОН». (16+)</li> <li>12.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)</li> <li>14.00 «МастерШеф: Профессионалы». (12+)</li> <li>17.40 «Будни роддома». (16+)</li> <li>Мы покажем реальную работу роддома и расскажем личные истории не только мам, но и врачей, акушерок, медсестёр, анестезиологов, нянечек и уборщиц.</li> <li>20.00 «КЛОН». (16+)</li> <li>22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)</li> <li>00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)</li> <li>02.15 «Измены». (16+)</li> <li>03.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)</li> </ul> | <p><b>ЧЕ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00 «+100500». (16+)</li> <li>06.10 Улётное видео. Самое смешное. (16+)</li> <li>08.00 Утилизатор. (12+)</li> <li>08.30 Утилизатор. (16+)</li> <li>09.00 Утилизатор. (12+)</li> <li>10.00 Улётное видео. (16+)</li> <li>12.00 КВН ярче. (16+)</li> <li>14.00 «+100500». (16+)</li> <li>17.00 КВН ярче. (16+)</li> <li>19.00 Решала. (16+)</li> <li>23.00 Опасные связи. (18+)</li> <li>02.40 Улётное видео. (16+)</li> <li>03.45 Улётное видео. Лучшее. (16+)</li> <li>05.15 Идеальный ужин. (16+)</li> </ul> <p><b>МИР</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>05.00 «ДЕРЕВЕНСКИЙ РОМАН». (12+)</li> <li>10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости</li> <li>10.10 Белорусский стандарт. (12+)</li> <li>10.20, 18.50 Телевикторина «Игра в кино». (12+)</li> <li>13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)</li> <li>14.05, 16.15, 01.00 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)</li> <li>15.10, 01.40 Дела судебные. Новые истории. (16+)</li> <li>16.45 Мировое соглашение. (16+)</li> <li>20.50 Телевикторина «Слабое звено». (12+)</li> <li>21.50 «ИНТЕРДЕВОЧКА». (16+)</li> <li>00.35 Наше кино. (12+)</li> <li>02.40 «ЗОЛОТО ГЛОРИИ». (12+)</li> </ul> | <p><b>ОТР</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00 «Утро вместе». (12+)</li> <li>10.10 18.00 «ОДНОЛЮБЫ». (12+)</li> <li>11.25 «Новости Совета Федерации». (12+)</li> <li>11.40 «ГОД ТЕНЬКА». (12+)</li> <li>15.10 23.15 «КРИК СОВЫ». (16+)</li> <li>16.10 00.10 «В поисках утраченного искусства». (16+)</li> <li>17.00 «Формула здоровья». (12+)</li> <li>18.00 «Губернские новости». (12+)</li> <li>21.00 «ТЕНЬ». (12+)</li> <li>22.35 «Очень личное». (12+)</li> <li>01.00 ОТражение. Главное. (12+)</li> </ul> <p><b>ПОБЕДА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>04.10 «ЗОЯ КОСМОДЕМЬЯНСКАЯ». (18+)</li> <li>05.20 «Путь к Победе». (16+)</li> <li>06.20 «СТАРОЕ РУЖЬЁ». (18+)</li> <li>09.40 «У КАЖДОГО СВОЯ ВОЙНА». (16+)</li> <li>В ролях: Юра Борисов, Полина Кутепова</li> <li>История простых замоскворецких пацанов, на детство и отрочество которых выпала война и послевоенный быт с коммуналками, нищетой, царящими вокруг насильем. Отец Борьки - контуженный инвалид, отец Роберта - репрессированный сразу после Победы орденосец...</li> <li>23.59 «Путь к Победе». (16+)</li> <li>01.00 «БУДУ ПОМНИТЬ» (16+)</li> <li>02.30 «РИОРИТА». (16+)</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**ДЕТСКИЕ**

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>МУЛЬТ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)</li> <li>06.30, 14.30, 22.30 «Смешарики». (0+)</li> <li>07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)</li> <li>08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)</li> <li>08.25, 13.25 «Маша и Медведь». (0+)</li> <li>09.00 «Приключения Бубы». (6+)</li> <li>09.25 Друзья на все времена. «Кот Леопольд». (0+)</li> <li>10.00, 17.25, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)</li> <li>10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)</li> <li>11.00 «Енотки. Первые слова: Большой и маленький, Внутри и снаружи». (0+)</li> <li>11.25, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</li> <li>14.00 «Фиксики. Дай пять! Мультиварка». (0+)</li> <li>15.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)</li> <li>15.25 «Простоквашино». (0+)</li> <li>17.00 Друзья на все времена. «Бременские музыканты». (0+)</li> <li>18.00 «Буба». (6+)</li> <li>18.25 «Чуч-Мяуч». (0+)</li> <li>19.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)</li> <li>20.25 «Маша и Медведь», «Машины страшилки». (0+)</li> <li>20.55 «Машины сказки». (0+)</li> <li>21.25 «Тайны Медовой долины». (0+)</li> <li>23.00 «Турбозавры». (0+)</li> <li>23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)</li> <li>00.00 «Ник-изобретатель. Что такое красота?» (0+)</li> <li>00.25 «Лео и Тиг». (0+)</li> <li>01.00 Друзья на все времена. «Сказка о рыбаке и рыбке». (0+)</li> </ul> | <p><b>КАРУСЕЛЬ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>05.00 Ранние пташки. «Бинг». (0+)</li> <li>07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)</li> <li>07.30 «Морики Дорики». (0+)</li> <li>07.45 «Черепашки». (0+)</li> <li>Семья черепашек - популярная в подводном мире музыкальная группа. Они гастролируют с концертами по морям и океанам, а все события, происходящие с героями, дарят им вдохновение для написания новых песен.</li> <li>10.15 «Петроникс». (0+)</li> <li>Животное в опасности? Команда Петроникс! Вперёд, на помощь!</li> <li>10.45 «Турбозавры». (0+)</li> <li>Удивительные истории, в которых динозавры превращаются в машины!</li> <li>12.55 «Инфинити Надо». (6+)</li> <li>13.10 «Дикие скричеры!» (6+)</li> <li>13.35 «Бен 10». (12+)</li> <li>14.00 «Навигатор. Новости». (0+)</li> <li>14.10 «Отель у овечек». (0+)</li> <li>15.35 «Три кота». (0+)</li> <li>Увлечательные истории из жизни трех маленьких любознательных котят: Коржика, Компота и их младшей сестренки Карамельки.</li> <li>18.10 «Сказочный патруль». (0+)</li> <li>20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</li> <li>20.45 «Оранжевая корова». (0+)</li> <li>22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)</li> <li>22.25 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)</li> <li>00.00 «Ералаш». (6+)</li> <li>01.30 «Фиксики». (0+)</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>365 ДНЕЙ ТВ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>00.00 Час истины. (12+)</li> <li>01.05, 05.25 События в истории. (12+)</li> <li>02.00 Всемирное наследие. (12+)</li> <li>02.45 Денежные реформы в России. (12+)</li> <li>03.20, 06.20 Историада. (12+)</li> <li>04.15 Из истории советского периода. (6+)</li> <li>04.45 Историограф. (12+)</li> <li>07.15 Коллаборационисты Второй мировой войны. (12+)</li> <li>07.45 История одной фотографии. (6+)</li> <li>07.55 «ЕДИНИЧКА». (12+)</li> <li>09.45 «НОВЫЙ ВАВИЛОН». (12+)</li> <li>11.00 Битва оружейников. (12+)</li> <li>11.45 Экспедиция особого задания. (12+)</li> <li>12.35 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (12+)</li> <li>13.55 У войны не женское лицо. (12+)</li> <li>14.20 Народный фронт Победы. (12+)</li> <li>14.50 Байкальская переправа. (12+)</li> <li>15.45 Пешком по Москве. (6+)</li> <li>16.00 Кольцо «А». (12+)</li> <li>16.10 Бункер-42. Капсула времени. (12+)</li> <li>16.55 Морской узел. (12+)</li> <li>17.20 Россия научная. (12+)</li> <li>17.40 Семь дней истории. (12+)</li> <li>17.50, 18.15 Россия. Связь времен. (12+)</li> <li>18.45 Хроники общественно-го быта. (12+)</li> <li>19.00 Кремль. (12+)</li> <li>20.00, 21.30, 21.50 В поисках утраченного искусства. (12+)</li> </ul> | <p><b>VJU HISTORY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00 Музейные тайны: Большие глаза. (16+)</li> <li>06.45, 07.45 Линии фронта. (12+)</li> <li>08.45, 09.35 Расшифрованные сокровища. (12+)</li> <li>10.25 Древние конструкторы: Самое опасное оружие в истории. (12+)</li> <li>11.25 Древние конструкторы: Изучая земной шар. (12+)</li> <li>12.20 Место преступления: древность: Вера и власть. (16+)</li> <li>13.20, 14.15, 15.15 Тридцатилетняя война - Железный век. (12+)</li> <li>16.15 Расшифрованные сокровища: Могила Тутанхамона: скрытые комнаты. (12+)</li> <li>17.10 Расшифрованные сокровища: Поиски священного Грааля. (12+)</li> <li>18.00 Древние конструкторы: Инструменты и технологии. (12+)</li> <li>19.00 Древние конструкторы: Анатомия дома. (12+)</li> <li>20.00 Место преступления: древность: Загадочное насилие. (16+)</li> <li>21.00 Место преступления: древность: Смертельные последствия. (12+)</li> <li>22.00 23.00 Линии фронта. (12+)</li> <li>00.00 Древний апокалипсис: Доггерленд. (16+)</li> <li>01.00, 01.45 Расшифрованные сокровища. (12+)</li> <li>02.35, 03.25 Древние конструкторы. (12+)</li> <li>04.15, 05.05 Место преступления: древность. (16+)</li> </ul> | <p><b>ДОКТОР</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00, 12.45, 18.15, 23.55 О самом главном. Опасности искривления носовой перегородки. (12+)</li> <li>06.55 На приёме у психолога. (12+)</li> <li>07.20 Психология. (12+)</li> <li>07.50, 08.20, 11.15, 11.45, 12.15, 14.25, 14.55, 17.15, 00.50, 01.20 Будь в тонусе! (12+)</li> <li>08.45 О самом главном. Мелатонин - гормон сна. (12+)</li> <li>09.40, 04.25 Научные сенсации. Хомо футурус. (12+)</li> <li>10.30 Медицинский квест. Розацеа. (12+)</li> <li>13.35 Откровенный разговор с тренером. (12+)</li> <li>14.00 Еда здорового человека. (12+)</li> <li>15.25 О самом главном. Для каких органов опасна гипертония? (12+)</li> <li>16.20 На приёме у психолога. Курение. (12+)</li> <li>16.50 Это лечится. (12+)</li> <li>17.45 Большой скачок (12+)</li> <li>19.10, 05.10 Теледоктор. (12+)</li> <li>20.05, 02.40 Основной элемент. Вегетарианство - наше будущее? (12+)</li> <li>20.30, 03.05 Основной элемент. Восстановить тело. (12+)</li> <li>21.00 О самом главном (12+)</li> <li>21.55 Правда о сахаре (12+)</li> <li>23.00, 03.30 Основной элемент. Гипноз. (12+)</li> <li>23.25, 03.55 Основной элемент. Механизмы боли. (12+)</li> <li>01.45 Теледоктор. Когда ребёнок не говорит. (12+)</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Сериилы (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



12.25 «СЁГУН»

07.00 07.30 10.00 15.00  
19.30 23.45 Новости культуры

06.35 «Пешком...»

07.35 18.35 «Загадка древнего захоронения»

08.30 «Жизнь и судьба»

08.55 16.30 «БАЛ В «САВОЙЕ»

10.15 «Наблюдатель»

11.10 00.30 XX век

12.25 22.10 «СЁГУН»

14.00 «Первые в мире»

14.15 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным

15.05 Новости. Подробно. АРТ

15.20 «Агора»

17.35 02.10 Оперные дивы

19.45 Главная роль

20.05 «Правила жизни»

20.30 «Спокойной ночи, малыши!»

20.45 «Хранители жизни. Склифосовский»

21.30 «Сати. Нескучная классика...»

00.05 Магистр игры

01.45 «Роман в камне»

ТВЦ



08.50 «ОРЛИНСКАЯ: СТРЕЛЫ НЕПТУНА». (12+)

06.00 «Настроение»

08.15 «Большое кино». (12+)

08.50 «ОРЛИНСКАЯ: СТРЕЛЫ НЕПТУНА». (12+)

10.45 «Петровка, 38». (16+)

10.55 «Городское собрание». (12+)

11.30 События

11.50 «УРАВНЕНИЕ С НЕИЗВЕСТНЫМИ: ХИМИЯ УБИЙСТВА». (12+)

13.40 «Мой герой». (12+)

14.30 События

14.50 Город новостей

15.10 «СВОИ». (16+)

16.55 «Женщины Иосифа Кобзона». (16+)

17.50 События

18.05 «Петровка, 38». (16+)

18.20 «КОТЕЙКА». (12+)

22.00 События

22.40 Спецрепортаж. (16+)

23.10 «Знак качества». (16+)

00.00 События. 25-й час

00.30 «Петровка, 38». (16+)

00.45 «Русские тайны». (12+)

01.25 «Александр Иванов. Смертельная шутка». (16+)

ТВ-3



22.45 «ПАСТЫРЬ». (16+)

06.00 Утренние гадания. (16+)

06.15 «Мультфильмы». (0+)

08.00 Охотники за привидениями. (16+)

09.15 Утренние гадания. (16+)

09.30 «Слепая». (16+)

11.15 Знаки судьбы. (16+)

12.20 Мистические истории. (16+)

13.30 Гадалка. (16+)

16.15 «Старец». (16+)

17.20 «Слепая». (16+)

18.30 Любовная магия. (16+)

19.30 «Слепая». (16+)

20.30 «МАЖОР». (16+)

Прошло 9 лет. Мажор проводит время в ночных клубах и на модных вечеринках. На день рождения Сони он не приезжает.

22.45 «ПАСТЫРЬ». (16+)

00.30 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА: ВОЗМЕЗДИЕ». (18+)

02.00 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)

04.00 Фактор риска. (16+)

04.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



14.55 «УРОКИ ЖИЗНИ И ВОЖДЕНИЯ». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)

08.25 Давай разведёмся! (16+)

09.25 Тест на отцовство. (16+)

11.30 «Понять. Простить». (16+)

12.35 23.05 «Порча». (16+)

13.10 «Знахарка». (16+)

13.45 «Верну любимого». (16+)

14.20 «Голоса ушедших душ». (16+)

14.55 «УРОКИ ЖИЗНИ И ВОЖДЕНИЯ». (16+)

19.00 «ТЕСТ НА ВЕРНОСТЬ». (16+)

23.40 «Знахарка». (16+)

00.15 «Верну любимого». (16+)

00.45 «Голоса ушедших душ». (16+)

01.15 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)

04.25 «Понять. Простить». (16+)

05.15 По делам несовершеннолетних. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 «Известия». (16+)

05.25 09.30 «ЛЮТЫЙ». (12+)

08.55 «Знание - сила». (0+)

13.30 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ-3». (12+)

14.25 18.00 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ-4». (16+)

17.30 «Известия». (16+)

19.55 00.30 «СЛЕД». (16+)

22.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА: СПЕЦСЕРИИ». (16+)

00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)

03.10 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

**ЗВЕЗДА**

07.00 «Сегодня утром». (12+)

09.20 00.50 «ТЕКУМЗЕ». (12+)

11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)

13.20 18.20 «Специальный репортаж». (16+)

14.05 15.05 «КОТОВСКИЙ». (16+)

18.55 «Сталинград». (16+)

19.40 «Загадки века». (12+)

22.55 «Между тем». (12+)

23.20 «ПОСТАРАЙСЯ ОСТАТЬСЯ ЖИВЫМ». (12+)

02.20 «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)

11.00 «Марафон». (12+)

12.00 «Неделя». (12+)

12.30 «Здоровый интерес». (12+)

12.45 01.30 «Адрес истории». (12+)

13.15 «Специальный репортаж». (12+)

13.30 03.30 «Просто жизнь». (12+)

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

14.30 «День вместе». (12+)

15.00 «ХОРОШИЕ РУКИ». (16+)

16.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)

17.30 03.15 «Собрание сочинений». (12+)

17.45 «Интервью». (12+)

18.00 «Территория успеха». (12+)

18.30 22.15 «Депутатский журнал». (12+)

18.45 22.30 «Полицейский вестник». (12+)

19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)

19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)

20.00 00.15 04.00 «Такие разные». (12+)

22.00 01.15 03.00 «В тени чемпионов». (12+)

22.45 «АГЕНТСТВО «МЕЧТА». (12+)

СПОРТ

**МАТЧ!** МАТЧ! ТВ

06.00 Конный спорт. (0+)

07.00 10.05 12.55 14.20 19.50 Новости

07.05 19.15 22.00 00.30 Все на Матч!

10.10 13.00 Специальный репортаж. (12+)

10.30 Смешанные единоборства. (16+)

11.30 «Есть тема!»

13.20 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. (0+)

14.25 «Громко»

15.25 Хоккей. «Сибирь» (Новосибирская область) - «Авангард» (Омск). ФОНБЕТ Чемпионат КХЛ. 1/4 финала конференции «Восток»

17.45 Хоккей. «Металлург» (Магнитогорск) - «Автомобилист» (Екатеринбург). ФОНБЕТ Чемпионат КХЛ

19.55 Футбол. «Балтика» - «СКА-Хабаровск». МЕЛБЕТ-Первая Лига

22.25 Баскетбол 1x1

01.15 Гандбол. «Пермские медведи» (Пермь) - «Зенит». СЕНА-Газпром Лига. 1/4 финала. (0+)

**МАТЧ! СТРАНА**

06.00 Мини-футбол. Кубок России. Финал 4-х. (0+)

07.50 10.00 13.00 15.55 Новости

07.55 05.05 «Жизнь после спорта». (12+)

08.20 15.20 «Мой первый тренер». (12+)

08.35 05.30 «1+1». (12+)

09.05 Что по спорту? (12+)

09.30 04.40 Спортивная неделя. Итоги. (12+)

10.05 Лёгкая атлетика. Чемпионат России. (0+)

12.15 Лица страны. (12+)

12.30 «Мир бильярда». (12+)

13.05 Бокс. (0+)

15.35 18.15 Спортивный репортаж. (12+)

16.00 01.45 Неделя КХЛ. (12+)

16.55 Гандбол. Газпром Лига. 1/4 финала. (0+)

18.30 «Громко». (12+)

19.25 Баскетбол 1x1

00.30 «Есть тема!» (16+)

02.35 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)

04.25 Комментаторы. (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

**VIJU TV1000**

05.30 «Роботы-поезда. Теневая энергия». Мультсериал. (6+)

05.55 «Говорящий Том и друзья: Мини». Мультсериал. (6+)

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

07.35 «ТРАНСФОРМЕРЫ: ЭПОХА ИСТРЕБЛЕНИЯ». (12+)

10.35 «ТРАНСФОРМЕРЫ: ПОСЛЕДИЙ РЫЦАРЬ». (12+)

13.25 «МОЙ МАЛЫШ». (12+)

15.20 «ОДАРЕННАЯ». (12+)

17.15, 18.05 «МЕРЛИН». (12+)

19.00 «ЧЕЛЮСТИ». (16+)

21.15 «ЧЕЛЮСТИ-2». (16+)

23.30 «ОТМЕЛЬ». (16+)

01.05 «ИСТОРИЯ РЫЦАРЯ». (12+)

03.15 «ТРИСТАН И ИЗОЛЬДА». (12+)

**КИНОКОМЕДИЯ**

03.15 «БОЛЬШЕ ЧЕМ СЕКС». (16+)

05.10 «МАЧО И БОТАН». (16+)

07.10 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)

08.40 «ШОУ ТРУМАНА». (6+)

10.30 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ». (16+)

12.25 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)

14.25 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ». (18+)

16.05 «ЕСЛИ СВЕКРОВЬ - МОНСТР». (16+)

17.55 «МУЖЧИНА ПО ВЫЗОВУ-2». (16+)

19.30 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)

21.25 «ПЛЕГОК НА ПОМИНЕ». (12+)

22.55 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ». (16+)

МОСФИЛЬМ

**МОСФИЛЬМ**

05.40 «Смешарики». Мультсериал. (6+)

06.45 «Три кота». Мультсериал. (6+)

07.40 «Фиксики». Мультсериал. (6+)

08.45 «БИТВА». (6+)

10.20 «БЕЗ МЕНЯ». (16+)

11.55 «КОМА». (16+)

13.55 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)

15.25 «ПАСАЖИРКА». (16+)

17.15, 18.05 «ДОКТОР ЖИВАГО». (16+)

19.00 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (12+)

20.30 «ПАПА». (12+)

Россия, 2004 г.

22.10 «ВОР». (16+)

23.55 «ЦОЙ». (16+)

01.25 «ВЫСОКИЙ СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ!». (16+)

03.30 «ПОСЛЕ ТЕБЯ». (16+)

**МОСФИЛЬМ**

06.50 Мультфильмы. (0+)

07.55 «ШУМНЫЙ ДЕНЬ». (12+)

09.30 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (12+)

11.20 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ!». (12+)

12.55 «МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ». (12+)

14.50 «ВЫСОТА». (12+)

16.30 «ГАРАЖ». (12+)

18.20 «ТАЙНЫ СПЕДСТВИЯ-5». (16+)

20.00 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)

22.35 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)

00.00 «ПРЕЗИДЕНТ И ЕГО ВНУЧКА». (12+)

01.40 «ВИЙ». (12+)

02.55 «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО». (16+)

04.30 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА». (12+)

ДОМ КИНО

**ДОМ КИНО**

06.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)

06.55 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)

08.05 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)

09.35 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)

11.00 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)

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

13.45 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)

15.30 «СВАТЫ». (16+)

22.00 «БАЛАБОЛ-2». (16+)

01.40 «ДЕВЯТАЯ». (16+)

03.15 «ЭБИГЕЙЛ». (16+)

05.00 «ТОЛЬКО НЕ ОНИ!». (16+)

**ДОМ КИНО**

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

Сериал. Мелодрама, Россия, 2007 г. В ролях: Анна Снаткина, Наталья Рудова

10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)

12.00, 20.00, 04.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)

13.00, 21.00, 05.00 «НАВИГАТОР». (16+)

14.00, 22.00, 06.00 «ЗАКОН ОБРАТНОГО ВОЛШЕБСТВА». (16+)

15.00, 23.00, 07.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-3». (12+)

Сериал. Мелодрама, Россия, 2006 г. В ролях: Мария Порошина, Ярослав Бойко, Анна Молчанова

СУББОТА!

**СУББОТА!**

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

18.00, 18.50, 19.40 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)

20.30, 21.20 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)

22.20 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)

23.10 Суббота News 2023. (16+)

23.30 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)

00.20 Богиня шопинга (субтитры). (16+)

01.20, 02.10, 02.40 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)

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

**СТС LOVE**

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

08.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+)

12.30 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)

16.05 «КУХНЯ». (12+)

23.00 «ФИЛАТОВ». (16+)

Сериал. Драмеда, Россия

Доктора Андрея Филатова - первоклассного гинеколога, любима женщина, но при этом верного семьянина - внезапно бросает жена Алиса. Филатов не спешит её отговаривать и переживает к своему другу Славику ...

01.25 «МОЛОДЕЖКА». (16+)

02.15 «РАНЕТКИ». (16+)

04.35 «Фиксики». Мультсериал. (0+)

05.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**СПАС**

05.00 День Патриарха. (0+)

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

07.05 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)

10.30 Завет. (6+)

11.35 Святые России. (6+)

12.40 Простые чудеса. (12+)

13.35, 14.00 Монастырская кухня. (0+)

14.30 Раны. Живая вера среди разбомбленных церквей. (12+)

15.35 Святые из медблока. (16+)

16.10, 17.55 «БЕЗ СЕМЬИ». 1-2 серии. (0+)

19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)

21.30 Византия. Жизнь после смерти. «Юлиан Отступник и Великие Каппадокийцы. IV век». 5 серия. (0+)

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

22.55 Прямая линия жизни. (16+)

23.55 День Патриарха. (0+)

00.10 Массовые страдания воинов-мучеников. Цикл: Святые воины. (6+)

00.40 Завет. (6+)

01.35 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпевцев. (6+)

02.00 Щипков. (12+)

02.30 Византия. Жизнь после смерти. 5 серия. (0+)

03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

МУЗЫКА

**МУЗ-ТВ**

05.00 Муз'итив. (16+)

06.00 Каждое утро. (16+)

07.30 Топ чарт. (16+)

08.00 10 самых! (16+)

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

09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)

10.00 Почему видос для народа? (16+)

11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)

12.00 Прогноз по году. (16+)

13.00 Хит-сториз. (16+)

13.30 Перемотка. (16+)

14.00 Русский чарт. (16+)

15.30 МузРаскрутка. (16+)

16.00 Топ-15 Like FM. (16+)

17.00 Ждите ответа. (16+)

18.00 PRO-новости. (16+)

18.20 Плейлист. Весна. (16+)

19.00 Яндекс.Музыка. (16+)

20.00 Топ-30. (16+)

22.00 Спасите наши уши! (16+)

23.00 PRO-новости. (16+)

23.20 Плейлист. Весна. (16+)

00.30 Муз'итив. (16+)

01.30 Наше. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ**

6 марта

Седмица 2-я Великого поста. Глас 5. Свт. Евстафия, архиеп. Антиохийского.

Прп. Тимофея в Символах. Свт. Георгия, еп. Амастридского. Сщмчч. Александра, Даниила и Григория пресвитеров. Сщмчч. Константина пресвитера, Павла диакона. Мц. Олгии.

Постный день.

«Иные называют благоразумными тех, которые умеют разумно распорядиться в чувственном, но настоящие благоразумники те, которые владеют своими пожеланиями».

Прп. Марк Подвижник

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

**ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

08.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+)

12.30 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)

16.05 «КУХНЯ». (12+)

23.00 «ФИЛАТОВ». (16+)

Сериал. Драмеда, Россия

Доктора Андрея Филатова - первоклассного гинеколога, любима женщина, но при этом верного семьянина - внезапно бросает жена Алиса. Филатов не спешит её отговаривать и переживает к своему другу Славику ...

01.25 «МОЛОДЕЖКА». (16+)

02.15 «РАНЕТКИ». (16+)

04.35 «Фиксики». Мультсериал. (0+)

05.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ**

6 марта

Седмица 2-я Великого поста. Глас 5. Свт. Евстафия, архиеп. Антиохийского.

Прп. Тимофея в Символах. Свт. Георгия, еп. Амастридского. Сщмчч. Александра, Даниила и Григория пресвитеров. Сщмчч. Константина пресвитера, Павла диакона. Мц. Олгии.

Постный день.

«Иные называют благоразумными тех, которые умеют разумно распорядиться в чувственном, но настоящие благоразумники те, которые владеют своими пожеланиями».

Прп. Марк Подвижник



Козельщанской иконы Божией Матери.

