

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

№11  
(227)

ТВ-программа с 16 по 22 марта 2020 года

# ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36

КАНАЛОВ

ТВ

КУЛИНАРНАЯ  
АЗБУКА  
НА БУКВЫ Е И Ё

стр. 7

КАКОГО  
ПИТОМЦА  
ВЫБРАТЬ РЕБЁНКУ

стр. 17

НАТАЛЬЯ  
СКОМОРОХОВА

Я НАУЧИЛАСЬ ВИДЕТЬ ВЕЩИ  
С РАЗНЫХ СТОРОН

стр. 3

КАК  
ПЕРЕЖИТЬ  
РАССТАВАНИЕ

стр. 4

ЕСТЬ ЛИ ДРУЖБА  
МЕЖДУ  
ПРОДУКТАМИ?

стр. 27

МАРТ: ПОРА  
ОТПРАВЛЯТЬСЯ  
НА ДАЧУ

стр. 16

Фото PR CTC

ISSN 2213-4933



9 172313 493770 11 20011

## Начались съёмки сериала «Грозный»

Телеканал «Россия 1» объявил о запуске производства нового многосерийного фильма «Грозный». Царь Иоанн Васильевич, Иван IV, вошедший в историю как Иван Грозный, – одна из самых ярких, знаменитых и в то же время очень сложных и противоречивых фигур в истории. Кто он: величайший государственный деятель или жестокий тиран? И есть ли прямой ответ на этот вопрос?

Роль царя Ивана Васильевича в картине исполняют Александр Яценко и Сергей Маковецкий. Также в сериале заняты актеры Татьяна Лялина, Артур Иванов, Константин Крюков, Игорь Миркурбанов, Владимир Стеклов, Виктор Сухоруков, Виктор Добронравов, Людмила Полякова, Игорь Яцко, Артём Ткаченко, Леонид Кулагин, Софья Лебедева, Евгений Цыганов, Юрий Колокольников, Мария Шумакова, Никита Панфилов и многие другие. В режиссерском кресле – Алексей Андрианов («София» и «Годунов»). Производством этого исторического многосерийного фильма занимается кинокомпания МОСКИНО.

Фото пресс-службы телеканала «Россия 1»



## Павел Прилучный и Агата Муцениеце сыграли «В клетке»

На канале НТВ – премьера 10-серийной драмы «В клетке». Это история об отце (в этой роли снялся Владимир Епифанцев) и сыне (его играет Павел Прилучный), бывших участниках боев без правил, которые возвращаются в родной Калининград, чтобы открыть собственный бизнес, связанный с подпольными коммерческими боями. В какой-то момент герой Прилучного узнает, что у его бывшей возлюбленной Ольги растёт его



сын. Это становится для него мощнейшим стимулом начать жизнь заново. Подругу главного персонажа сыграла Агата Муцениеце.

Интересно, что этот сериал стал для Павла Прилучного продюсерским дебютом. Он так волновался за конечный результат, что практически не спал, принимая участие во всех стадиях производства проекта. Актер предупреждает, что в сериале много жестоких сцен, поэтому с детьми его лучше не смотреть.



## Екатерина Волкова спела в стиле джаз

Известная актриса, звезда сериала «Скорая помощь» Екатерина Волкова (она сыграла главу подстанции скорой помощи Ольгу Арефьеву) стала участницей джазового театрального фестиваля «Високосный джаз», который прошёл в Москве. Главное отличие этого фестиваля состоит в том, что в нем принимают участие не только музыканты, но и актеры театра и кино, превращая каждое музыкальное выступление в маленькое театральное представление. Мало кто знает, что Екатерина Волкова увлечена вокалом. А еще актриса – большая поклонница джаза и уже не раз выступала в джазовых концертах. В этот раз она исполнила как джазовые шлягеры разных лет прошлого века, так и песни современных авторов.

## «Патриот» показали в «Иллюзионе»

В кинотеатре «Иллюзион» состоялась премьера сериала телеканала ТНТ «Патриот». Это комедия о том, как спецназовец Саня Кучин вернулся со службы в родной городок с мечтой навести там порядок.

Премьеру посетили актеры и создатели сериала – Алексей Базанов, Антон Зайцев, Антон Жижин, Анастасия Талызина, а также Алика Смехова, Андрей Гайдулян, Анастасия Калашникова и другие.

– У нас была классная команда, и атмосфера была семейной! – рассказал нам исполнитель главной роли Антон Жижин. – Я думаю, что, если ко всему относиться на серьезных щах, жизнь будет очень сложной. Без юмора – никуда! Но «Патриот» – это прежде всего о любви. К Родине, к своему двору, к друзьям – ко всем!

Фото Вадима Тараканова



## «СПАС» готовит своё утро

Телеканал «СПАС» традиционно готовится встретить Пасху премьерными, часть которых будут сниматься уже в новой, строящейся студии. Все черновые работы в павильоне уже завершены, впереди – установка оборудования и декораций.

– Здесь будут производиться до десятка новых телепроектов контента, которого сейчас очень не хватает каналу и которого зрители от нас ждут, – рассказывает генеральный директор телеканала «СПАС» Борис Корчевников. – Скажу, наверное, о главном – мы хотим предложить и традиционной нашей аудитории, и аудитории, которая только приходит на «СПАС», – альтернативное утро. Попробуем сделать так, чтобы люди начинали свой день вместе с нашей утренней программой и получали здесь своего рода «духовную зарядку» на предстоящий день. Это будет утро с таким содержанием и смыслами, с которыми можно прожить потом весь день.

Новая студия будет отличным подарком к значимой дате – напомним, что в этом году Первому общественному православному телеканалу «СПАС» исполняется 15 лет.

Фото пресс-службы телеканала «СПАС»



## На Первом премьера «Магомаева»

На Первом канале – премьера сериала «Магомаев». Это фильм о жизни и творчестве легендарного исполнителя Муслима Магомаева.

Создатели проекта занимались им шесть лет, сценарий писался четыре года вместе с вдовой Муслима Магомаева Тамарой Синявской. На роль Магомаева пробовались сотни актеров из России и разных стран бывшего СССР. Но выбрали в итоге Милоша Биковича, и Тамара Ильинична одобрила этот выбор. Как рассказал нам художник фильма по гриму, у исполнителя главной роли – сложный грим и тщательно подобранный парик.

Съемки сериала проходили не только в Москве, но и на родине Муслима Магомаева – в столице Азербайджана Баку.

Фото пресс-службы Первого канала



## Максим Аверин находит невесту по ошибке

На телеканале «Россия 1» стартовала комедийная мелодрама «Невеста комдива» с Максимом Авериным, Александрой Никифоровой и Ниной Усатовой в главных ролях. Режиссером сериала выступил Александр Баранов («Екатерина», «Березка», «Громы»).

Действие происходит в военном гарнизоне Солнечный в 70-е годы прошлого века. Идеальная комсомолка Катя (Александра Никифорова) после окончания пединститута отправляется туда к своему жениху по переписке – генералу, командиру дивизии. На месте выясняется, что Катю обманули, и настоящий генерал Кузин (Максим Аверин) никогда не слышал о девушке. По закону подлости свидетелем их разговора становится корреспондент местной газеты. То ли из вредности, то ли по ошибке журналист публикует совместный снимок Кати и генерала с подписью: «Комдив Кузин и его невеста Е. Петрова».

Фильм рассказывает о том, как нелепая ошибка может круто изменить жизнь героев и породить массу комичных, а подчас и романтических приключений.

Фото телеканала «Россия 1»



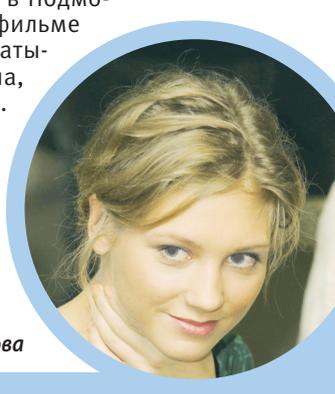
## Кристина Асмус и «Булки»

Кристина Асмус снимается в новом фильме «Булки» режиссёра Олега Асадулина. Актрисе досталась главная роль – пекаря из города Протвино. Работа над комедией будет проходить в Подмошье. Кроме Асмус, в фильме задействованы Марк Богатырёв, Валентина Мазунина, Борис Дергачёв и другие.

Для этой роли Кристине придется поправиться.

– То есть у меня сейчас 18-разовое неразумное, жирное, вредное и вкусное питание, – шутит актриса.

Фото Вадима Тараканова



Новый сериал СТС с говорящим названием «Корни» – из тех, которые заставляют вспомнить о своих истоках и действительно важных вещах в жизни.

По крайней мере, топ-менеджеру Диме Королёву (актер Марк Богатырёв) придется об этом задуматься, когда он вернется в родной провинциальный город, чтобы выкупить здание ДК и построить вместо него торговый центр. В числе тех, кто намерен ему помешать, – его бывшая возлюбленная, а ныне заведующая ДК Алёна в исполнении Натальи Скомороховой. С ней мы и поговорили о сериале накануне премьеры.

### За успех спасибо родителям

– Наталья, скоро на СТС выходит первый сериал от создателей КВН – «Корни». Вы нашли что-то личное в этой истории?

– Я поняла, что никогда не бывает лишним вспомнить, благодаря кому я такая, какая есть. Те, кто говорят, что добились всего сами, в первую очередь обязаны успехом людям, которые их вырастили. Несмотря на то что мои мама и папа никак не связаны с актерской профессией, не могу сказать, что всего достигла сама. Это было бы лукавством. Они подарили мне прекрасное воспитание, всегда меня поддерживали, за что им большое спасибо.

– Главный герой уехал покорять Москву. Вы родились и выросли недалеко от столицы. Тем не менее понимаете его чувства?

## Наталья СКОМОРОХОВА:

# Я научилась видеть вещи с разных сторон

### Праздники вдвоём

– Вы же со своим супругом, актёром Евгением Джураевым, вместе уже много лет. Как познакомились?

– В театре. Мы год общались на уровне «привет-пока», но потом нас поставили в один спектакль танцевать в паре. Вот тогда все и закрутилось в прямом и переносном смысле.

– Вы с мужем любите собирать гостей за большим столом?

– По общим праздникам – с удовольствием! И сама хожу в гости. Но личные даты отмечаем вдвоём. В день своей свадьбы мы, например, улетели на другой конец света, потому что это очень личное событие. Если бы мы позвали друзей и родственников, то занимались бы только ими и забыли о том, ради чего, собственно, все затевалось.

### О жизни после тридцати

– В прошлом году вы встретили тридцатилетие. Наверное, супруг сделал сюрприз?

– Да, Женя устроил мне евротур на машине. Мы в принципе любители автопутешествий и давно планировали отправиться в такую поездку. Муж заранее позаботился о документах, собственноручно снял все шипы с зимних шин, так как в Европе они запрещены, а на летней резине в январе ехать было бы опасно. Сам день рождения отметили в Праге, потому что я очень люблю этот город. Тогда была настоящая весна, светило солнце, одним словом, сказка. Пожалуй, это был мой лучший день рождения.

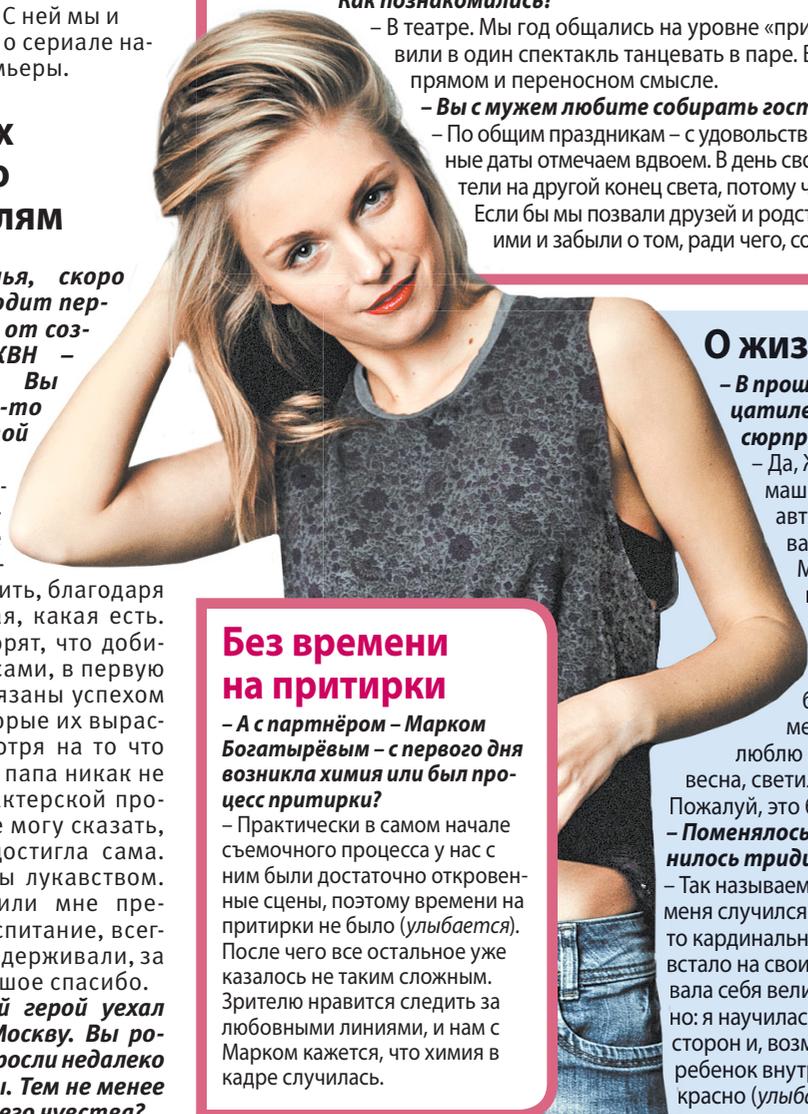
– Поменялось что-то внутри, когда исполнилось тридцать?

– Так называемый кризис среднего возраста у меня случился годом раньше. Были мысли как-то кардинально поменять жизнь, но потом все встало на свои места, и в тридцать лет я чувствовала себя великолепно. Это было очень полезно: я научилась видеть многие вещи с разных сторон и, возможно, стала чуточку мудрее. Но ребенок внутри меня никуда не делся, что прекрасно (улыбается).

### Без времени на притирки

– А с партнёром – Марком Богатырёвым – с первого дня возникла химия или был процесс притирки?

– Практически в самом начале съемочного процесса у нас с ним были достаточно откровенные сцены, поэтому времени на притирки не было (улыбается). После чего все остальное уже казалось не таким сложным. Зрителю нравится следить за любовными линиями, и нам с Марком кажется, что химия в кадре случилась.



– Если говорить о людях, которые хотят встать на ноги и добиться чего-то вдаль от родного дома, для меня они просто небожители. Честно, не знаю, смогла бы я преодолеть все препятствия, когда нет рядом самых близких, когда они не могут взять тебя за руку и сказать что-то ободряющее. Мне повезло, я живу в городе, в котором родилась и который очень люблю, поэтому не планирую переезжать в Москву. В Красногорске все мое: дом, родные места. Каждый раз после работы или дальних поездок, возвращаясь, чувствую тепло и спокойствие.

дисциплинирует. То же было в «Восьмидесятых», когда меня утвердили на роль героини – моей противоположности. И тогда откровенные мини и декольте, яркий макияж и причёска сделали свое дело.

– В сериале «Корни» всё наоборот – никаких мини, только офисный стиль.

– Да, здесь у меня строгие костюмы, пиджаки и платья. В таком образе непозволительно сутулиться, поэтому перед командой «Начали!» я всегда выпрямляюсь. Грудь вперед, плечи назад – и сразу появляется внутренний стержень, свойственный героине.

### Командирские нотки

– Какие черты пришлось отыскать в себе, чтобы попасть в образ?

– Самым трудным было найти в себе лидерский стержень, понять, как эта хрупкая девушка держит такую машину. Она управляет ДК, где огромное количество людей работает под ее руководством. Я старалась передать это через строгую походку, жесткие руки, резкость в движениях. Было тяжело, потому что мне самой присущи плавность и мягкость, старалась следить, чтобы моя речь была четче, с командирскими нотками.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото: ИР СТС

## НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

### Многоводно и широко течёт речка издалёка

По территории нашей страны протекают тысячи и тысячи рек. Сегодня викторина о реках России.

1. Эта одна из самых известных рек России, по данным учёных, её возраст более 5 млн лет. Ещё Клавдий Птолемей (II в. до н. э.), географ и астроном из Древней Греции, описал местоположение этой реки, назвав её Ра (щедрая), а сегодня на её берегах можно встретить пеликанов и фламинго. Назовите реку.

- а) Дон.
- б) Волга.
- в) Обь.

2. Эта река знаменита тем, что один берег находится в Азии, а другой в Европе.

а) Енисей.

б) Кама.

в) Урал.

3. Река, бассейн которой находится в России, получила название от местных народов: «Елю-Ене», или «Большая река». Назовите реку.

- а) Обь.
- б) Енисей.
- в) Лена.



4. Эта река известна как «текущая вспять» и начало пути «из варяг в греки».

- а) Волхов.
- б) Нева.
- в) Вилюй.

### ОТВЕТЫ

- 1-б. Нынешнее русло реки образовалось в последние ледниковые времена.
- 2-в. Река Урал.
- 3-б. Длинная река Лена более 4000 км в длину.
- 4-а. В новгородских летописях отмечен такой факт: в 1176 году Волхов потек вспять. И длилось это пять дней. Из-за сильных дождей в июле вода поднялась в озера Ильмень.

Аноны фото: Igor Kiyakhin/Shutterstock.com

**СЕКРЕТ УСПЕХА**

**Разговор с незнакомцем**

Для многих задача подойти к незнакомому человеку и начать с ним беседу сродни прыжку с парашютом: волнительно и не знаешь, чего ожидать. Существует несколько приёмов, освоив которые, вы сможете уверенно начать разговор с незнакомцем.



**УСТАНОВИТЕ ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ.** Прежде чем начинать разговор, недолго посмотрите человеку в глаза, а потом отведите взгляд. Так вы сможете, не нарушая границ личного пространства, установить контакт. Не стоит смотреть пристально: это вызовет у незнакомца дискомфорт.

**УЛЫБНИТЕСЬ.** После того, как зрительный контакт установлен, улыбнитесь. Если улыбку «вернуть», можно переходить к беседе.

**ПРЕДСТАВЬТЕСЬ.** «Добрый день! Меня зовут... я здесь по делам службы». Если ваш визави человек вежливый, он тоже назовет свое имя, и вы сможете приступить к беседе.

**ЗАДАЙТЕ ВОПРОС ИЛИ ВЫСКАЖИТЕ МНЕНИЕ, ОТТАЛКИВАЯСЬ ОТ КОНКРЕТНОЙ СИТУАЦИИ.**

Избегайте избитых фраз. В зависимости от обстоятельств общения (где вы вместе находитесь, что делаете – пробуете коктейль, слушаете докладчика и т.п.), начните диалог: «Вы бывали на подобном форуме раньше?», «Вы часто посещаете такие мероприятия?».

**СДЕЛАЙТЕ КОМПЛИМЕНТ.** Это прекрасный вариант «старта»: «Я знаю о работе вашей фирмы – вы хорошо потрудились в этом году!», «Содержательное выступление! Я узнал много нового». Будьте активны и доброжелательны, и со временем разговор с незнакомцем не будет выбивать вас из колеи.

«Расставание – маленькая смерть» – так пела Алла Борисовна в одной из самых драматичных песен своего репертуара.

**Р**асставание – всегда боль, но это еще и возможность узнать себя лучше, стать сильнее, открыть новую страницу своей жизни. Как пережить расставание и найти в себе силы вновь открыться миру?

**Позвольте себе погоревать**

Не пытайтесь сразу отвлечься и забыть. Дайте себе время погоревать: запирайтесь дома, погрузитесь, поплачьте в чужую жилетку, соберите подруг на девичник и выговоритесь. Признайте, что вам очень больно, и хуже быть не может – вы «на дне». А что нужно делать, оказавшись на дне? Правильно, оттолкнуться от него ногами и всплывать на поверхность! Не позволяйте себе впасть в депрессию, ведь разрыв – лучше, чем изматывающие, не приносящие радости отношения.

**Сожгите мосты**

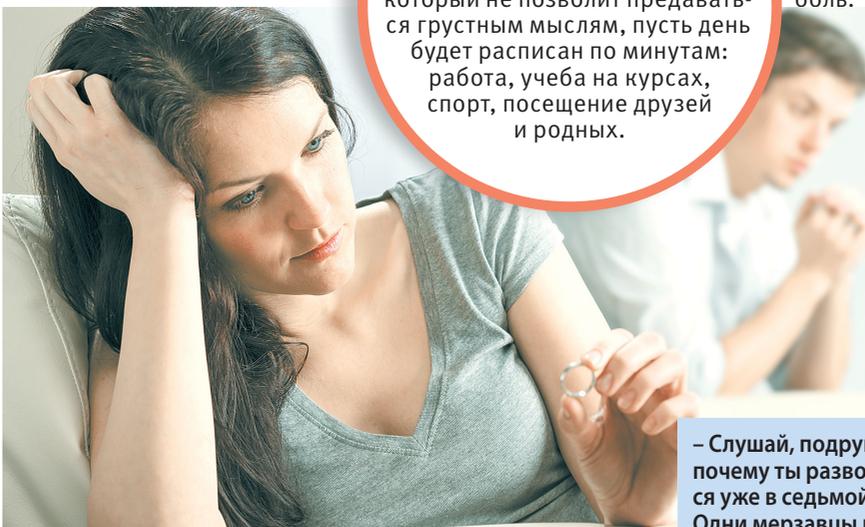
Не тешьте себя надеждой, что он вернется. Длительные отношения рвут вполне осознанно, а не в горячке обычной ссоры. Избавьтесь от его вещей, уберите совместные фотографии, ценные подарки спрячьте в дальний ящик и «забудьте о них» на пару лет. Оставьте прошлое в прошлом. Повторяйте, как мантру: «Когда запирается одна дверь, открывается другая». Закройте эту дверь, чтобы открылась новая.

**Будьте себе другом**

Разрыв отношений для нас – поражение, которого мы стыдимся, злимся на себя, а самооценка вообще стремится к отрицательным значениям. В такой ситуации так нужна помощь друга, который поддержит, утешит, вытрет слезы. Если такой друг есть, не стесняйтесь просить о помощи и

**Загрузите себя делами**

Составьте себе такой график, который не позволит предаваться грустным мыслям, пусть день будет расписан по минутам: работа, учеба на курсах, спорт, посещение друзей и родных.



**Примите «обезболивающее»**

Расставание можно сравнить с физической травмой, только болит не коленка, а душа. Что мы делаем, когда нам больно? Чаще всего принимаем обезболивающее. Побалуйте себя, позвольте себе маленькие радости (кусочек торта, новая помада, поход в театр или на выставку), которые действуют, как тот самый анестетик, снимающий острую боль.

**Запираться в четырёх стенах** – верный путь к тяжелой депрессии. Плакать день-два можно, но дальше нужно брать себя в руки и, даже если не хочется, выходить из дома (неважно, с какой целью). Главное – не закрываться от мира и окружающих.

**Предлагать «остаться друзьями».** Это всего лишь скрытая попытка облегчить боль и оставить себе надежду на возобновление отношений. Такая «дружба» вредна тем, что она питает ложные иллюзии и заставляет мучиться.

**Винить себя.** Отношения строятся в паре, и ответственность за то, что они не сложились, несет не кто-то один, а оба. Не стремитесь сразу «извлечь уроки», просто примите ситуацию, как она есть, а анализировать будете потом.

**КСТАТИ** Что вам точно не поможет?

– Слушай, подруга, а почему ты разводишься уже в седьмой раз? Одни мерзавцы попадаются?  
– Нет. Просто очень свадьбы люблю.

любитель компаний, один хочет большую семью, а другой – пожить «для себя» и т.п. Не терзайте себя, освободитесь от негативных эмоций доступным вам способом: шопинг, спорт, массаж, хобби, волонтерство, долгие прогулки или путешествия.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

**БЫВАЕТ И ТАКОЕ**

**Баннй день в пыли**

Среди удивительных животных нашей планеты есть одно, выделяющееся уникальными свойствами шкурки. Это шиншилла. У нее из одной волосяной луковицы (фолликула) растет до 20 шерстинок! Для сравнения: у человека 2-3 волоса на фолликул. Из-за этого мех зверьков густой настолько, что у шиншилл не может быть ни паразитов, ни блох, потому что они просто не смогли бы обитать в такой густой шерстке. А также этим меховым комочкам нельзя мочить шерсть. Их мех впитывает очень много воды. Если они не высохнут, то может начать расти плесень. Поэтому они купаются в пыли.



**Выкрутасы памяти**

Существует психический феномен, обратный дежавю, под названием жамевю. Он заключается во внезапном ощущении того, что ты встречаешься с человеком или ситуацией первый раз, хотя они хорошо знакомы. С жамевю сталкиваются гораздо реже, чем с дежавю, которое испытывал почти каждый из нас. Это может служить признаком проблем с психикой и поводом для консультации у специалиста. Существует и такое явление, как прескевю – известное многим состояние, когда невозможно вспомнить знакомое слово, которое никак не хочет приходиться на ум.



**Музыка на грани возможного**

Многие музыкальные произведения очень сложны для исполнителей. Все зависит от того, кто их написал. Например, всемирно известный русский композитор Сергей Васильевич Рахманинов обладал невероятной особенностью – наибольшим охватом клавиш. Он мог охватить сразу 12 белых клавиш.левой рукой совершенно свободно брал аккорд «до-ми/бемоль-соль-до-соль», что достаточно сложно. Немногие музыканты могут похвастаться такой способностью, поэтому им приходится отказываться от исполнения произведений Рахманинова.



**Статуя в морских глубинах**

«Христос из Бездны» – название статуи Иисуса Христа, которая находится на дне моря, в бухте Сан-Фруттуозо, в водах Итальянской Ривьеры. Она была изготовлена скульптором Гвидо Галлетти. Лицо Спасителя обращено вверх, к небу над морем и поверхности воды; к ним устремлены и воздетые руки – как бы в молитве за всех, кто связан с морем. Бронзовая статуя была установлена 22 августа 1954 года на 17-метровой глубине. Ее высота около 2,5 метров. За полвека изваяние настолько обросло водорослями, что внушало страх. Чтобы исправить это, в начале 2000-х годов его подняли на поверхность, почистили и вернули на место, установив на новый постамент.

Светлана СИДОРЧУК

На телеканале «Россия 1» стартовала комедийная мелодрама «Невеста комдива» с Максимом Авериным, Александрой Никифоровой и Ниной Усатовой в главных ролях. Режиссёром выступил Александр Баранов, известный по сериалам «Екатерина», «Берёзка», «Громы»...

**Н**аш корреспондент встретился с одной из главных героинь картины Александрой Каштановой, чтобы узнать: насколько весело проходили съемки фильма, заявленного создателями как комедия?

## Из прошлого в настоящее

– Александра, картина правда снималась легко и радостно?

– Не просто радостно, но и счастливо. Снималась до этого в других проектах, но такой атмосферы не было нигде. Я очень люблю поспать, а тут нужно было вставать в пять утра. Но я вставала еще раньше или не ложилась вообще, поскольку находилась в постоянной эйфории, как, впрочем, и другие. Неудивительно, что мы все передружились. Этот проект не просто оставил след, он продолжает в нас жить и приносить радость.

– Где проходили съемки? Действие происходит в военном гарнизоне...

– В Крыму. Локации были разные, но большей частью работали в закрытых воинских частях, а жили в Севастополе в гостинице. В свободное время ходили друг к другу в гости, ездили на экскурсии, вместе завтракали, обедали, ужинали, как в пионерском лагере (смеется). Но, к сожалению,

## Александра КАШТАНОВА:

# Я учусь на собственных ошибках

### Пожелание читателям «Телека»:

– Не опускать руки, если очень тяжело, даже если разбито сердце. От мыслей и переживаний здорово спасает работа, любимое дело. Так что вперед! Переживаний в жизни и так хватает.

### Кстати

#### «В проект не вошла, а влетела»

– Исполнитель главной роли комдива Максим Аверин, играющий в фильме вашего отца, кастинг не проходил. А вы? – Проходила. Причем в этот проект я не вошла, а влетела, несмотря на то что первые пробы были зимой, а съемки начались в мае. После зимних проб наступило затишье, и я решила, что кастинг не прошла. Но вдруг в конце апреля звонит мой агент и сообщает, что у меня 2 мая повторные пробы, а 4-го я уже вышла на съемочную площадку. Так все быстро произошло!



все хорошее когда-нибудь заканчивается, и этот проект пришел к завершению. Мне невероятно трудно было возвращаться в нынешнюю жизнь. Приехала в Москву, а вокруг хмурые люди, и каждый погружен в свой телефон. Пришлось вновь вживаться в XXI век, по-

скольку несколько месяцев жила в чудесных 70-х годах прошлого века.

### Песни пригодились

– Вашу бабушку по сценарию играет уникальная актриса Нина Усатова. Как вам с ней работать?

– Она невероятная – и в кадре, и в жизни. У меня была трудная сцена, и я страшно переживала в перерыве между съемками. Нина Николаевна это заметила и стала меня отвлекать, понимая, что эти волнения для меня затратны, что эмоции лучше сохранять для площадки. Она дала мне много полезных советов.

– Вы не только сыграли в фильме одну из главных ролей, но и написали музыку...

– На самом деле я написала всего две песни, одну из которых режиссер Александр Николаевич Баранов предложил мне же и спеть. Я сказала, что, если мне дадут гитару и несколько дней на подготовку, спою. Гитару мне нашли уже вечером, а на другой день запланировали съемки. Когда исполнила песню, Нина Усатова сказала: «Очень красивая». Для меня это была высшая похвала. А потом мне предложили сочинить песню, которую все девочки будут петь вместе. И мы ее исполнили а капелла, в несколько голосов.

– У вас музыкальное образование?

– Я окончила академию имени Гнесиных по специальности «вокал», затем американскую школу, где училась на эстрадном отделении. Теперь преподаю в вокальной школе, параллельно выступаю на концертах с разными оркестрами.

– После «Невесты комдива» приглашения сняться в кино поступали?

– Скоро начну работать в картине «Теорема Пифагора». Там не главная роль, но интересная.

### Как вылечить душу?

– Правда, что вы самостоятельно приехали в Москву из Башкирии 15-летним подростком?

– Да, и Москва сразу меня приняла. Это была взаимная любовь. Здесь я начала сниматься в кино. Первый опыт – сериал «Барс», меня пригласили в этот проект как поющую актрису. Но по-крупному дебютировала в главной роли в картине «Как вернуть мужа за 30 дней» в прошлом году. Потом были картины «Женская версия», «Дедушкина внучка», «Единственная радость»...

– Появились в Москве любимые места?

– Когда мне плохо и тошно, иду в Дом книги на Арбате. На втором этаже выбираю книгу и читаю ее в литературном кафе. Встречи друзьям назначаю там же. Очень комфортное место.

Наталья АНОХИНА

## ПОДРОБНОСТИ

# Песня – это маленький спектакль

– Судя по вашему характеру, вы не сидите сложа руки, если нет вдруг работы...

– Когда у меня целый месяц не было предложений в кино, я сама попросила подругу, которая учится на режиссера во ВГИКе, снять меня в учебной работе. А вообще у меня есть вокальная школа, так что без работы я не бываю. Учу своих ребят

проживать каждую песню как маленький спектакль.

– Вы девушка смелая – занимаетесь серфингом, скалолазанием, погружаетесь с аквалангом на глубину, гоняете с ветерком на мотоцикле...

– Я мотоциклист со стажем, экстремалка, но умею вовремя остановиться. Это пришло не сразу. Однажды поссорилась с молодым че-

ловеком, психанула, села на мотоцикл и помчалась по загруженному шоссе. А там КАМАЗы, дальнбойщики меня не видят, реально испугалась и поняла, что больше такое не повторю. Так что учусь на своих ошибках.

– Вы ещё и спортсменка...

– Я кандидат в мастера спорта по настольному теннису, у меня первый разряд по легкой атлетике. Моим

тренером был папа – профессиональный спортсмен. Кстати, моего отца в картине «Невеста комдива» зовут, как моего родного отца, Анатолий Васильевич. Приятное совпадение.

– Каковы планы на ближайшее будущее?

– Собраться всей съемочной группой в кафе и вместе посмотреть хотя бы одну серию «Невесты комдива».



Актриса Виктория Маслова, сыгравшая Леру в сериале «Триггер», который только что с большим успехом прошёл на Первом канале, сейчас находится в расцвете сил, таланта и красоты.

**П**озади – главные роли в проектах «Месть на десерт», «Опасные связи», «Не женское дело», впереди – новые фильмы и сериалы с ее участием. Зрители уже назвали Викторю русской Шэрон Стоун – за яркую внешность и красоту. Мы решили узнать, а как актриса поддерживает свою красоту в плане питания?

## Свобода в выборе еды

– Виктория, расскажите, пожалуйста, как вы относитесь к еде – равнодушно или с любовью?

– Еда для меня – это наслаждение, и знаете, я позволяю себе ею наслаждаться!

– Но всё же какие-то правила, ограничения в питании соблюдаете? Или еда для вас процесс спонтанный: проголодался – поел?

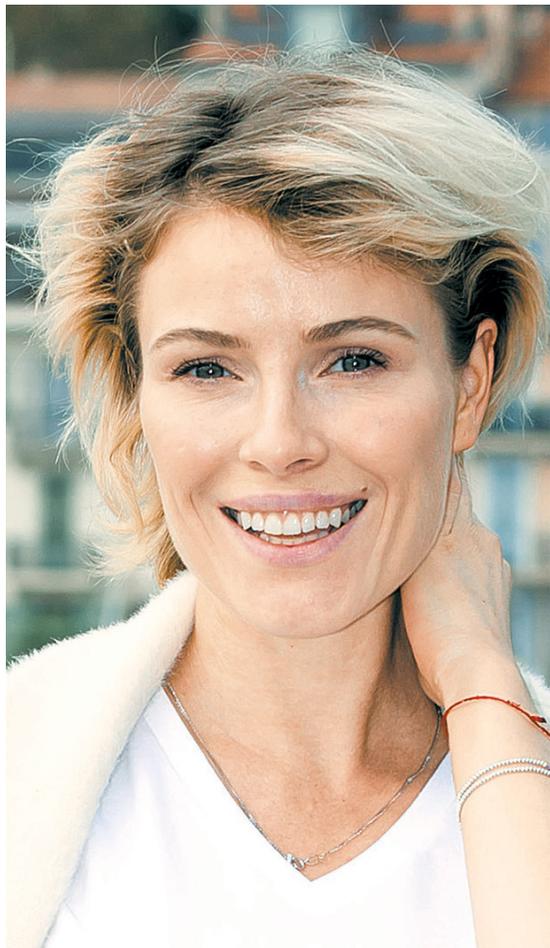
– Я считаю, что постоянные ограничения никому не пойдут на пользу. Поэтому одним из моих главных принципов является свобода в выборе еды. Я могу позволить себе буквально все, что захочу. Единственное, что при этом не стоит забывать одну простую истину, которую давным-давно изрек древнегреческий врач и философ Гиппократ: «Мы то, что мы едим».