ПЕРВЫЙ



05.00 «Доброе утро»

- 05.00 «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 «АнтиФейк». (16+)  
09.55 «Жить здорово!». (16+)  
10.45 Информационный канал. (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 Информационный канал. (16+)  
16.00 «Мужское / Женское». (16+)  
16.50 18.20 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
21.00 «Время»  
21.45 «ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ». (16+)  
22.45 «Большая игра». (16+)  
23.45 «Век СССР». Серия 5. «Запад». Часть 2. (16+)  
01.00 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



21.20 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)

- 05.00 Утро России  
09.00 Вести. Местное время  
09.30 Утро России  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 «Кто против?». (12+)  
16.00 Вести  
16.30 «Малахов». (16+)  
17.30 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.05 Вести. Местное время  
21.20 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)  
Зоя мечтает о ребёнке, но забеременеть не может. Она просит совета у подруг, в том числе и у Маши. Маша предлагает увезти Ивана в другой город...  
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
02.05 «КАМЕНСКАЯ». (16+)  
Накануне открытия кинофестиваля организаторы получают письма с угрозами. Гордеев отправляет Каменскую на место проведения фестиваля  
03.50 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (12+)

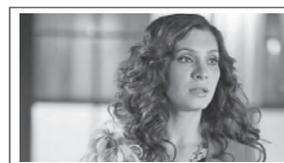
НТВ



22.00 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (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 «Сегодня»  
16.45 «За гранью». (16+)  
17.50 «ДНК». (16+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 «АУТСАЙДЕР». (16+)  
22.00 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)  
23.50 «Сегодня»  
00.15 «Диагноз: жизнь». (16+)  
01.15 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ДОКТОР». (16+)

СТС



10.40 «КУХНЯ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
07.00 «Лунтик». (0+)  
07.30 «ТРАНСФОРМЕРЫ: ПОСЛЕДНИЙ РЫЦАРЬ». (12+)  
В отсутствие Оптимуса Прайма между людьми и трансформерами разразилась война. Чтобы спасти свой мир, Кейд Йегер объединяется с Бамблби.  
10.40 «КУХНЯ». (12+)  
13.55 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)  
17.00 «ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ: СУНДУК МЕРТВЕЦА». (12+)  
20.00 Премьера! «Большой побег». (16+)  
21.00 «ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ: НА КРАЮ СВЕТА». (12+)  
00.25 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)  
02.40 «МОЛОДЁЖКА». (16+)  
05.00 «6 кадров». (16+)  
05.15 «Мультфильмы». (0+)

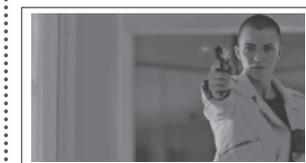
ТНТ



21.00 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (18+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)  
08.30 «Бьюти баттл». (16+)  
09.00 «ОЛЬГА». (16+)  
16.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
20.00 «ПАТРИОТ». (16+)  
Гера и Вася снимают челлендж, где Вася должен изображать собаку. Люба и Макс хотят уехать в Израиль, но у Валеры свои планы.  
21.00 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (18+)  
22.15 «ОЛИВЬЕ И РОБОТЫ». (12+)  
Сериал-альманах, в котором российский менталитет сталкивается с технократическим миром будущего, а люди вынуждены на равных общаться с роботами.  
01.45 «ПАПА-ДОСВИДОС». (16+)  
03.30 «ШОУ НАЧИНАЕТСЯ». (16+)  
05.00 «Открытый микрофон». (16+)  
06.30 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



00.30 «АНГЕЛ МСТИ». (16+)

- 05.00 18.00 02.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрим утром!». (16+)  
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)  
09.00 «Военная тайна». (16+)  
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)  
11.00 «Как устроен мир». (16+)  
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)  
13.00 «Загадки человечества». (16+)  
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)  
15.00 «Засекреченные списки». (16+)  
17.00 02.50 «Тайны Чапмана». (16+)  
20.00 «ТОР: РАГНАРЁК». (16+)  
22.20 «Водить по-русски». (16+)  
23.30 «Знаете ли вы, что?». (16+)  
00.30 «АНГЕЛ МСТИ». (16+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 «Тайны Медовой долины». (12+)  
05.30 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)  
05.50 Пятница News. (16+)  
06.15 «Простоквашино». (12+)  
07.00 «Три мушкетера». (12+)  
08.30 На ножах. (16+)  
10.40 Адская кухня. (16+)  
13.00 Кондитер. (16+)  
14.40 Молодые ножи. (16+)  
19.00 Кондитер. (16+)  
20.20 Битва шефов. (16+)  
00.50 «БЭТМЕН НАВСЕГДА». (16+)  
02.50 Пятница News. (16+)  
03.20 Инсайдеры. (16+)

Ю

- 05.35 «Маша и Медведь». (0+)  
09.05 20.00 «КЛОН». (16+)  
12.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
14.00 «МастерШеф: Профессионалы». (12+)  
17.50 «Жули». (16+)  
«Жули» - это реалити-шоу про девушек, которые предпочитают знакомиться и общаться с мужчинами из мест лишения свободы. Вы увидите судьбы женщин, которые решили связать свою жизнь с заключенным и ждут их возвращения из тюрьмы.  
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)  
02.05 «Измены». (18+)

ЧЕ!

- 06.00 Идеальный ужин. (16+)  
06.45 Улётное видео. Самое смешное. (16+)  
08.00 Утилизатор. (12+)  
08.30 Утилизатор. (16+)  
09.00 Утилизатор. (12+)  
09.30 Утилизатор. (16+)  
10.00 Улётное видео. (16+)  
12.00 КВН ярче. (16+)  
14.00 «+100500». (16+)  
17.00 КВН ярче. (16+)  
19.00 Решала. (16+)  
23.00 Опасные связи. (18+)  
02.40 Улётное видео. (16+)  
03.45 Улётное видео. Лучшее. (16+)  
05.10 Идеальный ужин. (16+)

МИР

- 05.00 «ЗОЛОТО ГЛОРИИ». (12+)  
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости  
10.10, 18.50 Телевикторина «Игра в кино». (12+)  
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)  
14.05, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
15.10 Дела судебные. Новые истории. (16+)  
16.45 Мировое соглашение. (16+)  
20.50 Телевикторина «Слабое звено». (12+)  
21.50 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (0+)  
23.30 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (0+)  
01.50 «МОЯ ЛЮБОВЬ». (6+)  
03.05 «АНТОН ИВАНОВИЧ СЕРДИТСЯ». (0+)  
04.20 Мультфильмы. (6+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)  
10.10 18.00 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)  
11.30 «ТЕНЬ». (12+)  
15.10 23.15 «КРИК СОВЫ». (16+)  
16.05 00.05 «Женщина, которая строила города». (12+)  
17.00 «Такие разные». (12+)  
18.00 «Губернские новости». (12+)  
18.15 «Вечер вместе». (12+)  
21.00 «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (12+)  
22.35 «За дело! Поговорим». (12+)  
01.00 ОТражение. Главное. (12+)

ПОБЕДА

- 04.20 «Путь к Победе» (16+)  
05.20 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)  
06.50 «9 РОТА». (16+)  
09.20 «МЕТОД». (18+)  
Родион Меглин - единственный в своем роде специалист, следователь с самой высокой раскрываемостью серийных преступлений и человек с особенными наклонностями. Понять и перенять «метод Меглина» хочет выпускница юрфака Есения Стеклова - она просится к нему в стажеры. За интересом Есени скрывается глубокая личная драма...  
23.59 «Путь к Победе». (16+)  
01.00 «ТАНКИ». (16+)  
02.30 «СОЛДАТИК». (12+)  
03.50 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)

## ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)  
06.30, 14.30, 22.30 «Смешарики». (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 «Приключения Бубы». (6+)  
09.25 Друзья на все времена. «Кот Леопольд». (0+)  
10.00 «Фиксики. Дай пять! Мультиварка». (0+)  
10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)  
11.00 «Енотки». (0+)  
11.30, 19.25, 02.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
14.00, 17.15, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)  
15.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)  
15.25 «Простоквашино». (0+)  
17.00 Друзья на все времена. «По следам бременских музыкантов». (6+)  
18.00 «Буба». (6+)  
18.25 «Чуч-Мяуч». (0+)  
19.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)  
20.25 «Маша и Медведь», «Машкины страшилки». (0+)  
20.55 «Машины сказки». (0+)  
21.25 «Тайны Медовой долины». (0+)  
23.00 «Турбозавры». (0+)  
23.30 «Белка и Стелка. Озорная семейка». (0+)  
00.00 «Ник-изобретатель». (0+)  
00.25 «Лео и Тиг». (0+)  
01.00 Друзья на все времена. «Дюймовочка». (0+)  
01.35 «Малышарики». (0+)  
02.00 «Грузовичок Лева». (0+)

МУЛЬТ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Кругляши». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)  
07.30 «Морики Дорики». (0+)  
07.45 «Кошечки-собачки». (0+)  
10.15 «Петроник». (0+)  
10.45 «ТриО!» (0+)  
Изучайте мир вместе с забавным трио!  
11.00 «Турбозавры». (0+)  
12.55 «Инфинити Надю». (6+)  
13.10 «Дикие скричеры!» (6+)  
Мультсериал о зрелищных сражениях скричеров - боевых роботов, способных превращаться в свирепых механических зверей.  
13.35 «Бен 10». (12+)  
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)  
Мы расскажем, как провести время не только весело. Вы увидите сюжеты о выставках и спектаклях, узнаете, где можно поиграть в спортивные игры и куда сходить на концерт, услышите советы и интересные истории от знаменитых гостей и многое другое!  
14.10 «Отель у овец». (0+)  
Про дружную семью овец и гостей их отеля.  
15.35 «Три кота». (0+)  
18.10 «Сказочный патруль». (0+)  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
20.45 «Оранжевая корова». (0+)  
22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)  
22.25 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)  
00.00 «Ералаш». (6+)  
01.30 «Фиксики». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)  
01.00, 05.20 События в истории. (12+)  
01.55, 04.40 Историограф. (12+)  
02.40 Денежные реформы в России. (12+)  
03.05 Тайное становится явным. (12+)  
03.20, 06.20 Историада. (12+)  
04.15, 07.10 Коллаборационисты. (12+)  
07.45 История одной фотографии. (6+)  
08.00 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (12+)  
09.50 У войны не женское лицо. (12+)  
10.20 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (12+)  
11.45 Пешком по Москве. (6+)  
12.00 Народный фронт Победы. (12+)  
12.25 Байкальская переправа. (12+)  
13.20 Битва оружейников. (12+)  
14.05, 14.30 Россия. Связь времен. (12+)  
15.00 Кремль. (12+)  
16.00 Кольцо «А». (12+)  
16.10 Под грифом «Секретно». (12+)  
16.55 Морской узел. (12+)  
17.20 Россия научная. (12+)  
17.45 Семь дней истории. (12+)  
17.55 Марциальный ренессанс. (12+)  
18.40 Тайны российской дипломатии. (12+)  
19.10 Без срока давности. (12+)  
20.00, 20.30 Легенды науки. (12+)  
21.00 Николай Окунев (12+)  
22.00 Как климат изменил ход истории. (12+)

VJU HISTORY

- 06.20 Линии фронта: Высота 112. (12+)  
07.20 Линии фронта: Бастонь. (12+)  
08.20, 09.15 Расшифрованные сокровища. (12+)  
10.05 Древние конструкторы: Инструменты и технологии. (12+)  
11.05 Древние конструкторы: Анатомия дома. (12+)  
12.05 Место преступления: древность: Тайны мертвых. (16+)  
13.05, 14.05, 15.05 Тридцатилетняя война - Железный век. (12+)  
12.05 Место преступления: древность: Тайны мертвых. (16+)  
13.05, 14.05, 15.05 Тридцатилетняя война - Железный век. (12+)  
16.05 Расшифрованные сокровища: В поисках Атлантиды. (12+)  
17.00 Байи - Атлантида Древнего Рима. (12+)  
18.00 Древние конструкторы: Экстремальные проекты. (12+)  
19.00 Древние конструкторы: Тайные чудеса природы. (12+)  
20.00 Место преступления: древность: Заговор и месть. (16+)  
21.00 Карты убийства (16+)  
21.50 Линии фронта: Иводзима. (12+)  
22.55 Бомбардировка Дарвина: неприятная правда. (6+)  
23.55 Древний апокалипсис: Загадка морского народа. (16+)  
00.55, 01.45 Расшифрованные сокровища. (12+)  
02.30, 03.20 Древние конструкторы. (12+)  
04.15, 05.05 Место преступления: древность. (16+)

ДОКТОР

- 06.00, 12.25, 18.10, 23.55 О самом главном. Мифы о замедлении старения. (12+)  
06.50 Откровенный разговор с тренером. (12+)  
07.15 Еда здорового человека. Морепродукты. (12+)  
07.45, 08.15, 11.30, 14.15, 14.45, 00.50, 01.15 Будь в тонусе! (12+)  
08.45 О самом главном. Для каких органов опасна гипертония? (12+)  
09.40 На приеме у психолога. Курение. (12+)  
10.05 Это лечится. (12+)  
10.35, 11.05, 16.10, 16.40 Основной элемент. (12+)  
12.00 Большой скачок. Витамин D. (12+)  
13.20 Теледоктор. (12+)  
15.15 О самом главном (12+)  
17.10 Правда о сахаре. (12+)  
19.05, 05.10 Метод исследования. Кровь. (12+)  
19.30, 05.35 Метод исследования. Электрофизиология. (12+)  
20.00, 02.40 InVivo. Опечатака в ДНК. (12+)  
20.30, 03.30 Клинический случай. Лев Ландау. (12+)  
21.00 О самом главном (12+)  
21.55 Правда об углеводах. (12+)  
23.00, 03.05 InVivo. Выпуск 7. (12+)  
23.25, 03.55 Клинический случай. Спасти Тургенева. (12+)  
01.45, 02.10 Метод исследования. (12+)  
04.25 Медицинский квест. Розацеа. (12+)

РОССИЯ К  
Культура



12.25 «СЁГУН»

- 06.30 07.00 07.30 10.00 15.00  
19.30 23.45 Новости культуры
- 06.35 «Пешком...»
- 07.05 Легенды мирового кино
- 07.35 18.25 «Увидеть Древний Египет глазами фараонов»
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.55 16.30 «БАЛ В «САВОЙЕ»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.05 ХХ век
- 12.20 Цвет времени
- 12.25 22.10 «СЁГУН»
- 13.55 Линия жизни
- 15.05 Новости. Книжки
- 15.20 «Передвижники»
- 15.50 «Сати. Нескучная классика...»
- 17.40 01.50 Оперные дивы
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 Искусственный отбор
- 21.30 «Белая студия»
- 01.10 «Феномен Кулибина»

ТВЦ



08.40 «ОРЛИНСКАЯ: ТАЙНА ВЕНЕРЫ». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.40 «ОРЛИНСКАЯ: ТАЙНА ВЕНЕРЫ». (12+)
- 10.40 «Людмила Ивановна. Не унывай!» (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «УРАВНЕНИЕ С НЕИЗВЕСТНЫМИ: СЕГОДНЯ ТЫ УМРЕШЬ». (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.10 «СВОИ». (16+)
- 16.55 «Женщины Александра Абдулова». (16+)
- 17.50 События
- 18.10 «Петровка, 38». (16+)
- 18.25 «КОТЕЙКА-2». (12+)
- 22.00 События
- 22.40 «Закон и порядок». (16+)
- 23.10 «90-е. Жёны миллионеров». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Власть под кайфом». (16+)
- 01.25 Прощание. (16+)

ТВ-3



00.45 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 Охотники за привидениями. (16+)
- 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 16.15 «Старец». (16+)
- 17.20 «Слепая». (16+)
- 18.30 Любовная магия. (16+)
- 19.30 «Слепая». (16+)
- 20.30 «МАЖОР». (16+)
- Пряников приставляет охрану к Мажору и Соне. Во время ссоры между Мажором и Иваном Соня узнаёт о смерти Ани.
- 22.45 «ВПРИТЫК». (16+)
- 00.45 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
- 03.00 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. (16+)
- 05.15 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



15.10 «НЕПРЕКРАСНАЯ ЛЕДИ». (16+)

- 06.30 Скажи, подруга. (16+)
- 06.45 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.40 Давай разведёмся! (16+)
- 09.40 Тест на отцовство. (16+)
- 11.45 «Понять. Простить». (16+)
- 12.50 «Порча». (16+)
- 13.25 «Знахарка». (16+)
- 14.00 «Верну любимого». (16+)
- 14.35 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 15.10 «НЕПРЕКРАСНАЯ ЛЕДИ». (16+)
- 19.00 «СОЛНЦЕ, МОРЕ И ЛЮБОВЬ». (16+)
- 23.05 «Порча». (16+)
- 23.40 «Знахарка». (16+)
- 00.15 «Верну любимого». (16+)
- 00.45 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 01.15 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)
- 04.25 «Понять. Простить». (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.25 «ОПЕРА: ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
- 08.05 «ЛЮТЫЙ-2». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 «ЛЮТЫЙ-2». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 18.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4». (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 19.55 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА: СПЕЦСЕРИИ». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 05.40 «ГЕРОЙ 115». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.20 02.05 «БРАТЯ ПО КРОВИ». (12+)
- 14.05 15.05 «КОТОВСКИЙ». (16+)
- 18.55 «Сталинград». (16+)
- 19.40 «Улика из прошлого». (16+)
- 22.55 «Между тем». (12+)
- 23.20 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)
- 03.25 «ПОСТАРАЙСЯ ОСТАТЬСЯ ЖИВЫМ». (12+)
- 04.30 «Москва - фронту». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 15.00 «ХОРОШИЕ РУКИ». (16+)
- 12.00 «Такие разные». (12+)
- 13.00 16.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 04.00 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 22.00 «Депутатский журнал». (12+)
- 18.15 «Эксперт». (12+)
- 18.30 01.00 03.00 «Заметные люди». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.15 01.30 04.30 «От 7 до 17». (12+)
- 20.30 00.30 03.30 «Футбол губернии». (12+)
- 22.45 «Полицейский вестник». (12+)
- 23.00 «ЗА КЕМ ЗАМУЖЕМ ПЕВИЦА?». (16+)
- У женщины средних лет Ксении обычная размеренная жизнь: рутинная работа в типографии, дом без мужа, с которым она уже давно развелась...

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

- 06.00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. (0+)
- 07.00 10.05 16.25 Новости
- 07.05 14.45 19.15 01.00 Все на Матч!
- 10.10 Спецрепортаж. (12+)
- 10.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 11.30 «Есть тема!»
- 12.25 Хоккей. «Адмирал» (Владивосток) - «Салават Юлаев» (Уфа). Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/4 финала конференции «Восток»
- 15.25 Еврофутбол. Обзор. (0+)
- 16.30 «Вы это видели?» (12+)
- 17.30 «Ты в бане!» (12+)
- 18.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 20.30 Футбол. «Лацио» (Италия) - АЗ (Нидерланды). Лига конференций
- 22.45 Футбол. «Челси» (Англия) - «Боруссия» (Дортмунд, Германия). Лига чемпионов
- 01.55 Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. (0+)
- 03.55 Новости. (0+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

- 06.00 17.10 19.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
- 07.55 «Громко». (12+)
- 08.50 04.00 «Украденная победа». (6+)
- 09.10 19.00 Неделя КХЛ. (12+)
- 10.05 Лёгкая атлетика. Чемпионат России. (0+)
- 12.15 15.15 21.50 Спецрепортаж. (12+)
- 12.30 География спорта. (12+)
- 13.05 Баскетбол 1x1. (0+)
- 15.35 22.10 Спортивный репортаж. (12+)
- 16.00 23.20 «бхб». Волейбольное обозрение. (0+)
- 16.30 «Магия большого спорта». (12+)
- 16.55 04.20 Лица страны. (12+)
- 22.30 «Есть тема!» (16+)
- 23.50 «Вы это видели?» (12+)
- 00.45 Мини-футбол. Кубок России. Финал 4-х. (0+)
- 02.35 Автоспорт. (0+)
- 03.40 «Мой первый тренер». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 PRO-новости. (16+)
- 07.00 Каждое утро. (16+)
- 07.15 PRO-клип. (16+)
- 07.20 Каждое утро. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 WEB чарт. (16+)
- 10.00 Чёс на износ. (16+)
- 11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 13.00 Консервы. (16+)

- 14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Плейлист по кайфу. (16+)
- 16.30 Приехали! Алтай. (16+)
- 17.00 Прогноз по году. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Плейлист. Весна. (16+)
- 19.00 Русский чарт. (16+)
- 20.00 10 самых! (16+)
- 20.30 Лайкер. (16+)
- 23.00 PRO-новости. (16+)
- 23.20 Плейлист. Весна. (16+)
- 00.30 Хиты по-русски. (16+)
- 01.30 Лайкер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Буба». Мультсериал. (6+)
- 05.55 «Говорящий Том и друзья: Мини». Мультсериал. (6+)
- 06.15 «Дикие скричеры». Мультсериал. (6+)
- 08.10 «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)
- 10.35 «ЧЕЛЮСТИ». (16+)
- 12.50 «ЧЕЛЮСТИ-2». (16+)
- 15.00 «МГЛА». (16+)
- 17.15, 18.05 «МЕРЛИН». (12+)
- 19.00 «МАЧЕХА». (12+)
- 21.15 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+)
- 23.55 «УЛЫБКА МОНЫ ЛИЗЫ». (12+)
- 01.55 «БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК-2». (16+)
- 03.40 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

- 05.30 «Смешарики». «Три кота». Мультсериалы. (6+)
- 07.10 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
- 08.20 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДОСТИ». (12+)
- 09.55 «ЦОЙ». (16+)
- 11.30 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ!». (16+)
- 13.55 «ВОР». (16+)
- 15.35 «ПАПА». (12+)
- 17.15, 18.05 «ДОКТОР ЖИВАГО». (16+)
- 19.00 «БИТВА». (6+)
- 20.40 «ТАНЦЫ НА СМЕРТЬ». (12+)
- 22.30 «ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ». (16+)
- 00.10 «ДЕНЬ ДО». (18+)
- 01.45 «ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ». (6+)
- 03.35 «ЗАЩИТНИКИ». (12+)

ДОМ КИНО

- 06.40 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 08.00 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 09.20 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
- 11.00 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
- 12.20 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
- 13.40 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
- 15.20 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «БАЛАБОЛ-2». (16+)
- Сериал. Россия, 2018 г. В ролях: Константин Юшкевич, Илья Шляга, Вадим Андреев, Инга Оболдина
- 01.40 «ДНОХА!». (16+)
- 03.10 «СКОРЫЙ «МОСКВА-РОССИЯ». (16+)
- 04.30 «МИФЫ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 18.00, 18.50, 19.40 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)
- 20.30, 21.20 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
- 22.20 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 23.10 Суббота News 2023. (16+)
- 23.30 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 00.20 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
- 01.20, 02.10, 02.50 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
- 03.20 «Буба», «Буба-2», «Маша и Медведь». Мультсериалы. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 00.55 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-2». (16+)
- 02.40 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ-3». (16+)
- 04.20 «МАЧО И БОТАН-2» (16+)
- 06.05 «ДРЯННЫЕ ДЕВЧОНКИ». (12+)
- 07.55 «МУЖЧИНА ПО ВЫЗОВУ-2». (16+)
- 09.25 «УБОЙНЫЙ ФУТБОЛ». (16+)
- 11.20 «ГОРЬКО!» (16+)
- 13.15 «ГОРЬКО!-2». (16+)
- 15.05 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
- 17.05 «КАК УКРАСТЬ МИЛЛИОН». (16+)
- 19.30 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА!» (12+)
- 21.15 «ДОКТОР ДУЛИТЛЛ». (12+)
- 22.50 «СУПЕРНЯНЬ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 07.15 Мультфильмы. (0+)
- 07.50 «ФАНТАЗИИ ФАРЯТЬЕВА». (12+)
- 10.30 «А ЕСЛИ ЭТО ЛЮБОВЬ?». (12+)
- 12.20 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (12+)
- 14.00 «БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ». (12+)
- 15.35 «ДОСТОЯНИЕ РЕСПУБЛИКИ». (12+)
- 18.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-5». (16+)
- 19.45 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (12+)
- 21.30 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (12+)
- 23.25 «12 СТУЛЬЕВ». (12+)
- 04.20 «ИСПЫТАТЕЛЬ». (12+)
- 04.45 «САМОГОНЩИКИ». (12+)
- 05.05 «С НОВЫМ ГОДОМ, МАМЫ!» (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 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2008-2012 гг. В ролях: Юлия Пожидаева, Алина Сандрацкая
- 12.00, 20.00, 04.00 «КОРОЛЕВА ИГРЫ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «НАВИГАТОР». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ЗАКОН ОБРАТНОГО ВОЛШЕБСТВА». (16+)
- Детектив, Россия, 2009 г. В ролях: Людмила Аринина, Дмитрий Орлов
- 15.00, 23.00, 07.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-3». (12+)

СТС LOVE

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.05 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+)
- Коля подрался. Отец Кати тоже с ними подрался... Катя написала отличный отчет о деятельности компании для совета директоров. Но Кира прислала работу Вике. Поэтому после совета Вике предлагают составить бизнес план компании.
- 12.30 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
- 16.00 «КУХНЯ». (16+)
- 22.55 «ФИЛАТОВ». (16+)
- 01.20 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
- 02.10 «РАНЕТКИ». (16+)
- 04.30 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 05.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпцев. (6+)
- 05.40 «ДВОЕ И ОДНА». (12+)
- 07.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30, 21.30, 02.30 Византия. Жизнь после смерти. (0+)
- 11.20, 22.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 11.55 В поисках Бога. (6+)
- 12.25 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 13.00 Профессор Осипов. (0+)
- 13.35, 14.00 Монастырская кухня. (0+)

- 14.30 Массовые страдания воинов-мучеников. Цикл: Святые воины. (6+)
- 15.05 Приход. (0+)
- 15.35 Пилигрим. Великий русский северный путь. (6+)
- 16.25 «НА БЕРЕГУ БОЛЬШОЙ РЕКИ». (6+)
- 17.55 «ПРОСТИ-ПРОЩАЙ». (0+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 22.55 Служба спасения семьи. (16+)
- 23.55 День Патриарха. (0+)
- 00.10 Святые Целители. (0+)
- 00.40 Я буду вас видеть, и слышать, и помогать вам. (0+)
- 01.10 Портрет на фоне эпох. Схиархимандрит Илий. (0+)
- 02.05 Старец Илий. О своей жизни и чуде на войне. (0+)
- 03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

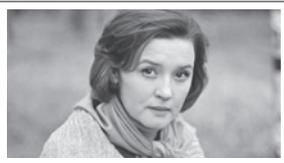
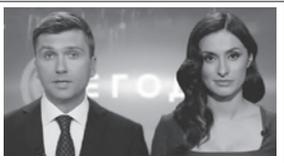
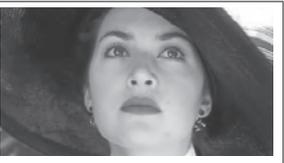
Православный календарь

7 марта  
Седмица 2-я Великого поста. Глас 5.  
Обретение мощей мучеников, иже во Евгении.



Сергия и Антивы, прмч. Параскевы, мчч. Стефана и Николая, мчч. Елисаветы, Ирины и Варвары. Мч. Андрея. Прмч. Филарета.

Постный день.  
«Верь, что благоразумие надежнее счастья. Одно есть быстрое течение обстоятельств, а другое – кормило».  
Свт. Григорий Богослов

7 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	РЕН
 13.35 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)	 18.00 «Песни от всей души». (12+)	 08.00 «Сегодня»	 16.00 «ТИТАНИК». (12+)	 21.00 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (18+)	 03.40 «Тайны Чапман». (16+)			
06.30 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)	05.05 «ЛЮБОВЬ НЕЖДАННАЯ НАГРЯНЕТ». (12+) Елена Дмитриевна всю свою жизнь проработала на молокозаводе. Нельзя сказать, что её жизнь была однообразной и скучной - воспитание дочери и хороший коллектив на работе приносили Елене радость...	05.20 «Таинственная Россия». (16+)	06.00 Ералаш. (0+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)			
08.15 «ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОЙ УЛИЦЕ». (12+)	08.55 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЁГКИМ ПАРОМ!» (12+)	06.05 «МАМА В ЗАКОНЕ». (16+) Искупив свою вину, после десяти лет заключения выходит на свободу молодая женщина...	06.05 «Мультифильмы». (0+)	10.00 «Однажды в России. Дайджесты-2023». (16+)	06.00 «С бодрым утром!» (16+)			
10.00 Новости (с субтитрами)	11.00 Вести	08.00 «Сегодня»	07.25 «Кругосветное путешествие Элькано и Магеллана». (6+)	15.50 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)	08.30 12.30 «Новости». (16+)			
10.15 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (0+)	11.30 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЁГКИМ ПАРОМ!» (12+)	08.25 «МАМА В ЗАКОНЕ». (16+)	09.15 «Ганзель, Гретель и Агентство Магии». (6+)	17.30 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2». (16+)	09.00 В центре сюжета - история бойца в отставке, который оказывается случайно втянут в опасную, полную интриг и смертельно опасных конфликтов историю. В одно мгновение герой, движимый доблестным порывом, становится врагом государства и главной мишенью для бандитов-рецидивистов.			
12.00 Новости (с субтитрами)	13.15 «О чём поют 8 Марта»	10.00 «Сегодня»	11.20 Премьера! «Детектив Финник». (0+)	19.10 «ПРАБАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)	13.00 «Засекреченные списки». (16+)			
12.15 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (0+)	14.50 «Петросян и женщины». (16+)	10.25 «ФЕМИДА ВИДИТ». (16+)	12.00 «МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ». (6+)	21.00 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (18+)	15.00 «Документальный проект». (16+)			
13.35 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)	17.00 Вести	16.00 «Сегодня»	13.55 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ». (12+)	22.15 «Женский стендап». (16+)	17.00 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)			
16.25 «КРАСОТКА». (16+)	18.00 «Песни от всей души». (12+)	16.25 «ФЕМИДА ВИДИТ». (16+)	16.00 «ТИТАНИК». (12+)	23.15 «Женский стендап». (16+)	19.00 «БРАТ». (16+)			
18.45 «Две звезды. Отцы и дети». Праздничный выпуск. (12+)	20.00 Вести	19.00 «Сегодня»	20.00 Премьера! На выход! (16+)	00.15 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+) Совершено несколько преступлений на разных континентах. Агент ФБР Джонни Юта берется за это дело.	21.00 «БРАТ-2». (16+)			
21.00 «Время»	20.45 Вести. Местное время	19.40 «ФЕМИДА ВИДИТ». (16+)	20.45 «ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ: НА СТРАННЫХ БЕРЕГАХ». (12+)	02.25 «Импровизация». (16+)	23.30 «СЁСТРЫ». (16+)			
21.30 «ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ». (16+)	21.00 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (12+)	21.00 «ПАПЫ!». (6+)	23.25 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (12+)	04.00 «Comedy Баттл». (16+)	01.00 «КОЧЕГАР». (18+)			
22.30 Творческий вечер Алексея Рыбникова. «Через тернии к звездам». (12+)	23.00 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)	23.10 Праздничный концерт Юсифа Эйвазова и Кирилла Туриченко. (12+)	01.35 «ШАРЛОТТА ГРЕЙ». (12+)	06.10 «Открытый микрофон». (16+)	02.25 «Я ТОЖЕ ХОЧУ». (18+)			
00.15 Подкаст.Лаб. (16+)	00.55 «ЖЕНЩИНЫ». (12+)	01.20 «БОГИНИ ПРАВОСУДИЯ». (16+)	03.30 «МОЛОДЁЖКА». (16+)		03.40 «Тайны Чапман». (16+)			
			05.00 «б кадров». (16+)					
			05.15 «Мультифильмы». (0+)					
			05.50 Ералаш. (0+)					

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	ОТР
05.00 «Тайны Медовой долины». (12+)	06.00 Идеальный ужин. (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	06.00 «Утро вместе». (12+)	06.00 «Утро вместе». (12+)
05.20 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)	06.40 08.00 Утилизатор. (12+)	09.00 22.25 «Неженское дело». (12+)	09.00 22.25 «Неженское дело». (12+)	09.00 22.25 «Неженское дело». (12+)
05.40 Пятница News. (16+)	07.30 Утилизатор. (16+)	10.05 ОТражение. 8 марта	10.05 ОТражение. 8 марта	10.05 ОТражение. 8 марта
06.05 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)	09.00 «ДЕСАНТУРА: НИКТО КРОМЕ НАС». (16+)	11.45 «ДАМА С ПОЛУГАЕМ». (16+)	11.45 «ДАМА С ПОЛУГАЕМ». (16+)	11.45 «ДАМА С ПОЛУГАЕМ». (16+)
06.25 «Простоквашино». (12+)	Наши герои там, где другим не пройти. Война подступила к самым границам России. Бывшие республики Союза охвачены огнем. Но есть десантные войска - и нет задач невыполнимых.	13.25 «СЛАДКАЯ ЖЕНЩИНА». (12+)	13.25 «СЛАДКАЯ ЖЕНЩИНА». (12+)	13.25 «СЛАДКАЯ ЖЕНЩИНА». (12+)
06.35 «Простоквашино». (0+)	18.00 КВН ярче. (16+)	15.30 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)	15.30 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)	15.30 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
07.00 На ножах. (16+)	21.00 «+100500». (16+)	17.00 «Открытая наука». (12+)	17.00 «Открытая наука». (12+)	17.00 «Открытая наука». (12+)
10.10 Адская кухня. (16+)	00.00 «Топчик-2». (16+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	18.00 «Губернские новости». (12+)	18.00 «Губернские новости». (12+)
12.20 На ножах. (16+)	01.20 «Топчик». (16+)	19.05 Праздничный концерт. (12+)	19.05 Праздничный концерт. (12+)	19.05 Праздничный концерт. (12+)
21.20 Молодые ножи. (16+)		21.05 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (12+)	21.05 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (12+)	21.05 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (12+)
23.00 Теперь я Босс! (16+)		23.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». (18+)	23.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». (18+)	23.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». (18+)
00.10 «БЭТМЕН И РОБИН». (16+)				
02.20 Инсайдеры. (16+)				
05.30 «Маша и Медведь». (0+)	05.00, 04.15 Мультифильмы. (6+)	05.10 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...» (16+)	05.10 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...» (16+)	05.10 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...» (16+)
09.20 «Битва за тело». (16+) Для людей, чей вес достиг 150 килограммов и более, похудение - вопрос жизни. Герои «Битвы за тело» готовы кардинально измениться и сбросить 50, 80 и даже 100 кг ради собственного здоровья. Участников проекта ждет год серьезной работы над собой. Сражаться придется не только с лишним весом, но и с вредными привычками, зависимостью от еды и образом жизни.	06.05 «ЗОЛУШКА». (0+)	07.00 «НЕОКОНЧЕННЫЙ БОЙ». (16+)	07.00 «НЕОКОНЧЕННЫЙ БОЙ». (16+)	07.00 «НЕОКОНЧЕННЫЙ БОЙ». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)	07.30 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (0+)	13.50 «МУРКА». (18+)	13.50 «МУРКА». (18+)	13.50 «МУРКА». (18+)
00.05 «Измены». (18+)	10.00, 16.00, 18.30 Новости	Сериал. Детектив, Россия, 2015 г.	Сериал. Детектив, Россия, 2015 г.	Сериал. Детектив, Россия, 2015 г.
03.00 «Дорогая, я забил». (12+)	10.10 «ТАНЦУЙ, ТАНЦУЙ». (12+)	Лето 1922 года. Маруся Климова вместе со своим женихом Иваном направляется в Одессу в составе секретного отряда ГПУ. Им предстоит заселиться в легендарную гостиницу «Лондонская», заявить себя в городе в качестве новой банды и познакомиться с бывалой гангстершей Цилей Центнер...	Лето 1922 года. Маруся Климова вместе со своим женихом Иваном направляется в Одессу в составе секретного отряда ГПУ. Им предстоит заселиться в легендарную гостиницу «Лондонская», заявить себя в городе в качестве новой банды и познакомиться с бывалой гангстершей Цилей Центнер...	Лето 1922 года. Маруся Климова вместе со своим женихом Иваном направляется в Одессу в составе секретного отряда ГПУ. Им предстоит заселиться в легендарную гостиницу «Лондонская», заявить себя в городе в качестве новой банды и познакомиться с бывалой гангстершей Цилей Центнер...
	12.55 «ТАНЦОР ДИСКО». (12+)	01.00 «72 ЧАСА». (16+)	01.00 «72 ЧАСА». (16+)	01.00 «72 ЧАСА». (16+)
	15.30, 16.15, 18.50 «СЕРДЦА ТРЕХ». (12+)	02.40 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)	02.40 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)	02.40 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)
	Захватывающая приключенческая лента о романтической любви.	04.10 «ЗОЯ КОСМОДЕМЬЯНСКАЯ». (18+)	04.10 «ЗОЯ КОСМОДЕМЬЯНСКАЯ». (18+)	04.10 «ЗОЯ КОСМОДЕМЬЯНСКАЯ». (18+)
	21.00 «НОВЫЕ АМАЗОНКИ». (12+)			
	22.55 «ИНТЕРДЕВОЧКА». (16+)			
	01.25 «БЛИЗНЕЦЫ». (0+)			
	02.45 «ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ». (0+)			
	03.40 Наше кино. История большой любви. (12+)			

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ	МУЛЬТ	КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ
06.00, 12.35 «День усов и хвостов». (0+)	05.00 Ранние пташки. «Супер МЯУ». (0+)	05.00 Ранние пташки. «Супер МЯУ». (0+)	05.00 Ранние пташки. «Супер МЯУ». (0+)
Подборка любимых мультсериалов.	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
Вместе с мультсериалом «Кошечки-собачки» будем учиться помогать родителям и весело проводить время.	07.30 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)	07.30 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)	07.30 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
Мия, Жоржик, Дэн и Викки - любознательные первоклассники, которые всегда находят время после уроков для активных игр и семейных дел. Они любят озорничать, но, помимо этого, учатся важным правилам жизни, играют, изучают мир и с увлечением знакомятся с профессиями, которыми занимаются их родители. Так же вас ждут и другие дорожки сердцу персонажа.	08.45 «Лудлвилль». (0+)	08.45 «Лудлвилль». (0+)	08.45 «Лудлвилль». (0+)
На вершине высокой горы притаился небольшой городок Лудлвилль, где живёт необычный народец - лудлы. У главных героев - маленькой Энн и ее лудл-семьи - настоящий талант попадать в странные и забавные истории, выбраться из которых помогает чудотворный котик Энн. Все предметы, нарисованные в нём вчера, сегодня можно сделать реальными!	10.15 «Царевны». (0+)	10.15 «Царевны». (0+)	10.15 «Царевны». (0+)
11.00 «Морики Дорики». (0+)	12.30 Весенний концерт в Кремлёвском дворце. (6+)	12.30 Весенний концерт в Кремлёвском дворце. (6+)	12.30 Весенний концерт в Кремлёвском дворце. (6+)
Команда подводных существ с пользой проводит будни. Герои мультсериала «Морики Дорики» живут под водой и посещают школу. У них такие же проблемы, как и у обычных детей: нужно успевать учиться, дружить, заниматься своими хобби и не унывать. Именно вместе персонажи способны преодолеть любую трудность и извлечь из истории позитивный урок. В каждом начинании их поддерживает учительница Лана, верящая, что у детишек всё обязательно получится.	14.15 «Ералаш». (6+)	14.15 «Ералаш». (6+)	14.15 «Ералаш». (6+)
	16.15 «Волшебная кухня». (0+)	16.15 «Волшебная кухня». (0+)	16.15 «Волшебная кухня». (0+)
	17.45 «Оранжевая корова». (0+)	17.45 «Оранжевая корова». (0+)	17.45 «Оранжевая корова». (0+)
	Музыкальный мультсериал про семью дружных оранжевых коров.	Музыкальный мультсериал про семью дружных оранжевых коров.	Музыкальный мультсериал про семью дружных оранжевых коров.
	19.15 «Снежная королева». (0+)	19.15 «Снежная королева». (0+)	19.15 «Снежная королева». (0+)
	20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)	20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)	20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
	20.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	20.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	20.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
	22.45 «Гудзонианс. Магическая сила!». (6+)	22.45 «Гудзонианс. Магическая сила!». (6+)	22.45 «Гудзонианс. Магическая сила!». (6+)
	23.00 «Три кота». (0+)	23.00 «Три кота». (0+)	23.00 «Три кота». (0+)
	01.30 «Фиксики». (0+)	01.30 «Фиксики». (0+)	01.30 «Фиксики». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

HISTORY!	HISTORY!	HISTORY!	ДОКТОР
05.20 Российские императоры в XIX веке. (6+)	06.05 Линии фронта. (12+)	06.05 Линии фронта. (12+)	06.00, 14.30, 23.00 Привлекательность. Наука притяжения. (12+)
05.50 Меценаты России (6+)	07.00 Бомбардировка Дарвина: неприятная правда. (6+)	07.00 Бомбардировка Дарвина: неприятная правда. (6+)	06.45, 07.15, 15.15, 15.45, 23.45, 00.15 Медицинский репортёр. Правда о жире. (12+)
06.15 Историада. (12+)	08.05 Расшифрованные сокровища: В поисках Атлантиды. (12+)	08.05 Расшифрованные сокровища: В поисках Атлантиды. (12+)	07.40, 16.10, 00.45 На приёме у Михаила Лабковского. Про секс, либидо и любовь. (12+)
07.10 Коллаборационисты. (12+)	09.00 Байи - Атлантида Древнего Рима. (12+)	09.00 Байи - Атлантида Древнего Рима. (12+)	08.10, 16.40, 01.10 На приёме у Михаила Лабковского. Как создать нормальные отношения и остаться в них? (12+)
07.45 История одной фотографии. (6+)	10.00, 11.00 Древние конструкции. (12+)	10.00, 11.00 Древние конструкции. (12+)	08.35, 17.05, 01.35 Прошу Вашей руки и генов. (12+)
08.00 Народный фронт Победы. (12+)	12.00, 13.00 Место преступления: древность. (16+)	12.00, 13.00 Место преступления: древность. (16+)	09.20, 17.50, 02.20 Без химии. Косметология. (12+)
08.25 Битва оружейников. (12+)	14.00, 15.00 Древний апокалипсис. (16+)	14.00, 15.00 Древний апокалипсис. (16+)	09.50, 18.20, 02.50 Без химии. Похудение. (12+)
09.10 Байкальская переправа. (12+)	16.00 Вечные Помпеи. (6+)	16.00 Вечные Помпеи. (6+)	10.15, 18.50 На приёме у психолога. (12+)
10.05, 10.35 Россия. Связь времен. (12+)	17.00 Пропащие миллионы Грейс Келли. (12+)	17.00 Пропащие миллионы Грейс Келли. (12+)	10.45, 19.15 На приёме у доктора Рожковой. (12+)
11.00 Кремль. Эпоха царей. (12+)	17.55 Американские принцессы на миллион долларов: Деньги за стиль. (12+)	17.55 Американские принцессы на миллион долларов: Деньги за стиль. (12+)	11.15, 19.45 Это лечится. Женское здоровье после 40. (12+)
12.00, 13.30, 13.50 В поисках утраченного искусства. (12+)	18.50 Американские принцессы на миллион долларов: Свадьба столетия. (12+)	18.50 Американские принцессы на миллион долларов: Свадьба столетия. (12+)	11.40, 20.10, 03.15 Без химии. Как сохранить молодость. (12+)
12.45 Марциальный ренессанс. (12+)	19.45 Американские принцессы на миллион долларов: Воротились. (12+)	19.45 Американские принцессы на миллион долларов: Воротились. (12+)	12.10, 20.40, 03.45 На приёме у Михаила Лабковского. Таблетка от ревности. (12+)
14.15 Без срока давности. (12+)	20.40 История нераскрытых дел. (16+)	20.40 История нераскрытых дел. (16+)	12.35, 21.10, 04.10 На приёме у Михаила Лабковского. Любовь, семья и дети. Лучшее. (12+)
15.05 Ночь в Помпеях (12+)	21.40 Мата Хари - прекрасная шпионка. (12+)	21.40 Мата Хари - прекрасная шпионка. (12+)	13.05, 21.35, 04.40 Выбирай красоту. (12+)
16.00 Кольцо «А». (12+)	22.40 Женщины против Гитлера. (12+)	22.40 Женщины против Гитлера. (12+)	13.35, 22.05, 05.05 Большой скачок. Тело. (12+)
16.10 Забытый полководец. Пётр Котляревский. (12+)	23.40 Как климат изменил ход истории. (12+)	23.40 Как климат изменил ход истории. (12+)	14.00, 22.30, 05.30 Большой скачок. Лицо. (12+)
16.55 Морской узел. (12+)	20.00 Освободители. (12+)	20.00 Освободители. (12+)	
17.20 Жил-был Дом. (6+)	22.00 Подземная Италия. (12+)	22.00 Подземная Италия. (12+)	
17.50 Семь дней истории. (12+)	23.00 Великие живописцы. (12+)	23.00 Великие живописцы. (12+)	
18.00, 18.30 Легенды науки. (12+)			
19.00 Как климат изменил ход истории. (12+)			
20.00 Освободители. (12+)			
20.40 Пешком в историю. (12+)			
21.05 Неизвестные сражения. (12+)			
21.50 Обыкновенная история. (6+)			
22.00 Подземная Италия. (12+)			
23.00 Великие живописцы. (12+)			



**ПЕРВЫЙ**



22.45 «Большая игра». (16+)

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

**РОССИЯ 1**



21.20 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)
- Нина, узнав о смерти матери, приглашает к себе в комнату соседку Мордасову. Они долгое время конфликтовали, но сейчас Нине нужно выговориться. Она рассказывает соседке о своих детских годах и решается на неожиданный шаг...
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
- 03.50 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (12+)

**НТВ**



22.00 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (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 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «АУТСАЙДЕР». (16+)
- 22.00 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)
- 00.50 «Поздняков». (16+)
- 01.05 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)

**СТС**



13.55 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 07.00 «Лунтик». (0+)
- 08.00 Уральские пельмени. (16+)
- 08.05 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.40 На выход! (16+)
- 10.40 «КУХНЯ». (12+)
- 13.55 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
- 16.35 «ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ: НА КРАЮ СВЕТА». (12+)
- 20.00 «ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ: МЕРТВЕЦЫ НЕ РАССКАЗЫВАЮТ СКАЗКИ». (16+)
- 22.35 «ОТМЕЛЬ». (16+)
- Студентка медицинского колледжа и заядлая серфингистка Нэнси Адамс приезжает в Мексику, чтобы разыскать секретный пляж.
- 00.20 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)
- 02.30 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- 04.45 «б кадров». (16+)
- 05.15 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

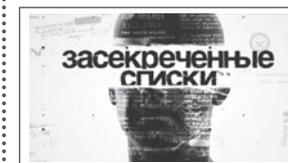
**ТНТ**



21.00 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (18+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 08.30 «Хочу перемен». (16+)
- 09.00 «ОЛЬГА». (16+)
- 19.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 20.00 «ПАТРИОТ». (16+)
- В банном комплексе появляется отец Кучиных. Все становится на свои места.
- 21.00 «ВАМПИРЫ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ». (18+)
- 22.15 «ПОСТУПЬ ХАОСА». (16+)
- В недалеком будущем Тодд обнаруживает загадочную Виолу, потерпевшую крушение на его родной планете, где женщины давно нет, а все мужчины страдают от вируса и существуют в пространстве бесконечных образов...
- 00.20 «АГЕНТЫ А.Н.К.Л». (16+)
- 02.20 «Импровизация». (16+)
- 03.55 «Comedy Баттл». (16+)
- 05.30 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.20 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

**РЕН**



09.00 «Засекреченные списки». (16+)

- 05.00 18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Неизвестная история». (16+)
- 17.00 03.15 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ЛАРА КРОФТ». (16+)
- 22.05 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «НЕПРИСТОЙНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ». (16+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

**ПЯТНИЦА**

- 05.00 «Тайны Медовой долины». (12+)
- 05.20 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)
- 05.40 Пятница News. (16+)
- 06.05 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)
- 06.25 «Простоквашино». (0+)
- 07.10 На ножах. (16+)
- 10.30 Адская кухня. (16+)
- 12.40 15.10 Четыре свадьбы. (16+)
- 14.10 Девичник. (16+)
- 20.50 Тревел-баттл. (16+)
- 21.50 Четыре свадьбы. (16+)
- 00.00 «БЛЭЙД». (18+)
- 02.20 Пятница News. (16+)

**Ю**

- 05.35 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.05 «КЛОН». (16+)
- 12.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 14.00 «МастерШеф: Профессионалы». (12+)
- Зрителей ждут интересные участники, новые конкурсы, много вкусных рецептов и на десерт... ожесточённая конкуренция. Чтобы удивить строгое жюри, им придётся выполнить множество сложных задач.
- 15.40 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 20.00 «КЛОН». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 02.05 «Измены». (18+)

**ЧЕ!**

- 06.00 Идеальный ужин. (16+)
- 06.45 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
- 08.00 Утилизатор. (16+)
- 08.30 Утилизатор. (12+)
- 09.00 Утилизатор. (16+)
- 09.30 Утилизатор. (12+)
- 10.00 Улётное видео. (16+)
- 12.00 КВН ярче. (16+)
- 14.00 «+100500». (16+)
- 17.00 КВН ярче. (16+)
- 19.00 Решала. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.40 Невероятные истории. (16+)
- 03.50 Улётное видео. Лучшее. (16+)

**МИР**

- 06.25 «ВЕСНА». (0+)
- 08.15 «ТАЙНА ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ». (12+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 10.10, 18.50 Телевикторина «Игра в кино». (12+)
- 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.05, 16.15, 01.25 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.10, 02.10 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 16.45 Мировое соглашение. (16+)
- 20.50 «Слабое звено». (12+)
- 21.45 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+)
- 23.25 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (0+)
- 01.00 Наше кино. (12+)
- 03.35 «ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ ПЕТРА ВИНОГРАДОВА». (0+)

**ОТР**

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.10 18.00 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)
- 11.40 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (12+)
- 15.10 «Бог из машины». (12+)
- 16.40 «Фильм, фильм, фильм». (12+)
- 17.00 «Здоровая среда». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 21.00 «МОНОЛОГ». (12+)
- 23.20 «СЛАДКАЯ ЖЕНЩИНА». (12+)
- 01.00 ОТражение. Главное. (12+)
- 04.05 «Потомки». (12+)

**ПОБЕДА**

- 05.30 «Путь к Победе» (16+)
- 06.30 «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ». (16+)
- 09.50 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
- 1962 год. Молодой фартовый вор Юрка-Барон, повернув очередную квартиру кражу, едет из Ленинграда в Москву, чтобы встретиться с человеком из далёкого и страшного прошлого. В поезде он вспоминает свою жизнь, которая наверняка сложилась бы по-иному, если бы не война, не репрессии и не родство матери с персональным шофёром Ленина...
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «КОРИДОР БЕССМЕРТИЯ». (16+)
- 03.10 «ПЯТЬ НЕВЕСТЬ». (12+)

**ДЕТСКИЕ**

**МУЛЬТ**

- 06.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- 06.30, 14.30, 22.30 «Смешарики». (0+)
- 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.30, 13.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Приключения Бубы». (6+)
- 09.35 Друзья на все времена. «Приключения поросенка Фунтика». (0+)
- 10.00, 14.00, 17.25 «Фиксики. Новеньки». (0+)
- 10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)
- 11.00 «Енотки». (0+)
- 11.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 15.00 «Ник-изобретатель. Что такое красота?» (0+)
- 15.30 «Простоквашино». (0+)
- 17.00 Друзья на все времена. «Котенок по имени Гав». (0+)
- 18.00 «Буба». (6+)
- 18.30 «Чуч-Мяуч». (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+)
- 22.00 «Фиксики. Дай пять! Мультиварка». (0+)
- 23.00 «Урбозавры». (0+)
- 23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 00.00 «Ник-изобретатель». (0+)
- 00.25 «Лео и Тиг». (0+)
- 01.00 Друзья на все времена. «Бременские музыканты». (0+)

**КАРУСЕЛЬ**

- 05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Морики Дорики». (0+)
- 07.45 «Супер МЯУ». (0+)
- 10.15 «Петронико». (0+)
- 10.45 «Мастерская «Умелые ручки»: Неваляшки». (0+)
- Криворучка любит мастерить игрушки. И решила сделать неваляшку... Но в чём же секрет игрушки, которую невозможно уложить спать? Мастер Ксюша подскажет и покажет. Подробности - в новом выпуске программы «Мастерская «Умелые ручки!»
- 11.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
- Новый сезон мультсериала посвящен глобальной задачке профессора Гения Евгеньевича Чудакова - открытию самого лучшего в мире музея наук! И помочь ему в этом будут дети!
- 12.55 «Инфинити Надо». (6+)
- 13.10 «Дикие скричеры!» (6+)
- 13.35 «Бен 10». (12+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Ералаш». (6+)
- 15.35 «Простоквашино». (0+)
- 17.25 «Луддвиль». (0+)
- 18.10 «Сказочный патруль». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Оранжевая корова». (0+)
- 22.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
- 22.25 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
- 00.00 «Ералаш». (6+)
- 01.30 «Фиксики». (0+)

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

**365 ДНЕЙ ТВ**

- 05.50 Мешенаты России (6+)
- 06.15, 20.00 Историада. (12+)
- 07.10 Книжные аллеи. (12+)
- 07.45 История одной фотографии. (6+)
- 08.00, 09.30, 09.50 В поисках утраченного искусства. (12+)
- 08.45 Марциальный ренессанс. (12+)
- 10.15 Без срока давности. (12+)
- 11.00 Ночь в Помпеях. (12+)
- 12.00, 12.25 Легенды науки. (12+)
- 13.00 Николай Окунев. Эмиграция в Византию. (12+)
- 14.00 Как климат изменил ход истории. (12+)
- 14.55 История Великой хартии вольностей. (12+)
- 15.50 Обыкновенная история. (6+)
- 16.00 Кольцо «А». (12+)
- 16.10 Выбор полковника Абея. (12+)
- 16.55 Морской узел. (12+)
- 17.20 Жил-был Дом. (6+)
- 17.50, 19.05 Семь дней истории. (12+)
- 18.00 Освободители. (12+)
- 18.40 Пешком в историю. (12+)
- 19.15 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
- 20.55 Чесменский бой, или Греческий проект Екатерины Великой. (12+)
- 21.40 Пешком по Москве. (6+)
- 21.55, 22.30 Карл V. Пути императора. (16+)
- 23.00 Большое путешествие по Италии. (16+)

**VJU HISTORY**

- 06.00 Тридцатилетняя война - Железный век. (12+)
- 06.50 Место преступления: древность. (16+)
- 07.50 Женщины против Гитлера. (12+)
- 08.50, 09.40 Расшифрованные сокровища. (12+)
- 10.30, 11.30 Древние конструкторы. (12+)
- 12.25 Место преступления: древность. (16+)
- 13.25 Карты убийства (16+)
- 14.15 Загадка костей: гендерная революция. (12+)
- 15.15 Время великанов. (12+)
- 16.15, 17.05 Забытые гробницы древних майя (12+)
- 18.00 Древние конструкторы: Древние водные пути. (12+)
- 19.00 Древние конструкторы: Наведение мостов. (12+)
- 20.00 Карты убийства: Мэри Коттон - Черная вдова. (16+)
- 20.50 Карты убийства: Бак Ракстон - убийца-расчлениватель. (16+)
- 21.40 Нормандия 44: день «Д» и французская кампания: День «Д». (12+)
- 22.40 Нормандия 44: день «Д» и французская кампания: Истощение. (12+)
- 23.35 Время великанов. (12+)
- 00.35 Чесменский бой, или Греческий проект Екатерины Великой. (12+)
- 01.30, 02.15, 03.05 Американские принцессы. (12+)
- 03.55 История нераскрытых дел. (16+)
- 04.45 Мата Хари - прекрасная шпионка. (12+)

**ДОКТОР**

- 06.00, 11.55, 18.15, 23.45 О самом главном. Мелантонин - гормон сна. (12+)
- 06.55 Теледоктор. (12+)
- 07.50, 08.20, 13.50, 14.20, 14.50, 00.40, 01.05 Будь в тонусе! (12+)
- 08.50 О самом главном (12+)
- 09.45, 20.10, 03.55 Научные сенсации. Когнитивные искажения. (12+)
- 10.30 Клинический случай. Лев Ландау. (12+)
- 11.00 Теледоктор. Прямая трансляция
- 12.55 Метод исследования. Кровь. (12+)
- 13.20 Метод исследования. Электробиология. (12+)
- 15.20 О самом главном. Менопауза - время перемен. (12+)
- 16.15, 04.40 Истории болезней. Вечная молодость. (16+)
- 16.45 Истории болезней. Дела интимные. (16+)
- 17.10 Правда об углеводах. (12+)
- 19.10, 05.10 На приёме у психолога. Несчастливая любовь. (12+)
- 19.40, 05.35 Психология. Панические атаки. (12+)
- 20.55 О самом главном. Когда не нужно вызывать скорую помощь? (12+)
- 21.50 Правда о сне. (12+)
- 22.55, 03.10 Научные сенсации. Хомо футурус. (12+)
- 01.35 На приёме у психолога. (12+)
- 02.00 Психология. (12+)
- 02.30 Медицинский квест. Розацеа. (12+)

РОССИЯ К  
Культура

ТВЦ

ТВ-3

ДОМАШНИЙ

5 5-й КАНАЛ

ТВ ГУБЕРНИЯ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



10.15  
«Наблюдатель»



15.05 «СВОИ». (16+)



18.30 Любовная магия. (16+)



07.55 Давай разведёмся! (16+)

- 07.05 Легенды мирового кино
- 07.35 18.35 «Ватикан»
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.50 «Забывшее ремесло»
- 09.05 16.40 «ТАЙНЫ СЕМЬИ ДЕ ГРАНШАН»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.05 XX век
- 12.15 02.45 Цвет времени
- 12.20 01.05 Больше, чем любовь
- 13.05 «ШОФЕР НА ОДИН РЕЙС»
- 14.15 «Я из тёмной провинции странник...»
- 15.05 Новости. Театр
- 15.20 «Пряничный домик»
- 15.45 «Острова»
- 16.25 «Первые в мире»
- 17.35 01.45 Оперные дивы
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Открытая книга
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.50 «Лютики-цветочки»
- 21.30 «Энигма»
- 22.15 «СЫГРАЙ ЭТО ЕЩЕ РАЗ, СЭМ»

- 06.00 «Настроение»
- 08.00 «Доктор И...» (16+)
- 08.30 «ЗОЛУШКА ИЗ ЗАПРУДЬЯ». (12+)
- 10.40 «Виктор Мережко. Здравствуй и прощай». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 События
- 11.50 «ПТИЧКА В КЛЕТКЕ». (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «СВОИ». (16+)
- 16.55 «Мужчины Анны Самойловой». (16+)
- 18.10 «Петровка, 38». (16+)
- 18.25 «СЕРЁЖКИ С САПФИРАМИ». (12+)
- 22.00 События
- 22.40 «10 самых...» (16+)
- 23.10 «Актёрские драмы. Секс-бомбы». (12+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Список Пырьева. От любви до ненависти»
- 01.25 «Знак качества». (16+)
- 02.05 «Гражданская война. Забытые сражения». (12+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 Охотники за привидениями. (16+)
- 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 16.15 «Старец». (16+)
- 17.20 «Слепая». (16+)
- 18.30 Любовная магия. (16+)
- 19.30 «Слепая». (16+)
- 20.30 «МАЖОР». (16+)
- Жэка подозревает в совершении убийств Мажора, а Мажор - Ваню. Мажору удаётся вспомнить важную подробность о настоящем убийце.
- 22.30 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)
- 01.00 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
- 03.00 «Знахарки». (16+)
- 04.30 «Мультфильмы». (0+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.55 Давай разведёмся! (16+)
- 08.55 Тест на отцовство. (16+)
- 11.00 «Понять. Простить». (16+)
- 12.05 23.05 «Порча». (16+)
- 12.40 «Знахарка». (16+)
- 13.15 «Верну любимого». (16+)
- 13.45 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.20 Твой Домашний доктор. (16+)
- 14.35 «СОЛНЦЕ, МОРЕ И ЛЮБОВЬ». (16+)
- 19.00 «ТЁМНОЕ ПРОШЛОЕ». (16+)
- 23.40 «Знахарка». (16+)
- 00.15 «Верну любимого». (16+)
- 00.45 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 01.15 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)
- 04.25 «Понять. Простить». (16+)