– Как вы считаете, можно ли оставаться стройной, не прибегая к диетам и ограничениям? Или это всего лишь миф?

– Да, можно, если генетика дает такую возможность. Но и это не навсегда, наверное.

## Виктория МАСЛОВА:

# Я позволяю себе наслаждаться едой



## Рецепт от звезды Бешбармак

– Я многое люблю готовить из семейных рецептов, но, наверное, чаще других блюд я готовлю бешбармак. А готовится он следующим образом. Сначала нужно взять хорошее мясо – баранину или говядину – и сварить. Вариться мясо должно долго. Для того, чтобы бульон получился прозрачным, к мясу больше ничего не добавляем. В отдельной кастрюле нужно отварить картофель. Добавляем и в мясо, и в картошку соль и перец – по вкусу. Далее готовим для бешбармака сочни. Сначала делаем тесто – такое же, как на пельмени. Затем из теста раскатываем большой блин и произвольно разрезаем его на детали – ромбы, квадраты – шириной 5-7 сантиметров. После тесто нужно отварить. Когда мясо будет готово, его нужно достать и разобрать от костей. Затем выкладываем его на большое блюдо в центр. Вокруг мяса выкладываем наши сочни. А по-

верх сочной – картофель, но так, чтобы сочни были видны. Посыпаем наше блюдо свежим репчатый луком, предварительно нашинкованным кольцами. Еще как вариант – лук можно обжарить. И, если хочется, посыпать зеленью. При подаче к каждому блюду отдельно наливаем бульон. И – приятного аппетита!

## Не забываем про хорошее настроение

– Виктория, любите ли вы готовить и удаётся ли это делать в принципе, учитывая вашу огромную занятость?

– Безусловно, готовить я очень люблю! Но, как вы правильно заметили, из-за занятости готовить столько, сколько мне бы хотелось, я не могу. Поэтому делаю это не часто. Но я очень люблю приезжать домой и радовать домашних вкусной едой.

– В чём секрет вашей вкусной еды?

– Секрет очень прост: готовить – как, впрочем, и есть – всегда нужно только в хорошем настроении! Не стоит об этом забывать.

– Любите ли вы, когда в дом приходят гости? И чем их обычно угощаете?

– Я очень люблю встречать гостей и радовать их своими блюдами. Чаще всего выбор меню зависит от ситуации. Могу приготовить и пирог, и плов...

## Съедобное гнездо?

– Любите ли вы путешествовать и пробовать в путешествиях новые блюда?

– Путешествовать люблю, а пробовать новые блюда – просто обожаю! Всегда это делаю, приезжая в ту или иную страну.

– Какая кухня мира вам наиболее близка по вкусу?

– Мне близка средиземноморская: оливковое масло, оливки, сыры, зелень, морепродукты...

– Какое блюдо из путешествий запомнилось больше всего?

– Больше всего меня удивило блюдо под названием «Ласточкино гнездо» (одно из самых деликатесных кушаний китайской кухни. – Прим. авт.). Даже подумать не могла, что ласточкины гнезда едят.

## Самый вкусный на свете борщ

– А как рано вы научились готовить? Можете вспомнить своё первое блюдо?

– Готовить я научилась достаточно рано, и первым моим блюдом была гречневая каша с молоком. А уже примерно в пять лет я попыталась приготовить свой первый пирог. Правда, под чутким папиным руководством, но тем не менее... И, помоему, он удался! (Улыбается).

– Какая еда из детства до сих пор вспоминается как самая вкусная? И что обычно готовилось на семейные праздники?

– Я до сих пор с большим теплом вспоминаю свое детство и наши семейные застолья. А из блюд прежде всего приходят на ум бешбармак, плов, манты, вареники с сюрпризом... Ну и, конечно, изумительный, самый вкусный и любимый на свете бабушкин борщ!

Елена СОКОЛОВА

## ПОДРОБНОСТИ

# Сначала вода, потом завтрак

– Расскажите, пожалуйста, из каких блюд состоит ваш основной рацион?

– Я бы не сказала, что в моем меню есть какие-то постоянные блюда. Но, например, я очень люблю супы.

– Как обычно начинается ваше утро и что включает в себя завтрак?

– С утра я всегда выпиваю стакан чистой воды комнатной температуры.

И только потом завтракаю. Мой завтрак может быть абсолютно разным: иногда это йогурт, иногда – каша... А еще я очень люблю кофе – и желательно, чтобы он был из турки.

– Расскажите, пожалуйста, о ваших кулинарных «слабостях».

– Я очень люблю сладкое! И обязательно ем какие-то сладости в течение дня, а также сразу после обеда.

– Что например?

– Шоколад, мороженое, клубнику, с которой у меня взаимная любовь с самого детства.

– Чем из еды можете побаловать себя в выходные?

– Скорее всего, это будет что-нибудь мучное и что-то мясное. Например, манты или пельмени и блинчики с джемом, или какой-нибудь пирог – например, с картофелем и грибами.



Продолжаем публиковать нашу кулинарную азбуку. Сегодня – блюда на буквы Е и Ё из разных кухонь мира. Попробуйте приготовить что-нибудь из предложенного нами, и наверняка вам понравится.

# Ежевичный крамбл и узбекская ёрма – очень вкусная еда



## Ерши запечённые



**Японская кухня. На 4 персоны**  
**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 6 ершей, 1 лимон, 4 мандарина, 2 корня петрушки, 2 пучка петрушки, пучок укропа, 250 г сметаны, 160 г твердого сыра, 150 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

**Калорийность (на 100 г):** 126 кКал.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Из лимона выжать сок, мандарины почистить и разобрать на дольки, сыр натереть на терке.

**2** Ершей почи-

стить, выпотрошить, снять филе, посолить, по-

перчить, сбрызнуть лимонным соком, убрать в холодильник на полчаса.

**3** Корень петрушки натереть на терке, зелень петрушки измельчить.

**4** Корень и зелень петрушки обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, выложить в форму для запекания.

**5** На петрушку выложить филе ершей, сверху разложить мандариновые дольки, залить сметаной, посыпать сыром.

**6** Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20 минут.

**7** Подавать с отварным рисом, украсив веточками укропа.



## Ёжики



**Французская кухня. На 6 персон**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 г смешанного фарша (говядина и свинина), 0,5 стакана риса, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. муки, растительное масло, 5-6 горошин душистого перца, молотый черный перец, соль.

**Калорийность (на 100 г):** 259 кКал.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Рис отварить до полуготовности.

**2** Лук очень мелко порезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.



**3** Положить

в миску фарш, добавить рис, обжаренный лук, яйцо, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

**4** Сформировать ёжики размером с теннисный мячик, обвалять в муке.

**5** Обжарить ёжики на растительном масле со всех сторон.

**6** Переложить ёжики в глубокий сотейник, добавить томатную пасту, сметану, сахар, душистый перец.

**7** Залить горячей водой так, чтобы ёжики были полностью покрыты, довести до кипения и тушить на среднем огне под крышкой 40 минут.

## Ёрма



**Узбекская кухня.**

**На 4 персоны**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 300 г баранины (без костей), 60 г бараньего жира, 3/4 стакана пшеничной крупы, 2 луковицы, 2-3 пера зеленого лука, 2 ч. л. смеси молотых специй (зира, кориандр, перец чили), соль.

**Калорийность (на 100 г):** 236 кКал.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Крупу замочить в холодной воде на полчаса, затем откинуть на дуршлаг.

**2** Мясо и жир нарезать мелкими кубиками, лук – четвертькольцами.

**3** В хорошо разогретом казане (или кастрюле с толстым дном) вытопить жир, шкварки вынуть шумовкой и отложить.

**4** В вытопившемся жире обжарить мясо до румяности, добавить лук, жарить до золотистого цвета.

**5** Добавить специи, перемешать.

**6** Влить 2 л горячей воды, довести до кипения, посолить, перемешать.

**7** Всыпать крупу, накрыть казан крышкой, убавить огонь до минимального, готовить 1 час.

**8** Готовому супу дать постоять 10-15 минут, при подаче посыпать зеленым луком; к супу подать простоквашу или катык.



**– Вы знаете, шёл к вам, нёс целый пакет разных сладостей: конфеты, печенья, торты, вафли. Но на входе на меня напали и всё отобрали.**

**– Кто на вас напал?**

**– Голод...**



## Ежевичный крамбл



**Итальянская кухня. На 6 персон**  
**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 700 г ежевики, 1 лимон, 100 г муки, 20 г овсяных хлопьев, 60 г песочного печенья, 60 г сахара, 3 ст. л. сливочного масла, 1/4 ч. л. корицы, щепотка соли.

**Калорийность (на 100 г):** 226 кКал.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Из лимона выжать сок.

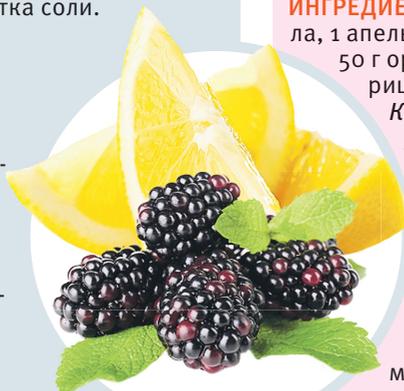
**2** Печенье размолоть в крошку.

**3** Выложить ежевику в миску, добавить половину сахара, лимонный сок, 80 г муки, осторожно перемешать.

**4** В другой миске смешать до состояния крошки остальные ингредиенты.

**5** Ежевичную смесь разложить по четырем формочкам, смазанным маслом, засыпать крошкой.

**6** Выпекать в разогретой до 180-190 градусов духовке до золотистого цвета (~20 минут).



## Египетское печенье с финиками



**Египетская кухня. На 6 персон**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 240 г муки, 100 г сливочного масла, 1 апельсин, 50 г фиников (без косточек), 50 г орехов, 1,5 ст. л. меда, щепотка корицы, 20 г сахарной пудры.

**Калорийность (на 100 г):** 347 кКал.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Финики мелко порезать, орехи мелко нарубить или смолоть в блендере, выжать сок из апельсина.

**2** В миске смешать до однородности финики, орехи, мед, корицу, 2 ст. л. растопленного сливочного масла.



**3** Муку высыпать горкой на стол, сделать в центре углубление, влить в него оставшееся масло, растереть руками до состояния крошки.

**4** Влить апельсиновый сок, замесить тесто.

**5** Отщипывать от теста кусочки размером с грецкий орех, каждый кусочек скатать в шарик, который затем раскатать в кружок; в центр кружка положить 0,5 ч. л. начинки и снова сформировать шарик.

**6** Готовые шарики выложить на противень, устланный бумагой для выпечки.

**7** Выпекать в разогретой до 180-190 градусов духовке ~30 минут.

**8** Готовому печенью дать остыть и посыпать его сахарной пудрой.

# Выбираем плойку для красивых локонов

И снова наши знакомые – бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька – решили кое-что обсудить. Их разговор на этот раз посвящён выбору плойки.

**К**расивые, эффектно лежащие локоны – мечта практически каждой женщины. Ведь это так естественно и так романтично. А создать индивидуальный образ вам поможет правильно выбранная плойка.



– Собираюсь купить плойку. Девочки, что можете посоветовать?

– Ой, а я недавно тоже озадачилась этим вопросом. Целая наука. И вот что выяснила: для разных видов локонов существуют разные виды плоек. Есть прямые цилиндрические (классический вариант, самый простой), есть спиральные, есть двойные и даже тройные. Есть сложные конусовидные локоны. Современная плойка мастерит всякие.



– А еще важно, чтобы у плойки была функция автоматического отключения. Если в вашей плойке есть такая функция, вам никогда не придется возвращаться с полпути, чтобы проверить, выключили ли вы ее из розетки.



– Точно-точно, девчонки, полезная функция. Что еще посоветуете?



– А я люблю эксперименты. И у меня есть еще классическая плойка со сменными насадками. Насадок может быть несколько, и каждая из них предназначена для разного вида укладок. У меня вот записано: «Самая простая насадка – изменяющая диаметр плойки. С ее помощью вы можете делать локоны разного размера. Конусная насадка позволяет делать максимально естественные локоны – крупные у корней волос и мелкие на кончиках. Насадка-спираль позволяет легко делать «африканские» кудряшки. Насадка с круглой щеткой обеспечит вашим волосам максимальный объем. Насадка-утюжок поможет выровнять прямые волосы».



Машенька

Верочка,  
домохозяйкаАнна  
Адамовна,  
учительницаГалина  
Сергеевна,  
бизнесвумен

– А у меня есть плойка – тройная. Волосы укладываю чуть ли не ежедневно. Очень нравится. У моей плойки три нагревательных элемента. По сути, это гибрид плойки и утюжка. Прогрев локонов в таком устройстве происходит максимально быстро и равномерно. Меня вполне устраивает мини-версия, а в парикмахерской видела еще и большую, наверное, еще быстрее локоны образуются.

– А как узнать, что до правильной температуры плойка нагрелась?

– Это просто. Как правило, плойки оснащены регулятором температуры, с помощью которого можно выставлять желаемый режим нагрева. Чем больше диапазон возможных температур, тем плойка лучше. Только надо помнить, что тонкие волосы нежелательно нагревать более 160 градусов, максимум для жестких волос – 190 градусов. Окрашенные и поврежденные волосы лучше не нагревать более 120 градусов.

– Ты на насадки внимание обратила, но надо еще одну тонкость учесть – крепление шнура, оно должно быть вращающимся. Такое крепление гарантирует защиту от скручивания шнура, да и пользоваться плойкой гораздо удобнее.

– А как раньше завивали волосы?

– Просто мокрыми заплетали в косу и отправлялись спать. Наутро локоны обеспечены! А еще я слышала про «марсельскую волну». Цирюльник Марсель Грато в 1880 году по типу ножниц соединил два железных стержня. Их нагревали и зажимали пряди. Хорошо, что уже не надо косы плести и щипцы на огне греть. Спасибо плойкам!

– А еще надо обратить внимание на покрытие нагревающего элемента. Это может быть тефлон, керамика, турмалин, титановое или хромированное покрытие. У каждого из них есть свои потребительские отличия и достоинства. Тонкостей много, советую обратиться к специалистам.

О пользе витамина D известно давно. Ещё в советские времена миллионы детей заставляли пить рыбий жир для профилактики нарушений минерального обмена и лучшего усвоения витамина D.

**К**ак изменились наши представления об этом необходимом витамине, рассказывает кандидат медицинских наук, ассистент кафедры Поликлинической терапии и профилактической медицины РязГМУ, эндокринолог ГБУ РО «КБ им. Н.А. Семашко» **Татьяна Филатова.**

## Откуда у нас витамин D

Витамин D был открыт более ста лет назад, и тогда, по мнению ученых, он был ответственным исключительно за всасываемость кальция. А на сегодняшний день ученые считают, что витамин D – это прогормон. Как известно, он синтезируется в организме благодаря ультрафиолету и проходит два синтеза – в печени и почках, где и становится активным гормоном. Его уникальность заключается в том, что он поступает в наш организм не только с пищей, но и вырабатывается телом при воздействии солнечных лучей.

## Крепкие кости, здоровые почки

Витамин D необходим нашим костям на протяжении всей жизни, так как помогает организму усваивать кальций. В детском возрасте он позволяет предотвратить развитие рахита, а в пожилом – избежать переломов.

# Зачем нам нужен солнечный витамин D



### Советы доктора Филатовой:

- пройдите медицинское исследование;
- побольше бывайте на солнце. Запомните, что солярий никак не влияет на синтез витамина D. На солнце витамин D синтезируется в течение получаса;
- кушайте больше продуктов, содержащих витамин D;
- принимайте лекарственные препараты, содержащие витамин D в правильных дозах, под контролем врача.

### Лидеры по содержанию витамина D:

- рыбий жир
- кета
- печень трески
- жирная сельдь
- лосось атлантический
- горбуша
- тунец
- черная икра
- яичный желток
- лисички



Если витамина D не хватает, то кальций начинает из костей уходить в кровь, а потом и в почки. Так возникает мочекаменная болезнь, кости становятся хрупкими, снижается минеральная плотность костной ткани, возникает остеопороз и остеопения – хрупкость костей.

## Витамин D и гормоны

Витамин D влияет на синтез всех гормонов. Если его не хватает, то снижается количество тестостерона в крови, а значит, страдает и тонус мышц. Так, если у пожилого пациента существует дефицит витамина D, его мышечный тонус автоматически снижается, а вероятность падений возрастает. Такой пациент может с большей вероятностью сломать шейку бедра.

дающих депрессией часто выявляют его дефицит.

## Риски для сердца

Снижение уровня половых гормонов в свою очередь влияет и на их кардиопротективное действие, а значит, возрастают риски возникновения сердечно-сосудистой патологии, в том числе инфарктов и инсультов, гипертонии, стенокардии, атеросклероза. Но нужно быть внимательным, высокий уровень этого витамина увеличит количество кальция в крови и может привести к повреждению сосудов и сердца.

## Витамин D и инсулин

Как только в нашем организме уменьшается количество витамина D, в крови сразу же увеличивается количество инсулина. А это гормон анаболик, от него начинает активно расти вес, в организме задерживается жидкость, повышается давление, и в конце концов нарушается углеводный обмен. Все это грозит наступлением преддиабета и диабета.

Витамин D – мощный онкопротектор, и его дефицит может спровоцировать развитие раковых заболеваний. В настоящее время доказано восемь локализаций раковых заболеваний, кото-

рые возникают на фоне стойкой гиперинсулинемии. А если инсулин повышается, значит, витамин D – снижается. Вот и выходит, что борьба с гиперинсулинемией и дефицитом витамина D рассматривается как некая онкопротекция.