- 05.00 09.00 13.00 17.30 «Известия». (16+)
- 05.25 «ЛЮТЫЙ-2». (16+)
- 08.35 «День ангела». (0+)
- 09.30 «ОТСТАВНИК». (16+)
- 11.20 13.30 «ОТСТАВНИК-2». (16+)
- 13.45 18.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ-4». (16+)
- 19.55 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА: СПЕЦСЕРИИ». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 03.05 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

★ ЗВЕЗДА

- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.20 01.00 «СМЕРТЕЛЬНАЯ ОШИБКА». (12+)
- 11.20 21.15 «Открытый эфир». (16+)
- 13.40 15.05 «ОБГОНЯЯ ВРЕМЯ». (16+)
- 18.20 «Специальный репортаж». (16+)
- 18.55 «Ступени Победы». (16+)
- 19.40 «Код доступа». (12+)
- 22.55 «Между тем». (12+)
- 23.20 «ПРИЗНАТЬ ВИНОВНЫМ». (12+)
- 02.40 «СВЕРСТНИЦЫ». (12+)

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Такие разные». (12+)
- 11.00 15.00 «ХОРОШИЕ РУКИ». (16+)
- 12.00 «Здоровая среда». (12+)
- 13.00 16.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 04.00 «От 7 до 17». (12+)
- 18.30 «В тени чемпионов». (12+)
- 18.45 22.30 «Актуальное интервью». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 01.30 «Современники». (12+)
- 20.30 01.00 04.30 «Область спорта». (12+)
- 22.45 «#он и она». (12+)
- 23.00 «ОН И ОНА». (16+)
- Он и Она живут в самом романтическом городе - Париже...
- 00.45 «Эксперт». (12+)
- 03.00 «Футбол губернии». (12+)
- 03.30 «Заметные люди». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 «Большой хоккей». (12+)
- 06.30 «Вид сверху». (12+)
- 07.00 08.35 14.20 Новости
- 07.05 16.25 19.15 01.00 Все на Матч!
- 08.40 Биатлон. Парг Кубок Содружества. Спринт. Женщины
- 10.05 География спорта. (12+)
- 10.35 Футбол. Лига чемпионов. Обзор. (0+)
- 11.40 Биатлон. Парг Кубок Содружества. Спринт. Мужчины
- 13.20 «Есть тема!»
- 14.25 Футбол. Лига чемпионов. Он-лайн. (0+)
- 16.45 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/4 финала конференции «Восток»
- 20.30 Футбол. «Лига Европы. 1/8 финала
- 22.45 Футбол. Лига Европы. 1/8 финала
- 01.55 Смешанные единоборства. (16+)
- 03.55 Новости. (0+)
- 04.00 Спортивная гимнастика. Чемпионат России
- 06.00 07.55 Спортивная гимнастика. Чемпионат России. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 14.50 Новости
- 09.45 12.15 12.40 Спецрепортаж. (12+)
- 10.05 Бокс. (0+)
- 13.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)
- 14.55 Спортивная гимнастика. Чемпионат России
- 17.00 География спорта. (12+)
- 17.25 01.45 «Большой хоккей». (12+)
- 17.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)
- 19.50 04.25 Боулинг. Континентальная лига. (0+)
- 21.25 Биатлон. Кубок Содружества. (0+)
- 22.50 «Есть тема!» (16+)
- 23.40 Биатлон. Кубок Содружества. (0+)
- 01.20 «Магия большого спорта». (12+)
- 02.15 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)
- 04.00 «Вид сверху». (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VIJU TV1000 VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ ДОМ КИНО ДОМ КИНО СУББОТА! СУББОТА!
- 05.00, 04.45 «Готовим с Бубой», «Буба», «Говорящий Том и друзья: Мини». Мультсериалы. (6+)
- 06.30 «Дикие скричеры». Мультсериал. (6+)
- 07.55 «ВИДИМОСТЬ ГНЕВА». (16+)
- 10.00 «ДЕНЬ МАТЕРИ». (16+)
- 11.40 «СТРАШНО КРАСИВ». (16+)
- 13.20 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)
- 15.20 «БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК-2». (16+)
- 17.20, 18.05 «МЕРЛИН». (12+)
- 19.00 «ТРАНСФОРМЕРЫ». (12+)
- 21.40 «ТРАНСФОРМЕРЫ: МЕСТЬ ПАДШИХ». (16+)
- 00.25 «ТРАНСФОРМЕРЫ-3: ТЁМНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+)
- 02.55 «МГЛА». (16+)
- 05.30 «Смешарики». «Три кота». Мультсериалы. (6+)
- 07.30 «Фиксики». Мультсериал. (6+)
- 08.25 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)
- 10.25 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (12+)
- 12.05 «С 8 МАРТА, МУЖЧИНЫ!» (12+)
- 13.55 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДОСТИ». (12+)
- 15.25 «ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ». (6+)
- 17.15, 18.05 «ДОКТОР ЖИВАГО». (16+)
- 19.00 «КОМА». (16+)
- 21.00 «БЕЗ МЕНЯ». (16+)
- 22.35 «ВЫШЕ НЕБА». (16+)
- 00.25 «ВОР». (16+)
- 02.00 «ПАПА». (12+)
- 03.35 «ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ». (16+)
- 06.55 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 08.20 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 09.35 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
- 11.00 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 12.35 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 13.55 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 15.20 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «БАЛАБОЛ-2». (16+)
- 01.35 «ЖАРА». (16+)
- 03.10 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ». (16+)
- 04.50 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)
- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериал. (0+)
- 18.00, 18.50, 19.40 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)
- 20.30, 21.20 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
- 22.20 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 23.10 Суббота News 2023. (16+)
- 23.30 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 00.20 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
- 01.20, 02.10, 02.50 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
- 03.25 «Буба-2», «Буба-3», «Маша и Медведь». Мультсериалы. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ФЕНИКС ПЛЮС КИНО СТС LOVE СТС LOVE
- 00.30 «ИСПАНСКИЙ АНГЛИЙСКИЙ». (12+)
- 02.55 «ЕВРОТУР». (16+)
- 04.30 «СУПЕРНЯНЬ». (16+)
- 06.00 «ГОРЬКО!» (16+)
- 07.55 «КАК УКРАСТЬ МИЛЛИОН». (16+)
- 10.20 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
- 12.15 «ДОКТОР ДУЛИТЛ-2». (12+)
- 13.50 «ДРЯННЫЕ ДЕВЧОНКИ». (12+)
- 17.30 «ДЕКРЕТНЫЙ ОТРЫВ». (16+)
- 19.30 «НОЧНАЯ СМЕНА». (18+)
- 21.20 «КОП НА ДРАЙВЕ». (12+)
- 22.55 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (12+)
- 06.15 «ЦЫГАН». (12+)
- 12.40 «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ». (12+)
- 18.05 «ТАЙНЫ СПЕДСТВИЯ-5». (16+)
- 19.45 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ». (12+)
- СССР, 1977 г. В ролях: Борис Галкин, Михай Волонтир, Анатолий Кузнецов, Сергей Волкош, Игорь Иванов
- 21.30 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». (12+)
- 23.00 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80». (12+)
- 00.20 «КО МНЕ, МУХТАР!» (12+)
- 01.40 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (12+)
- 03.05 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (16+)
- 04.35 «ВЫ МНЕ ПИСАЛИ». (12+)
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «РАЗЖАЛОВАННЫЙ». (16+)
- Военная драма, Россия, 2009 г. В ролях: Александр Михайлов, Никита Тезин, Филипп Бажин
- 13.00, 21.00, 05.00 «НАВИГАТОР». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (18+)
- Сериал. Детектив, Россия, 2009 г. В ролях: Марина Нелова, Сергей Векслер
- 15.00, 23.00, 07.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-4». (12+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.05 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)
- 12.30 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
- Сериал. Ситком, Россия, 2018 г. В ролях: Сергей Лавыгин, Михаил Тарабукин
- Первый визит санинспектора и сразу же большие проблемы...
- 16.00 «КУХНЯ». (16+)
- Шеф пытается доказать преимущества французской кухни и отстоять Вику.
- 22.55 «ФИЛАТОВ». (16+)
- 01.15 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- 02.05 «РАНЕТКИ». (16+)
- 04.25 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 05.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «ЗАГОВОР ОБРЕЧЕННЫХ». (0+)
- 07.05 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Византия. Жизнь после смерти. «Спор века: Христос-человек или Бог? V век». 7 серия. (0+)
- 11.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 11.55 В поисках Бога. (6+)
- 12.25, 01.10 Расскази мне о Боге. (6+)
- 13.00 Профессор Осипов. (0+)
- 13.35, 14.00 Монастырская кухня. (0+)
- 14.30 Иоанн Креститель. Цикл: Пророки. (0+)
- 15.05 Амьен и Генуя - что общего. Цикл: Неизвестная Европа. (0+)
- 15.35 Образ буди верным. (0+)
- 16.10 «ПРОДЛИСЬ, ПРОДЛИСЬ, ОЧАРОВАНЬЕ...» (0+)
- 18.00 «ЗОЛОТЫЕ ЧАСЫ». (0+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30, 02.30 Византия. Жизнь после смерти. «Небо на земле: святая София. VI век». 8 серия. (0+)
- 22.20 Путь раскола. (0+)
- 22.55 Святые России. (6+)
- 23.55 День Патриарха. (0+)
- 00.10 В поисках Бога. (6+)
- 00.40 Профессор Осипов. (0+)
- 01.40 Прямая линия жизни. (16+)
- 03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

9 марта  
Седмица 2-я Великого поста. Глас 5.  
Первое и второе обретение главы  
Иоанна Предтечи.



Прп. Еразма Печерского.  
Постный день.  
«Если ты будешь благоразумен, то ни зверь, ни человек не только не причинят тебе никакого вреда, но еще принесут весьма великую пользу».  
Свт. Иоанн Златоуст

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 PRO-новости. (16+)
- 07.00 Каждое утро. (16+)
- 07.15 PRO-клип. (16+)
- 07.20 Каждое утро. (16+)
- 07.35 Тееп чарт. (16+)
- 08.00 Каждое утро. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Топ-30. (16+)
- 11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Плейлист по кайфу. (16+)
- 12.30 Прогноз по году. (16+)
- 14.00 WEB чарт. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 17.00 Консервы. (16+)
- 18.20 Плейлист. Весна. (16+)
- 19.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 20.00 Хит-сториз. (16+)
- 20.30, 01.30 Лайкер. (16+)
- 22.00 Почём видос? (16+)
- 23.20 Плейлист. Весна. (16+)
- 00.30 Хиты по-русски. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»  
09.00 Новости (с субтитрами)  
09.20 «АнтиФейк». (16+)  
09.55 «Жить здорово!». (16+)  
10.45 Информационный канал. (16+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 Информационный канал. (16+)  
15.00 Новости (с субтитрами)  
15.15 16.50 Информационный канал. (16+)  
16.00 «Мужское / Женское». (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.40 «Человек и закон». (16+)  
19.45 «Поле чудес». (16+)  
21.00 «Время»  
21.45 «Голос» весны в обновленном составе. (12+)  
23.40 «Я СОЗДАН ДЛЯ ТЕБЯ». (16+)  
01.40 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



21.30 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)

- 05.00 Утро России  
09.00 Вести. Местное время  
09.30 Утро России  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00 Вести  
11.30 «60 минут». (12+)  
14.00 Вести  
14.30 Вести. Местное время  
14.55 «Кто против?». (12+)  
16.00 Вести  
16.30 «Малахов». (16+)  
17.30 «60 минут». (12+)  
20.00 Вести  
21.15 Вести. Местное время  
21.30 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)  
Художник украл с доски почёта фотографию коллеги Маши - Таи. Теперь её изображения по всему городу. Василий избивает Нину. На помощь ей приходит Иван. 1983 год. Тая вышла замуж за художника, родила детей.  
23.40 Торжественная церемония вручения Российской национальной музыкальной премии «Виктория»  
01.30 «КЛУБ ОБМАНУТЫХ ЖЕН». (12+)

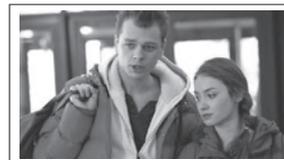
НТВ



22.00 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (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 «Сегодня»  
16.45 «ДНК». (16+)  
17.55 «Жди меня». (12+)  
19.00 «Сегодня»  
20.00 «АУТСАЙДЕР». (16+)  
22.00 «НЕВСКИЙ: ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)  
00.00 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)  
02.00 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)  
02.25 «Квартирный вопрос». (0+)

СТС



02.55 «МОЛОДЁЖКА». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)  
07.00 «Лунтик». (0+)  
08.05 «Большое путешествие». (6+)  
Бестолковый Аист из центра доставки детей приносит детёныша панды медведю.  
09.55 «Ганзель, Гретель и Агентство Магии». (6+)  
11.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
21.00 Премьера! Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
22.30 «СЕРДЦЕЕДКИ». (16+)  
Мэкс Коннерс - очаровательная аферистка со стажем. Она давно поняла, что, пользуясь лишь своей красотой и хитростью, можно прожить припеваючи за чужой счёт. Всем тонкостям ремесла она научила свою очаровательную дочь - Пейдж Коннерс.  
01.00 «ЛУЧШЕЕ ВО МНЕ». (12+)  
02.55 «МОЛОДЁЖКА». (16+)  
05.15 «Мультфильмы». (0+)

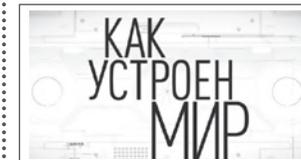
ТНТ



23.00 «Stand up». (18+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)  
09.00 «Однажды в России». (16+)  
12.00 «Комеди Клуб. Дайджесты-2023». (16+)  
21.00 «Комеди Клуб». (16+)  
23.00 «Stand up». (18+)  
Комик объявляет своих коллег и общается с публикой в зале и зрителями у экранов. Конечно, с присущей ему наивной иронией, кучей историй из жизни и фирменными импровизациями...  
00.00 «КРЕПИСЬ!» (18+)  
Менеджер инвестиционного банка готовится сесть в тюрьму за преступление, которого он не совершал. А помогает ему в этом парень, который моет его машину.  
01.50 «Импровизация». (16+)  
03.30 «Comedy Баттл». (16+)  
05.00 «Открытый микрофон». (16+)  
06.25 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



11.00 «Как устроен мир». (16+)

- 05.00 18.00 03.50 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрим утром!» (16+)  
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (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 «КОД 8». (16+)  
21.40 «ПТИЦА В КЛЕТКЕ: ЗАРАЖЕНИЕ». (16+)  
23.20 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА: АПОКАЛИПСИС». (18+)  
02.30 «ФОБОС». (16+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.20 05.55 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)  
05.30 Пятница News. (16+)  
06.10 «Простоквашино». (0+)  
06.50 На ножах. (16+)  
10.00 Адская кухня. (16+)  
12.10 На ножах. (16+)  
16.40 «БЕЗУМНЫЙ МАКС: ДОРОГА ЯРОСТИ». (16+)  
19.00 «ДУРДОМ». (16+)  
21.10 «БЭТМЕН ПРОТИВ СУПЕРМЕНА: НА ЗАРЕ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (16+)  
00.10 «БЕГУЩИЙ ПО ЛЕЗВИЮ». (16+)  
02.10 Пятница News. (16+)  
02.40 Инсайдеры. (16+)  
04.20 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.35 «Маша и Медведь». (0+)  
09.05 «КЛОУН». (16+)  
12.00 «Гуру кухни». (16+)  
«Гуру Кухни» - семейное кулинарное шоу, в котором двадцать обычных семей из разных уголков страны схлестнутся в кулинарном поединке и поборются за приз и почётное звание «гуру кухни»!  
14.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
17.00 Барышня - Крестьянка. (16+)  
20.00 «КЛОУН». (16+)  
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)  
01.55 «Измены». (18+)  
03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Идеальный ужин. (16+)  
06.40 Утилизатор. (16+)  
08.30 Утилизатор. (12+)  
09.30 Утилизатор. (16+)  
10.00 Утилизатор с Настей Туман. (16+)  
11.00 Утилизатор. (16+)  
13.00 Утилизатор с Настей Туман. (16+)  
14.00 Дорожные войны. (16+)  
17.00 Улётное видео. (16+)  
22.30 Опасные связи. (16+)  
02.40 Улётное видео. (16+)  
03.45 Улётное видео. Лучшее. (16+)

МИР

- 05.00, 04.40 Мультфильмы. (6+)  
06.55 «ЗОЛУШКА». (0+)  
08.20 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+)  
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости  
10.10 В гостях у цифры (12+)  
10.20 «Игра в кино». (12+)  
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)  
14.05, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)  
15.10 Дела судебные. Новые истории. (16+)  
16.45 Мировое соглашение. (16+)  
18.50 «Слабое звено». (12+)  
19.45 «ТАНЦОР ДИСКО». (12+)  
22.25 «ТАНЦУЙ, ТАНЦУЙ!» (12+)  
01.05 Наше кино. (12+)  
01.30 «ВЕСНА». (0+)  
03.10 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ». (0+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)  
10.10 18.05 «ОДНОЛЮБЫ». (16+)  
11.30 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)  
15.50 «Из жизни памятников». (12+)  
17.00 «Актуальное интервью». (12+)  
18.00 «Губернские новости». (12+)  
21.00 «ТЮРЕМНЫЙ РОМАНС». (16+)  
22.35 «Свет и тень». (12+)  
23.05 «ВЕДЬМЫ ИЗ СУГАРРАМУРДИ». (18+)  
00.55 «ТРИ ЛИЦА». (18+)  
02.35 «РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА». (12+)

ПОБЕДА

- 05.00 «Путь к Победе» (16+)  
06.00 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)  
07.40 «РЖЕВ». (16+)  
09.40 «НЕМЕЦ». (16+)  
15.30 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)  
Военная драма. Это история становления человека, который из неопытного мальчика превращается в мужчину, не боящегося ответственности, инстинктивно знающего, что нужно делать даже в таких ситуациях, где пасуют старшие и, казалось бы, более опытные люди...  
23.59 «Путь к Победе» (16+)  
01.00 «28 ПАНОФИЛОВЦЕВ». (12+)  
02.40 «ПРИКАЗ: «УНИЧОЖИТЬ». (16+)  
04.10 «ВЫСОТА 89». (16+)

## ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)  
06.30, 14.30, 22.30 «Смешарики». (0+)  
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышки». (0+)  
08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)  
08.30, 13.25 «Маша и Медведь». (0+)  
09.00 «Приключения Бубы». (6+)  
09.35 Друзья на все времена. «Приключения поросенка Фунтика». (0+)  
10.00, 14.00, 17.25, 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)  
10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)  
11.00 «Ёнотки». (0+)  
11.30, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)  
15.00, 00.00 «Ник-изобретатель». (0+)  
15.30 «Простоквашино». (0+)  
17.00 Друзья на все времена. «Котенок по имени Гав». (0+)  
18.00 «Буба». (6+)  
18.30 «Чуч-Мяуч». (0+)  
19.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)  
19.15 «Музыкальный патруль. Сказочные песни. Колыбельная морская». (0+)  
19.20 «Геройчики. Возвращение Пинки». (0+)  
20.30 «Маша и Медведь». «Машкины страшилки». (0+)  
20.55 «Машины сказки». (0+)  
21.30 «Тайны Медовой долины». (0+)  
23.00 «Турбозавры». (0+)  
23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)  
00.25 «Лео и Тиг». (0+)

МУЛЬТ

- 05.00 Ранние пташки. «Ёнотки. Первые слова». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малышки!» (0+)  
07.30 «Морики Дорики». (0+)  
07.45 «ДиноСити». (0+)  
Комедийный мультсериал о жизни города динозавров и его обитателей.  
10.15 «Петронико». (0+)  
10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)  
11.10 «Ник-изобретатель». (0+)  
Это весёлые истории про мальчика-изобретателя и его удивительных роботов!  
12.55 «Инфинити Надо». (6+)  
13.10 «Дикие скричеры!» (6+)  
13.35 «Бен 10». (12+)  
14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)  
Серебряный призёр соревнований по эстетической гимнастике. Победительница Всероссийского турнира «Стрекоза»! Спортсменка, художница и любительница чтения! В гостях у Никиты и Ани - Дарья Ульданова!  
14.10 «Ералаш». (6+)  
15.35 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
Наполненные трюками и юмором приключения погони не оставят равнодушными ни детей, ни взрослых!  
17.25 «Лудлвилль». (0+)  
18.10 «Сказочный патруль». (0+)  
20.30 «Спокойной ночи, малышки!» (0+)  
20.45 «Оранжевая корова». (0+)  
22.45 «Герои Гуджитсу». (6+)  
23.00 «Ералаш». (6+)  
01.00 «Смешарики». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Мещенаты России. (6+)  
06.20 Историада. (12+)  
07.15 Книжные аллеи. (12+)  
07.40 История одной фотографии. (12+)  
08.00, 08.25 Легенды науки. (12+)  
09.00 Николай Окунев. Эмиграция в Византию. (12+)  
10.00 Как климат изменил ход истории. (12+)  
10.55 История Великой хартии вольностей. (12+)  
11.50, 13.50 Обыкновенная история. (6+)  
12.00 Освободители. (12+)  
12.40 Пешком в историю. (12+)  
13.05 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)  
14.00 Подземная Италия. (12+)  
15.00 Великие живописцы. (12+)  
16.00 Кольцо «А». (12+)  
16.10 Прощай, немытая Россия. (12+)  
16.55 Морской узел. (12+)  
17.20 Жил-был Дом. (6+)  
17.50 Семь дней истории. (12+)  
18.00 Чесменский бой, или Греческий проект Екатерины Великой. (12+)  
18.45 Хроники общественно-го быта. (12+)  
19.00 Большое путешествие по Италии. (16+)  
20.00 «ВАМ - ЗАДАНИЕ». (16+)  
21.20 «СТЕПАН РАЗИН». (12+)  
23.25 Максим Горький. Потаённая биография. (12+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365

- 05.50 Мещенаты России. (6+)  
06.20 Историада. (12+)  
07.15 Книжные аллеи. (12+)  
07.40 История одной фотографии. (12+)  
08.00, 08.25 Легенды науки. (12+)  
09.00 Николай Окунев. Эмиграция в Византию. (12+)  
10.00 Как климат изменил ход истории. (12+)  
10.55 История Великой хартии вольностей. (12+)  
11.50, 13.50 Обыкновенная история. (6+)  
12.00 Освободители. (12+)  
12.40 Пешком в историю. (12+)  
13.05 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)  
14.00 Подземная Италия. (12+)  
15.00 Великие живописцы. (12+)  
16.00 Кольцо «А». (12+)  
16.10 Прощай, немытая Россия. (12+)  
16.55 Морской узел. (12+)  
17.20 Жил-был Дом. (6+)  
17.50 Семь дней истории. (12+)  
18.00 Чесменский бой, или Греческий проект Екатерины Великой. (12+)  
18.45 Хроники общественно-го быта. (12+)  
19.00 Большое путешествие по Италии. (16+)  
20.00 «ВАМ - ЗАДАНИЕ». (16+)  
21.20 «СТЕПАН РАЗИН». (12+)  
23.25 Максим Горький. Потаённая биография. (12+)

VJU HISTORY

- 06.00 Тридцатилетняя война - Железный век. (12+)  
06.55, 07.50 Нормандия 44: день «Д» и французская кампания. (12+)  
08.45 Пропащие миллионы Грейс Келли. (12+)  
09.40 Американские принцессы на миллион долларов: Деньги за стиль. (12+)  
10.30 Американские принцессы на миллион долларов: Свадьба столетия. (12+)  
11.25 Американские принцессы на миллион долларов: Воротились. (12+)  
12.20 История нераскрытых дел. (16+)  
13.20 Мата Хари - прекрасная шпионка. (12+)  
14.20 Настоящий неандерталец. (12+)  
15.20 Приказ из Каменного века. (12+)  
16.20, 17.15 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)  
18.15 Загадки Египта: Создание сверхдержавы (12+)  
19.05 Загадки Египта: Смерть и посмертие (12+)  
20.00 Карты убийства: Убийства в Шепердс Буш. (16+)  
20.50 Карты убийства: Джек Потрошитель. (16+)  
21.40 Нормандия 44: день «Д» и французская кампания: Прорыв. (12+)  
22.35 Секретные досье (12+)  
23.30 Настоящий неандерталец. (12+)  
00.25, 01.15 Забытые гробницы древних майя (12+)  
02.05, 02.55 Древние конструкторы. (12+)

ДОКТОР

- 06.00, 11.50, 18.10, 23.45 О самом главном. Для каких органов опасна гипертония? (12+)  
06.50, 07.20, 04.10, 04.40 Истории болезней. (16+)  
07.50, 13.40, 00.40 Будь в тонусе! (12+)  
08.20, 14.10, 01.10 Большой скачок. Витамин D. (12+)  
08.45 О самом главном. Менопауза - время перемен. (12+)  
09.45 Правда о сахаре (12+)  
10.45 Правда об углеводах. (12+)  
12.45 На приёме у психолога. Несчастливая любовь. (12+)  
13.10 Психология. Панические атаки. (12+)  
14.35 Медицинский квест. Розаца. (12+)  
15.25 О самом главном. Когда не нужно вызывать скорую помощь? (12+)  
16.20 Научные сенсации. Когнитивные искажения. (12+)  
17.05 Правда о сне. (12+)  
19.05, 19.30, 01.55, 05.05, 05.30 Еда здорового человека. (12+)  
20.00, 02.25 На приёме у доктора Горелова. (12+)  
20.30, 03.15 Это лечится. ХОБЛ. (12+)  
21.00 О самом главном (12+)  
21.55 Как укрепить иммунитет? (12+)  
22.50, 02.50 На приёме у психолога. Курение. (12+)  
23.15, 03.45 Это лечится. Шизофрения. (12+)  
01.35 Откровенный разговор с тренером. (12+)

РОССИЯ К  
Культура



22.35  
«2 Верник 2»

- 07.30 08.25 10.00 15.00  
19.30 23.30 Новости культуры
- 07.35 «Склифосовский»
- 08.15 12.25 Цвет времени
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.50 14.15 Забытое ремесло
- 09.05 16.45 «ТАЙНЫ СЕМЬИ ДЕ ГРАНШАН»
- 10.20 «ДЕТИ КАПИТАНА ГРАНТА»
- 11.45 Больше, чем любовь
- 12.40 Открытая книга
- 13.05 «ШОФЕР НА ОДИН РЕЙС»
- 14.30 Война Жозефа Котина
- 15.05 Письма из провинции
- 15.35 «Энигма»
- 16.20 «Роман в камне»
- 17.45 Оперные дивы
- 19.45 Линия жизни
- 20.40 «Летний дождь и его последствия»
- 21.20 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ»
- 22.35 «2 Верник 2»
- 23.50 «СТРАННИКИ ТЕРПЕНЬЯ»
- 01.35 «Искатели»

ТВЦ



14.50 Город новостей

- 06.00 «Настроение»
- 08.00 «Большое кино». (12+)
- 08.30 «ТЁМНАЯ СТОРОНА СВЕТА». (12+)
- 10.30 11.50 «ТЁМНАЯ СТОРОНА СВЕТА-2». (12+)
- 11.30 События
- 12.35 15.00 «ТЁМНАЯ СТОРОНА СВЕТА-3». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 16.55 «Актёрские драмы. Дерусь, потому что дерусь». (12+)
- 17.50 События
- 18.05 «Петровка, 38». (16+)
- 18.15 «ВЕРА БОЛЬШЕ НЕ ВЕРИТ». (12+)
- 20.05 «ВЕРА БОЛЬШЕ НЕ ВЕРИТ В РОМАНТИКУ». (12+)
- 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
- 23.00 «Хорошие песни». (12+)
- 00.05 «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». (0+)
- 01.50 «РЕКА ПАМЯТИ». (12+)
- 03.20 «Петровка, 38». (16+)

ТВ-3



14.30 Вернувшиеся. (16+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 07.45 Охотники за привидениями. (16+)
- 09.00 Утренние гадания. (16+)
- 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 «АКСЕЛЬ». (12+)
- Мотогонщик Майлс случайно находит суперсовременную военную разработку - гигантского робота-собаку по имени Аксель.
- 21.30 «ЗЕЛЕНый ФОНАРЬ». (12+)
- 23.45 «ВПРИТЫК». (16+)
- 01.30 «Вокруг Света. Места Силы». (16+)
- 04.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



13.55 «Голоса ушедших душ». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.00 Давай разведёмся! (16+)
- 09.00 Тест на отцовство. (16+)
- 11.05 «Понять. Простить». (16+)
- 12.10 «Порча». (16+)
- 12.45 «Знахарка». (16+)
- 13.20 «Верну любимого». (16+)
- 13.55 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.30 «ЗАВТРА БУДЕТ ВСЕГДА». (16+)
- 19.00 «ПОБЕГ В НЕИЗВЕСТНОСТЬ». (16+)
- 23.05 «Порча». (16+)
- 23.40 «Знахарка». (16+)
- 00.15 «Верну любимого». (16+)
- 00.45 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 01.15 «ВОСТОК-ЗАПАД». (16+)
- 04.25 «б кадров». (16+)
- 04.35 «Понять. Простить». (16+)

5 5-й КАНАЛ

- 05.45 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
- 08.30 «ОТСТАВНИК-3». (16+)
- 09.00 13.00 17.30 «Известия». (16+)
- 09.30 «ОТСТАВНИК-3». (16+)
- 10.55 «ОТСТАВНИК: ПОЗЫВНОЙ БРОДЯГА». (16+)
- 13.30 18.00 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ-4». (16+)
- 19.55 20.40 «СЛЕД». (16+)
- 21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА: СПЕЦСЕРИИ». (16+)
- 23.10 «Светская хроника». (16+)

★ ЗВЕЗДА

- 05.15 09.20 «ОБГОНЯЯ ВРЕМЯ». (16+)
- 09.45 «Партизанское детство». (12+)
- 10.40 13.20 «ЖЕНЩИНА БЕЗ ЧУВСТВА ЮМОРА». (16+)
- 15.05 18.40 «ВОЗВРАЩЕНИЕ РЕЗИДЕНТА». (12+)
- 18.55 «КОНЕЦ ОПЕРАЦИИ «РЕЗИДЕНТ». (12+)
- 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
- 23.00 Музыка+. (12+)
- 00.10 «СОЛОМЕННАЯ ШЛЯПКА». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 «ХОРОШИЕ РУКИ». (16+)
- 12.00 18.15 «Современники». (12+)
- 12.30 17.45 «Область спорта». (12+)
- 13.00 16.30 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «От 7 до 17». (12+)
- 15.30 «#open vrn». (12+)
- 15.45 «Актуальное интервью». (12+)
- 17.30 «Собрание сочинений». (12+)
- 18.45 «Специальный репортаж». (12+)
- 19.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 20.30 01.45 «Просто жизнь». (12+)
- 21.00 01.15 «Точка.ру». (12+)
- 22.00 «Малая сцена». (12+)
- 23.30 «БАРЫШНЯ - КРЕСТЬЯНКА». (0+)
- 02.15 «В тени чемпионов». (12+)
- 03.00 «Футбол губернии». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 География спорта. (12+)
- 06.30 «Третий тайм». (12+)
- 07.00 10.00 12.55 14.20 22.35 Новости
- 07.05 21.45 00.45 Все на Матч!
- 10.05 «Ты в бане!» (12+)
- 10.35 Футбол. Еврокубки. Online. (0+)
- 12.35 Лица страны. (12+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 14.25 Спортивная гимнастика. Чемпионат России
- 16.55 Хоккей. Чемпионат КХЛ. 1/4 финала конференции «Восток»
- 19.15 Хоккей. Чемпионат КХЛ. 1/4 финала конференции «Запад»
- 22.40 Футбол. «Специя» - «Интер». Чемпионат Италии. Прямая трансляция
- 01.30 Смешанные единоборства. ONE FC. Трансляция из Таиланда. (16+)
- 03.55 Новости. (0+)
- 04.00 Баскетбол. «ПАРМА-ПАРИ» (Пермский край) - «Самара». Единая лига ВТБ. (0+)
- 06.00 Спортивная гимнастика. Чемпионат России. (0+)
- 08.05 10.00 13.00 Новости
- 08.10 Человек из футбола. (12+)
- 08.40 01.15 «Магия большого спорта». (12+)
- 09.10 13.05 17.40 18.50 Спецрепортаж. (12+)
- 09.30 «Большой хоккей». (12+)
- 10.05 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (0+)
- 11.50 Лица страны. (12+)
- 12.05 «Вы это видели?» (12+)
- 13.25 21.35 Страна смотрит спорт. (12+)
- 13.55 Спортивная гимнастика. Чемпионат России
- 16.55 17.55 19.10 Прыжки в воду. Евразийский кубок
- 20.00 04.25 Боулинг. Континентальная лига. (0+)
- 22.05 «Есть тема!» (16+)
- 23.15 Прыжки с трамплина. (0+)
- 00.25 «Ты в бане!» (12+)
- 00.55 «Сушите вёсла!» (12+)
- 01.45 «Вид сверху». (12+)
- 02.15 Баскетбол 1x1. (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 PRO-новости. (16+)
- 07.00 Тееп чарт. (16+)
- 07.25 Каждое утро. (16+)
- 08.30 МузГорДвиж. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Русский чарт. (16+)
- 10.00 Рэп. (16+)
- 11.00 #НАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Top-15 Like FM. (16+)
- 13.00 10 самых! (16+)
- 13.30 Приехали! Алтай. (16+)
- 14.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 17.00 Лайкер. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Плейлисто. Весна. (16+)
- 19.00 Руки Вверх! (16+)
- 22.20 Танцпол. (16+)
- 23.15 МузГорДвиж. (16+)
- 23.30 Dance chart. (16+)
- 00.35 Танцпол. (16+)
- 01.00 Муз'итив. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VU TV1000 VU TV1000 РУССКОЕ ДОМ КИНО ДОМ КИНО СУББОТА! СУББОТА!
- 05.30 «Буба». «Говорящий Том и друзья: Мини». Мультсериалы. (6+)
- 06.15 «Дикие скричеры». Мультсериал. (6+)
- 07.45, 04.05 «Пончары. Глобальное закругление». Мультфильм. (6+)
- 09.15 «ТРАНСФОРМЕРЫ». (12+)
- 11.50 «ТРАНСФОРМЕРЫ: МЕСТЬ ПАДШИХ». (16+)
- 14.35 «ТРАНСФОРМЕРЫ-3: ТЁМНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ». (16+)
- 17.20, 18.05 «МЕРЛИН». (12+)
- 19.00 «ТРАНСФОРМЕРЫ: ЭПОХА ИСТРЕБЛЕНИЯ». (12+)
- 22.05 «ТРАНСФОРМЕРЫ: ПОСЛЕДНИЙ РЫЦАРЬ». (12+)
- 00.50 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)
- 02.40 «СТРАШНО КРАСИВ». (16+)
- 05.30 «Смешарики». «Три кота», «Фиксики». Мультсериалы. (6+)
- 08.15 «ВОР». (16+)
- 10.00 «ПАПА». (12+)
- 11.45 «КОМА». (16+)
- 13.50 «БЕЗ МЕНЯ». (16+)
- 15.25 «ВЫШЕ НЕБА». (16+)
- 17.15, 18.05 «ДОКТОР ЖИВАГО». (16+)
- 18.55 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
- 20.30 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
- 22.00 «ПРАБАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (16+)
- 23.30 «ДУБЛЁР». (16+)
- 01.00 «ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ». (16+)
- 02.25 «ТАНЦЫ НА СМЕРТЬ». (12+)
- 06.25 «Кошей. Похититель невест». Мультфильм. (6+)
- 07.40 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
- 09.15 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
- 10.40 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
- 12.00 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
- 13.35 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 15.20 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «БАЛАБОЛ-2». (16+)
- 01.35 «ГОРЬКО!» (16+)
- Россия, 2013 г. В ролях: Сергей Светлаков, Юлия Александрова, Егор Корешков, Ян Цапник, Елена Валушкина
- 03.10 «ГОРЬКО!-2». (16+)
- 04.45 «НА МОРЕ!» (16+)
- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины страшлики», «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)
- 18.00, 18.50, 19.40 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» (субтитры). (16+)
- 20.30, 21.20 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
- 22.20 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 23.10 Суббота News 2023. (16+)
- 23.30 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
- 00.20 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
- 01.20, 02.10, 02.50 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
- 03.30 «Буба-3», «Маша и Медведь». Мультсериалы. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ФЕНИКС ПЛЮС КИНО СТС LOVE СТС LOVE
- 04.05 «SUPERНЯНЬ-2». (16+)
- 05.40 «ГОРЬКО!-2». (16+)
- 07.30 «УБОЙНЫЙ ФУТБОЛ». (16+)
- 09.25 «РЕСТОРАН ПО ПОНЯТИЯМ». (18+)
- 11.05 «МУЖЧИНА ПО ВЫЗОВУ-2». (16+)
- 12.40 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА!» (12+)
- 14.30 «ДОКТОР ДУЛИТЛ». (12+)
- 16.00 «ДОКТОР ДУЛИТЛ-2». (12+)
- 17.35 «СЕСТРИЧКА, ДЕЙСТВУЙ!». (12+)
- 19.30 «СЕСТРИЧКА, ДЕЙСТВУЙ-2». (12+)
- 21.30 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
- 23.25 «ТВОИ, МОИ И НАШИ». (6+)
- 06.05 «ЛЕТЯТ ЖУРАВЛИ». (12+)
- 07.25, 08.15 Мультфильмы
- 08.00 Мультфильм. (6+)
- 08.20 «ДОБРОЕ УТРО». (12+)
- 10.00 «ВОЛГА-ВОЛГА». (12+)
- 11.50 «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (12+)
- 13.15 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)
- 14.45 «ОХОТА НА ЛИС». (12+)
- 16.25 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА». (12+)
- 18.05 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬБОВ». (12+)
- 21.00 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)
- 22.45 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» (12+)
- 00.15 «ДУШЕЧКА». (12+)
- 01.35 «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ». (12+)
- 02.55 «ДОН СЕЗАР ДЕ БАЗАН». (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 «РАЗЖАЛОВАННЫЙ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «НАВИГАТОР». (16+)
- Сериал. Триллер с элементами мистики, Россия, 2011 г. В ролях: Игорь Сивов, Полина Сыркина, Александр Подобед
- 14.00, 22.00, 06.00 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (18+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГДА-4». (12+)
- 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ТАНЦЫ НА УГЛЯХ». (16+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.05 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+)
- 12.30 «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+)
- 16.05 «КУХНЯ». (16+)
- 23.00 «ФИЛАТОВ». (16+)
- 01.25 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- Губернатор предлагает Казанцеву сотрудничать. Матч «Бурьх Медведей» под угрозой срыва. Никита ставит окончательную точку в отношениях Пономарёва и Алины. Константин даёт Марине понять, что не стоило его обманывать...
- 02.15 «РАНЕТКИ». (16+)
- 04.35 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 05.00 «Царевны». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 В поисках Бога. (6+)
- 05.40 «ЗОЛОТЫЕ ЧАСЫ». (0+)
- 07.05 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Византия. Жизнь после смерти. «Небо на земле: святая София. VI век. 8 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 Монастырская кухня. (0+)
- 14.30 Путь раскола. (0+)
- 15.05 Пилигрим. Великий русский северный путь. (6+)
- 15.55 «И ТЫ УВИДИШЬ НЕБО». (12+)
- 17.20 «УНИЖЕННЫЕ И ОСКОРБЛЕННЫЕ». (0+)
- СССР, 1990 г.
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30, 22.20, 23.10, 23.55 Византия. Жизнь после смерти. 5-8 серии. (0+)
- 00.40 День Патриарха. (0+)
- 00.55 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 01.55 Простые чудеса. (12+)
- 02.40 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпевцев. (6+)
- 03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

10 марта  
Седмица 2-я Великого поста. Глас 5.  
Свт. Тарасия,  
патриарха Константинопольского.



Щмч. Сильвестра, архиеп. Омского.  
Щмч. Александра пресвитера, прмч.  
Мстиславы. Щмч. Николая пресвитера.

Постный день.

«...Кем управляет благоразумие, те, почитая тела свои орудиями его, не лишены бывают славы за прекрасные дела свои».

Прп. Исидор Пелусиот

ПЕРВЫЙ



23.50 «НЕ ВСЕ ДОМА». (12+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
- 09.00 «Умницы и умники». (12+)
- 09.45 «Слово пастыря». (0+)
- 10.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 «ПроУют». (0+)
- 11.10 «Поехали!» (12+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 «Видели видео?» (0+)
- 13.05 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ». (12+)
- 17.10 Праздничный концерт «Объяснение в любви». (12+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.20 «ОБЪЯСНЕНИЕ В ЛЮБВИ». (12+)
- 19.20 «Сегодня вечером». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.35 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига. (16+)
- 23.50 «НЕ ВСЕ ДОМА». (12+)
- 01.35 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



10.10 Сто к одному

- 05.00 Утро России. Суббота
- 08.00 Вести. Местное время
- 08.20 Местное время. Суббота
- 08.35 «По секрету всему свету»
- 09.00 «Формула еды». (12+)
- 09.25 «Пятеро на одного»
- 10.10 Сто к одному
- 11.00 Вести
- 11.30 «Доктор Мясников». (12+)
- 12.35 «АКУШЕРКА: СЧАСТЬЕ НА ЗАКАЗ». (16+)  
Честная, сильная и одновременно ранимая доктор Скворцова снова разрывается между работой и личной жизнью, принимает решения и отчаянно ищет свое счастье...
- 17.30 Вести
- 18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
- 20.00 Вести
- 21.00 «МАМА МОЖЕТ». (12+)
- 00.35 «КРЕСТНАЯ». (12+)
- 04.10 «УСЛЫШЬ МОЁ СЕРДЦЕ». (16+)

НТВ



20.20 «Ты не поверишь!» (16+)

- 05.05 «Жди меня». (12+)
- 05.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)
- 07.30 «Смотр». (0+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.20 «Поедем, поедим!» (0+)
- 09.20 «Едим дома». (0+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.20 «Главная дорога». (16+)
- 11.00 «Живая еда». (12+)
- 12.00 «Квартирный вопрос». (0+)
- 13.00 «Основано на реальных событиях». (16+)
- 15.00 «Своя игра». (0+)
- 16.00 «Сегодня»
- 16.20 ЧП. Расследование. (16+)
- 17.00 Следствие вели... (16+)
- 19.00 «Центральное телевидение»
- 20.20 «Ты не поверишь!» (16+)
- 21.25 «Секрет на миллион». (16+)
- 23.25 «Международная пилорама». (18+)
- 00.00 «Все лучшее для вас». (12+)
- 02.10 «Дачный ответ». (0+)

СТС



06.05 «Фиксики». (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.05 «Фиксики». (0+)
- 06.25 «Мультфильмы». (0+)
- 06.45 «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 Суперниндзя. (16+)
- 13.05 «КИЛЛЕРЫ». (16+)
- 15.05 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ». (0+)
- 17.05 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-2». (12+)
- 18.55 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-3». (12+)
- 21.00 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ: ИНТЕРНЭШНЛ». (16+)
- 23.15 «ПЛОХИЕ ПАРНИ». (18+)
- 01.40 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- 04.45 «б кадров». (16+)
- 05.15 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



13.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 09.00 «Бьюти баттл». (16+)
- 09.30 «Однажды в России». (16+)
- 13.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
- 21.00 «Конфетка». (16+)  
Если вы выкладывали в интернет сделанный на коленке клип, то есть шанс, что песню перепойет Филипп Киркоров, Григорий Лепс или Алсу.
- 23.00 «Женский стендап». (18+)
- 00.00 «НЕИЗВЕСТНЫЙ». (16+)  
Триллер на тему «Легко ли быть биохимиком? Оказывается, не очень: доктор Харрис хотел попасть на научный саммит - а вместо этого попал в ДТП, и теперь не помнит как его зовут...
- 02.05 «Импровизация». (16+)
- 03.40 «Comedy Баттл». (16+)
- 05.05 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.40 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



14.20 «СОВБЕЗ». (16+)

- 05.00 04.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Минтранс». (16+)
- 10.00 Самая полезная программа. (16+)
- 11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 14.20 «СОВБЕЗ». (16+)
- 15.30 «Документальный спецпроект». (16+)
- 17.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 18.00 «СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ». (16+)
- 20.15 «СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ: ЧАСТЬ 2». (16+)
- 22.50 «ЗЕМЛЯ БУДУЩЕГО». (16+)
- 01.15 «ЗВЕЗДНЫЙ ДЕСАНТ-2: ГЕРОЙ ФЕДЕРАЦИИ». (16+)
- 02.35 «ЗВЕЗДНЫЙ ДЕСАНТ-3: МАРОДЁР». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.20 06.05 «Ну, погоди! Канулы». (0+)
- 05.40 Пятница News. (16+)
- 06.25 07.50 «Простоквашино». (0+)
- 07.15 07.55 «Простоквашино». (12+)
- 08.00 «Снежная королева-3. Огонь и лёд». (12+)
- 09.50 Четыре свадьбы. (16+)
- 11.50 Тревел-баттл. (16+)
- 13.00 Четыре свадьбы. (16+)
- 23.20 «БЛЕЙД». (18+)
- 01.40 «БЕГУЩИЙ ПО ЛЕЗВИЮ». (16+)
- 03.50 Пятница News. (16+)
- 04.10 Инсайдеры. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 07.20 Утилизатор. (16+)
- 06.10 Утилизатор. (12+)
- 08.15 КВН ярче. (16+)
- 09.10 02.40 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ!». (16+)  
Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных телефонов, но зато воду пили из-под крана.
- 15.40 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ!». (12+)
- 20.00 Улётное видео. (16+)
- 22.00 «+100500». (16+)
- 23.00 «+100500». (18+)
- 01.00 Рюкзак. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.00 ОТражение
- 11.50 «Коллеги». (12+)
- 12.30 16.00 «Конструкторы будущего». (12+)
- 12.45 «ШИНЕЛЬ». (12+)
- 15.30 «Потомки». (12+)
- 17.00 «День вместе». (12+)
- 17.30 «Точка.ру». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 19.05 «Очень личное». (12+)
- 19.45 «Ректорат». (12+)
- 20.25 «РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА». (12+)
- 22.25 «ЗЕЛЁНАЯ КАРЕТА». (16+)
- 00.00 «ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ ВЕРОНИКИ». (18+)

Ю

- 05.15 «Маша и Медведь». (0+)
- 10.00 «Гуру кухни». (16+)
- 11.00 «Будни роддома». (16+)
- 12.05 «Беременная в 16». (16+)
- 18.20 «Беременная в 45». (16+)  
Беременность - это всегда непросто. Общество со всех сторон давит на женщин, диктует им когда заводить детей. Особенно сложно приходится тем, кто не вписывается в представление окружающих о том, как жить правильно.
- 19.50 «Ждули». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «Измены». (18+)
- 03.00 «Дорогая, я забил». (12+)

МИР

- 05.00, 06.15, 04.25 Мультфильмы. (6+)
- 06.00 Все, как у людей. (6+)
- 08.40 Исторический детектив с Николаем Валчевым. (12+)
- 09.05 Телевикторина «Слабое звено». (12+)
- 10.00 Погода в мире
- 10.10 «СЕРДЦА ТРЕХ». (12+)
- 15.05, 16.15, 18.45 «КУМИР». (12+)  
В ролях: Митя Лабуш, Владимир Маслаков, Анастасия Тюнина, Артур Ваха, Ольга Кузьмина
- 16.00, 18.30 Новости
- 23.35 «НОВЫЕ АМАЗОНКИ». (12+)
- 01.15 «ПОДКИДЫШ». (0+)
- 02.25 «ЗАКОН ЖИЗНИ». (12+)
- 03.55 Наше кино. История большой любви. (12+)

ПОБЕДА

- 06.00 «ТАЁЖНЫЙ РОМАН». (16+)
- 08.10 «МУРКА». (18+)
- 19.20 «ТУМАН». (16+)  
Наши дни. Отряд молодых бойцов Российской Армии получает задание совершить марш-бросок. Находясь на маршруте, группа бойцов совершает вынужденную остановку и начинает опаздывать. Командир принимает решение срезать дорогу через болото. Во время форсирования на болото опускается густой туман...
- 22.20 «ТУМАН-2». (16+)
- 01.00 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)
- 02.30 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
- 04.10 «ГЕРОЙ 115». (16+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- 06.30 «Смешарики». (0+)
- 07.00 «Время малышек». (0+)
- 08.00, 13.15 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Простоквашино». (0+)
- 10.00 «Морики Дорики». (0+)
- 10.15 «Сказочный патруль». (0+)
- 12.00 «Сказочный патруль. Сказочный фестиваль». (0+)
- 12.10 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Гиганты». (0+)
- 14.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
- 18.00 «Умка». (0+)
- 19.00 МУЛЬТпремьера! «Сказочный патруль. Сказочный фестиваль». «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Гиганты». «Волшебная кухня. Тарталетки». «Черепашки. Загадочная карта». (0+)
- 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+)
- 20.25 «Маша и Медведь», «Машины страшилки». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)
- 21.30 «Тайны Медовой долины». (0+)
- 02.00, 05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 02.30 МУЛЬТпремьера! (0+)
- 03.25 «Маша и Медведь», «Машины страшилки», «Машины сказки». (0+)
- 04.25 «Кошечки-собачки». (0+)
- 05.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Деревяшки». (0+)
- 09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)  
Сегодня на кухне - повара-танцовщица Тоня! Как отличить соду от муки, какие животные едят лучше всех, и чем угощают в пекарне «Тони и Тони»? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное!»
- 09.25 «Команда Флоры». (0+)
- 11.00 «Семья на ура!» (0+)
- 11.30 «Буба». (6+)
- 15.30 «Гризли и лемминги». (6+)
- 16.40 «Ералаш». (6+)
- 17.50 «Снежная королева-2. Перезаморозка». (0+)  
Троль Орм поклялся больше никогда не врать после того, как помог победить Снежную Королеву и освободить свой народ. Однако скучная жизнь работника шахты толкает его на новую ложь, которая делает сильнее его злого двойника. И вот налетает Северный Ветер, чтобы погрузить мир в вечную зиму, и похищает принцессу Марибель. Орму выпадает шанс снова стать героем и получить руку принцессы вместе с королевством.
- 19.10 «Снежная королева-3: Огонь и лёд». (6+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Маша и Медведь». (0+)
- 22.45 «Герои Гуджитсу». (6+)
- 23.00 «Ералаш». (6+)
- 01.00 «Смешарики». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)
- 01.00, 05.20 Российские императоры в XIX веке. (6+)
- 01.30, 05.50 Меценаты России. (6+)
- 01.55, 04.40 Историограф. (12+)
- 02.40 Библиотеки России. (6+)
- 03.05 Тайное становится явным. (12+)
- 03.20, 06.15, 12.00 Историада. (12+)
- 04.15, 07.10 Книжные аллеи. (12+)
- 07.45 История одной фотографии. (6+)
- 08.00 Освободители. (12+)
- 08.40 Пешком в историю. (12+)
- 09.10 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
- 09.50 Обыкновенная история. (6+)
- 10.00 Подземная Италия. (12+)
- 11.00 Великие живописцы. (12+)
- 12.55 Чесменский бой, или Греческий проект Екатерины Великой. (12+)
- 13.40 Пешком по Москве. (6+)
- 13.55, 14.30 Карл V. (16+)
- 15.00 Большое путешествие по Италии. (16+)
- 16.00 «ВАМ - ЗАДАНИЕ». (16+)
- 17.20 «СТЕПАН РАЗИН» (12+)
- 19.25 Максим Горький. Поэтаинная биография. (12+)
- 20.00, 20.45, 21.30, 22.20 «ИСАЕВ: БРИЛЛИАНТЫ ДЛЯ ДИКТАТУРЫ ПРОЛЕТАРИАТА». (16+)
- 23.10 Лаборатория смерти. Апокалипсис по-японски. (12+)

VJU HISTORY

- 06.25, 07.20 08.20 Место преступления. (16+)
- 09.20 Древние конструкторы: Инструменты и технологии. (12+)
- 10.20 Древние конструкторы: Анатомия дома. (12+)
- 11.20 Древние конструкторы: Экстремальные проекты. (12+)
- 12.20 Древние конструкторы: Тайные чудеса природы. (12+)
- 13.15 Расшифрованные сокровища: Могила Тутанхамона: скрытые комнаты. (12+)
- 14.10 Расшифрованные сокровища: Поиск священного Грааля. (12+)
- 15.05 Расшифрованные сокровища: В поисках Атлантиды. (12+)
- 16.00 Байи - Атлантида Древнего Рима. (12+)
- 17.00, 17.50, 18.40, 19.35 Шесть королей Генриха VIII. (12+)
- 20.25 Мифы и тайны королевской истории: Реформация. (16+)
- 21.25 Мифы и тайны королевской истории: Испанская армада. (16+)
- 22.30 Линии фронта: Высота 112. (12+)
- 23.25 Линии фронта: Бастонь. (12+)
- 00.25 Секретные досье Пия XII. (12+)
- 01.15, 02.05, 02.55 Древние конструкторы. (12+)
- 03.45, 04.30 Загадки Египта. (12+)
- 05.15 Музейные тайны. (12+)

ДОКТОР

- 06.00, 22.40 Правда о сахаре. (12+)
- 07.00, 13.30, 21.45, 04.10 На приёме у доктора Шестаковой. Диабет. Распознавать и вылечить. (12+)  
Диабет называют «сладкой болезнью». Почему инфекции повышают риск диабета? Стоит ли делать генетические тесты, чтобы предугадать болезнь? Какой диабет излечим? На эти и другие вопросы отвечает Марина Шестакова, директор института диабета НИИЦ эндокринологии, академик РАН, профессор.
- 07.25, 13.55, 22.10, 04.35 Это лечится. Шейка бедра. (12+)
- 07.55, 16.20, 00.45 Основной элемент. Страх. (16+)
- 08.25, 16.50, 01.10 Основной элемент. Время внутри нас. (12+)
- 08.50, 17.15, 01.35 InVivo. Аутизм. (12+)
- 09.20, 17.45, 02.00 Клинический случай. Софья Толстая. Безумная любовь. (12+)
- 09.45, 18.10, 02.30 Теледоктор. (12+)
- 10.45, 23.40 Правда об углеводах. (12+)
- 11.45, 20.00, 03.25 Научные сенсации. Продлить жизнь. (12+)
- 12.30, 20.45 Истории болезней. Холера. (16+)
- 13.00, 21.15 Истории болезней. Тиф. (16+)
- 14.25, 19.05 Как укрепить иммунитет? (12+)
- 15.15, 05.00 Правда о сне. (12+)

РОССИЯ К  
Культура



14.20 «Рассказы из русской истории»

- 06.30 «Библейский сюжет»
- 07.05 «Мультфильмы»
- 07.55 «Летний дождь и его последствия»
- 08.35 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ»
- 09.55 «Мы - грамотеи!»
- 10.40 «00.00 «SOS» НАД ТАЙГОЙ»
- 11.45 Человеческий фактор
- 12.15 Черные дыры. Белые пятна
- 12.55 «Эффект бабочки»
- 13.25 01.05 «Шотландия»
- 14.20 «Рассказы из русской истории»
- 15.35 Екатерина Семенчук и Академический симфонический оркестр Московской филармонии
- 17.05 «Роман в камне»
- 17.30 «БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА»
- 19.50 «Эрнест Бо»
- 20.45 «ТРИ ТОПОЛЯ НА ПЛЮЩИХЕ»
- 22.00 «Агора»
- 23.05 Клуб «Шаболовка, 37»

ТВЦ



21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым

- 05.10 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)
- 06.45 «Православная энциклопедия». (6+)
- 07.10 «РАССВЕТ НА САНТОРИНИИ». (12+)
- 08.55 «Найдёныш». (16+)
- 10.55 «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». (0+)
- 11.30 События
- 11.45 «ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК». (0+)
- 13.15 «ВЕНЕЦ ТВОРЕНИЯ». (16+)
- 14.30 События
- 14.45 «ВЕНЕЦ ТВОРЕНИЯ». (16+)
- 17.25 «РЕПЕЙНИК». (12+)
- 21.00 «Постскриптум»
- 22.05 «Право знать!» (16+)
- 23.20 События
- 23.30 «Тайная комната. Мелания Трамп». (16+)
- 00.10 «90-е. Кремлёвская кухня». (16+)
- 00.55 Спецрепортаж. (16+)
- 01.20 «Женщины Иосифа Кобзона». (16+)
- 02.05 «Женщины Александра Абдулова». (16+)

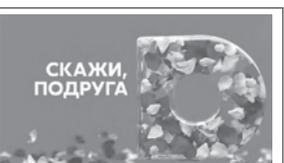
ТВ-3



11.00 «БОГАТЕНЬКИЙ РИЧИ». (12+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 Гадалка. (16+)
- 08.30 Секреты здоровья. (16+)
- 08.45 Гадалка. (16+)
- 09.30 Вкусно с Ляйсан. (16+)
- 10.00 Гадалка. (16+)
- 11.00 «БОГАТЕНЬКИЙ РИЧИ». (12+)
- 13.00 «РУФУС: ХРОНИКИ ВОЛШЕБНОЙ СТРАНЫ». (6+)
- 14.45 «ДЖЕК - ПОКОРИТЕЛЬ ВЕЛИКАНОВ». (12+)
- 17.00 «АКСЕЛЬ». (12+)
- 19.00 «СОРВИГЛОВА». (16+)
- 21.00 «ЭЛЕКТРА». (12+)
- 23.00 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (18+)
- 01.15 «ИНТЕРВЬЮ С ВАМПИРОМ». (16+)
- 03.15 «Далеко и ещё дальше с Михаилом Кожуховым». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



18.45 Скажи, подруга. (16+)

- 06.30 «ОТДАМ КОТЯТ В ХОРОШИЕ РУКИ». (16+)
- 08.05 «ЛЮБОВЬ СО ВСЕМИ ОСТАНОВКАМИ». (16+)
- 10.00 Пять ужинов. (16+)
- 10.15 «СЕЗОН ДОЖДЕЙ». (16+)
- 18.45 Скажи, подруга. (16+)
- 19.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 22.20 «САШИНО ДЕЛО». (16+)
- Саша Гурская - отличный следователь. Но вот дома у неё всё сложнее, чем на работе. Конфликты между 15-летней дочкой Лизой и мужем Саши вспыхивают всё чаще. Когда дочка после очередного скандала с отчимом сбегает из дома в надежде найти родного отца, Саша понимает, что готова на всё, чтобы сделать дочку счастливой.
- 01.50 «СЕЗОН ДОЖДЕЙ». (16+)
- 05.00 «Жизнь после Ванги». (16+)