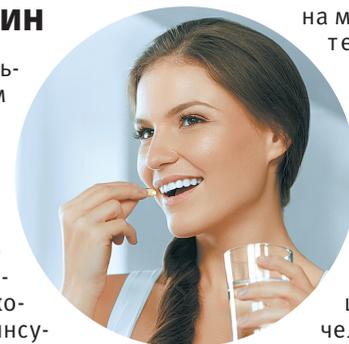
## Дефицит солнца

Ну и конечно, витамин D, а точнее его нехватка, очень влияет на состояние нашего иммунитета. Это основная причина снижения иммунитета осенью, зимой и весной, а также обострений аллергических и аутоиммунных заболеваний. А все дело в солнце. Согласно послед-

ним исследованиям, на многих наших территориях в период с ноября по март кожа очень мало вырабатывает витамина D. То есть чем меньше времени человек проводит на солнце, тем

меньше вырабатывается витамина. Получается, что у многих из нас может не хватать витамина D. Хватает именно тому или иному человеку витамина D или нет – советую не гадать, а пойти в лабораторию и сдать анализ крови на содержание витамина D. После чего отправиться на прием к своему лечащему врачу, который расскажет вам, как справиться с дефицитом солнечного витамина.

**Наталья КИСЕЛЁВА**



Авторы фото: Image Point FR, puhhina, Antonina Vlasova/Shutterstock.com

НА ДОСУГЕ



## Найди 10 отличий По улице... КОТА ВОДИЛИ

Массу хорошего настроения получает человек, общаясь с братьями нашими меньшими. И тут непонятно, кто получает от прогулки больше удовольствия: дама, вышедшая прогулять любимца, или кот, который совершает прогулку с заботливой хозяйкой.

**Ответы:** Листок справа внизу, хвост у кота, капман плаща у дамы, цветок на юбке, мешок сумочки, бант на шляпе, длинная плаща, ветки у куста слева внизу, куст за шляпой дамы, ветки куста справа в центре.

ПЕРВЫЙ



21.30 «МАГОМАЕВ». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 «Доброе утро»
09.55 Модный приговор. (6+)
10.55 Жить здорово! (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 На самом деле. (16+)
19.40 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «МАГОМАЕВ». (16+)
22.30 Премьера сезона. «Док-ток» (16+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)
00.10 Познер. (16+)
01.10 На самом деле. (16+)
02.10 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)

РОССИЯ



14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.25 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.25 Вести. Местное время
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
12.50 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.25 Вести. Местное время
14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
17.00 Вести. Местное время
17.25 «60 минут». (12+)
18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
20.00 Вести
20.45 Вести. Местное время
21.00 «В ШАГЕ ОТ РАЯ». (12+)
Полина Потапова, готовит масштабную рекламную акцию по освещению будущего крупного выигрыша лотереи.
23.10 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.00 «ШАМАНКА». (16+)

НТВ



19.40 «ПЁС». (16+)

- 05.10 «МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
09.20 10.20 01.30 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ». (16+)
10.00 13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 Основано на реальных событиях. (16+)
17.15 ДНК. (16+)
18.15 «ПЁС». (16+)
19.00 Сегодня
19.40 «ПЁС». (16+)
21.00 «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА». (16+)
23.15 «В КЛЕТКЕ». (16+)
00.10 Сегодня
00.20 Поздняков. (16+)
00.30 Мы и наука. (12+)
03.05 Их нравы. (0+)
03.40 «МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)

СТС



12.40 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.15 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
06.35 «Охотники на троллей». (6+)
07.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
08.00 «Уральские пельмени». (16+)
08.25 «Реальная белка». (6+)
10.05 «СЕРДЦЕЕДКИ». (16+)
12.40 «СПАСАТЕЛИ МАЛИБУ». (16+)
15.00 «ХЭНКОК». (16+)
16.50 «КОРНИ». (16+)
20.00 «ЛЮДИ ИКС». (16+)
США, 2000 г. Фантастический боевик.
22.00 «ЧЕЛОВЕК ИЗ СТАЛИ». (12+)
00.50 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
01.50 «ЧЁРНАЯ МЕССА». (18+)
03.45 «ЛЮБОВЬ ПРЕТ-А-ПОРТЕ». (12+)
05.05 «Тайна третьей планеты». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



20.00 «ПАТРИОТ». (16+)

- 07.00 ТНТ. Gold. (16+)
09.00 Дом-2. Lite. (16+)
10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)
11.30 Бородина против Бузовой. (16+)
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь. (16+)
13.30 «Холостяк». (16+)
15.00 «УНИВЕР». (16+)
18.00 Однажды в России. (16+)
19.00 Однажды в России. (16+)
20.00 «ПАТРИОТ». (16+)
Мама Ленки, бухгалтер со стажем, проверяет баланс и выясняет, что в Ленкину смену недостача сорок тысяч.
21.00 «Где логика?» (16+)
22.00 «ШТОРМ». (16+)
23.10 Дом-2. Город любви. (16+)
00.10 Дом-2. После заката. (16+)
01.15 «Stand Up». (16+)
03.45 «Открытый микрофон». (16+)
06.10 ТНТ. Best. (16+)

РЕН



20.00 «ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ». (12+)

- 05.00 «Территория заблуждений». (16+)
06.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!»
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 Засекреченные списки. (16+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 Документальный спецпроект. (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «ЧЕЛОВЕК-МУРАВЕЙ». (12+)
22.15 «Водить по-русски»
23.30 «Неизвестная история». (16+)
00.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (16+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

Grid of TV programs for Friday (ПЯТНИЦА) and Saturday (СБ) on channels like ПЕРВЫЙ, РОССИЯ, НТВ, СТС, ТНТ, РЕН, and others. Includes titles like 'Папа попал', 'Мир', 'Ретро', etc.

ДЕТСКИЕ

Grid of children's TV programs on channels like Disney, Карусель, Discovery Channel, and others. Includes titles like 'Спящая красавица', 'Ранние пташки', etc.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Grid of educational TV programs on channels like Discovery Channel, National Geographic, and others. Includes titles like 'Человек против медведя', 'Невероятные изобретения', etc.

РОССИЯ К Культура



08.20 «МОРСКИЕ РАССКАЗЫ»

06.30 07.00 07.30 10.00 15.00  
19.30 23.40 Новости  
06.35 Пешком...  
07.05 20.05 Правила жизни  
07.35 «Василий Песков»  
**08.20 «МОРСКИЕ РАССКАЗЫ»**  
09.30 «Другие Романовы»  
10.15 Наблюдатель  
11.10 01.10 XX век  
12.25 «Царь Борис и самозванец»  
13.10 «Тонино Гуэрра»  
14.00 02.20 «Роман в камне»  
14.30 «От 0 до 80»  
15.10 Новости. Подробно  
15.30 Агора  
16.30 «Сергей Юрский»  
17.10 XIII Зимний международный фестиваль искусств Юрия Башмета  
18.45 00.30 Власть факта  
19.45 Главная роль  
20.30 Спокойной ночи, малыши!  
20.45 «Загадки Версаля»  
21.40 Сати. Нескучная классика...  
**22.25 «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ»**

ТВЦ ТВЦ



08.10 «МОЛОДАЯ ЖЕНА». (12+)

06.00 «Настроение»  
**08.10 «МОЛОДАЯ ЖЕНА».** (12+)  
10.10 «Сергей Юрский. Человек не отсюда». (12+)  
10.55 Городское собрание. (12+)  
11.30 События  
**11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО».** (12+)  
13.40 «Мой герой». (12+)  
14.30 События  
14.50 Город новостей  
**15.05 «ОТЕЦ БРАУН».** (16+)  
16.55 «Естественный отбор». (12+)  
17.50 События  
**18.15 «ВСКРЫТИЕ ПОКАЖЕТ».** (16+)  
22.00 События  
22.35 Специальный репортаж. (16+)  
23.05 «Знак качества». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.35 Петровка, 38. (16+)  
00.55 «Прощание. Фаина Раневская». (16+)  
01.40 «Знак качества». (16+)

ТВ-3 ТВ-3



18.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)  
09.20 «Слепая». (16+)  
11.00 Гадалка. (16+)  
12.00 Не ври мне. (12+)  
15.00 Мистические истории. (16+)  
16.00 Гадалка. (16+)  
17.00 «Очевидцы». (16+)  
17.30 «Слепая». (16+)  
**18.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР».** (16+)  
Молодой и начинающий хирург Шон Мерфи приезжает в Сан-Хосе, чтобы работать в местной клинике. У Мерфи аутизм и синдром Саванта.  
**20.30 «КАСЛ».** (12+)  
В ходе операции по аресту преступника Кейт Беккет наступает на спрятанную в полу бомбу, которая взорвется, как только девушка двинется с места.  
**23.00 «ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ-2».** (6+)  
**01.30 «НЕКРОМАНТ».** (16+)  
**03.00 «ПОМНИТЬ ВСЕ».** (16+)  
05.15 «Тайные знаки». (16+)

ДОМАШНИЙ ДОМАШНИЙ



09.15 «Тест на отцовство». (16+)

06.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)  
07.10 «По делам несовершеннолетних». (16+)  
08.10 «Давай разведёмся!» (16+)  
09.15 «Тест на отцовство». (16+)  
11.20 «Реальная мистика». (16+)  
12.25 «Понять. Простить». (16+)  
14.20 «Порча». (16+)  
**14.50 «ЖЁНЫ НА ТРОПЕ ВОЙНЫ».** (16+)  
**19.00 «ЛЮБЛЮ ОТЦА И СЫНА».** (16+)  
Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Ксения Гусева, Алексей Матюшин.  
**23.15 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО».** (16+)  
02.05 «Порча». (16+)  
02.35 «Понять. Простить». (16+)  
04.00 «Реальная мистика». (16+)  
04.55 «Тест на отцовство». (16+)

5 5-й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 «Известия»  
**05.25 09.25 13.25 «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ».** (16+)  
17.30 03.10 «Известия»  
**17.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2».** (16+)  
**18.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА».** (16+)  
**19.20 00.30 «СЛЕД».** (16+)  
**23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2».** (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»  
**01.15 «ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)  
**03.20 «СТРАСТЬ-2».** (16+)  
**04.40 «БУМЕРАНГ».** (16+)

06.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)  
07.10 «По делам несовершеннолетних». (16+)  
08.10 «Давай разведёмся!» (16+)  
09.15 «Тест на отцовство». (16+)  
11.20 «Реальная мистика». (16+)  
12.25 «Понять. Простить». (16+)  
14.20 «Порча». (16+)  
**14.50 «ЖЁНЫ НА ТРОПЕ ВОЙНЫ».** (16+)  
**19.00 «ЛЮБЛЮ ОТЦА И СЫНА».** (16+)  
Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Ксения Гусева, Алексей Матюшин.  
**23.15 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО».** (16+)  
02.05 «Порча». (16+)  
02.35 «Понять. Простить». (16+)  
04.00 «Реальная мистика». (16+)  
04.55 «Тест на отцовство». (16+)

ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

06.00 «Сегодня утром». (12+)  
08.00 13.00 18.00 21.15  
Новости дня  
08.20 05.45 «Сделано в СССР»  
08.40 «Крым». (12+)  
**09.40 10.05 «ЛЪВИНАЯ ДОЛЯ».** (12+)  
10.00 14.00 Военные новости  
**12.05 13.15 14.05 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ».** (16+)  
**15.50 «МЕХАНИК».** (16+)  
18.30 «Спецрепортаж». (12+)  
18.50 «Подводный флот»  
19.40 «Скрытые угрозы»  
20.25 «Загадки века». (12+)  
21.30 «Открытый эфир»  
23.05 «Между тем». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.30 09.30 «Утро вместе». (12+)  
07.00 09.00 12.00 14.00 16.00 19.30 21.30 «Губернские новости». (12+)  
11.00 00.30 «Освоение Крыма». Фильм\_1. (12+)  
11.45 «Звёздное интервью». (12+)  
12.15 Здоровая среда (12+)  
13.15 «Адрес истории». (12+)  
13.30 «Точка.ру». (12+)  
14.30 «День вместе». (12+)  
15.00 «Мастер-класс». (12+)  
15.45 01.15 «Собрание сочинений». (12+)  
16.30 «Медицинская правда». (12+)  
17.00 03.30 «Заметные люди». (12+)  
17.45 Актуальная тема (12+)  
18.15 «Записки из провинции». (12+)  
18.45 22.30 «Агентство хороших новостей». (12+)  
19.00 21.15 «300 секунд с сенатором». (12+)  
19.10 21.25 00.10 «Магистраль»  
19.15 22.00 03.00 «Полицейский вестник». (12+)  
20.00 22.15 «Область спорта». (12+)  
20.15 «Такие разные». (12+)  
**22.45 «ПРОДИСЬ, ПРОДИСЬ, ОЧАРОВАНИЕ».** (16+)

СПОРТ СПОРТ

**МАТЧ! МАТЧ! ТВ** EUROSPORT EUROSPORT 1  
06.00 «Вся правда про...» (12+)  
06.30 «Неизведанная хоккейная Россия». (12+)  
07.00 08.55 10.00 13.35 16.20 21.45 Новости  
07.05 13.40 16.30 21.50 Все на Матч!  
09.00 10.05 Биатлон. Кубок мира. (0+)  
11.35 Футбол. Чемпионат Италии. (0+)  
14.20 Футбол. «Чемпионат Испании». (0+)  
17.25 Мини-футбол. Париматч - Чемпионат России  
19.25 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция  
22.25 Футбол. «Вердер» - «Байер». Чемпионат Германии. Прямая трансляция  
00.25 Кёрлинг. Россия - Канада. Чемпионат мира. Женщины  
02.30 Спецрепортаж. (12+)  
03.00 Профессиональный бокс. (16+)  
04.30 «Жизнь после спорта». (12+)  
00.05, 07.00 Велоспорт (трек). Шесть дней Манчестера. 3-й день. (12+)  
01.35, 02.05 Биатлон. Кубок мира. Контиолахти. (6+)  
02.35, 03.05 Горные лыжи. Кубок мира. (12+)  
03.30 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Викерсунд. HS 240. (12+)  
05.00, 06.00 Фристайл. Кубок мира. Идре. (12+)  
08.30 Теннис. Медведев - Димитров. US Open. Полуфинал (субтитры). (6+)  
11.00 Теннис. Медведев - Надаль. US Open. Полуфинал (субтитры). (6+)  
16.15 Велоспорт. Тиррено - Адриатико. 6-й этап. Прямая трансляция. (12+)  
19.00 Конный спорт. Кубок мира. Хертогенбосх. Выездка. (6+)  
20.00 Олимпийские игры. «Олимпийский форпост». (12+)  
20.30 Теннис. АТР «Мастерс». Индиан-Уэллс. (6+)  
21.00, 23.05 Теннис. АТР «Мастерс». Индиан-Уэллс. Прямая трансляция. (6+)

МУЗЫКА МУЗЫКА

МУЗ-ТВ  
05.00, 04.00 Наше. (16+)  
06.05 Каждое утро. (16+)  
08.25 PRO-обзор. (16+)  
09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)  
10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)  
10.30 Место под Солнцем. (16+)  
16.00 DFM - dance chart (16+)  
16.55 Отпуск без путевки. Бендорм. (12+)  
18.00 PRO-новости. (16+)  
18.30 Лайкер. (16+)  
Интерактивный нон-стоп. Оценки и клипы, через мобильное приложение МУЗ-ТВ. Лайкай в смартфоне, следи за динамикой в телевизоре!  
19.30 Золотая дюжина. (16+)  
20.30 «Жара» в Баку. (16+)  
22.30 TOP 30. (16+)  
01.00 Караокинг. (16+)  
Настоящий караоке-клуб у вас дома!