5 5-й КАНАЛ

- 05.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА: СПЕЦСЕРИИ». (16+)
- 06.05 «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ ПРОЩАЙ». (12+)
- 07.30 «ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ». (0+)
- 09.00 «Светская хроника». (16+)
- 10.00 Они потрясли мир. (12+)
- 10.45 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2». (16+)
- 18.15 «СЛЕД». (16+)
- 00.00 Известия. Главное. (16+)
- 01.05 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- ЗВЕЗДА**
- 06.10 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (12+)
- 08.15 «Морской бой». (6+)
- 09.15 «Маршалы Сталина». (16+)
- 10.00 «ДЕЛОВЫЕ ЛЮДИ». (6+)
- 15.10 «Не факт!» (12+)
- 15.40 «Главный день». (16+)
- 16.25 «Битва оружейников. Вертолеты». (16+)
- 17.20 18.30 «ЗОЛОТАЯ МИНА». (12+)
- 20.45 «Легендарные матчи». (12+)
- 23.45 «СЛУЧАЙ В ТАЙГЕ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ГОРНОЕ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Дракоша Тоша». (0+)
- 11.00 «СЕРЕБРЯНЫЙ БОР». (12+)
- 12.00 20.15 «Специальный репортаж». (12+)
- 12.15 02.00 «Точка.ру». (12+)
- 12.45 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 13.15 «Актуальное интервью». (12+)
- 13.30 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.45 «БАРЫШНЯ - КРЕСТЬЯНКА». (0+)
- 15.45 23.30 «Просто жизнь». (12+)
- 16.15 «5 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
- 18.00 «Марафон». (12+)
- 19.00 «Территория успеха». (12+)
- 19.30 «Губернские новости». (12+)
- 19.45 «Область спорта». (12+)
- 20.30 «Понятная политика». (12+)
- 20.45 «СУДЬБА НАПРОКАТ». (12+)
- 22.30 «Такие разные». (12+)
- 00.00 «Малая сцена». (12+)
- 01.30 «Современники». (12+)
- 02.30 «Здоровая среда». (12+)
- 03.30 «ВОРЫ В ЗАКОНЕ». (16+)

СПОРТ

- 06.00 «Всё о главном». (12+)
- 06.30 «Рецептура». (0+)
- 07.00 08.35 13.00 18.45 22.55 Новости
- 07.05 13.05 18.50 22.00 Все на Матч!
- 08.40 11.40 Биатлон. Кубок Содружества
- 09.55 Боулинг. Континентальная лига. Про-тур. (0+)
- 11.10 05.00 География спорта. (12+)
- 13.30 Футбол. «Торпедо» (Москва) - «Урал» (Екатеринбург). МИР Российская Премьер-Лига
- 16.00 Футбол. «Спартак» (Москва) - «Факел» (Воронеж). МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция
- 19.25 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (0+)
- 19.55 Футбол. Чемпионат Италии
- 23.00 02.00 Смешанные единоборства. П. Ян - М. Двалишвили. А. Волков - А. Романов. UFC. Прямая трансляция из США. (16+)
- 05.30 «Третий тайм». (12+)

- 06.00 Спортивная гимнастика. Чемпионат России. (0+)
- 08.05 10.00 12.50 Новости
- 08.10 09.00 10.05 15.55 16.55 18.10 Прыжки в воду. Евразийский кубок
- 11.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 12.35 17.50 23.55 Спецрепортаж. (12+)
- 12.55 Спортивная гимнастика. Чемпионат России
- 16.40 05.45 Открытый футбол. (12+)
- 18.45 Страна смотрит спорт. (12+)
- 19.15 «Ты в бане!» (12+)
- 19.45 Что по спорту? (12+)
- 20.15 21.30 Биатлон. Кубок Содружества. (0+)
- 22.50 Прыжки с трамплина. (0+)
- 23.30 Ride The Planet. (12+)
- 00.15 География спорта. (12+)
- 00.40 Теннис. (0+)
- 04.20 Человек из футбола. (12+)
- 04.50 «Мир бильярда». (12+)
- 05.15 Страна смотрит спорт. (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.30 «Говорящий Том и друзья», «Буба». Мультсериалы. (6+)
- 06.35 «Приключения Бубы». Мультсериал. (6+)
- 07.30 «Роботы-поезда». Мультсериал. (6+)
- 08.20 «Хранители снов». Мультфильм. (6+)
- 10.05 «ЧЕЛЮСТИ-2». (16+)
- 12.30 «ЧЕЛЮСТИ-2». (16+)
- 14.00 «МАЧЕХА». (12+)
- 17.00 «СУПРУГИ МОРГАН В БЕГАХ». (16+)
- 19.00 «ДНЕВНИК БРИДЖЕТ ДЖОНС». (18+)
- 20.50 «БРИДЖИТ ДЖОНС: ГРАНИ РАЗУМНОГО». (16+)
- 22.45 «БРИДЖИТ ДЖОНС-3». (16+)
- 00.55 «МАЧЕХА». (12+)
- 03.05 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+)

- 05.50 «Смешарики». «Три кота», «Фиксики». Мультсериалы. (6+)
- 10.00, 10.50, 11.40 «СКЛИПОВСОВСКИЙ». (16+)
- 12.35 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
- 14.05 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
- 15.35 «ПРАБАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (16+)
- 17.10 «ДУБЛЁР». (16+)
- 18.40 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)
- 20.40 «СПАСИТЕ КОЛЮ!» (12+)
- 22.25 «ГУДАЙ, АМЕРИКА». (12+)
- 00.15 «ПАПЫ». (6+)
- 02.00 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+)
- 03.30 «С 8 МАРТА, МУЖЧИНЫ!» (12+)

- 06.20 «ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ...» (6+)
- 07.30 «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ...» (6+)
- 08.50 «ЗОЛОТЫЕ РОГА». (6+)
- 10.15 «ФИННИСТ - ЯСНЫЙ СОКОЛ». (6+)
- 11.45 «МАРЬЯ-ИСКУСНИЦА». (6+)
- 13.10 «МОРОЗКО». (6+)
- 14.45 «ОГОНЬ, ВОДА И... МЕДНЫЕ ТРУБЫ». (6+)
- 16.25 «СВАТЫ». (16+)
- 23.00 «НАПАРНИК». (16+)
- Россия, 2017 г. В ролях: Сергей Гармаш, Андрей Назимов
- 00.45 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+)
- 02.10 «ЛЮБОВЬ И МОНСТРЫ». (16+)
- 03.35 «ЛОВИ МОМЕНТ». (16+)
- 04.45 «РАЗ, ДВА - ГОРЕ НЕ БЕДА». (6+)

- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машкины страшилки», «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)
- 16.00, 17.10, 18.20 Здравствуй, сладкий! (16+)
- 19.30, 20.30, 21.40 Кулинарные детективы. (16+)
- Кулинарный квест, в котором участники угадывают и воссоздают блюдо по оставленным на кухне «уликам».
- 22.40 Моя жена рулит. (16+)
- 23.40 Моя жена рулит (субтитры). (16+)
- 00.50, 01.50, 02.30, 03.10 «СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ» (субтитры). (16+)
- 03.45 «Буба-3». Мультсериал. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

МУЗЫКА

- 05.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 06.20 PRO-новости. (16+)
- 06.40 Плейлист. Весна. (16+)
- 07.30 Ждите ответа. (16+)
- 08.30 PRO-новости. (16+)
- 08.50 МузГорДвиж. (16+)
- 09.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 10.00 Моя волна. (16+)
- 11.00 WEB чарт. (16+)
- 12.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)

- 12.30 Хит-сториз. (16+)
- 13.00 Top-30. (16+)
- 15.00 10 самых! (16+)
- 15.30 Приехали! (16+)
- 16.00 Отпирь меня нежно. Серые кардиналы. (16+)
- 17.00 DFM - Dance chart. (16+)
- 18.00 Плейлист. Весна. (16+)
- 19.00 День рождения МУЗ-ТВ в Кремле. (16+)
- 22.45 Танцпол. (16+)
- 01.00 Лайкер. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

- 01.05 «ЕВРОТУР». (16+)
- 03.05 «ЛЮБОВЬ И ПРОЧИЕ НЕПРИЯТНОСТИ». (16+)
- 04.50 «КОП НА ДРАЙВ». (12+)
- 06.30 «ДЕКРЕТНЫЙ ОТРЫВ». (16+)
- 08.30 «КАК УКРАСТЬ МИЛЛИОН». (16+)
- 10.55 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ». (16+)
- 12.50 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
- 14.20 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
- 16.05 «МУЖЧИНА ПО ВЫЗОВУ-2». (16+)
- 17.40 «НОЧНАЯ СМЕНА» (18+)
- 19.30 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
- 21.25 «ДРЯННЫЕ ДЕВЧОНКИ». (12+)
- 23.15 «УБОЙНЫЙ ФУТБОЛ». (16+)

- 07.20 «МЭРИ ПОППИНС, ДО СВИДАНИЯ». (12+)
- 09.55 «СТЯПУХА». (12+)
- 11.05 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)
- 12.50 «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!» (12+)
- 14.20 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+)
- 15.55 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН». (12+)
- 17.20 «КАЛИНА КРАСНАЯ». (12+)
- 19.15 «ЗА СПИЧКАМИ». (12+)
- 21.00 «АФОНЯ». (16+)
- 22.40 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ». (12+)
- 00.15 «АВАРИЯ» - ДОЧЬ МЕНТА». (16+)
- 01.55 «ДВОИНОЙ ОГОНЬ». (12+)
- 03.15 «БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ». (16+)

- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ТАНЦЫ НА УГЛЯХ». (16+)
- Сериал. Авантюрная мелодрама, Россия, 2013 г. В ролях: Татьяна Арнтгольц, Анатолий Белый, Андрей Финягин, Павел Делонг
- 13.00, 21.00, 05.00 «НАВИГАТОР». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». (18+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА»-4». (12+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2007 г. В ролях: Мария Порошина, Ярослав Бойко, Татьяна Абрамова
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 09.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)
- Сериал. Комедия, Россия У Максима с утра хорошее настроение - Филипп Киркоров согласился принять участие в его новом мюзикле. Максим просит Константина подготовиться к встрече со звездой: убрать всё розовое, не спрашивать о римейках... Константин интересуется, что делать с Викой - уж она точно найдет способ отличиться!
- 00.00 Сердца за любовь. (16+)
- 05.50 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10, 06.25 «ГЛАВНЫЙ КОНСТРУКТОР». 1-2 серии. (12+)
- СССР, 1978 г.
- 19.55 Святые России. (6+)
- 21.00 Русский мир. (12+)
- 22.00 Простые чудеса. (12+)
- 22.50, 03.40 Профессор Осипов. (0+)
- 23.25 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.40 Война и Библия. (16+)
- 01.10 Пилигрим. По местам Царственных страстотерпевцев. (6+)
- 01.40 День Патриарха. (0+)
- 01.55 Киево-Печерские Святые. Первые Монахи. (0+)
- 02.55 Простые чудеса. (12+)
- 04.10 Война и Библия. (16+)

Православный календарь

11 марта  
Седмица 2-я Великого поста.  
Поминование усопших. Глас 5.  
Свт. Порфирия, архиеп. Газского.



Мчч. Севастиана и Христодула. Прп. Севастиана Пошехонского. Сщмч. Михаила пресвитера. Сщмч. Петра пресвитера. Прмч. Анны. Сщмчч. Иоанна, еп. Рильского, и Иоанна пресвитера.

Постный день.  
«Благочестивая душа знает Бога всячески, ибо быть благочестивым есть не что иное, как исполнять волю Божию, а это и значит знать Бога».  
Прп. Антоний Великий

7 ПЕРВЫЙ



14.05 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)

- 06.00 Новости  
06.10 Подкаст.Лаб. (16+)  
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)  
07.40 «Часовой». (12+)  
08.10 «Здоровье». (16+)  
09.20 «Мечталион». (12+)  
09.40 «Непутевые заметки». (12+)  
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)  
10.15 «Жизнь других». (12+)  
11.10 «Повара на колесах». (12+)  
12.00 Новости (с субтитрами)  
12.15 «Видели видео?» (0+)  
14.05 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)  
16.30 «Век СССР». Серия 1. «Восток». (16+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
19.00 «Три аккорда». (16+)  
21.00 «Время»  
22.35 «КОНТЕЙНЕР». (16+)  
23.30 «На футболе с Денисом Казанским». (18+)  
00.00 Подкаст.Лаб. (16+)

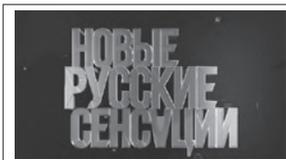
РОССИЯ 1 РОССИЯ



12.35 «АКУШЕРКА: СЧАСТЬЕ НА ЗАКАЗ». (16+)

- 05.55 «ПРЯНИКИ ИЗ КАРТОШКИ». (16+)  
Вера - преуспевающая бизнес-леди. Она умеет давать дельные советы и поддержать в трудную минуту, но личная жизнь у нее не складывается.  
08.00 Местное время. Воскресенье  
08.35 «Когда все дома»  
09.25 Утренняя почта  
10.10 Сто к одному  
11.00 Вести  
11.30 Большие перемены  
12.35 «АКУШЕРКА: СЧАСТЬЕ НА ЗАКАЗ». (16+)  
17.30 Вести  
18.00 «Песни от всей души». (12+)  
20.00 Вести недели  
22.00 Москва. Кремль. Путин  
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)  
01.30 «ЧЕГО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ». (16+)  
03.10 «ПРЯНИКИ ИЗ КАРТОШКИ». (16+)

НТВ



18.00 «Новые русские сенсации». (16+)

- 05.00 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)  
06.35 «Центральное телевидение». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)  
10.00 «Сегодня»  
10.20 «Первая передача». (16+)  
11.00 «Чудо техники». (12+)  
11.55 «Дачный ответ». (0+)  
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)  
14.05 «Однажды...» (16+)  
15.00 «Своя игра». (0+)  
16.00 «Сегодня»  
16.20 Человек в праве. (16+)  
17.00 «Следствие вели...» (16+)  
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)  
19.00 «Итоги недели»  
20.20 «Маска». (12+)  
23.50 «Звезды сошлись». (16+)  
01.15 «ЛЕГЕНДА ФЕРРАРИ». (16+)  
04.25 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

СТС СТС



07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)

- 06.05 «Фиксики». (0+)  
06.25 «Мультфильмы». (0+)  
06.45 «Три кота». (0+)  
07.30 «Царевны». (0+)  
07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
09.00 Премьера! Рогов в деле. (16+)  
10.00 «Большое путешествие». (6+)  
11.40 «МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ». (6+)  
13.35 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ». (12+)  
15.40 «ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ: НА СТРАННЫХ БЕРЕГАХ». (12+)  
18.20 «ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ: МЕРТВЕЦЫ НЕ РАССКАЗЫВАЮТ СКАЗКИ». (16+)  
21.00 Премьера! «Энканто». (6+)  
22.55 «РУСАЛКА И ДОЧЬ КОРОЛЯ». (12+)  
00.45 «ШАРЛОТТА ГРЕЙ». (12+)  
02.50 «МОЛОДЁЖКА». (16+)

ТНТ ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)  
10.00 «Хочу перемен». (16+)  
10.30 «САШАТАНЯ». (16+)  
12.30 «ОТПЕТЫЕ МОШЕННИЦЫ». (16+)  
14.30 «ДОСПЕХИ БОГА-3: МИССИЯ ЗОДИАК». (12+)  
Азиатский Ястреб вновь метит карту мира в поисках очередных Доспехов, разъезжая на бревне и рыбкой ныряя в вулканы - разумеется, исключительно во благо Родины...  
17.00 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (12+)  
19.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+)  
20.30 «ВСЕ ВЕЗДЕ И СРАЗУ». (16+)  
23.15 «Конфетка». (16+)  
01.15 «КАЛИФОРНИЙСКИЙ ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ». (18+)  
02.50 «Импровизация». (16+)  
04.30 «Comedy Баттл». (16+)  
05.10 «Открытый микрофон». (16+)

REN



10.30 «Наука и техника». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
07.00 «С бодрим утром!» (16+)  
08.30 «Новости». (16+)  
09.00 «Самая народная программа». (16+)  
09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)  
10.30 «Наука и техника». (16+)  
11.30 «Неизвестная история». (16+)  
12.30 «Новости». (16+)  
13.00 «ЗЕМНОЕ ЯДРО: БРОСОК В ПРЕИСПОДНУЮ». (12+)  
15.35 «СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ». (16+)  
18.00 «СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ: ЧАСТЬ 2». (16+)  
20.30 «ЧЁРНАЯ ПАНТЕРА». (16+)  
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)  
23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Пятница News. (16+)  
05.25 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)  
06.05 «Простоквашино». (12+)  
06.10 Пятница News. (16+)  
06.35 «Простоквашино». (12+)  
08.30 «Остров лемурув: Мадагаскар». (12+)  
09.20 На ножах. (16+)  
23.30 «БЭТМЕН ПРОТИВ СУПЕРМЕНА: НА ЗАРЕ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (16+)  
02.10 Пятница News. (16+)  
02.40 Инсайдеры. (16+)

Ю

- 05.35 «Маша и Медведь». (0+)  
09.05 «Беременная в 16». (16+)  
14.00 «Беременная в 45». (16+)  
15.25 «Ждули». (16+)  
17.25 «Я стесняюсь своего тела». (16+)  
Часто люди запускают свои болезни из-за банального страха: а что подумают люди? А что скажут доктора? Будут ругать, что так затянул... Врачи нашего проекта докажут, что бояться не стоит. Главное - не стесняться своего тела.  
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.05 «Измены». (18+)  
02.55 «Дорогая, я забил». (12+)

ЧЕ!

- 06.00 17.50 04.45 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)  
07.30 23.30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (12+)  
20.00 Улётное видео. (16+)  
22.00 «+100500». (16+)  
«+100500» - это самый популярный обзор прикольных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и комментирует их специально для ЧЕ. Самые смешные версии происходящего - у Макса и его верного друга - леопардового ковра  
23.00 «+100500». (18+)

МИР

- 05.00 Мультфильмы. (6+)  
07.45 «ТАЙНА ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ». (12+)  
09.30 Фазендалайф. (6+)  
10.00, 16.00 Новости  
10.10, 16.15, 19.30 «БАБИЙ БУНТ, ИЛИ ВОЙНА В НОВОСЕЛКОВО». (16+)  
После увольнения из армии сил Егор узнает, что его погибший товарищ Максим оставил ему в наследство конферму, с просьбой не бросать его жену и двоих мальчишек. Приехав в деревню Новоселково, Егор берет под опеку семью и хозяйство погибшего друга.  
18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе»  
23.25, 01.00 «КУМИР». (12+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)  
09.00 Отражение  
11.50 «На приёме у главного врача». (12+)  
12.30 «Отчий дом». (12+)  
12.40 «ПЯТЬ МИНУТ СТРАХА». (12+)  
17.00 «День вместе». (12+)  
17.30 «Неделя». (12+)  
18.00 «Территория успеха». (12+)  
19.45 «Вспомнить всё». (12+)  
20.15 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ!» (16+)  
22.05 «УРГА: ТЕРРИТОРИЯ ЛЮБВИ». (16+)  
01.30 «ТЮРЕМНЫЙ РОМАНС». (16+)

ПОБЕДА

- 05.20 «РУБЕЖ». (16+)  
06.50 «МОСГАЗ». (16+)  
15.20 «АПОСТОЛ». (16+)  
Два брата-близнеца - Петр и Павел. Петр - вор-рецидивист, негодяй, работавший против СССР на немецкую разведку и погибший во время исполнения задания. Павел - тихий сельский учитель, которому придется занять место брата и рассекретить немецкую шпионскую сеть. С этого момента Павел исчезает - жене сообщают, что он погиб. Слабый, интеллигентный человек станет опытным шпионом с опаснейшей миссией.  
01.00 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)  
02.30 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+)

## ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)  
06.30 «Смешарики». (0+)  
07.00 «Время малышей». (0+)  
08.00 «Маша и Медведь». (0+)  
09.00, 21.25 «Сказочный патруль. Сказочный фестиваль». (0+)  
09.10 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». Гиганты. (0+)  
09.20 «Волшебная кухня. Тарталетки». (0+)  
10.00 «Морики Дорики». (0+)  
10.15, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)  
14.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)  
17.00 «Фиксики». (0+)  
18.00 «Умка». (0+)  
19.00 МУЛЬТпреьера! «Лудвилль». (0+)  
20.30 «Маша и Медведь», «Машины страшилки». (0+)  
20.55 «Машины сказки». (0+)  
21.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)  
02.05, 05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)  
02.35 МУЛЬТпреьера! «Кошечки-собачки. Милые песни. Кенго-диск», «Волшебная кухня. Семла», «Чепелашки. Ушастик», «Сказочный патруль. Хроники чудес. Тот самый день». (0+)  
03.00 «Лунтик». (0+)  
03.25 «Маша и Медведь», «Машины страшилки», «Машины сказки». (0+)  
04.25 «Кошечки-собачки». (0+)  
05.30 «Фиксики. Дай пять!» (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Бодо Бородо. Путешествия». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.30 «Панда и петушок Лука». (0+)  
Приключения китайского панды ХэХэ и португальского петушка Луки.  
09.05 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)  
11.00 «Студия красоты». (0+)  
«Студия красоты» с Настей Приказчиковой - место, где создаются уникальные гармоничные образы для любого случая!  
11.20 «Дракошия». (0+)  
Забавные приключения волшебных дракош в облачной стране.  
12.05 «Царевны». (0+)  
15.00 «У меня лапки». (0+)  
«У меня лапки» - это программа о животных, их породах, видах и привычках. Юный биолог Гоша Котский с радостью расскажет всё на свете о наших любимых питомцах, а помогут ему в этом два волнистых попуга Кузя и Люся. Мы сможем пообщаться с ними благодаря уникальному переводчику с птичьего языка на человеческий.  
15.30 «Ералаш». (6+)  
16.50 «Приключения Мюнхазена». (0+)  
17.30 «Геройчики». (0+)  
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
20.45 «Барбоскины». (6+)  
22.45 «Герои Гуджитус». (6+)  
23.00 «Ералаш». (6+)  
01.00 «Маша и Медведь». (0+)

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Час истины. (12+)  
01.00, 05.20 Российские императоры в XIX веке. (6+)  
01.30, 05.50 Меценаты России. (6+)  
01.55, 04.40 Историограф. (12+)  
02.40 Библиотеки России. (6+)  
03.05 Тайное становится явным. (12+)  
03.20, 06.15, 08.00 История. (12+)  
04.15, 07.10 Книжные аллеи. (12+)  
07.45 История одной фотографии. (6+)  
08.55 Чесменский бой, или Греческий проект Екатерины Великой. (12+)  
09.40 Пешком по Москве. (6+)  
09.55, 10.30 Карл V. Пути императора. (16+)  
11.00 Большое путешествие по Италии. (16+)  
12.00 «ВАМ - ЗАДАНИЕ». (16+)  
13.20 «СТЕПАН РАЗИН». (12+)  
15.25 Максим Горький. Потаённая биография. (12+)  
15.55, 16.45, 17.30, 18.15 «ИСАЕВ: БРИЛЛИАНТЫ ДЛЯ ДИКТАТУРЫ ПРОЛЕТАРИАТА». (16+)  
19.05 Лаборатория смерти. (12+)  
20.00 Народный фронт Победы. (12+)  
20.25 Битва оружейников. (12+)  
21.10 Неизвестный Тургенев. Свет и тень. (12+)  
22.05, 22.30 Россия. Связь времен. (12+)  
22.55 Кремль. Эпоха царей. (12+)

VJU HISTORY

- 06.00 Место преступления: древность: Вера и власть. (16+)  
06.55, 07.45, 08.35 Карты убийства. (16+)  
09.25 Древние конструкторы: Древние водные пути. (12+)  
10.25 Древние конструкторы: Наведение мостов. (12+)  
11.25 Загадки Египта: Создание сверхдержавы (12+)  
12.15 Загадки Египта: Смерть и посмертие (12+)  
13.10 Байи - Атлантида Древнего Рима. (12+)  
14.10 Вечные Помпеи. (6+)  
15.10, 16.05 Забытые гробницы древних майя (12+)  
17.00 Ирано-иракская война: Атака и контратака. (16+)  
17.55 Ирано-иракская война: Повышение ставок. (16+)  
18.55 Ирано-иракская война: Нарушение равновесия. (16+)  
19.50 Ирано-иракская война: Переломный момент. (16+)  
20.50 Последний персидский шах. (12+)  
21.50 История без прикрас. (12+)  
22.50 Нормандия 44: день «Д» и французская кампания: Истощение. (12+)  
23.45 Нормандия 44: день «Д» и французская кампания: Прорыв. (12+)  
01.35, 02.25, 03.20, 04.10, 05.00 Древние конструкторы. (12+)

ДОКТОР

- 06.00, 19.00 Правда об углеводах. (12+)  
07.00, 13.25, 22.00, 04.25 InVivo. Аутизм. (12+)  
07.25, 13.55, 22.30, 04.50 Клинический случай. Софья Толстая. Безумная любовь. (12+)  
07.55, 17.10, 00.40 Истории болезней. Холера. (16+)  
08.25, 17.35, 01.05 Истории болезней. Тиф. (16+)  
08.50, 16.20, 23.50, 05.15 Научные сенсации. Продлить жизнь. (12+)  
09.40, 18.05 На приёме у доктора Шестаковой. Диабет. Распознавать и вылечить. (12+)  
10.05, 18.30 Это лечится. Шейка бедра. (12+)  
10.35 Как укрепить иммунитет? (12+)  
11.30, 20.05, 01.35 Правда о сне. (12+)  
Медицинский журналист Майкл Мосли, много лет страдающий инсомнией, на собственном примере выясняет, как решить эту проблему.  
12.30, 21.05, 03.30 Основной элемент. Страх. (16+)  
12.55, 21.30, 03.55 Основной элемент. Время внутри нас. (12+)  
14.20, 22.55 Теледоктор. (12+)  
Программа, в которой врачи и журналисты отвечают на актуальные вопросы, связанные со здоровьем.  
15.15, 02.30 Правда о сахаре. (12+)



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.

Когда раздался сигнал на выезд, Петрович непроизвольно поежился – на улицу выходить совершенно не хотелось. Еще позавчера столбик термометра застыл на отметке минус тридцать градусов и с тех пор не трогался с места. Но служба есть служба, деваться некуда, надо ехать. Петрович натянул поглубже ушанку, которую надевал только в очень сильные морозы, поднял воротник пальто и вышел из кабинета.

Расстояние от дверей отделения до служебной машины Петрович преодолел в три прыжка, однако мороз успел куснуть его за кончик носа.

– Ну и морозище, давно такого не было, – сказал он, усаживаясь в машину.

– А говорят, глобальное потепление! – поддакнул водитель. – Отмо-

розишь тут все на свете с таким «потеплением».

– Это точно, – согласился Петрович.

Вот от прошлая зима какая хорошая была, – продолжил водитель. – Морозец небольшой, снега много – красота. У меня на даче все перезимовало отлично: и деревья, и кусты, и цветочки какие-то, что жена осенью сажала. А теперь, поди, вымерзнет все.

– Ну, деревья-то с кустами вряд ли вымерзнут, – засомневался Петрович, но закончить не успел – они приехали.



На обочине дороги стояла служебная «Нива» с надписью «Инкассация» по бокам, рядом сияла проблесковыми маячками машина ДПС. Двери «Нивы» были распахнуты, стекла припущены. Здесь же что-то объясняли нахохлившимся постовым два молодых человека в форме охранников: один с непокрытой головой, второй – в форменной ушанке. Ох-

ранники активно жестикулировали, показывая то назад, то вперед, постовые с красными от холода носами лишь неохотно кивали.

Петрович подошел к этой компании, представился и попросил:

– Так, коротко и без эмоций – что случилось?

– Ограбили нас! – воскликнул тот, что был без шапки. – Подрезали нас, стволы в морду и отобрали мешок с деньгами.

– Прямо в морду? – усомнился Петрович.

– Ага, – подтвердил тот, что в ушанке. – Он мне в окно чуть не по поясу влез и обрезом прям в лицо.

– Понятно. И много ли денег было в том мешке? – спросил Петрович на ходу, направляясь к «Ниве».

– Два миллиона с копейками, – ответил белобрысый.

– В машине все бумаги, можно точно посмотреть, я так не помню.

Петрович подошел к «Ниве» и

стал внимательно ее осматривать.

– К машине прикасались? – теперь его вопрос был адресован ДПСникам.

– Никак нет! – ответили те практически хором.

– Это хорошо, – сказал Петрович.

Он заглянул внутрь машины, открыл и закрыл бардачок, крутанул ручку стеклоподъемника, постучал зачем-то по послушно поднявшемуся стеклу, покачал головой и вернулся к охранникам.

– А теперь подробно: как вас остановили?

– Ну это... – начал тот, что без шапки. – Подрезали, значит. Встали впереди нас, вон там вон, – он махнул рукой куда-то

вперед. – Подбежали к дверям – и стволы прям к башке. Забрали мешок и укатали.

– Много их было?

– Двое.

– И вы из машины не выходили?

– Не, не выходили – нам не положено.

– А оружие у вас имеется?

– Конечно, табельное.

Понятно, – Петрович внезапно нахмурился. – Ну вот что. Сейчас вы поедете с нами в отделение и напишете чистосердечное о том, как придумали и организовали это «ограбление». Заодно и дружков своих сдадите – которым мешок с деньгами отдали. А машину вашу ребята постовые пригонят.

Виктория АНДРЕЕВА



**Почему Петрович решил, что инициаторами «ограбления» были сами охранники?**

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 8:** картофель в Россию привез Пётр I в самом конце XVII века. То есть в XVI веке на столе в крестьянской избе никак не мог стоять чугунок с картошкой.

Рис. Ирины Световой

#### СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

**6 марта** Восход: 6 ч. 58 м. Заход: 18 ч. 11 м.  
Долгота дня: 11 ч. 13 мин.

Растущая Луна  
в знаке Девы

**7 марта** Восход: 6 ч. 55 м. Заход: 18 ч. 12 м.  
Долгота дня: 11 ч. 17 мин.

Полнолуние, Луна  
в знаке Девы

**8 марта** Восход: 6 ч. 53 м. Заход: 18 ч. 14 м.  
Долгота дня: 11 ч. 21 мин.

Убывающая Луна  
в знаке Весов

**9 марта** Восход: 6 ч. 51 м. Заход: 18 ч. 16 м.  
Долгота дня: 11 ч. 25 мин.

Убывающая Луна  
в знаке Весов

**10 марта** Восход: 6 ч. 49 м. Заход: 18 ч. 18 м.  
Долгота дня: 11 ч. 29 мин.

Убывающая Луна  
в знаке Весов

**11 марта** Восход: 6 ч. 46 м. Заход: 18 ч. 19 м.  
Долгота дня: 11 ч. 33 мин.

Убывающая Луна  
в знаке Скорпиона

**12 марта** Восход: 6 ч. 44 м. Заход: 18 ч. 21 м.  
Долгота дня: 11 ч. 37 мин.

Убывающая Луна  
в знаке Скорпиона

#### НАШ КАЛЕНДАРЬ С 6 ПО 12 МАРТА

##### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

###### 6 МАРТА

В 1521 году кругосветная экспедиция Магеллана открыла три самых южных острова из группы Марианских. В 1899 году Феликс Хоффман получил патент на аспирин.

###### 7 МАРТА

В 321 году римский император Константин Великий провозгласил воскресенье днем отдыха. В 1876 году Александр Белл запатентовал изобретенный им телефонный аппарат (День рождения телефона). В 1960 году в СССР сформирован первый отряд космонавтов.

###### 8 МАРТА

В 1618 году Кеплером сформулирован третий (гармонический) закон движения планет Солнечной системы.

###### 9 МАРТА

В 1822 году были запатентованы искусственные зубы.

###### 10 МАРТА

В 1564 году в Москве вышла первая русская печатная книга «Апостол». В 1710 году был издан первый печатный учебник по географии на русском языке.

###### 11 МАРТА

В 1806 году был основан музей Московского Кремля. В 1931 году в СССР создана программа подготовки ГТО («Готов к труду и обороне»).

###### 12 МАРТА

В 1708 году создан первый в России учебник по геометрии. В 1899 году в Петербурге состоялся первый в России международный хоккейный матч.

##### ИМЕНИННИКИ

###### НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

6 МАРТА. Георгий, Константин, Ольга, Павел, Тимофей.

7 МАРТА. Андрей, Варвара, Виктор, Владимир, Елисавета, Ирина, Фёдор, Филипп.

8 МАРТА. Александр, Алексей.

9 МАРТА. Иоанн.

10 МАРТА. Николай, Тарасий.

11 МАРТА. Анна, Михаил, Пётр.

12 МАРТА. Григорий, Сергей.

##### ПРАЗДНИКИ

###### НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

6 МАРТА ■ Международный день зубного врача

■ День театрального каскира

7 МАРТА ■ День основания Общества спасения на водах (ОСВОД)

8 МАРТА ■ Международный женский день

9 МАРТА ■ День нестандартно мыслящих людей

10 МАРТА ■ День архивов в России – профессиональный праздник всех служащих архивов

11 МАРТА ■ День работника органов наркоконтроля России

■ День сотрудников частных охранных агентств в России

12 МАРТА ■ День работников геодезии и картографии РФ

■ День работника уголовно-исполнительной системы

##### НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

#### Тимофей Весновой – уж тепло у дверей

Про 6 марта, день Тимофея Весновой, в народе говорили: «Тимофей Весновой – уж тепло у дверей». В этот день слушали гром. Если раскаты грома слышатся при северном ветре, то весна будет холодной, при восточном – сухой, при южном – теплой.

На Маврикиев день, 7 марта, следили за поведением перелетных птиц: прилет грачей предвещал, что снег сойдет через месяц, а лето будет мокрым.

8 марта, в Поликарпов день, особое внимание уделяли пернатым. Если птицы садились на землю, то весна стоит у порога. 9 марта, в Иванов день, также было принято наблюдать за зайцами: если линька еще не закончилась, то мороз

продержится еще пару недель. Гром на Тараса Бессонного, 10 марта, предвещал похолодание, а выпавший снег указывал, что перед Пасхой вся неделя будет холодной и дождливой. Туман 11 марта, в день Порфирия Позднего, говорил о погоде: утренний туман сулил непогоду, вечерний – оттепель. Если 12 марта, на Прокпа Перезимнего, шел дождь, то лето ожидали мокрым.

**Молодая хозяйка – подружке.**  
– Недавно сделала открытие. Если варить пельмени 20 минут, то это всё ещё пельмени, если 40 минут, то это макаронные по-флотски, а если 60 минут и посыпать сыром, то уже лазанья.



## ТЕЛЕК Черноземье

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



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

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

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.  
Тел. (495) 937-95-77, доб. 237,  
e-mail: distrib@kardos.ru  
Заместитель генерального директора  
по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.  
Ведущий менеджер по работе  
с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В.  
Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273  
Ведущий дизайнер: Немыкин Н.Н.  
Телефон департамента рекламы:  
+7 (495)-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

№ 09 (382).  
Дата подписания в печать: 01.00 час. 28.02.2023 г. Дата производства: 28.02.2023 г. Дата выхода в свет: 01.03.2023 г. Тираж 44 550 экз. Отпечатано в АО «Прайм Принт Воронеж» (АО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48л. Тел.: +7(473) 246-52-70  
Заказ 1376. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.  
Тираж этого номера 868 965 экз.  
Рекомендованная цена в розницу 27 рублей. Ежедневная семейная газета для читателей 12+  
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»  
Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media  
Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://podpiska.pochta.ru  
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
Копирование без указания источника запрещено.

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

# ЧАЙ, ЧАЙ, бодрости прибавляй!

Наши старые знакомые – учительница Анна Адамовна, бизнесвумен Галина Сергеевна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька – снова собрались за чашечкой чая. Неожиданно их беседа приняла интересный оборот...



Машенька,  
девушка на выданье

Верочка,  
домохозяйка

Анна  
Адамовна,  
учительница

Галина  
Сергеевна,  
бизнесвумен

**1** – Девочки, мы вот с вами собираемся постоянно за чаем, а все ли мы знаем про чай? Начнем с простого: правильно ли мы его завариваем? Я, например, знаю, что чай полезен – он стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, почек, ЖКТ. Но это если чай правильно заварен и пьют его без сахара и других подсластителей. А еще я знаю, что существует несколько видов чая: черный, зеленый, красный, белый, желтый – какой из них полезнее?



**2** – Как раз от вида чая и зависит правильный способ его заваривания. Самый привычный для нас черный чай нужно заваривать кипятком – 93-95 градусов. Заварочный чайник необходимо сначала прогреть: налить в него кипятку, накрыть крышкой и взболтать. Затем эту воду выливаем и сразу насыпаем в чайник заварку. Заливаем чайники кипятком примерно на треть, снова накрываем чайник крышкой, взбалтываем и доливаем кипятку, но не до самого верха – оставляем немного пространства для пены. Когда все чайники опустятся на дно чайника, напиток готов – это 3-5 минут. И вот что очень важно: уже через час даже правильно заваренный чай теряет большинство своих полезных свойств, поэтому пить его нужно сразу. Ну и конечно, очень нежелательно заваривать одну и ту же заварку повторно.



**3**

– Считается, что особо полезный чай – зеленый. Листья этого чая подвергаются минимальной ферментации, поэтому в нем максимально сохраняются антиоксидантные свойства, витамины и минералы. Девчонки, а вот зеленый чай нужно заваривать не такой горячей водой, как черный. Я завариваю зеленый чай водой температурой примерно 80 градусов. Кстати, зеленый чай можно заваривать до четырех раз, только время заваривания придется чуть-чуть, на 1-2 минуты, увеличивать. Правда, одну и ту же заварку лучше использовать в течение одного дня, не более.



**4** – Кстати, о температуре чая. Медики считают, что крайне нежелательно пить очень горячие напитки, в том числе и чай. Наши мамы настаивали, чтобы при простуде мы пили прямо обжигающий чай, а это, оказывается, неправильно. Очень горячий чай обжигает слизистую пищевода и желудка. Рекомендованная температура чая и других горячих напитков – 40-60 градусов.



– А я недавно узнала, что существует способ холодного заваривания чая. В таком чае в полтора-два раза меньше кофеина и гораздо больше антиоксидантов. Кроме того, чай холодной заварки прекрасно утоляет жажду – это идеальный напиток для жарких дней. Для «холодной заварки», а фактически настаивания, 1 столовую ложку чая заливают 500 мл воды комнатной температуры и убирают в холодильник на длительное время – от 2 до 5 часов. Настоявшийся чай процеживают и сливают в стеклянную посуду. Хранить его нужно в холодильнике, длительность хранения – до четырех суток. Из-за того, что эфирные масла выделяются в холодной воде постепенно, такой чай остается ароматным даже спустя сутки после «заваривания».



**5** – При всей пользе чая, им все-таки не стоит чрезмерно увлекаться. Считается, что в день можно выпивать не более трех-четырех чашек чая средней, не очень крепкой, заварки. Перед сном вообще не следует пить чай, так как он возбуждает нервную систему. А еще, девочки, я точно знаю, что нельзя запивать чаем лекарства – биологически активные вещества, которых в чае содержится более двухсот, могут вступить в реакцию с лекарством и исказить его действие.



**КСТАТИ.** При заваривании чая необходимо обратить внимание на... пену. Если она есть – все правильно заварилось: время кипячения воды и заваривания точно выдержаны, настой не перестоял, у него не улетучился аромат. Пены нет – что-то пошло не так, где-то есть нарушение.

**6** – Вот что еще очень важно: не стоит пить чай, особенно черный, простоявший более часа после заваривания. Как говорят в Китае, на родине чая, через 5 минут после заваривания это напиток здоровья, а спустя час – змеиный яд.



Есть даже схемы заваривания чая.

Вид чая	черный	зеленый	белый	красный	желтый
Заварки на 200 мл воды	1,5 ч. л.	2 ч. л.	2 ч. л.	2,5 ч. л.	1 ч. л.
Температура воды	90-100	75-80	50-75	95-98	85
Время, мин.	4-7	5	5	5	8-10

– А вообще-то заваривание чая – это не просто процедура, а целый ритуал, и даже искусство. Существует даже профессия – титестер. Это дегустатор чая. Он определяет аромат чая в сухом виде, дегустирует настой, смотрит его цвет. В общем, все по полной программе. Мы тут поговорили в общих чертах. А ведь правильно заваривать чай и правильно его пить – это целое искусство, которое насчитывает века. Так что, девочки, давайте к нему приобщаться.



Не только природа ждёт наступления весны, это и для людей повод встряхнуться, взглянуть на мир по-новому, выбраться из будничной рутины. Это время неслучайно вызывает прилив новых сил: «Уже предчувствие весны сквозит повсюду...» Давайте вспомним, кто из русских и советских поэтов объяснился в любви к весне.

# Весна идёт, весне дорогу!

**1** Это стихотворение – часть романа в стихах. В тот период, когда писались эти строки (напомним, это были 1826-1828 годы), книг печаталось мало и люди переписывали себе полюбившие стихи. Часть романа стала жить собственной жизнью. Кто автор этих строк?

*Гонимы вешними лучами,  
С окрестных гор уже снега  
Сбежали мутными ручьями  
На потопленные луга.  
Улыбкой ясною природа  
Сквозь сон встречает утро года;  
Синея, блещут небеса.  
Ещё прозрачные, леса  
Как будто пухом зеленеют.  
Пчела за данью полевой  
Летит из кельи восковой.  
Долины сохнут и пестреют;  
Стада шумят, и соловей  
Уж пел в безмолвии ночей  
Как грустно мне твоё явленье,  
Весна, весна! пора любви!  
Какое томное волнение  
В моей душе, в моей крови!  
С каким тяжёлым умиленьем  
Я наслаждаюсь дуновеньем  
В лицо мне веющей весны  
На лоне сельской тишины!..*

- а) Г.Р. Державин.
- б) А.С. Пушкин.
- в) А.Н. Радищев.

**2** Поэт долгое время не публиковал стихов. Находясь на дипломатической службе, он совершенно не заботился, как примет его стихи публика – кроме друга никто не должен был их увидеть. К публикации своих стихов поэта вынудили просьбы приятелей. Стихотворение «Зима недаром злится...» поэт включил в послание своему товарищу. Перу какого русского поэта принадлежит этот набросок?

*Зима недаром злится,  
Прошла её пора –  
Весна в окно стучится  
И гонит со двора.  
И всё засуетилось,  
Всё нудит зиму вон,  
И жаворонки в небе  
Уж подняли трезвон.  
Зима ещё хлопочет  
И на Весну ворчит.  
Та ей в глаза хохочет  
И пуцце лишь шумит...  
Взбесилась ведьма злая  
И, снегу захватя,  
Пустила, убежая,  
В прекрасное дитя.  
Весне и горя мало:  
Умылась в снегу  
И лишь румяная стала  
Наперекор врагу.*

- а) Ф.И. Тютчев.
- б) А.С. Грибоедов.
- в) Д.И. Фонвизин.

**3** «Стихи о весне» впервые были рассказаны в постановке С.Я. Маршака «Двенадцать месяцев». По сюжету, падчерицу на поляне с костром встретили 12 братьев-месяцев. Эти слова принадлежат паре месяцев, которые меняли для девушки время года. Кто заставил распусться подснежники?

*Снег теперь уже не тот –  
Потемнел он в поле,  
На озёрах треснул лёд,  
Будто раскололи.  
Облака бегут быстрее,  
Небо стало выше,  
Зачиркал воробей  
Веселый на крыше.  
Всё чернее с каждым днём  
Стёжки и дорожки,  
И на вербах серебром  
Светятся серёжки.  
Разбегайтесь, ручьи!  
Растекайтесь, лужи!  
Вылезайте, муравьи,  
После зимней стужи!  
Пробирается медведь  
Сквозь лесной валежник,  
Стали птицы песни петь,  
И расцвёл подснежник.*

- а) Март и Апрель.
- б) Апрель и Май.
- в) Май и Июнь.

**4** Эти строки советский драматург, поэт-сатирик М.Д. Вольпин написал к песне для известного кинофильма, вышедшего на экраны страны в 1947 году. Песню на музыку И.О. Дунаевского исполнила Любовь Орлова. Как назывался фильм, снятый Г. Александровым, в котором прозвучала эта песня?

*По бульвару мрачно шёл прохожий,  
Птицы пели трели про апрель.  
Нёс прохожий толстый, чернокожий,  
Многоуважаемый портфель.  
Шёл мужчина чинно и солидно,  
Презируя птичий перезвон,  
По лицу мужчины было видно,  
Что весну не одобряет он.  
Что вся эта весна ни к чему,  
Что песня не нужна никому,  
Что вешняя вода – ерунда,  
Да, да, ерунда!  
Журчат ручьи,  
Слепят лучи,  
И тает лёд и сердце тает,  
И даже пень  
В апрельский день  
Берёзкой снова стать мечтает.  
Весёлый шмель гудит весеннюю тревогу,  
Кричат задорные весёлые скворцы,  
Кричат скворцы во все концы:  
«Весна идёт! Весне дорогу!»*

- а) «Весна».
- б) «Волга-Волга».
- в) «Весёлые ребята».

ОТВЕТЫ

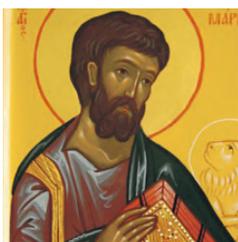
1-6. Стихотворение принадлежит перу А.С. Пушкина. Строки встречаются в начале VII главы романа в стихах «Евгений Онегин». 2-а. Ф.И. Тютчев. 3-а. Март и Апрель. 4-а. «Весна».



## ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

### «...Встань, возьми постель твою и иди в дом твой»

Через несколько дней опять пришел Он в Капернаум; и слышно стало, что Он в доме. Тотчас собрались многие, так что уже и у дверей не было места; и Он говорил им слово. И пришли к Нему с расслабленным, которого несли четверо; и, не имея возможности приблизиться к Нему за многолюдством, раскрыли кровлю дома, где Он находился, и, прокопав ее, спустили постель, на которой лежал расслабленный. Иисус, видя веру их, говорит расслаблен-



ному: чадо! прощаются тебе грехи твои. Тут сидели некоторые из книжников и помышляли в сердцах своих: что Он так богохульствует? кто может прощать грехи, кроме одного Бога? Иисус, тотчас узнав духом Своим, что они так помышляют в себе, сказал им: для чего так помышляе-

те в сердцах ваших? Что легче? сказать ли расслабленному: прощаются тебе грехи? или сказать: встань, возьми свою постель и ходи? Но чтобы вы знали, что Сын Человеческий имеет власть на земле прощать грехи, – говорит расслабленному: тебе говорю: встань, возьми постель твою и иди в дом твой. Он тотчас встал и, взяв постель, вышел перед всеми, так что все изумлялись и прославляли Бога, говоря: никогда ничего такого мы не видели.

## ДОРОГА К ХРАМУ

### КАК ПОМИНАТЬ УСОПШИХ РОДНЫХ, КОГДА НЕ ПОМНИШЬ ИХ ИМЕНА?

**?** У меня умерла бабушка. Она всех родственников знала и всегда поминала их в даты рождения и смерти. Не осталось записей, кого из родственников она поминала, как их звали. Как помянуть таких усопших? Елена Алексеевна

**М**ожно добавить к молитве: «Помяни, Господи, всех усопших моих родственников!»

Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 12 марта, в воскресенье.

**П**о всей видимости, дом, в который пришел Христос в городе Капернаум, был жилищем простого человека. В таких постройках в Палестине не было сеней, дверь открывалась прямо на улицу. А потому, когда жители Капернаума услышали, что к ним пришел известный проповедник, они мгновенно наполнили помещение. Остальные люди толпились на улице, не имея возможности войти, – все горело желанием увидеть и послушать Спасителя.

**К**рыши подобных домов были плоскими. Их основой служили деревянные балки, которые опирались на стены дома в метре друг от друга. Расстояние между ними было заполнено вязанками хвороста или жесткой соломой, которые замазывались глиной. Этим и воспользовались друзья расслабленного. По лестнице они поднялись наверх, прокопали крышу и спустили

носилки своего друга к ногам Христа. Поступок дерзкий. Можно даже представить себе крики хозяина, который возмущен тем, что какие-то люди так бесцеремонно распоряжаются его собственностью. Однако Господь не упрекает их, но исполняет просимое.

**В**о всей этой ситуации обращает на себя внимание одна деталь. Как говорит Евангелист, Христос исцеляет расслабленного, «видя веру их». Он видит не только то, что они доверились Богу, но и то, на что они оказались способны ради своего друга. Их не смутили ни окружающие, которые очевидно высказывали недовольство их поступком, ни те препятствия, с которыми они столкнулись на своем пути. То есть больной получает исцеление за веру своих товарищей.

**Х**ороший повод задуматься о том, как сильно наша судьба зависит от тех, кто нас окружает. И наоборот, как сильно



Комментирует священник Дмитрий Барницкий

жизнь наших близких зависит от нашей собственной веры. И неслучайно Евангелие настойчиво повторяет важную мысль: мы спасаемся не по одиночке. Церковь есть тело Христово, где каждый орган, каждая клеточка тесным образом связаны со всем организмом. Если кровь по какой-то причине не поступает в один сосуд, моментально начинают страдать и те, которые находятся рядом. Не будем об этом забывать. Именно мы своими отношениями с Богом во многом определяем участь друг друга как на земле, так и в вечности.



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

Капюшон очень популярен сегодня, однако не все знают, что это один из самых древних головных уборов. История капюшона насчитывает столетия, и тем не менее, это очень современный элемент одежды.

**В**се дело в том, что капюшон очень удобен – его можно быстро накинуть на голову и быстро снять – и при этом, что особенно ценно, он не портит прическу.



# КАПЮШОН

## для тепла нам нужен он

### Формы капюшонов

Современные капюшоны могут быть как большими, так и маленькими, как остроконечными, так и круглыми, как декоративными, так и функциональными. Различают три основных вида капюшонов: шлемовидный, воротник-капюшон и капюшон классической формы.

#### КАПЮШОН ПРОСТОЙ

Классической формы – пришивается к легкой одежде: ветровкам, худи, спортивным курткам и т.п. Застежек у такого капюшона нет, но может иметься шнурок, продернутый в кулиску по краю. Такой капюшон не столько функционален, сколько декоративен – любая вещь с капюшоном выглядит более демократично, свободно, раскрепощенно. Впрочем, многие, особенно молодежь, предпочитают поднимать даже такие – декоративные – капюшоны для того, чтобы «отгородиться» от посторонних глаз.

**Муж звонит жене: – Дорогая, как съездила в магазин? – Ничего не понравилось, но купила две куртки: одна с капюшоном, вторая – без.**



#### ВОРОТНИК-КАПЮШОН

Это стильный элемент верхней одежды. Такой капюшон представляет собой широкий воротник, который в любой момент можно набросить на голову. Нередко воротник-капюшон кроится вместе с основным полотном. Его преимущество в том, что такой капюшон не портит прическу. К тому же, в опущенном виде он создает красивую драпировку.

#### ШЛЕМОВИДНЫЙ КАПЮШОН

Это практически защитный головной убор, пришитый к верхней одежде. Такой капюшон в нижней части имеет дополнительные отрезки ткани с застежкой – чаще кноп-

ками, – которые надежно фиксируют его положение. Шлемовидный капюшон, особенно утепленный изнутри, обеспечивает полную защиту от неблагоприятных погодных условий. Такие капюшоны используют для спортивной, детской, а также специальной одежды.

#### КАПЮШОН С МЕХОВОЙ ОПУШКОЙ

Капюшон свободной формы, но с меховой опушкой – такие обычно пришивают к зимним пальто и курткам – тоже неплохо защищает от непогоды. Дело в том, что мех, особенно длинный и густой, создает вокруг лица своеобразное теплое «облако» и таким образом оберегает его.

#### СЪЕМНЫЙ КАПЮШОН

Все большую популярность набирает съемный капюшон.

Это относительно недавнее изобретение модных дизайнеров, от-

**Несмотря на то что в капюшонах ходили еще в Древнем Риме, название свое он получил от средневекового монашества. Остроконечный коричневый сарришон был символом отрешения от мира.**

дельный головной убор, который можно носить с верхней одеждой. Съемный капюшон обладает всеми достоинствами вшитого: легко надевается, не портит

прическу, защищает от непогоды – и при этом может стать интересным элементом образа. Это отличное – удобное, красивое, функциональное – дополнение к верхней одежде. Съемный капюшон прекрасно подойдет, например, для куртки или пальто с небольшим стоячим воротником – ведь он сыграет роль и шапки, и шарфа одновременно. А два или три съемных капюшона разного цвета позволят менять свой образ хоть каждый день.

**Светлана ИВАНОВА**

**ПОДПИСКА**  
на 1-е полугодие  
2023 г.

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!** Продолжается подписка на 1-е полугодие 2023 года на издание «ТЕЛЕК Черноземье».\* До 20 марта можно подписаться на 3 месяца (с апреля по июнь).



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

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

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость ПОДПИСКИ на газету «ТЕЛЕК Черноземье»\* на 1-е полугодие 2023 г.

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца
186,22 ₺	372,44 ₺	558,66 ₺

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

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

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

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

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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету\* (по индексу – П2912 или названию – «ТЕЛЕК Черноземье»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

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



**П2912**  
«ТЕЛЕК Черноземье»

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

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

Выбрасывать старые джинсы – верх легкомыслия, поэтому у многих хозяек хоть одна изношенная пара, да ждёт в шкафу своего часа для переделки.

**А** чтобы не откладывать задуманное на потом, предлагаем сшить из старых джинсов новые тапочки. Это под силу всем, даже начинающим.

### Ход работы

**1** Обводим стельки нужного размера по лицевой стороне джинсы с учетом припуска в 1,5 см и вырезаем две детали. Полученные заготовки кладем лицевой стороной вверх на изнаночную

**2** Берем джинсовые заготовки, прикалываем их булавками к синтепону и по контуру вырезаем четыре синтепоновые детали. Чтобы ноге было удобнее, дополнительно из синтепона вырезаем полукруг по размеру пяточной части, чтобы придать тапочкам более анатомическую форму.

# Из старых джинсов – в новые тапочки



### Исходные материалы

Для пошива тапочек нам понадобится: старые джинсы, синтепон, стельки для уплотнения, нескользящая ткань (для подошвенной части), хлопчатобумажная ткань, косая бейка (ее можно заменить на узкие полоски, вырезанные из джинсы), клеевой пистолет или универсальный клей, нитки, булавки, иголка и швейная машинка при наличии. Машинка поможет ускорить процесс шитья, но и без нее вполне можно обойтись.

сторону нескользящей ткани и обводим их по краям. Вырезаем детали. Еще раз обводим джинсовые заготовки, но уже на хлопчатобумажной ткани, и снова вырезаем.

**3** Из полученных деталей складываем «сэндвич» в такой последовательности:

- нескользящая часть (лицевой стороной вниз);
- синтепоновый слой;
- стелька для уплотнения (по контуру она меньше на 1,5 см, чем остальные детали);

- слой хлопчатобумажной ткани (кладем лицевой стороной вверх);
  - синтепоновый полукруг для поднятия пятки;
  - еще слой синтепона;
  - джинсовый слой (кладем лицевой стороной вверх).
- Чтобы зафиксировать верхние слои, находящиеся выше слоя стельки, прошиваем их вручную поперек, ближе к пятке, захватывая маленькую часть синтепона, швом «назад иголку» или просто приметываем.



**4** С помощью клеевого пистолета или клея начинаем склеивать подошву послонно, начиная снизу: к нескользящей ткани (расположенной лицевой частью вниз) приклеиваем синтепон, сверху приклеиваем стельку, а к стельке верхнюю прошитую часть «сэндвича». Подошва почти готова. По контуру скалываем булавками все слои и вручную прошиваем петельным стеж-

ком, чтобы потом было удобнее пришивать косую бейку.

**5** Верхнюю часть каждого тапочка выкраиваем, приложив джинсу к ноге сверху. Обводим носочную часть с припусками по бокам по 1,5 см и нужной «глубиной». Вырезаем. Далее вырезаем еще по одной такой же детали для каждого тапочка (но вторую часть обводим, положив ткань изнаночной стороной

вверх). Получаются две симметричные детали для каждого тапочка. Для уплотнения верхней части используем синтепон. Его вырезаем по контуру джинсовой заготовки, закрепив булавками.

**6** Теперьшиваем «сэндвич» для верхней части тапочек: джинсовая деталь изнанкой вверх, синтепоновая часть, джинсовая деталь изнанкой вниз. Все сметываем по контуру.

**7** По контуру сшиваем верхнюю и нижнюю часть тапка, а затем сверху еще раз, используя косую бейку (которую можно заменить все той же джинсой, вырезав длинные полоски и заутюжив их). Повторяем то же самое со второй заготовкой.

Светлана СИДОРЧУК

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 6 ПО 12 МАРТА

**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Овны преисполняются желанием творить, находить новые средства самовыражения и заводят друзей. Грядущая неделя может стать благоприятным периодом для профессионального и служебного роста и укрепления отношений в семье. Главное не торопиться.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Львам следует уделить больше внимания здоровью. Ваш успех на работе требует много времени и сил. Найдите время и спланируйте хороший отдых. Ваши близкие поддерживают вас, но и вам следует проявлять больше заботы о них.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Звезды рекомендуют Стрельцам умерить свой трудовой пыл и направить часть энергии на решение домашних дел и забот. При постановке очередных целей звезды советуют учитывать не только личные стремления, но и планы близких людей. И не забывайте про отдых.

**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Вы горите на работе, и это ценит начальство, но звезды советуют Водолеям больше внимания уделить отдыху. Постоянная усталость способна помешать выполнению поставленных задач. В отношениях с любимым человеком проявляйте больше нежности.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
У Тельцов наступает период, благоприятный для саморазвития. Отличное время, чтобы задумать, как и какими новыми знаниями и навыками овладеть: начать учить иностранный язык, освоить музыкальный инструмент, а может, выучить танец или попробовать шить?