КИНО И СЕРИАЛЫ КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 TV1000 TV1000 РУССКОЕ КИНО  
06.10 «ДОРИАН ГРЕЙ». (16+)  
08.10 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)  
10.10 «МОЯ УЖАСНАЯ няня». (6+)  
11.55 «МОЯ УЖАСНАЯ няня-2». (6+)  
13.55 «Приключения Тинтина: Тайна Единорога». Мультфильм. (12+)  
15.50 «ДОРИАН ГРЕЙ». (16+)  
17.50 «ДРАКУЛА». (16+)  
20.10 «ПОСЛЕДНИЙ КИНОГЕРОЙ». (12+) США, 1993 г. В ролях: Арнольд Шварценеггер, Чарльз Дэнс, Ф. Мюррей Абрахам, Арт Карни  
22.35 «СУПЕР БРИС». (16+)  
00.15 «ГОСПОЖА БОВАРИ». (16+)  
02.20 «ГОТИКА». (18+)  
04.15 «ДЕНЬ СУРКА». (12+)  
06.05 «БОЙ С ТЕНЬЮ». (16+)  
08.30 «БОЙ С ТЕНЬЮ-2: РЕВАНШ». (16+)  
11.00 «БОЙ С ТЕНЬЮ 3D: ПОСЛЕДНИЙ РАУНД». (16+)  
13.10 «ПРИТЯЖЕНИЕ». (12+)  
15.15 «ДУРАК». (16+)  
17.25 «ЭЛАСТИКО». (16+)  
19.00, 19.55 «МЕТОД ЛАВРОВИЧ». (16+)  
20.55 «ЛЕГЕНДА № 17». (12+) Россия, 2013 г. В ролях: Данила Козловский, Олег Меньшиков, Светлана Иванова, Владимир Меньшов  
23.20 «ДУХLESS». (18+) Россия, 2011 г. В ролях: Данила Козловский, Мария Андреева, Артем Михалков  
01.05 «ЗАВОД». (18+)  
03.00 «ДУРАК». (16+)  
05.30 «ИСПЕЧАТЬ, ДОГНАТЬ, ВЛЮБИТЬСЯ». (12+)  
05.45 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (12+)  
07.20 «СВАТЫ». (16+)  
11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)  
14.00 К 85-летию со дня рождения Сергея Юрского. «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)  
16.45 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (6+)  
18.25 «ГАРАЖ». (12+)  
20.20 «ДЖЕНТЛЬМЭНЫ УДАЧИ». (12+) СССР, 1971 г.  
22.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)  
00.30 «САМАЯ ОБЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (12+)  
02.00 «ВИД НА ЖИТЕЛЬСТВО». (12+)  
03.30 «ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ». (12+)  
06.00, 06.45, 09.55, 13.40, 15.35, 16.20, 18.05 Проект Подиум. (16+)  
07.30, 14.30, 18.55 Правила моей кухни. (16+)  
08.35, 17.10 Холостяк. (16+)  
10.45, 11.45, 12.45 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+) 2 сезон. Сериал. Великобритания 2011 г. В ролях: Хью Бонневилль, Элизабет Макговерн  
20.00, 20.45, 00.05, 00.50 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+)  
21.30, 21.55, 03.20, 03.45 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+)  
22.20, 02.35 «АМНЕЗИЯ». (16+)  
23.05, 01.35 «ВЕРСАЛЬ» (16+)  
04.10 «СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ». (16+)  
05.45 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (12+)  
07.20 «СВАТЫ». (16+)  
11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)  
14.00 К 85-летию со дня рождения Сергея Юрского. «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)  
16.45 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (6+)  
18.25 «ГАРАЖ». (12+)  
20.20 «ДЖЕНТЛЬМЭНЫ УДАЧИ». (12+) СССР, 1971 г.  
22.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)  
00.30 «САМАЯ ОБЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (12+)  
02.00 «ВИД НА ЖИТЕЛЬСТВО». (12+)  
03.30 «ИСПЫТАНИЕ ВЕРНОСТИ». (12+)  
06.00 «ОСТРОВ». (16+) Сериал. Комедия, Россия, 2016-2018 гг.  
07.55 Прогнозик погоды. (0+)  
08.00 «ОСТРОВ». (16+)  
09.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)  
11.00 «ФИТНЕС». (16+)  
13.00 «ГРАНД». (16+)  
16.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)  
18.00 «ДЕФОЧОНКИ». (16+)  
Ситком, Россия, 2012-2014 гг. В ролях: Алексей Воробьев, Галина Боб, Анастасия Денисова, Полина Максимова, Таисия Вилкова  
19.25 Прогнозик погоды. (0+)  
19.30 «ДЕФОЧОНКИ». (16+)  
20.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)  
22.00 «БРАТЯ ПО ОБМЕНУ». (12+)  
00.00 «ОСТРОВ». (16+)  
06.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+) Сериал. Комедия, США, 1996-2003 гг. В ролях: Мелисса Джоан Харт, Ник Бакай, Кэрролайн Ри, Бет Бродерик, Нэйт Рихерт  
08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ няня». (0+)  
15.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)  
18.40 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (12+)  
23.00 Сердца за любовь. (16+) Шоу знакомств.  
00.25 Лавлаваг. (6+)  
02.05 Даешь молодежь! (16+)  
04.05 «РАНЕТКИ». (16+)  
04.55 Ералаш. (0+)  
05.20 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС  
05.00, 00.35 День Патриарха. (0+)  
05.15 Новый Завет вслух. (0+)  
05.30 Антоний и Феодосий Киево-Печерские. (12+)  
05.45 Общее дело. Возрождение храмов Севера. Специальный проект телеканала СПАС. (0+)  
06.05 Праведный Симеон Богоприимец и Анна Пророкица. (12+)  
06.10 Вера в большом городе. (16+)  
07.15 «Главное» с Анной Шаfran. Новости на СПАСЕ. (0+)  
08.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)  
09.20, 15.00 Монастырская кухня. (0+)  
09.50, 22.15 Реакция. (12+)  
10.25 «ДНИ ХИРУРГА МИШКИНА». 1 серия. (0+)  
11.55 «Державная». Размышления 100 лет спустя. (12+)  
13.00 Прямая линия. Ответ священника. Специальный выпуск (субтитры). (0+)  
14.00 Русский обед. (6+)  
15.30, 17.00, 17.55 «МООН-ЗУНД». 1 и 2 серии. (12+)  
17.30, 21.30, 02.15 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)  
19.00, 01.20 Завет. (6+)  
20.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)  
22.50 Прямая линия жизни. (0+)  
00.05 Миротворец. Святой Даниил Московский. (12+)  
00.50 Николай (Гурьянов). Цикл: Старцы. (12+)

Православный календарь

16 марта  
Седмица 3-я Великого поста. Глас 6.  
Мчч. Евтропия, Клеоника и Василиска.



Прп. Пиамы девы. Свв. Зинона и Зоила. Прмч. Марфы и мч. Михаила. Волоколамской иконы Божией Матери.

Постный день.  
«Ничего не должно делать напоказ людям, но во всем надобно поступать от чистого сердца; потому что Бог знает сокровенное и тайное...»  
Прп. Ефрем Сирин

**ПЕРВЫЙ**



22.30 Премьера сезона. «Док-ток» (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 «Доброе утро»
- 09.55 Модный приговор. (6+)
- 10.55 Жить здорово! (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.00 Мужское / Женское. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.30 На самом деле. (16+)
- 19.40 Пусть говорят. (16+)
- 21.00 Время
- 21.30 **«МАГОМАЕВ».** (16+)
- 22.30 Премьера сезона. «Док-ток» (16+)
- 23.30 Вечерний Ургант (16+)
- 00.10 «Сергей Юрский. Против правил». (12+)
- 01.00 На самом деле. (16+)
- 02.00 Время покажет. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Время покажет. (16+)

**РОССИЯ 1** **РОССИЯ**



18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.25 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.25 Вести. Местное время
- 11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 12.50 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.25 Вести. Местное время
- 14.45 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (12+)
- 17.00 Вести. Местное время
- 17.25 «60 минут». (12+)
- 18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
- 20.00 Вести
- 20.45 Вести. Местное время
- 21.00 **«В ШАГЕ ОТ РАЯ».** (12+)
- 23.10 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.00 **«ШАМАНКА».** (16+)

**НТВ**



19.40 «Пёс». (16+)

- 05.10 **«МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ».** (16+)
- 06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.20 **«МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА».** (16+)
- 09.20 **10.20 01.20 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ».** (16+)
- 10.00 13.00 Сегодня
- 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.25 Основано на реальных событиях. (16+)
- 17.15 ДНК. (16+)
- 18.15 **«ПЁС».** (16+)
- 19.00 Сегодня
- 19.40 **«ПЁС».** (16+)
- 21.00 **«НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА».** (16+)
- 23.15 **«В КЛЕТКЕ».** (16+)
- 00.10 Сегодня
- 00.20 «Крутая история. (12+)
- 03.40 **«МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ».** (16+)

**СТС** **СТС**



20.00 «ЛЮДИ ИКС-2». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.15 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
- 06.35 «Охотники на троллей». (6+)
- 07.00 **«ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН».** (16+)
- 08.00 **«КОРНИ».** (16+)
- 09.00 «Уральские пельмени». (16+)
- 09.40 **ВПЕРВЫЕ НА СТС! «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ».** (16+)
- 12.00 **«КУХНЯ».** (16+)
- 19.00 **«КОРНИ».** (16+)
- 20.00 **«ЛЮДИ ИКС-2».** (12+)
- США - Канада, 2003 г. Фантастический боевик. В ролях: Хью Джекман, Патрик Стюарт, Иэн Маккеллен.
- 22.35 **«ТИХОЕ МЕСТО».** (16+)
- 00.25 **«ЧЁРНАЯ МЕССА».** (18+)
- 02.35 **«50 ПЕРВЫХ ПОЦЕЛУЕВ».** (18+)
- 04.00 **«КАК ОТДЕЛАТЬСЯ ОТ ПАРНЯ ЗА 10 ДНЕЙ».** (12+)
- 05.45 Ералаш. (0+)

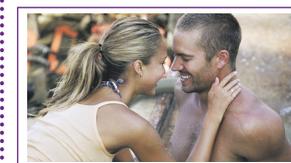
**ТНТ ГУБЕРНИЯ**



22.00 «ШТОРМ». (16+)

- 07.00 ТНТ. Gold. (16+)
- 09.00 Дом-2. Lite. (16+)
- 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)
- 11.30 Бородина против Бузовой. (16+)
- 12.30 Дом-2. Спаси свою любовь. (16+)
- 13.30 **«РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ».** (16+)
- 15.00 **«УНИВЕР».** (16+)
- 18.00 Однажды в России. (16+)
- 20.00 **«ПАТРИОТ».** (16+)
- Премьера! Ленка приезжает в Москву, чтобы сняться в эпизодической роли. Саня устраивается в секцию дзюдо, тренировать детишек...
- 21.00 Импровизация. (16+)
- 22.00 **«ШТОРМ».** (16+)
- 23.10 Дом-2. Город любви. (16+)
- 00.10 Дом-2. После заката. (16+)
- 01.15 «Stand Up». (16+)
- 03.45 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.10 ТНТ. Best. (16+)

**РЕН**



20.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)

- 05.00 «Рожденные в Китае»
- 05.10 «Территория заблуждений». (16+)
- 06.00 15.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!»
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Неизвестная история». (16+)
- 10.00 Засекреченные списки. (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
- 13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 **«ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ».** (16+)
- 22.10 **«ВОДИТЬ ПО-РУССКИ»**
- 00.30 **«КРОКОДИЛ ДАНДИ-2».** (16+)

**ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ**

**ПЯТНИЦА** **ЧЕ** **ОТР** **ОТР**

- 05.00 11.00 03.50 «На ножах». (16+)
- 06.45 «Школа Доктора Комаровского». (12+)
- 07.30 «Утро Пятницы». (16+)
- 08.30 23.00 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
- 13.00 «Адская кухня». (16+)
- 15.00 20.55 «Мир наизнанку. Бразилия». (16+)
- 19.00 «Мир наизнанку. Китай». (16+)
- 22.00 «Дикари». (16+)
- 01.40 «Пятница News». (16+)
- 02.10 «Битва салонов». (16+)
- 06.00 13.30 02.50 «Улетное видео». (16+)
- 06.10 01.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)
- 08.00 «Дорожные войны». (16+)
- 09.00 18.30 «Остановите Вито!» (16+)
- 09.30 11.30 «Дорожные войны 2.0». (16+)
- 10.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)
- 12.00 00.00 «+100500». (16+)
- 15.00 «Вне закона. Преступление и наказание». (16+)
- 16.30 «Решала». (16+)
- 19.00 «Дорога». (16+)
- 21.00 «Летучий надзор»
- 23.00 «Опасные связи». (18+)
- 05.00 «Большая страна»
- 05.10 09.55 18.50 «Среда обитания». (12+)
- 05.20 09.15 «Календарь»
- 06.00 «Фигура речи». (12+)
- 06.25 «За строчкой архивной...» (12+)
- 07.00 09.00 11.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00 Новости
- 07.05 22.05 «ПравДа?» (12+)
- 08.00 17.05 «Замки и дворцы Европы». (12+)
- 10.05 11.05 23.00 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)
- 12.05 13.20 19.00 20.30 «ОТРАЖЕНИЕ»
- 15.15 «ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ»
- 16.45 «Медосмотр». (12+)
- 06.00, 07.10, 22.10, 23.25 «КОМЕДИЯ ОШИБОК». (12+)
- 08.20 Мультфильмы. (0+)
- 09.20, 00.40 «ДЕВИЧИЙ ИСТОЧНИК». (16+)
- 11.05, 03.55 «ДОЧКИ- МАТЕРИ». (12+)
- 12.55 Мультфильмы. (6+)
- 13.55, 02.10 Сыны России. (12+)
- 14.30, 02.40 «ИНСПЕКТОР ГАИ». (16+)
- 16.00 «РАССЛЕДОВАНИЯ КОМИССАРА МЕРГЭ». (16+)
- 17.30 Русская классика. (12+)
- 18.00 Сыны России: Русский Гораций. (12+)
- 18.30 Шостакович крупным планом. (12+)
- 19.40 «ПОСЕТИТЕЛЬ МУЗЕЯ». (12+)
- 05.30 Мультфильм. (6+)

**ДЕТСКИЕ**

**КАНАЛ DISNEY** **КАРУСЕЛЬ** **КАРУСЕЛЬ**

- 05.00 «Мини-Моплеты». (0+)
- 05.25 «Изысканная Нэнси Клэнси». (0+)
- 05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 06.15 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 06.40 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)
- 07.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 07.35 «Рапунцель: Новая история». (6+)
- 08.10 «Пёс Пэт». (6+)
- 08.25 «Хранитель Лев». (0+)
- 08.55 «Герои в масках». (0+)
- 09.25 «ПУПС». (0+)
- 10.00 «Дружные мопсы». (0+)
- 10.30 «Блуи». (0+)
- 11.00 «София Прекрасная». (0+)
- 11.25 «Елена - принцесса Авалора». (0+)
- 12.00 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 12.30 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 13.00 «Шахерезада». (6+)
- 13.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 14.30 «Подружки- супергерои». (6+)
- 14.40 «Финес и Ферб». (6+)
- 16.10 «Семейка Крудс. Начало». (12+)
- 16.35 «Гравити Фолз». (12+)
- 17.35 «Рапунцель». (6+)
- 18.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 19.30, 03.10 «Спящая красавица». (0+)
- 21.05 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 23.00 «Стражи Галактики». (12+)
- 00.00 «ХАННА МОНТАНА». (6+)
- 01.45 «ДЕРЖИСЬ, ЧАРЛИ!» (6+)
- 04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)
- 05.00 «Ранние пташки». (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.35 «Маджики». (0+)
- 08.05 «Бинг». (0+)
- 08.40 «Царевны». (0+)
- 09.20 «Magic English». (0+)
- 09.45 «Радужный мир Руби». (0+)
- 10.15 «Четверо в кубе». (0+)
- 11.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
- 11.40 «Роботы-поезда». (0+)
- 12.15 «Гормити». (6+)
- 12.40 13.05 «Трансформеры». (6+)
- 13.25 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
- 13.30 «Приключения Ам Няма». (0+)
- 14.00 Навигатор. Новости. (0+)
- 14.10 «Смурфики». (0+)
- 14.35 Как устроен город. (0+)
- 14.40 «Фиксики». (0+)
- 15.40 «Танцоры». (0+)
- 16.00 «Бурёнка Даша». (0+)
- 16.10 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
- 16.30 «Фееринки». (6+)
- 17.10 «Оранжевая корова». (0+)
- 17.35 «Пластинки». (0+)
- 17.40 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)
- 18.10 «Рев и заводная команда». (0+)
- 18.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.00 «44 котёнка». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Барбоскины». (0+)
- 22.00 «Эволюция Черепаешки». (6+)
- 22.25 «Фьюжн Макс». (6+)
- 22.50 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)
- 23.35 «Луни Тюнз шоу». (6+)
- 01.00 «Ералаш». (6+)

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

**DISCOVERY CHANNEL** **VIASAT HISTORY** **NATIONAL GEOGRAPHIC** **NG**

- 06.00, 01.30 Человек против медведя. (12+)
- 06.50, 13.45, 20.10 Махинаторы. (12+)
- 07.40 Как работают машины. (12+)
- 08.30 Мятельный гараж. (12+)
- 09.22, 09.48 Охотники за реликвиями. (16+)
- 10.14, 04.30 Голые и напуганные. (16+)
- 11.06, 11.58 Бесценные авто. (12+)
- 12.50, 05.15 Махинаторы: машина мечты. (12+)
- 14.40, 15.05 Как это сделано? (16+)
- 15.35, 16.00, 00.40 В погоне за классикой. (12+)
- 16.30, 16.55, 02.15, 02.40 Гаражное золото. (12+)
- 17.25, 03.45 Рыбалка голыми руками. (12+)
- 18.20 Экспедиция Мунго. (16+)
- 19.15, 19.40 Как это устроено? (12+)
- 21.05, 21.30 Охотники за реликвиями. (12+)
- 22.00 БОЛЬШОЕ и Ричард Хаммонд. (12+)
- 22.55 Как устроена Вселенная. (12+)
- 23.50 Голые и напуганные XL. (16+)
- 03.00, 03.25 Как это сделано? (12+)
- 06.05, 06.50 Музейные тайны. (12+)
- 07.30 Юлий Цезарь без прикрас. (12+)
- 08.35, 09.30 Невидимые города Италии. (12+)
- 10.25 Невидимый город Рим. (12+)
- 11.25, 12.25 Первые цивилизации. (12+)
- 13.25, 14.15, 15.05, 15.55 Могилы викингов. (12+)
- 16.45 Невероятные изобретения. (12+)
- 17.15 Военные заводы. (12+)
- 18.05 Лондон: 2000 лет истории. (12+)
- 18.55 Тайная война. (12+)
- 19.55 Расшифрованные сокровища Документальный сериал, Великобритания, 2014 г.
- 20.45 Поля сражений. (12+)
- 22.00 Хит-парад военной техники
- 23.05 Первые американцы Документальный фильм, Германия, 2017 г.
- 23.55 Расшифрованные сокровища
- 00.45 Тайная война. (12+)
- 01.45 Поля сражений. (12+)
- 02.50 Хит-парад военной техники
- 03.50, 04.35, 05.15 Музейные тайны. (12+)
- 06.00 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+)
- 06.20 Осушить океан. (16+)
- 07.15 Хозяева гор. (16+)
- 08.05 Япония: между небом и землей. (16+)
- 08.55 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+)
- 09.50, 10.45 Мегазаводы. (16+)
- 11.40, 12.30 Авто - SOS. (16+)
- 13.20 Затерянные сокровища Майя. (16+)
- 14.10, 14.35 Горячие границы: Латинская Америка. (16+)
- 15.05, 15.55 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 16.45 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
- 17.35 Истории спасения. (16+)
- 18.30, 19.25 В дикой природе с Беаром Гриллсом. (16+)
- 20.15 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 21.10 Служба безопасности аэропорта: Первый класс. (16+)
- 22.00, 01.20, 02.05, 03.35 Авто - SOS. (16+)
- 22.50 Баку: Скрытые тайны городов. (16+)
- 23.40 Генуя: Хронология катастрофы. (16+)
- 00.30 Нефтяное загрязнение столетия. (16+)
- 02.50 Расследование авиакатастроф. (16+)
- 04.20, 04.45 Самые удивительные фотографии National Geographic. (16+)