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
На грядущей неделе Девам стоит соблюдать баланс между работой и отдыхом, покупкой новых вещей и экономностью. Словом, сохраняйте гармонию везде и всюду. Старайтесь не уходить с головой в одну сторону. А вот с любимым человеком будьте искренни и гасите свой эгоизм.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Звезды советуют Близнецам быть более сдержанными в отношениях с людьми. Некоторые могут пользоваться вашей мягкостью и перекладывать свои обязательства на ваши плечи. Старайтесь разумно расходовать свои силы. И будьте внимательней к близким.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Весы славно поработали, теперь звезды советуют им отдохнуть. Старайтесь найти время для любимого хобби, занятия спортом или ежедневных прогулок. Такой отдых зарядит вас энергией для грядущих свершений. Хорошее время для укрепления отношений в семье.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Для Раков в предстоящий период важными качествами становятся собранность и внимательность. Они помогут наладить комфортный график, позволяющий работать без перегрузок. Однако возможны и мелкие конфликты – решайте их сразу же, не позволяйте отношениям портиться.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Неделя Скорпионов будет наполнена новыми впечатлениями, интересными проектами и знакомствами. Если, конечно, вы будете активны и не станете лениться. Не забывайте про общение с близкими, будьте внимательнее к ним. Не стесняйтесь своих чувств.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Козерогам звезды предсказывают насыщенную и активную неделю. Возможно, предстоит много работы. С ситуацией Козероги справятся благодаря своим лучшим качествам. На неделе возможны новые позитивные знакомства, которые в будущем вам будут очень полезны.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
Активный период в жизни Рыб продолжается. Позитивное общение будет оставаться эффективным способом достижения целей. Но двигаясь вперед, не оставляйте позади нерешенных дел и невыполненных обязательств. Поддержка любимого человека поможет вам.

### КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

- Хлопчатобумажная, шелковая и штапельная ткань.
- «У кого во рту ..., тому все горько» (русская пословица).
- Жареные лепестки картошки.
- Инструмент для обмера округлых изделий.
- Русская кулинарная присказка гласит: «Сам себе настрапал ... – кушай, хорошо иль худо».
- Специальные правила употребления пищи (режим, состав, количество), которые так не любил гоголевский Собакевич.
- Фраза из «Бриллиантовой руки»: «На одну зарплату на ... не разъездишься!»
- Тяжелый металлический, деревянный или каменный сосуд, в котором толкут что-либо пестом.
- Дело с канифолью.
- «Будка», торгующая газетами и журналами.

Ответы: 1. Саржа. 2. Желчь. 3. Чипсы. 4. Скоба. 5. Брюдо. 6. Диега. 7. Такси. 8. Ступа. 9. Папка. 10. Киоск.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 6 ПО 12 МАРТА

Цветок зониум родом со Средиземноморья и Канарских островов.

**В**ыглядит весьма оригинально – на конце гладкого стебля образуются розетки листьев, которые больше напоминают цветы. Зониум – родственник толстянки, больше известной как денежное дерево, представитель семейства толстянковых. А значит, в уходе он будет ничуть не требовательнее своего собрата.



# ЭОНИУМ – красивый гость с Канарских островов



## Освещение

Чтобы цветок из листьев был пышным и ярким, важно обеспечить растению на протяжении всего года хорошее освещение. Весной и летом будет достаточно естественного освещения на окнах восточного или западного направления. Можно также разместить зониум на южном окне, но с обязательным притенением в дневное время, чтобы солнце не выжгло листья. Осенью и зимой желательно досвечивать зониум лампами искусственного освещения.

## Температура

Весной и летом зониуму не требуется каких-либо специальных условий по температурному режиму. Он вполне комфортно себя чувствует в пределах 25 градусов. Его даже можно вынести на свежий воздух: на балкон или террасу. Зимой желательно понизить температуру до 10-12 градусов.

## Влажность воздуха

Влажность воздуха для зониума не принципиальна. Он спокойно переносит сухой воздух. Единственное, что необходимо, это время от времени протирать листочки от пыли или купать их под теплым душем – аккуратно и только в теплое время года.

## Подкормки

С началом весны и до осени для зониума вносят подкормки – удобрения для кактусов. Делать это желательно один раз в 10-14 дней. Концентрацию удобрений можно сделать чуть ниже, чем рекомендовано производителем. Зимой удобрять не нужно.

## Полив

В весенне-летний сезон зониум поливают регулярно и умеренно, как только просохнет верхний слой почвы. В зимнее же время полив значительно уменьшают, но не допускают полного пересыхания земляного субстрата.

## Размножение

Размножается зониум семенами и верхушечными черенками. Семена просто рассыпаются сверху почвы и периодически опрыскиваются из пульверизатора. Для лучшего прорастания емкость накрывают стеклянной банкой или пластиковой бутылкой и обязательно регулярно проветривают. При размножении верхушечными черенками стебель с розеткой листьев аккуратно срезается. Срез присыпают активированным углем и оставляют на некоторое время для подсыхания. После этого высаживают в смесь из песка и листовой земли в пропорции 2:1 и умеренно поливают. Корни появятся примерно через 1,5 месяца.

## Пересадка

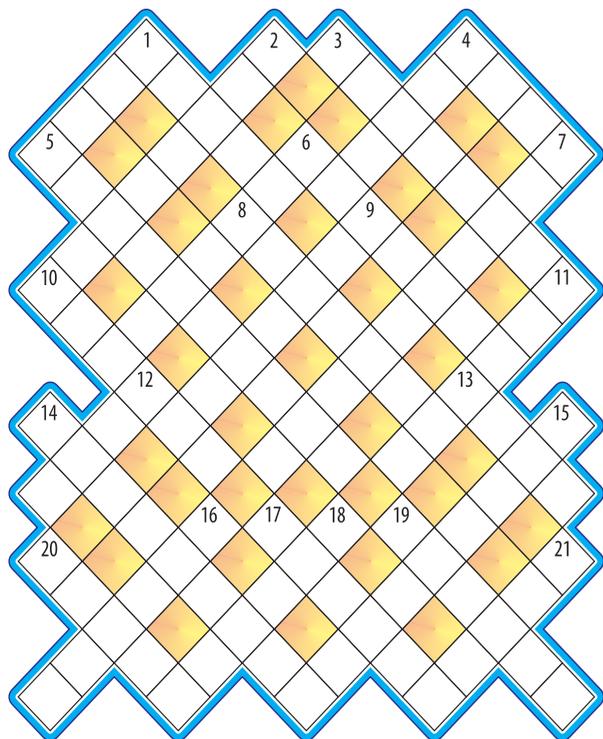
Молодое растение пересаживают ежегодно в начале весны. Со временем можно частоту пересадок снизить до одного раза в два-три года и пересаживать по мере заполнения корнями горшка. Если корни начинают выглядывать через дренажные отверстия, зониуму требуется обязательная пересадка. При пересадке не забывайте выкладывать на дно горшка слой дренажа. Почву можно использовать специальную для кактусов и суккулентов.



**Две подружки.**  
– О чём задумалась?  
– Если бросать букет невесты, сделанный из кактусов, то будет понятнее, кто действительно отчаянно хочет замуж.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## КРОССВОРД «ДИАГОНАЛЬ»



### Слева-вниз-направо:

**1.** Толстая оглобля, прикрепляемая к передней оси повозки для парной запряжки. **3.** Сочинение, еще не переписанное начисто. **4.** Прибрежный ветер с суточной периодичностью. **5.** Дверь на качающихся петлях, открывающаяся в обе стороны – на входе в метро или ковбойский салун. **6.** Сорва-

нец, что «езде поспел». **8.** Музыкант Тимберлейк по имени. **10.** Космический объект, излучающий в десятки раз больше

### ОТВЕТЫ

**Слева-вниз-направо:** 1. Дубинка, 2. Черноволосый, 3. Черноволосый, 4. Брыз, 5. Пен-дегар, 6. Подъем, 7. Завороженный, 8. Смайлик, 9. Смайлик, 10. Космос, 11. Камуфляж, 12. Змей, 13. Подъем, 14. Чепуха, 15. Подъем, 16. Шпатель, 17. Осица, 18. Потери, 19. Печка, 20. Печка, 21. Зачесанные на лоб волосы.

энергии, чем любая галактика. **13.** Домик, сработанный плотником. **14.** Ниндзя в панцире. **17.** Упрямец, кричащий «Иа!» **19.** «Медовое» прозвище для трудолюбивой домохозяйки. **20.** Пирог к спагетти и ризотто.

### Справа-вниз-налево:

**1.** Сукно – на пальто самое оно. **2.** Часть пищеварительного тракта. **4.** Поэтесса, по чьей вине зайку бросила хозяйка, качался на доске бычок, а Таня уронила в речку мяч. **6.** Прием в фокусах. **7.** Анастасия в роли няни Викки. **9.** Кубики или пластинки из цветного непрозрачного стекла для мозаичных работ. **11.** «Ой, цветет... в поле у ручья. Парня молодого полюбила я». **12.** Горыныч из русских сказок. **15.** Легендарная актриса. **16.** Пробел между буквами и словами в типографском наборе. **18.** Потери в весе товара в связи с испарением. **21.** Зачесанные на лоб волосы.

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

### ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

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

### УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

■ **8 (965) 386-47-09 100% ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАБОТКА** любой сложности (дезинсекция, дезинфекция, дератизация) ТАРАКАНОВ, КЛОПОВ – пар холодного и горячего туманов. Безопасные препараты для людей и животных. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА – официальный договор. Работаем 24/7 без выходных. Система скидок есть. Тел.: 8 (965) 386-47-09



По вопросам размещения рекламы в газете «ТЕЛЕК» звоните!

**8 (903) 792-47-73**

## КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

**8 (903) 792-47-73**

ПО ПОЧТЕ

**reklama@kardos.ru**

ЦЕНА

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

КАК ОПЛАТИТЬ

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

Скидки  
уточняйте  
у менеджера

Самые сложные и, казалось бы, непреодолимые препятствия – у нас в голове.

**В**ыучить новый язык – трудно, даже попробовать не стоит. Закончить автошколу и получить права – за гранью возможного. Сбросить лишние килограммы – просто нереально! Ловили себя на таких мыслях? Тогда вам нужно знать, что это просто установки, которые можно и нужно менять. Давайте разберемся, какие из них стоят между нами и желанной стройностью.

**«Всё равно ничего не получится»**

Вы полистали глянецкий журнал со стройными моделями. Вам очень хочется быть такой же, но до намеченной цели очень далеко. Даже если вы сядете на строжайшую диету (что будет в корне неправильно) и будете весь день с утра до вечера проводить на тренировках (и это тоже не очень хорошо), вы все равно за один шаг не придете к цели. И это мозг будет воспринимать как провал. Что делать? Ставить себе маленькие и вполне достижимые цели. Снимется внутреннее напряжение, вы почувствуете себя легче и получите удовлетворение даже от небольшого достижения.

# Стройность начинается... с головы?

**«Это трудно и затратно»**

«Для похудения потребуется долго тренироваться, да и правильные продукты не могут стоить дешево» – таковы распространенные заблуждения. В качестве физической нагрузки можно для начала прогуляться в выходной день или делать небольшие вечерние променады каждый день или через день. Согласитесь, в ходьбе нет ничего сложного, это не занимает много времени. Кстати, прогулки помогут не только калории израсходовать, но и укрепят мышцы, расслабят нервную систему. Да и правильное питание ничуть не дороже сосисок и конфет. Крупы, бобовые, мясо птицы, рыба, яйца и т.д. стоят примерно столько же, зато насыщают надолго.

**«Мне по наследству достался плохой обмен веществ»**

Если у вас очень большой лишний вес, это еще не говорит о плохом обмене веществ. Даже наоборот, организм может затрачивать больше энергии. Здесь скорее дело в возможных гормональных нарушениях, нехватке витаминов, малом количестве мышечной массы и т.д. Поэтому вместо попытки разогнать обмен веществ при помощи советов соседки, лучше обратиться к специалистам, сдать анализы. И потом уже строить планы похудения.



Чем ближе полночь, тем вкуснее еда.



Татьяна МИХАЛЁВА

**Мнение специалиста**

**Берём питание под контроль**

Рекомендации по смене внутренних установок нашим читателям даёт психолог Юлия Карпенко. – Юлия, как мягко, без срывов, поменять старые установки на новые?



– Когда мы хотим изменений, неправильно ожидать, что все пройдет легко и без срывов. Это приведет к разочарованиям. Когда происходят срывы, человек начинает обвинять себя в отсутствии силы воли и ждет, что следующая попытка закончится таким же неуспехом. Поэтому на самом деле страшен не сам срыв, а его последствия. Человек ругает себя и даже может применять к себе наказания, что уже нельзя назвать мягкой трансформацией. Чтобы этого избежать, нужно предварительно договориться с собой, что вы готовы потерпеть. Важно задать себе вопрос: этот дискомфорт соответствует тому, что я в итоге получу (похудение)? И договориться с собой именно до того момента, как вы откажетесь от углеводов. Тогда возникший дискомфорт будет переноситься легче. И еще важно не настраивать себя жестко на результат. Если вы съели лишнюю конфету, не надо себя ругать. Вы и дальше спокойно продолжаете питаться по намеченному графику, стараясь постепенно, по чуть-чуть, минимизировать количество сладкого. Это поможет почувствовать, что в ваших силах контролировать питание.

Фото из личного архива Юлии Карпенко и www.shutterstock.com

Знаменитый биатлонист Антон ...	Вареная картошка, измятая в кашу	Искусство строить глазки	"Пиковая дама" Чайковского	Профилактический ... в авто-сервисе	Верх шляпы	"Логотип" хозяйина на скакуне	Упрямый как ...	Звук от подкованных копыт	Порожий, "Полосатый"	Наклонная поверхность крыши	"Молотковая" часть топора	"Дырокол" сапожных дел мастера
			Салат с именем француза				Партия скрипки без оркестра	См. фото				Вручившая Тесею путеводную нить
Бильярдный приемник	Труса орловского скакуна				Сумма лет в трудовой книжке	Обитель волчьей семьи				Город мифического коня	Ясная Поляна - ее пригород	
			Нужно для приготовления фарша							Прячется под усами	... мальчиков-зайчиков из мультлика	
Берлога, но поменьше	Роль в репертуаре Бандераса	Лестница, которую к самолету поддают	Основание автомобиля	Шарик, привязанный к конуре			"Одеяло" кузова "Газели"	Мыс при слиянии рек		Белая прослойка на срезе грудинки	Канат со "стальными жилами"	
		"Рецептор" пожарной сигнализации					Заведение с венчиками	Эпоха заката каменного века	"Эола" - ветер поэтично			
Не постные булочки и плюшки	Чем судно на мель садится?	"Сальто" в исполнении летчика	Витаминки в форме круглых конфеток	Оставленный дождем водоём			Вокруг него крутятся 27 спутников	... Дидро, создатель "Энциклопедии"	После ночи наступает...			
Имя хозяйки дома Prada	"Ковш" бульдозера				Стерильная марля на порезе	На нартах с остолом в руках	Несговорчивый птах у Маршака			Современная парикмахерская	Жужжит и жалит, но жала не теряет	
				Из хлопковой коробочки - в аптечку			Включает-выключает утюг, холодильник			ТЕЛЕК		
Бездельник в толпе любопытных	Незримый город из былин				Стрит по своей сути	Житель жарких краев						
				Выступатель на сцене			Путеводный дар Ариадны Тесею					

Реклама **LEOMAX**

Оформи заказ по телефону:  
**8 (800) 500-20-24** и получи **ПОДАРОК\***!

Скидки  
на ТВ-ХИТЫ  
до **-70%**

**Шиньон «Интрига»** лот 69545 ~~999~~ **599.-**

- Изготовлен из искусственных волос с эффектом легкого мелирования.
- Можно мыть шампунем и сушить феном.

Материал: канекалон. Объем пучка: 6 см.



**Подарочный набор «Для самой красивой», 7 пр.**

- лот 402519-01 ~~3499~~ **2299.-** 7 пр.
- Отличный подарок в красивой упаковке. В подарочный набор входят: Гель для душа «Лаванда Крыма», 300 мл; Лосьон для тела «Роза Крыма», 300 мл; Талассо-скраб для тела с грецким орехом, 200 мл; Шампунь для всех типов волос «Лаванда Крыма», 300 мл; Бальзам для всех типов волос «Лаванда Крыма», 300 мл; Шампунь для всех типов волос «Роза Крыма», 50 мл; Бальзам для всех типов волос «Роза Крыма», 50 мл. Произведено в России.



**Велотренажер «Кардио»**

лот 401808 ~~3999~~ **1999.-**

- Регулируемый уровень нагрузки.
- Для тренировки ног и рук.
- Компактный.
- Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем.



Материал: металл, пластик. Размер: 40×53,5×25,5 см. Вес: 2,4 кг.

**Термоноски «Аляска», 2-я пара в ПОДАРОК!**

лот 45368 ~~999~~ **599.-**

Материал: 70% хлопок, 27% ПЭ, 3% спандекс. Размер единый: 34-41 (жен.), 40-46 (муж.).



**Комплект тройка «Очаровательный вечер»**

лот 309188 ~~3299~~ **1999.-**

- Удобный комплект-тройка для дома, отдыха и сна. Материал: 100% хлопок. В комплекте: кардиган с поясом + топ + брюки.



до **68-**го размера

**Меховая шапка «Аиша»**

лот 308240 ~~2799~~ **999.-**

- Красивая, теплая шапка из натурального меха.

Материал: мех кролика рекс, трикотажная пряжа. Размер: универсальный (ОГ 54-60 см). Цвет: серый, черный.



**Брюки на резинке «Стрелочка»**

лот 305634 ~~2699~~ **1499.-**

до **60-**го размера

Пояс на резинке



Материал: 90% ПЭ, 10% спандекс. Размер: 50, 52, 54, 56, 58, 60. Длина по внутреннему шву для 50-го размера: 74 см. Глубина посадки: 30 см. Цвет: изумрудный, темно-синий, черный, фиолетовый, бордовый.



Топ

Размер: 50-52, 54-56, 58-60, 62-64, 66-68. Цвет: синий, пудровый.



Пудровый

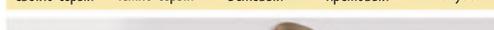
**Палантин шерстяной «Мягкая роскошь»**

лот 309054

~~2499~~ **1299.-**

- Натуральная шерсть в составе.
- Разнообразные расцветки.
- Практичный размер.
- Мягкий, теплый и уютный.

Материал: 70% шерсть, 20% хлопок, 10% ПЭ. Размер: 180×71 см. Цвет: светло-серый, темно-серый, бежевый, кремовый, голубой, зеленый. Страна-производитель: Россия.



**Жилет из шерсти «Ласковое тепло»**

лот 305659

~~1999~~ **1499.-**

Материал: 60% акрил, 40% шерсть. Размер: 46-48, 50-52, 54-56, 58-60, 62-64. Длина по спинке для 50-52-го размера: 72 см. Цвет: черный, серый.



до **64-**го размера

Черный

**Усилитель звука «Чуткий слух»**

лот 402930 ~~1499~~ **999.-**

- Может усилить звуки до 40 дБ.
  - 6 уровней громкости.
- Материал: металл, пластик, силикон. Размер усилителя звука: 5×4,5×1,7 см. Длина обода: 4 см. Вес: 10 г. В комплекте: усилитель звука, 2 батарейки AG3 (1,5 В), ушные вкладыши в трех размерах, контейнер для хранения, инструкция.



**«Браслет здоровья»**

лот 44663 ~~2999~~ **1999.-**

- Не требует подключения к Интернету.
  - Измерение давления и пульса, измерение расстояния, шагомер, расчет калорий.
- Размер: 18 мм (ширина), 24 см (окружность). Материал корпуса: гипоаллергенный пластик и силикон. Водонепроницаем. Встроенный аккумулятор. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.



**Складные очки «Фокус Плюс»**

лот 43063 ~~1499~~ **599.-**

- Визуальное увеличение до 160%.
  - Складная конструкция.
  - Подходят мужчинам и женщинам.
- Материал: пластик. Расстояние между дужками: 13,5 см. В комплекте: очки с футляром.



**Корректор осанки «Здоровая спина»**

лот 400573

~~1999~~ **999.-**

- Эффективный способ сформировать правильную осанку.
  - 10 специальных магнитов вдоль линии позвоночника улучшают кровообращение и питание тканей.
- Размеры по обхвату талии, см: 60-90 (1), 80-110 (2), 100-130 (3). Материал: неопрен. Цвет: черный, бежевый.



Встроенные магниты

Бежевый

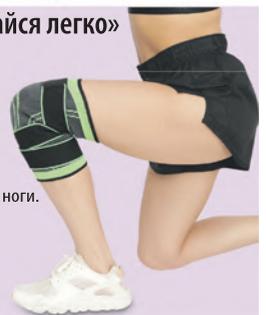
Черный

**Наколенник «Двигайся легко»**

лот 45295

~~1999~~ **599.-**

- Уменьшает нагрузку на сустав.
  - Не нарушает кровоток.
  - Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги.
  - Незаметен под одеждой.
- Материал: 68% нейлон, 32% спандекс. Размер универсальный. Максимальный обхват ноги до 50 см. Высота: 28 см.



**Специальные носки без резинки «Комфорт», 2 пары + 2 пары в ПОДАРОК!**

лот 45988 ~~999~~ **699.-**

- Рекомендованы при проблемах с голеностопом.
- Не нарушают кровообращение.



Материал: 87% хлопок, 13% ПЭ. Размер: 35-37, 38-40, 41-43, 44-46. В комплекте 2 пары: черные + светло-серые или черные + синие. 2 пары того же цвета в ПОДАРОК!

**Комплект подушек «Пышные формы», 2 шт.**

лот 103258 ~~2499~~ **999.-**

- Выгодная покупка.



Материал: 100% ПЭ. Размер: 50×70 см. В комплекте: 2 шт. Цвет: бирюзовый, серый, бежевый.



**Махровое полотенце «Полет бабочек»**

от ~~999~~ **499.-**

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

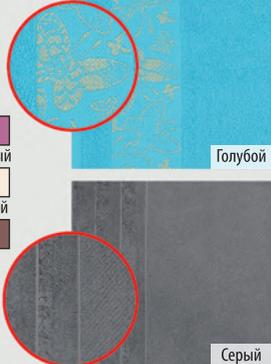
лот 102571 Ванильный, какао (30×60 см).

Материал: 100% хлопок. Размер и цвет укажите при заказе. В комплекте: 1 шт.

**Полотенце «Олимпия»**

лот 102205 ~~999~~ **499.-**

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



**Простыня на резинке**

лот 27839 от ~~1899~~ **1299.-**

Белый, оливковый, персиковый. лот 16558 Мятный, розовый, желтый, кофейный, синий. Материал: 100% хлопок. Размер: 90×200 см, 140×200 см, 160×200 см, 180×200 см, 200×200 см.



Надежная фиксация

**Свеча LED светодиодная**

лот 103078 ~~299~~ **199.-**

- Оригинальный уютный ночник.
  - Работает от батареек.
  - Безопасен и экономичен.
- Материал: пластик. Размер: 10×7,5×7,5 см. Работает от 2 батареек типа AAA. В комплекте: 1 шт. Дизайн в ассортименте, без возможности выбора.



Выкл.

Вкл.

**\* ВАШ ПОДАРОК:**

**Комплект «Рубиновая страсть» или Кольцо «Элен»**



**Сумка кросс-боди «Харизма», натуральная кожа**

\* при заказе от 1000 р.

\* при заказе от 3999 р.

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

\* При единовременном заказе на сумму от 1000 рублей без почтового сбора. Все цены указаны в рублях. Бесплатная доставка при оплате картой. Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора по тел.: 8 (800) 500-20-24. Предложение действительно до 30.06.2023. Продавец: ООО «ЕВРОШОП», ОГРН 1097746479270, 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 13, стр. 62. Сайт: leomax.ru. E-mail: catalog@leomax.ru. Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по номеру телефона (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ):

**8 (800) 500-20-24**

# 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, кровати, матрасов, разглаживает ямки и перепады.**

**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.** РУ № РЭН 2018/6874 от 28.02.2018 г.

**1690 руб. 990 руб.**



**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**

**Массажная подушка с функцией прогрева**

**3800 руб. 1690 руб.**

Нет ли у вас боли в спине? 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-шауау + разогрев. **Поможет убрать спазмы мышц, согревает и расслабляет.** Используйте дома, в офисе, в автомобиле. Не является медицинским прибором.

**Проточный кран-водонагреватель**

**1990 руб.**

**С дисплеем + ДУШ**

**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 падают в специальный контейнер. Основание ручки вращается на 360° и облегчает работу.

**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 животных. И в него встроены уютный ночник.

**1+1 КУПИ ОДИН И ПОЛУЧИ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!**

**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 натирает. **Белье поднимает бюст и сглаживает неровности, придает округлые формы.** Специальное усиленное плетение посередине для создания красивого декольте. Можно носить как нижнее белье, как топ под жакет и как спортивное белье. Для увеличения объема есть потайные кармашки под поролоновые вкладыши. S-M (42-46), L-XL (48-50), 2XL-3XL (52-56), 4XL (58-60).

**Бюстгалтер корректирующий «Ах Бра»**

**1710 руб. 990 руб.**

**В комплекте 3 бюстгалтера**

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и косточек, не сбивается 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.



**Часы - музыкальный проектор звездного неба**

**1290 руб. 990 руб.**

Календарь до 2099 г. показывает дату, время, год и день недели. С помощью встроенного комнатного термометра можно измерять температуру в Цельсиях, в Фаренгейтах. Будильник проигрывает 10 мелодий: журчание воды, шум морской волны, шум ветра, классическую музыку. Проецирует звездное небо. Отличный подарок детям!

**Стул для ванной и душевой с регулируемыми ножками**

**2990 руб. 2490 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**

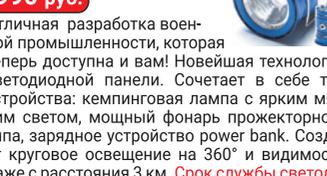
**1990 руб. 1290 руб.**



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.

**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 мягким 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 светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, в кемпинге на природе и т.д., вам не придется переживать, что в ответственный момент вы останетесь без источника света, т.к. кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечную батарею и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы не останетесь без связи и сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь.

**Тонометр** **НОВИНКА**

**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.

**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 можете 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 носовых платков и постельного белья до штор и мягких игрушек!**

**Многофункциональный парогенератор**

**2500 руб. 990 руб.**



Прибор сочетает в себе такие функции, как паровой утюг, парогенератор, пароочиститель и увлажнитель воздуха. Вырабатывает непрерывный поток пара, за счет чего хорошо проникает в ткань и распрямляет складки, чистит, дезинфицирует и избавляет от неприятного запаха. Уничтожает пылевых клещей и бактерии. Попробуйте погладить им шторы, осветить кресла и диван, избавиться от аллергии и пыли на подушках и одеялах. Борется с неприятными запахами и пятнами пота. **Красная модель среди ручных отпаривателей.**

**Отпугиватель-фонарь** **НОВИНКА**

**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.

**Говорящий хомяк Woody O'time (Original)**

**1790 руб. 990 руб.**

**Кукла-повторяша**

**1790 руб. 1190 руб.**



Уникальные развивающие игрушки способны рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ними. Повторяют все произнесенные слова и звуки на любом языке мира, очень забавно получается, когда игрушка повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуете, она жует с вами и имитирует хохот!!! Эти игрушки поднимают настроение и помогут развеселить друзей! **Покорят сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.**

**Усилитель звука** **НОВИНКА**

**990 руб.**



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 прорирования 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.).

**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 и 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. Особенно необходима для людей пожилого возраста.

**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 миллиона 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 зафиксирована на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и т.д.). **Заклеит влажную поверхность даже под водой!**

**ТЕРМОКЕРАМИЧЕСКИЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ**

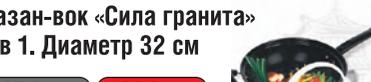
**1990 руб. 1490 руб.**



Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимое 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!

**Казан-вок «Сила гранита» 4 в 1. Диаметр 32 см**

**2600 руб. 1990 руб.**



**Это сковорода, сковородка, вок и кастрюля!** Специальное керамическое покрытие Granitex с частичками настоящего камня. Алмазное напыление с внутренней стороны сковороды. Благодаря силиконовой ободке крышка создает давление под воздействием вакуума, что **позволяет готовить в разы быстрее.**

**Набор кастрюль**

**1800 руб. 1290 руб.**



Каждая кастрюля изготовлена из цельного листа углеродистой стали и покрыта жаропрочной эмалью. Диаметр: 16, 18 и 20 см.

**Надевайка** **НОВИНКА**

**1290 руб. 790 руб.**



Когда суставы теряют подвижность, совершать привычные движения с каждым годом становится сложнее. Представляем вам универсальное приспособление, которое **поможет как снять, так и надеть носки или обувь** маломобильным, пожилым, людям с лишним весом, или беременным не наклоняясь к ступням.

**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**

**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.

**Фиксатор голеностопа «Легкий шаг»**

**2 шт. по суперцене 990 руб.**



Бандаж фиксирует голеностопный сустав в анатомически правильном положении, обеспечивает его неподвижность и стабилизирует. Не изнашивается хрящевая ткань. Не перегружаются связки и мышцы, сводится к минимуму риск получения растяжений, ушибов, вывихов.

**Наколенник «Двигайся легко»**

**2 шт. по суперцене 990 руб.**



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**