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

**РОССИЯ** К  
**РОССИЯ К**  
Культура



21.30 «Обаяние таланта.  
Юлия Борисова»

- 06.30 07.00 07.30 10.00 15.00  
19.30 23.40 Новости  
06.35 Пешком...  
07.05 20.05 Правила жизни  
07.35 13.40 «Загадки Версаля»  
08.25 Легенды кино  
08.55 «Красивая планета»  
09.10 **22.25 «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ»**  
10.15 Наблюдатель  
11.10 01.30 XX век  
12.10 «Первые в мире»  
12.25 18.40 00.40 «Тем вре-  
менем. Смыслы»  
13.10 23.10 «Дворянские  
деньги»  
14.30 «От 0 до 80»  
15.10 Новости. Подробно  
15.25 Эрмитаж  
15.55 Белая студия  
16.40 «Запечатленное время»  
17.10 XIII Зимний междуна-  
родный фестиваль ис-  
кусств Юрия Башмета  
18.10 «В моей душе запечат-  
лен...»  
19.45 Главная роль  
20.35 «Леонардо да Винчи»  
21.30 «Обаяние таланта»

**ТВЦ** ТВЦ



08.45 «БАЛАМУТ».  
(12+)

- 06.00 «Настроение»  
08.10 «Доктор И...» (16+)  
08.45 **«БАЛАМУТ»**, (12+)  
10.35 «Юлия Борисова.  
Молчание Турандот».  
(12+)  
11.30 События  
11.50 **«ОНА НАПИСАЛА  
УБИЙСТВО»**, (12+)  
13.40 «Мой герой», (12+)  
14.30 17.50 22.00 События  
14.50 Город новостей  
15.05 **«ОТЕЦ БРАУН»**, (16+)  
16.55 «Естественный от-  
бор», (12+)  
18.15 **«ВСКРЫТИЕ ПОКА-  
ЖЕТ»**, (16+)  
22.35 «Осторожно, мошен-  
ники!», (16+)  
23.05 «Валентина Толку-  
нова. Соломенная  
вдова», (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.35 Петровка, 38. (16+)  
00.55 «Женщины Михаила  
Козакова», (16+)  
01.35 «Валентина Толку-  
нова. Соломенная  
вдова», (16+)

**ТВ-3** ТВ-3



23.00 «ПОЛ: СЕКРЕТНЫЙ  
МАТЕРИАЛЬЧИК». (16+)

- 06.00 «Мультифильмы». (0+)  
09.20 «Слепая», (16+)  
11.00 Гадалка. (16+)  
12.00 Не ври мне. (12+)  
15.00 Мистические истории.  
(16+)  
16.00 Гадалка. (16+)  
17.00 «Очевидцы», (16+)  
17.30 «Слепая», (16+)  
18.30 **«ХОРОШИЙ ДОК-  
ТОР»**, (16+)  
Одному из пациентов  
клиники планируется  
пересадка печени. Браун  
и Мерфи отправляются  
за донорским органом...  
20.30 **«КАСЛ»**, (12+)  
Касл случайно оказывает-  
ся в курсе дел секретного  
расследования, которое  
ведёт Беккет, и пока она  
отсутствует, начинает  
расследование сам...  
23.00 **«ПОЛ: СЕКРЕТНЫЙ  
МАТЕРИАЛЬЧИК»**,  
(16+)  
01.15 **«СЕРДЦЕ ДРАКОНА:  
ПРОКЛЯТЫЕ ЧАРО-  
ДЕЯ»**, (12+)  
02.45 **«ТВОЙ МИР»**, (16+)

**ДОМАШНИЙ**



12.20 «Понять. Простить».  
(16+)

- 06.30 «б кадров». (16+)  
07.05 «По делам несовер-  
шеннолетних». (16+)  
08.05 «Давай разведёмся!»  
(16+)  
09.10 «Тест на отцовство».  
(16+)  
11.15 «Реальная мистика».  
(16+)  
12.20 «Понять. Простить».  
(16+)  
14.15 «Порча». (16+)  
14.45 **«ЛЮБЛЮ ОТЦА  
И СЫНА»**, (16+)  
19.00 **«ОПЕКУН»**, (16+)  
Украина, 2019 г. Мелодра-  
ма. В ролях: Алексей Мо-  
розов, Ольга Арнтгольц,  
Максим Костюнин,  
Дарья Трегубова.  
23.05 **«ЛАСТОЧКИНО  
ГНЕЗДО»**, (16+)  
01.55 «Порча». (16+)  
02.25 «Понять. Простить».  
(16+)  
03.50 «Реальная мистика».  
(16+)  
04.45 «Тест на отцовство».  
(16+)  
06.20 «б кадров». (16+)

**5** 5-Й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 «Известия»  
05.25 **«БУМЕРАНГ»**, (16+)  
06.30 **«СТАРЫЕ КЛЯЧИ»**,  
(12+)  
09.25 **13.25 «ГЛУХАРЬ.  
ВОЗВРАЩЕНИЕ»**, (16+)  
17.30 03.25 «Известия»  
17.45 **23.10 «ВЕЛИКОЛЕП-  
НАЯ ПЯТЕРКА-2»**,  
(16+)  
18.35 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ  
ПЯТЕРКА»**, (16+)  
19.20 **00.30 «СЛЕД»**, (16+)  
00.00 «Известия. Итоговый  
выпуск»  
02.05 **«ДЕТЕКТИВЫ»**, (16+)  
03.40 **«СТРАСТЬ-2»**, (16+)

**ЗВЕЗДА**

- 06.00 «Сегодня утром», (12+)  
08.00 13.00 18.00 21.15  
Новости дня  
08.25 «Не факт!» (6+)  
09.00 **10.05 13.15 13.35  
14.05 «БРАТ ЗА БРА-  
ТА»**, (16+)  
10.00 14.00 Военные новости  
18.30 «Спецрепортаж». (12+)  
18.50 «Подводный флот».  
(12+)  
19.40 «Легенды армии»  
20.25 «Улика из прошлого»  
21.30 «Открытый эфир»  
23.05 «Между тем». (12+)  
23.40 **«ЛАРЕЦ МАРИИ  
МЕДИЧИ»**, (12+)

**ГУБЕРНИЯ**  
ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.30 09.30 «Утро вме-  
сте». (12+)  
07.00 09.00 12.00 14.00 16.00  
19.30 21.30 02.30  
«Губернские новости».  
(12+)  
11.00 00.30 «Освоение Кры-  
ма». Фильм\_2. (12+)  
11.45 17.40 «300 секунд с  
сенатором». (12+)  
11.55 «Магистраль»  
12.15 «Область спорта» (12+)  
12.30 17.45 «Такие разные».  
(12+)  
13.30 03.45 «Открытая на-  
ука». (12+)  
14.30 «День вместе». (12+)  
15.00 04.15 «Мастер-класс».  
(12+)  
15.45 «Полицейский вест-  
ник». (12+)  
16.30 «Медицинская  
правда», (12+)  
17.00 01.15 «Заметные  
люди». (12+)  
18.45 20.45 00.15 «Агентство  
хороших новостей.  
Мир». (12+)  
19.00 21.00 02.00 «Главный  
Национальный». (12+)  
19.15 21.15 02.15 «Мастера».  
(12+)  
20.00 22.00 03.00 «Квадрат-  
ный метр». (12+)  
20.15 22.15 03.15 «Футбол  
губернии». (12+)  
22.45 **«ОБОЧИНА»**, (16+)

**СПОРТ**

- МАТЧ!** МАТЧ! ТВ  
06.00 «Вся правда про» (12+)  
06.30 «Неизведанная хоккей-  
ная Россия». (12+)  
07.00 08.55 11.20 14.50 21.55  
Новости  
07.05 11.55 14.55 00.55 Все  
на Матч!  
09.00 «Олимпийский гид».  
(12+)  
09.30 Футбол. Тинькофф  
Российская Премьер-ли-  
га. (0+)  
11.25 «Евро 2020. Страны и  
лица». (12+)  
12.50 Футбол. Лига чемпио-  
нов. 1/8 финала. (0+)  
15.40 16.00 Спецобзор. (12+)  
16.20 Континентальный  
вечер  
16.50 Хоккей. КХЛ. 1/2 финала  
конференции «Восток»  
19.25 Хоккей. КХЛ. 1/2 финала  
конференции «Запад»  
22.00 Все на футбол!  
22.50 Футбол. Лига чемпио-  
нов. 1/8 финала  
01.25 Баскетбол. Кубок Евро-  
пы. 1/4 финала. (0+)  
03.25 Футбол. Кубок Либер-  
тадорес
- EUROSPORT 1**  
01.00, 04.00 Теннис. WTA  
Premier Mandatory. Инди-  
ан-Уэллс. 3-й круг. Прямая  
трансляция. (6+)  
03.00, 06.00 Теннис. АТР «Ма-  
стерс». Индиан-Уэллс. 3-й  
круг. Прямая трансля-  
ция. (6+)  
08.00, 09.00 Олимпийские  
игры. Тележурнал. (12+)  
09.35 Теннис. АТР «Мастерс».  
Индиан-Уэллс. (6+)  
10.50 Велоспорт (трек). Шесть  
дней Манчестера. (12+)  
12.20, 12.50, 13.30, 14.15  
Горные лыжи. Кубок ми-  
ра. (12+)  
15.05, 22.25 Велоспорт. Тир-  
рено - Адриатику. (12+)  
16.15 Велоспорт. Тиррено -  
Адриатику. 7-й этап. Прямая  
трансляция. (12+)  
19.15 Велоспорт. Милан -  
Сан-Ремо. 2008. (12+)  
19.45, 20.25 Прыжки на лы-  
жах с трамплина. Кубок  
мира. Виккерсунд. (12+)  
21.20 Конный спорт. Rolex  
Grand Slam. Хертогенбосх.  
(6+)  
23.30 Лыжные гонки. Кубок  
мира. Квебек. (6+)

**МУЗЫКА**

- МУЗ-ТВ**  
05.00, 08.25, 13.25, 18.00  
PRO-новости. (16+)  
05.25, 11.30, 17.10 10 самых  
горячих клипов дня. (16+)  
06.05 Каждое утро. (16+)  
09.00 R'n'B чарт. (16+)  
10.00 10 самых с Лерой Ку-  
дрявцевой. (16+)  
10.35 Check-IN на МУЗ-ТВ.  
(16+)  
12.25 Прогноз по году. (16+)  
14.00 TOP чарт Европы плюс.  
(16+)  
15.00 Битва фанклубов. (16+)  
16.00, 23.45 ЯННАМУЗТВ.  
(16+)  
18.30, 22.45 Место под Солн-  
цем. (16+)  
19.30 МУЗ-ТВ чарт. (16+)  
20.35 День Рождения в  
Кремле. МУЗ-ТВ 22 года в  
эфире. (16+)  
01.00 Love hits. (16+)  
03.00 Караокинг. (16+)  
04.00 Наше. (16+)

**КИНО И СЕРИАЛЫ**

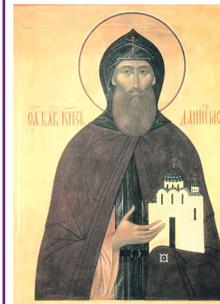
- TV1000** TV1000  
06.10 «ХОЛОДНАЯ ГОРА».  
(16+)  
09.15 «СУПЕР БРИС». (16+)  
11.00 «ГОСПОЖА БОВАРИ».  
(16+)  
13.00 «ПОСЛЕДНИЙ КИНОГЕ-  
РОЙ». (12+)  
15.25 «ХОЛОДНАЯ ГОРА».  
(16+)  
18.15 «ДЕНЬ СУРКА». (12+)  
США, 1993 г. В ролях: Билл  
Мюррей, Энди Макдауэлл  
20.10 «Монстры на канику-  
лах». Мультифильм. (6+)  
21.50 «ГОДЗИЛЛА». (12+)  
США, 1998 г. В ролях: Мэт-  
тью Бродерик, Жан Рено,  
Мария Питилло, Хэнк Аза-  
рия, Кевин Данн  
00.20 «АНАКОНДА». (16+)  
01.55 «ПРАЗДНИЧНЫЙ ПЕРЕ-  
ПОЛОХ». (18+)  
04.05 «ДОРИАН ГРЕЙ». (16+)
- TV1000** РУССКОЕ КИНО  
07.10 «ЛЕГЕНДА № 17». (12+)  
09.50 «ЭЛАСТИКО». (16+)  
11.30 «СО ДНА ВЕРШИНЫ».  
(16+)  
13.25 «ГОРЬКО!» (16+)  
15.15 «ГОРЬКО!-2». (16+)  
17.00 «КОД АПОКАЛИПСИСА».  
(16+)  
19.00, 19.55 «МЕТОД ЛАВРО-  
ВОЙ». (16+)  
20.50 «ЗАЩИТНИКИ». (12+)  
Россия, 2017 г. В ролях: Ан-  
тон Пампушный, Санжар  
Мади, Себастьян Сисак,  
Алина Ланина, Станислав  
Ширин  
22.30 «ДУХLESS-2». (16+) Рос-  
сия, 2015 г.  
00.25 «РУССКИЙ БЕС». (18+)  
02.15 «ГОРЬКО!» (16+)  
03.50 «ГОРЬКО!-2». (16+)  
05.30 «Карлик Нос». Муль-  
тфильм. (12+)
- ДОМ КИНО** ДОМ КИНО  
05.35 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА».  
(6+)  
07.20 «СВАТЫ». (16+)  
11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИ-  
ВЫ». (16+)  
13.10 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА  
ЗОРИНА». (12+)  
14.50 «ИНТЕРДЕВОЧКА».  
(16+)  
17.35 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТО-  
ЯТЕЛЬСТВАМ». (12+)  
20.10 «ДЕВЧАТА». (6+) СССР,  
1961 г. В ролях: Надежда  
Румянцева, Николай Рыб-  
ников, Льюсьена Овчинни-  
кова, Джемал Тетраушвили  
22.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИ-  
ВЫ». (16+)  
00.30 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ».  
(12+)  
02.30 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (12+)  
03.55 «ВЕСНА». (6+)
- СУПЕР** СУПЕР  
06.00 «ОСТРОВ». (16+)  
07.55 Прогнозик погоды.  
(0+)  
08.00 «ОСТРОВ». (16+)  
09.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)  
11.00 «ФИТНЕС». (16+) Сериа-  
л. Комедия, Россия, 2020 г.  
13.00 «ГРАНД». (16+)  
16.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)  
Сериал. Комедия, Россия,  
2019 г. В ролях: Александр  
Робак, Егор Бероев, Ольга  
Медведева, Светлана Колпа-  
кова, Джемал Тетраушвили  
18.00 «ДЕФФОНКИ». (16+)  
19.25 Прогнозик погоды.  
(0+)  
19.30 «ДЕФФОНКИ». (16+)  
20.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)  
22.00 «БРАТЯ ПО ОБМЕНУ».  
(12+)  
00.00 «ОСТРОВ». (16+)
- КИНОКОМЕДИЯ**  
03.15 «ИБИЦА». (16+)  
04.50 «ЛЕГКО НА ПОМИНЕ».  
(12+)  
06.25 «СУПРУГИ МОРГАН В БЕ-  
ГАХ». (16+)  
08.25 «ИСПОВЕДЬ НЕВИДИМ-  
КИ». (12+)  
10.20 «ВУЛКАН СТРАСТЕЙ».  
(12+)  
12.05 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ  
СПЛИЩОМ МАЛО ЗНАЛ».  
(16+)  
14.00 «МОДНАЯ ШТУЧКА».  
(12+)  
16.00 «ТЕОРИЯ ХАОСА». (12+)  
17.40 «НЕВЕРоятные при-  
ключения ФАКИРА».  
(16+)  
19.30 «ВАМПИРСКИЙ ЗАСОС».  
(16+)  
21.00 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ  
АЛАДИНА». (6+)
- SONY CHANNEL**  
06.00 Голливуд за кадром.  
(16+)  
06.25, 07.10, 10.00, 13.25,  
15.20, 16.05 Проект Поди-  
ум. (16+)  
08.00, 14.15, 18.55 Правила  
моей кухни. (16+)  
09.05, 16.50 Холостяк. (16+)  
10.50 «СЧАСТЛИВЫЙ СЛУ-  
ЧАЙ». (16+)  
12.35, 13.00, 21.30, 21.55,  
03.30, 03.55 «ГОРОД ХИЩ-  
НИЦ». (16+)  
18.10 Проект Подиум. Все  
звезды. (16+)  
20.00, 20.45, 00.10, 00.55  
«ДО СМЕРТИ КРАСИВА».  
(16+)  
22.20, 02.40 «АМНЕЗИЯ».  
(16+)  
23.10, 01.40 «ВЕРСАЛЬ» (18+)  
04.20 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ». (16+)
- ФЕНИКС+ КИНО**  
08.00, 09.00, 16.00, 17.00,  
00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК  
ЛЮБОВЬ». (16+)  
10.00, 11.00, 18.00, 19.00,  
02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН  
ДЕНЬ». (12+)  
12.00, 13.00, 20.00, 21.00  
«СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ».  
(16+)  
14.00, 22.00, 06.00 «УЛЫБКА  
ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)  
15.00, 23.00, 07.00 «ИСКУ-  
ПЛЕНИЕ». (16+) Сериал.  
Мелодрама, Россия, 2017 г.  
В ролях: Екатерина Волко-  
ва, Евгения Вайс, Михаил  
Пшеничный, Андрей Барил-  
ло, Олег Шклоковский  
04.00 «ДВОЕ ИЗ ЛАРЦА. ЧЕР-  
НОГОРСКИЕ ГОЛОВОЛОМ-  
КИ». (16+)  
05.00 «ЖУКОВ». (16+)
- СТС LOVE** СТС LOVE  
06.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬ-  
КАЯ ВЕДЬМА». (12+)  
08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯ-  
НЯ». (0+) Сериал. Комедия,  
Россия, 2004 г. В ролях: Сер-  
гей Жигунов, Анастасия За-  
воротнюк, Борис Смолкин,  
Любовь Полищук, Ольга  
Прокофьева  
15.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИ-  
ВОЙ». (12+)  
18.40 «ПАПИНЫ ДОЧКИ».  
(12+)  
23.00 Сердца за любовь.  
(16+)  
00.25 Лавлава. (16+)  
02.05 Даёшь молодёжь!  
(16+)  
04.05 «РАНЕТКИ». (16+)  
04.55 Ералаш. (0+)  
05.20 «САБРИНА - МАЛЕНЬ-  
КАЯ ВЕДЬМА». (12+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

- СПАС** СПАС  
05.00, 00.45 День  
Патриарха. (0+)  
05.15 Новый Завет вслух. (0+)  
05.30 Даниил Московский.  
Цикл: Русские праведники.  
(12+)  
06.00, 23.50 Встреча  
(субтитры). (12+)  
07.00, 17.30, 21.30, 02.30  
Новый день.  
Новости на СПАСЕ. (0+)  
07.45, 19.00, 01.30  
Завет. (6+)  
08.45, 04.30 Мультифильмы  
на СПАСЕ. (0+)  
09.20, 14.30 Монастырская  
кухня. (0+)  
09.50, 22.15 Реакция. (12+)  
10.25 «ДНИ ХИРУРГА  
МИШКИНА». 2 серия. (0+)  
11.50 Миротворец. Святой  
Даниил Московский. (12+)  
12.25 Собор Крымских  
святейших. (12+)  
12.30 Святитель Лука (Вои-  
но-Ясенецкий). Цикл: День  
Ангела. (12+)  
13.00, 20.00, 03.15 Прямая  
линия. Ответ священника  
(субтитры). (0+)  
15.00 «АДМИРАЛ НАХИМОВ».  
(0+)  
СССР, 1946 г.  
17.00, 17.55 «ДНИ ХИРУРГА  
МИШКИНА». 1 серия. (0+)  
22.50 Собор Крымских свя-  
тых. Цикл: День Ангела.  
(12+)  
01.00 Гавриил (Ургебадзе).  
Цикл: Старцы. (12+)  
04.45 «Тайны сказок»  
с Анной Ковальчук. (0+)

**Православный календарь**

17 марта  
Седмица 3-я Великого поста. Глас 6.  
Блгв. кн. Даниила Московского.



Прп. Герасима, иже  
на Иордане. Прп. Ге-  
расима Вологодско-  
го. Мчч. Павла, се-  
стры его Иулианы и  
с ними Кодрата, Ака-  
кия и Стратоника.  
Прп. Иоакова постни-  
ка. Перенесение мо-  
щей блгв. кн. Вячес-  
лава Чешского. Блгв.  
кн. Василия (Василь-  
ко) Ростовского. Прп.  
Иоасафа Снетного-  
рского, Псковского. Свт. Григория, еп. Констан-  
ции Кипрской. Сщмч. Александра пресвитера.

**Постный день.**

«О добром деле, которое ты наме-  
рен сделать, не говори никому напе-  
ред, но сделай его».

Прп. Антоний Великий

ПЕРВЫЙ



23.30 Вечерний Ургант. (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 «Доброе утро»
- 09.55 Модный приговор (6+)
- 10.55 Жить здорово! (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.00 Мужское / Женское. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.30 На самом деле. (16+)
- 19.40 Пусть говорят. (16+)
- 21.00 Время
- 21.30 «МАГМАЕВ». (16+)
- 22.30 «Премьера сезона. «Док-ток» (16+)
- 23.30 Вечерний Ургант (16+)
- 00.10 «Лора Гуэрра. Среди великих итальянцев». (12+)
- 01.15 «Горячий лед». Фигурное катание. Чемпионат мира-2020. Пр.тр.
- 03.00 Новости

РОССИЯ



14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.25 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.25 Вести. Местное время
- 11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 12.50 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.25 Вести. Местное время
- 14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
- 17.00 Вести. Местное время
- 17.25 «60 минут». (12+)
- 18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
- 20.00 Вести
- 20.45 Вести. Местное время
- 21.00 «В ШАГЕ ОТ РАЯ». (12+)
- 23.10 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.00 «ШАМАНКА». (16+)

НТВ



19.40 «ПЁС». (16+)

- 05.10 «МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)
- 06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
- 09.20 «10.20 01.20 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ». (16+)
- 10.00 13.00 Сегодня
- 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.25 Основано на реальных событиях. (16+)
- 17.15 ДНК. (16+)
- 18.15 19.40 «ПЁС». (16+)
- 19.00 Сегодня
- 21.00 «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ». (16+)
- 23.15 «В КЛЕТКЕ». (16+)
- 00.10 Сегодня
- 00.20 Последние 24 часа (16+)
- 03.35 «МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)

СТС



20.00 «ЛЮДИ ИКС. НАЧАЛО. РОСОМАХА». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.15 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
- 06.35 «Охотники на троллей». (6+)
- 07.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
- 08.00 «КОРНИ». (16+)
- 09.00 «Уральские пельмении». (16+)
- 09.40 ВПЕРВЫЕ НА СТС! «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-2». (12+)
- 12.00 «КУХНЯ». (16+)
- 19.00 «КОРНИ». (16+)
- 20.00 «ЛЮДИ ИКС. НАЧАЛО. РОСОМАХА». (16+)
- США - Великобритания, 2009 г. Фантастический боевик.
- 22.05 ВПЕРВЫЕ НА СТС! «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-3». (16+)
- 00.35 «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ». (16+)
- 02.35 «СЕРДЦЕЕДКИ». (16+)
- 04.30 «Даффи Дак. Фантастический остров». (0+)
- 05.45 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



15.00 «УНИВЕР». (16+)

- 07.00 ТНТ. Gold. (16+)
- 09.00 Дом-2. Lite. (16+)
- 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)
- 11.30 Бородина против Бузовой. (16+)
- 12.30 Дом-2. Спаси свою любовь. (16+)
- 13.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
- 15.00 «УНИВЕР». (16+)
- 18.00 Однажды в России. (16+)
- 20.00 «ПАТРИОТ». (16+)
- Премьера! Ленка знакомится с «мутным» фотографом и влипает в историю. Саня едет в Москву «спасать» Ленку.
- 21.00 Однажды в России. (16+)
- 22.00 «ШТОРМ». (16+)
- 23.10 Дом-2. Город любви. (16+)
- 00.10 Дом-2. После заката. (16+)
- 01.15 «Stand Up». (16+)
- 03.45 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.10 ТНТ. Best. (16+)

РЕН



20.00 «ПОЦЕЛУЙ ДРАКОНА». (16+)

- 05.00 «Территория заблуждений». (16+)
- 06.00 «Документальный проект». (16+)
- 07.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 15.00 Засекреченные списки. (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
- 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 03.30 «Тайны Чапман». (16+)
- 18.00 02.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 20.00 «ПОЦЕЛУЙ ДРАКОНА». (16+)
- 22.00 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «КАВАЛЕРИЯ». (16+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

ПЯТНИЦА

- 05.00 11.00 15.00 19.00 20.00 03.50 «На ножах». (16+)
- Легендарный шеф и гурман ресторанный бизнес Константин Ивлев отправляется в турне по кафе и ресторанам...
- 06.50 «Школа Доктора Комаровского». (12+)
- 07.30 «Утро Пятницы». (16+)
- 08.30 23.00 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
- 13.00 «Адская кухня». (16+)
- 01.40 «Пятница News». (16+)
- 02.10 «Битва салонов». (16+)

Ю

- 05.00 «Папа попал». (12+)
- 09.15 «Невеста для папы». (16+)
- 11.15 «Мастершеф». (16+)
- 15.20 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 17.30 «Беременная в 16». (16+)
- В каждом эпизоде мы будем знакомиться с историей одной героини: как случилось, что она беременела, как воспримут новость о ребенке ее родители и будущий отец, как изменится ее жизнь после родов...
- 20.50 «Мастершеф». (16+)
- 00.55 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 02.35 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 04.05 «Обмен женами». (16+)

ЧЕ

- 06.00 13.30 03.00 «Улетное видео». (16+)
- 06.10 01.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)
- 08.00 «Дорожные войны». (16+)
- 09.00 18.30 «Остановите Вито!» (16+)
- 09.30 11.30 «Дорожные войны 2.0». (16+)
- 10.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)
- 12.00 00.00 «+100500». (16+)
- 15.00 «Вне закона. Преступление и наказание». (16+)
- 16.30 21.00 «Решала». (16+)
- 19.00 «Дорога». (16+)
- 23.00 «Опасные связи». (18+)

МИР

- 06.00 «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕСТУПНЫЙ УМЫСЕЛ». (16+)
- 09.50, 10.10, 21.10 «НОВАЯ ЖИЗНЬ СЫЩИКА ГУРОВА. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.45 Новости
- 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 16.15 Приговор!? (16+)
- 17.15, 19.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+)
- 19.55 «Игра в кино». (12+)
- 20.30 Всемирные игры разума. (12+)
- 23.10 Держись, шобуиз! (16+)
- 00.00 Игра в правду. (16+)
- 01.00 Камень, ножницы, бумага. (16+)
- 02.00 Охотники за привидениями. (16+)

ОТР

- 05.00 «Большая страна»
- 05.10 09.55 18.50 «Среда обитания». (12+)
- 05.20 09.15 «Календарь»
- 06.00 «Вспомнить всё». (12+)
- 06.25 «За строчкой архивной...» (12+)
- 07.00 09.00 11.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00 Новости
- 07.05 22.05 «Правда?» (12+)
- 08.00 17.05 «Прототипы»
- 10.05 11.05 23.00 «МЕТОД ФРЕЙДА». (16+)
- 12.05 13.20 19.00 20.30 «ОТРАЖЕНИЕ»
- 15.15 «ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ»
- 16.50 «Медосмотр». (12+)
- 18.05 «Культурный обмен»

РЕТРО

- 06.00, 21.50, 04.45 Сыны России. (12+)
- 06.30, 22.20 «ИНСПЕКТОР ГАИ». (16+)
- 07.50 Причуды судьбы. (12+)
- 08.40 Мультфильмы. (6+)
- 09.40 «РАССЛЕДОВАНИЯ КОМИССАРА МЕРГЭ». (16+)
- 11.15 «ШИНЕЛЬ». (12+)
- 12.40 Мультфильмы. (12+)
- 13.35, 23.50 Сыны России: Русский Горащий. (12+)
- 14.10 Шошатакович крупным планом. (12+)
- 15.20, 00.20 «ПОСЕТИТЕЛЬ МУЗЕЯ». (12+)
- 17.50 Русская классика (12+)
- 18.05 Сыны России. (12+)
- 18.35 «713-Й ПРОСИТ ПОСАДКУ». (16+)
- 20.00 «ЛЕДИ ИСЧЕЗАЕТ» (16+)
- 02.35, 03.40 «КОМЕДИЯ ОШИБОК». (12+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 «Мини-Маппеты». (0+)
- 05.25 «Изысканная Нэнси Клепси». (0+)
- 05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 06.15 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 06.40 «Шехерезада». (6+)
- 07.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 07.35 «Рапунцель: История продолжается». (6+)
- 08.10 «Пёс Пэт». (6+)
- 08.25 «Хранитель Лев». (0+)
- 08.55 «Герои в масках». (0+)
- 09.25 «ПУПС». (0+)
- 10.00 «Дружные мопсы». (0+)
- 10.30 «Блуди». (0+)
- 11.00 «София Прекрасная». (0+)
- 11.25 «Елена - принцесса Авалора». (0+)
- 12.00 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 12.30 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 13.00 «Шехерезада. Нерассказанные истории». (6+)
- 13.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 14.30 «Подружки-супергерои». (6+)
- 14.40 «Финес и Ферб». (6+)
- 16.10 «Семейка Крудс». (12+)
- 16.35 «Гравити Фолз». (12+)
- 17.35 «Рапунцель: История продолжается». (6+)
- 18.35 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 19.30 «Золушка». (6+)
- 21.05 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 23.00 «Стражи Галактики». (12+)
- 00.00 «ДЖЕССИ». (6+)
- 01.45 «ХАННА МОНТАНА». (6+)
- 03.10 «Ким Пять-с-Плюсом». (6+)
- 04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 «Ранние пташки». (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.35 «Маджикки». (0+)
- 08.05 «Бинги». (0+)
- 08.40 «Царевны». (0+)
- 09.20 «Видимое невидимое». (0+)
- 09.35 «Морошка». (0+)
- 09.45 «Радужный мир Руби». (0+)
- 10.15 «Четверо в кубе». (0+)
- 11.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
- 11.40 «Роботы-поезда». (0+)
- 12.15 «Гормити». (6+)
- 12.40 13.05 «Трансформеры». (6+)
- 13.25 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
- 13.30 «Приключения Ам Няма». (0+)
- 14.00 Навигатор. Новости. (0+)
- 14.10 «Смурфики». (0+)
- 14.35 Как устроен город. (0+)
- 14.40 «Фиксики». (0+)
- 16.05 «Бурёнка Даша». (0+)
- 16.10 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
- 16.30 «Фееринки». (6+)
- 17.10 «Оранжевая корова». (0+)
- 17.35 «Пластинки». (0+)
- 17.40 «Суперкрылья. Подзащитка». (0+)
- 18.10 «Рев и заводная команда». (0+)
- 18.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.00 «44 котёнка». (0+)
- 20.30 «Сказочной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Барбоскины». (0+)
- 22.00 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+)
- 22.50 «Фьюжи Макс». (6+)
- 22.50 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)
- 23.35 «Луни Тюнз шоу». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL

- 06.00 Человек против медведя. (12+)
- 06.50, 20.10 Махинаторы. (12+)
- 07.40, 19.15, 19.40 Как это устроено? (12+)
- 08.05 Ручная работа. (12+)
- 08.30 Мятный гараж. (12+)
- 09.22, 09.48 Охотники за реликвиями. (16+)
- 10.14, 04.30 Голье и напуганные. (16+)
- 11.06 Хранители болот Эверглейдс. (16+)
- 11.58 Стальные парни. (12+)
- 12.50 Охотник за игрушками: страшные игрушки. (12+)
- 13.45 Махинаторы. (16+)
- 14.40, 15.05 Как это сделано? (16+)
- 15.35, 16.00, 00.40, 01.05 В погоне за классикой. (12+)
- 16.30, 16.55, 02.15, 02.40 Гаражное золото. (12+)
- 17.25, 03.45 Рыбалка голыми руками. (12+)
- 18.20, 22.00 Дальнобойщик в Америке. (12+)
- 21.05, 21.30 Охотники за реликвиями. (12+)
- 22.55 Неизвестная экспедиция. (16+)
- 23.50 Голье и напуганные XL. (16+)
- 01.30 Экспедиция Мунго. (16+)
- 03.00, 03.25 Как это сделано? (12+)
- 05.15 БОЛЬШОЕ и Ричард Хаммонд. (12+)

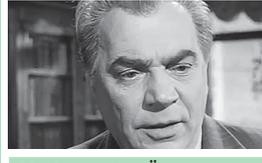
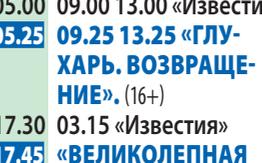
VIASAT HISTORY

- 06.15 Невероятные изобретения. (12+)
- 06.45, 07.35, 08.25, 09.15 Запретная история. (12+)
- Документальный сериал, Великобритания, 2017 г.
- 10.05, 10.50, 11.40, 12.30 Карты убийства. (12+)
- Документальный сериал, Великобритания, 2016 г.
- 13.20, 14.10, 15.00, 15.50, 16.40, 17.30 Смертоносный интеллект. (12+)
- Документальный сериал, Великобритания, 2018 г.
- 18.25 Первые американцы
- Документальный фильм, Германия, 2017 г.
- 19.15 Тайная война. (12+)
- Документальный сериал, Великобритания, 2011 г.
- 20.10 Запретная история. (12+)
- Документальный сериал, Великобритания, 2013 г.
- 21.05 Важнейшие события Второй мировой войны в цвете. (16+)
- Документальный сериал, Великобритания, 2019 г.
- 22.00 Хит-парад военной техники
- Документальный сериал, Великобритания, 2015 г.
- 23.05, 23.30 Родовые проклятия. (12+)
- 23.55 Запретная история. (12+)
- 00.50 Тайная война. (12+)
- 01.45 Важнейшие события Второй мировой войны в цвете. (16+)
- 02.40 Хит-парад военной техники
- 03.40, 04.25, 05.10 Музейные тайны. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

- 06.00 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+)
- 06.25 Осушить океан. (16+)
- 07.20 Хозяева гор. (16+)
- 08.15 Япония: между небом и землей. (16+)
- 09.05 Авто - SOS. (16+)
- 09.50, 10.45 Мегазаводы. (16+)
- 11.35, 12.30 Авто - SOS. (16+)
- 13.20 Затерянные сокровища Майя. (16+)
- 14.10, 14.35 Горячие границы: Латинская Америка. (16+)
- 15.05, 15.55 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 16.50 Поймать контрабандиста: Аэропорт Кеннеди. (16+)
- 17.40 Экстремальное путешествие: Вторая мировая война. (16+)
- 18.30 Авто - SOS. (16+)
- 19.20 В дикой природе с Беном Гриллом. (16+)
- 20.15 Расследования авиакатастроф. (16+)
- 21.05 Поймать контрабандиста: Аэропорт Кеннеди. (16+)
- 22.00 Скрытые жемчужины Турции. (16+)
- 22.50, 23.40, 00.30 Взгляд изнутри: Вторая мировая война. (16+)
- 01.15, 03.35 Скрытые жемчужины Турции. (16+)
- 02.00 Авто - SOS. (16+)
- 02.45 Расследование авиакатастроф. (16+)
- 04.20, 04.45 Самые удивительные фотографии National Geographic. (16+)

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

РОССИЯ К Культура	ТВЦ	ТВ-3	ДОМАШНИЙ	5 5-й КАНАЛ	ТВ ГУБЕРНИЯ ГУБЕРНИЯ	ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ
 21.40 «Алексей Леонов. Прыжок в космос»	 08.40 «ДЕЛО «ПЁСТРЫХ». (12+)»	 23.00 «БАЙБАЙМЭН». (16+)»	 06.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)»	 05.00 «Известия» 05.25 09.25 13.25 «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)» 17.30 03.15 «Известия» 17.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2». (16+)» 18.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА». (16+)» 19.20 «СЛЕД». (16+)» 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2». (16+)» 00.00 «Известия. Итоговый выпуск» 00.30 «СЛЕД». (16+)» 01.15 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)» 03.25 «СТРАСТЬ-2». (16+)»  ЗВЕЗДА 06.00 «Сегодня утром». (12+)» 08.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня 08.25 «Не факт!» (6+)» 09.00 10.05 13.15 13.35 14.05 «БРАТ ЗА БРАТА». (16+)» 10.00 14.00 Военные новости 18.30 «Спецрепортаж». (12+)» 18.50 «Подводный флот» 19.40 «Последний день» 20.25 «Секретные материалы». (12+)» 21.30 «Открытый эфир» 23.05 «Между тем». (12+)» 23.40 «ТАЙНАЯ ПРОГУЛКА». (12+)»	05.00 07.30 09.30 «Утро вместе». (12+)» 07.00 09.00 12.00 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)» 11.00 00.30 «Освоение Крыма». Фильм_3. (12+)» 11.45 «Звёздное интервью». (12+)» 12.15 17.45 «Квадратный метр». (12+)» 12.30 15.45 «Главный Национальный». (12+)» 12.45 18.30 «Мастера». (12+)» 13.00 18.00 «Футбол губернии». (12+)» 13.30 03.45 «Открытая наука». (12+)» 14.30 «День вместе». (12+)» 15.00 «Мастер-класс». (12+)» 16.30 «Медицинская правда». (12+)» 17.00 01.15 «Заметные люди». (12+)» 18.45 20.45 «Агентство хороших новостей». (12+)» 19.00 21.00 02.00 «Адрес истории». (12+)» 19.15 21.15 02.15 «Наш Маркет». (12+)» 20.00 22.00 03.00 «Формула здоровья». (12+)» 20.30 22.30 03.30 «Легенды спорта». (12+)» 22.45 «УШЕЛ И НЕ ВЕРНУЛСЯ». (16+)»	
06.30 07.00 07.30 10.00 15.00 19.30 23.40 Новости 06.35 Пешком... 07.05 20.05 Правила жизни 07.35 13.35 «Леонардо да Винчи» 08.25 Легенды кино 08.55 «Красивая планета» 09.10 22.25 «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ» 10.15 Наблюдатель 11.10 01.40 ХХ век 12.10 «Первые в мире» 12.25 18.40 Что делать? 13.10 «Дворянские деньги» 14.30 «От 0 до 80» 15.10 Новости. Подробно 15.25 Библейский сюжет 15.55 Сати. Нескучная классика... 16.40 «Запечатленное время» 17.10 XIII Зимний международный фестиваль искусств Юрия Башмета 19.45 Главная роль 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.45 «Нотр-Дам-де-Пари» 21.40 «Алексей Леонов»	06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+)» 08.40 «ДЕЛО «ПЁСТРЫХ». (12+)» 10.45 «Жанна Болотова. Девушка с характером». (12+)» 11.30 События 11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+)» 13.40 «Мой герой». (12+)» 14.30 События 14.50 Город новостей 15.05 «ОТЕЦ БРАУН». (16+)» 16.55 «Естественный отбор». (12+)» 17.50 События 18.15 «ВСКРЫТИЕ ПОКАЖЕТ». (16+)» 22.00 События 22.35 Линия защиты. (16+)» 23.05 «Прощание. Михаил Кононов». (16+)» 00.00 События. 25-й час 00.35 Петровка, 38. (16+)» 00.55 «Дикие деньги». (16+)» 01.35 «Прощание. Михаил Кононов». (16+)» 02.20 Линия защиты. (16+)»	06.00 «Мультфильмы». (0+)» 08.30 Рисуем сказки. (0+)» 08.45 «Мультфильмы». (0+)» 09.20 «Слепая». (16+)» 11.00 Гадалка. (16+)» 12.00 Не ври мне. (12+)» 15.00 Мистические истории. (16+)» 16.00 Гадалка. (16+)» 17.00 «Очевидцы». (16+)» 17.30 «Слепая». (16+)» 18.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)» В больницу попадает мальчик удивительно похожий на погибшего брата Шона. У мальчика перелом руки. Обследуя ребенка, Шон замечает, что на снимке головы притаилась опухоль... 20.30 «КАСЛ». (12+)» Касла призывает на помощь полицию, когда преступником, совершившим убийство и захватившим заложников, оказывается одна из поклонниц его книг... 23.00 «БАЙБАЙМЭН». (16+)» 01.15 «Нечисть». (12+)»	06.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)» 07.15 «По делам несовершеннолетних». (16+)» 08.15 «Давай разведемся!» (16+)» 09.20 «Тест на отцовство». (16+)» 11.25 «Реальная мистика». (16+)» 12.30 «Понять. Простить». (16+)» 14.25 «Порча». (16+)» 14.55 «ОПЕКУН». (16+)» 19.00 «ЖИВАЯ ВОДА». (16+)» Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Ольга Павловская, Виктор Логинов, Радмила Шёголева. 23.05 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО». (16+)» 01.55 «Порча». (16+)» 02.25 «Понять. Простить». (16+)» 03.50 «Реальная мистика». (16+)» 04.45 «Тест на отцовство». (16+)» 06.20 «6 кадров». (16+)»			

### СПОРТ

МАТЧ!	МАТЧ! ТВ	EUROSPORT 1
06.00 «Вся правда про» (12+)» 06.30 «Неизвестная хоккейная Россия». (12+)» 07.00 08.55 11.00 13.35 16.00 21.55 Новости 07.05 11.05 16.05 00.55 Все на Матч! 09.00 11.35 13.40 Футбол. Лига чемпионов. 1/8 финала. (0+)» 15.40 Специальный обзор. (12+)» 16.50 Хоккей. КХЛ. 1/2 финала конференции «Восток». Прямая трансляция 19.25 Хоккей. КХЛ. 1/2 финала конференции «Запад» 22.00 Все на футбол! 22.50 Футбол. «Барселона» (Испания) - «Наполи» (Италия). Лига чемпионов. 1/8 финала 01.25 Кёрлинг. Россия - Швейцария. Чемпионат мира. Женщины. (0+)» 03.25 Футбол. Кубок Либертадорес. Прямая трансляция 05.25 Кёрлинг. Россия - Китай. Чемпионат мира. Женщины. (0+)»	00.35 Лыжные гонки. Кубок мира. Миннеаполис. Прямая трансляция. (6+)» 02.30, 16.30 Велоспорт. Тиррено - Адриатико. (12+)» 03.30, 08.00 Лыжные гонки. Кубок мира. Миннеаполис. (6+)» 05.00, 05.45, 06.30, 07.15, 09.30, 10.30 Горные лыжи. Кубок мира. (12+)» 11.20, 12.55 Горные лыжи. Кубок мира. Кортинда-д'Ампеццо. Прямая трансляция. (12+)» 14.30, 15.30 Горные лыжи. Кубок мира. Кортинда-д'Ампеццо. (12+)» 17.30 Велоспорт. Нокере - Кёрсе. Прямая трансляция. (12+)» 19.30 Теннис. «АТР: за кадром». (6+)» 20.00 Теннис. WTA Premier Mandatory. Индиан-Уэллс. 4-й круг. (6+)» 21.00 Теннис. АТР «Мастерс». Индиан-Уэллс. 4-й круг. Прямая трансляция. (6+)» 23.00 Теннис. WTA Premier Mandatory. Индиан-Уэллс. Прямая трансляция. (6+)»	

### МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00, 08.25, 13.25, 18.00 PRO-новости. (16+)» 05.25, 11.30, 17.10 10 самых горячих клипов дня. (16+)» 06.05 Каждое утро. (16+)» 09.00 TOP чарт Европы плюс. (16+)» 10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)» 10.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)» 12.20, 18.30, 22.45 Место под Солнцем. (16+)» 14.00 Золотая дюжина. (16+)» 15.00 Битва фанклубов. (16+)» 16.05 Прогноз по году. (16+)» 19.30 R'n'B чарт. (16+)» 20.35 «Жара» в Баку-2019. Поколение «Z». (16+)» 23.45 TOP 30 - Крутяк недели. (16+)» 01.50 Наше. (16+)» 04.00 Караокинг. (16+)»

### КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000	TV1000 РУССКОЕ КИНО	ДОМ КИНО	СУПЕР
06.10 «Приключения Тинтина: Тайна Единорога». Мультфильм. (12+)» 08.25 «ПРЕДЧУВСТВИЕ». (16+)» 10.25 «ГОДЗИЛЛА». (12+)» 12.55 «АНАКОНДА». (16+)» 14.30 «Монстры на каникулах». Мультфильм. (6+)» 16.10 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (12+)» 18.05 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)» 20.10 «ДРУГИЕ». (16+)» 22.05 «К-9: СОБАЧАЯ РАБОТА». (12+) США, 1989 г. 23.55 «СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ». (16+)» 02.05 «МОЯ УЖАСНАЯ няня». (6+)» 04.00 «МОЯ УЖАСНАЯ няня-2». (6+)»	07.10 «КОД АПОКАЛИПСИСА». (16+)» 09.15 «ЗАЩИТНИКИ». (12+)» 10.50 «ДУХLESS-2». (16+)» 12.50 «БОЙ С ТЕНЬЮ». (16+)» 15.10 «ПРИЗРАК». (6+)» 17.10 «НЕВЕСТА ЛЮБОЙ ЦЕННОЙ». (16+)» 19.00, 20.00 «МЕТОД ЛАВРОВОЙ». (16+)» 20.55 «ТАРАС БУЛЬБА». (16+)» Россия, 2009 г. В ролях: Богдан Ступка, Игорь Петренко, Владимир Вдовиченков, Магдалена Мельцаж 23.20 «СОБИБОР». (12+)» Россия, 2018 г. В ролях: Константин Хабенский, Кристофер Ламберт 01.35 «ПОДАРОК С ХАРАКТЕРОМ». (6+)» 03.15 «ЛЕГЕНДА № 17». (12+)» 05.30 «ТАРАС БУЛЬБА». (16+)»	05.40 «ОПЕКУН». (12+)» 07.20 «СВАТЫ». (16+)» 11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)» 13.20 «ШИРИЛИ-МЫРЛИ». (16+)» 15.55 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (6+)» 17.35 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+)» 19.15 «ЭКИПАЖ». (12+)» СССР, 1979 г. В ролях: Георгий Жжёнов, Анатолий Васильев, Леонид Филатов 22.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)» 00.25 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА». (6+)» 02.05 «ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЁТ». (12+)» 04.15 «ГОРОД ПРИНЯЛ». (12+)»	06.00 «ОСТРОВ». (16+)» 07.55 Прогноз погоды. (0+)» 08.00 «ОСТРОВ». (16+)» 09.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)» 11.00 «ФИТНЕС». (16+)» 13.00 «ГРАНД». (16+)» Сериал. Комедия, Россия, 2018 г. 16.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)» 18.00 «ДЕФОНЧКИ». (16+)» 19.25 Прогноз погоды. (0+)» 19.30 «ДЕФОНЧКИ». (16+)» 20.30 «ГРАНД». (16+)» 22.00 «БРАТЬЯ ПО ОБМЕНУ». (12+)» Сериал. Комедия, Россия, 2013 г. В ролях: Федор Добронравов, Мария Аронова, Борис Клюев, Елена Шевченко, Сергей Беляев 00.00 «ОСТРОВ». (16+)»
00.25 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (12+)» 02.45 «БЕЛОЕ ВИНО ИЗ БАББУДОУ». (16+)» 04.40 «МОЙ ЕДИНСТВЕННЫЙ». (16+)» 06.40 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)» 08.35 «ТЕОРИЯ ХАОСА». (12+)» 10.15 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ». (12+)» 12.15 «ВАМПИРСКИЙ ЗАСОС». (16+)» 13.50 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДИНА». (6+)» 15.50 «ОДНОЙ ЛЕВОЙ». (12+)» 17.30 «ДЖУМАНДЖИ». (6+)» 19.30 «ЧЕРНЫЙ РЫЦАРЬ». (12+)» 21.20 «СПРОСИТЕ СИНДИ». (16+)» 23.05 «ОЧЕНЬ СТРАШНОЕ КИНО-3». (16+)»	06.00 Четыре свадьбы. (16+)» Проект Подиум. (16+)» 06.50, 07.35, 15.10, 15.55 Проект Подиум. (16+)» 08.20, 14.05, 18.55 Правила моей кухни. (16+)» 09.25, 16.40 Холостяк. (16+)» 10.40 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)» США, 2008 г. В ролях: Хоаким Финекс, Гвинет Пэлтроу 12.30, 12.55, 21.30, 21.55, 03.20, 03.45 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+)» 13.20, 18.10 Проект Подиум. Все звезды. (16+)» 20.00, 20.45, 00.05, 00.50 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+)» 22.20, 02.35 «АМНЕЗИЯ». (16+)» 23.05, 01.35 «ВЕРСАЛЬ». (18+)» 04.10 «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ-2: ТОЛЬКО ВПЕРЕД!». (16+)»	08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ». (16+)» Сериал. Семейная сага, 2006 г. 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)» 12.00, 13.00, 20.00, 21.00 «СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ». (16+)» 14.00, 22.00, 06.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)» Сериал. Мелодрама, Россия, 2014 г. В ролях: Елена Аросева, Кирилл Сафонов, Анна Казючич, Андрей Фролов, Алексей Фатеев 15.00, 23.00, 07.00 «ИСКУПЛЕНИЕ». (16+)» 04.00 «ДВОЕ ИЗ ЛАРЦА-2. ШЕРШЕ ЛЯ ФАМ». (16+)» 05.00 «АЛИНА». (16+)»	06.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)» 08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ няня». (0+)» 15.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (12+)» Сериал. Драме, Россия, 2005-2006 гг. В ролях: Нелли Уварова, Григорий Антипенко, Раиса Рязанова, Георгий Тараторкин, Петр Красилов 18.40 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (12+)» 23.00 Сердца за любовь. (16+)» 00.35 Лавлаваг. (16+)» 02.15 Даёшь молодёжь! (16+)» 04.05 «РАНЕТКИ». (16+)» 04.55 Ералаш. (0+)» 05.20 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)»

### ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00, 00.25 День Патриарха. (0+)» 05.15 Новый Завет вслух. (0+)» 05.30 Святитель Лука (Войно-Ясенецкий). Цикл: День Ангела. (12+)» 06.00 И будут двое... (12+)» 07.00, 17.30, 21.30, 02.05 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)» 07.45, 19.00, 01.10 Завет. (6+)» 08.45, 04.05 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)» 09.20, 14.30, 15.00 Монастырская кухня. (0+)» 09.50, 22.15 Реакция. (12+)» 10.25 «ДНИ ХИРУРГА МИШКИНА». 3 серия. (0+)»	11.55, 22.50 Крым Благословенный. (12+)» В фильме рассказывается о Святых местах Крыма. 13.00, 20.00, 02.50 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)» 15.30 «ОСЕННЯЯ ИСТОРИЯ». 1 серия. (0+)» СССР, 1979 г. В ролях: Римма Быкова, Ада Роговцева, Виталий Юшков 17.00, 17.55 «ДНИ ХИРУРГА МИШКИНА». 2 серия. (0+)» СССР, 1976 г. В ролях: Олег Ефремов, Жанна Болотова, Анатолий Ромашин 23.55 В поисках Бога. (12+)» 00.40 Иоанн Шанхайский. Цикл: Старцы. (12+)» 04.45 «Тайны сказок» с Анной Ковальчук. (0+)»

#### Православный календарь

18 марта  
Седмица 3-я Великого поста. Глас 6.  
Обретение мощей блгвв. князей Феодора Смоленского и чад его Давида и Константина, Ярославских чудотворцев.



Мч. Конона Исаврийского. Мч. Онисия. Мч. Конона градаря. Прп. Марка Постника. Прп. Исихия Постника. Прмч. Адриана Пошехонского, Ярославского. Мч. Ираиды. Мч. Евлогия, иже в Палестине. Мч. Евлампия. Обретение мощей свт. Луки исп., архиеп. Симферопольского. Сщмч. Николая пресвитера. Сщмч. Иоанна пресвитера и прмчч. Мардария и Феодана. Иконы Божией Матери, именуемой «Воспитание».

Постный день.  
«Прежде чем что-либо сделать, помолись и подумай, будет ли это разумно и Богу угодно».  
Прп. Никон Оптинский

Первый весенний месяц в разгаре, а это значит, что в саду наконец-то будет постепенно начинаться новый огородный сезон со всеми его заботами, работами и, конечно, радостью появления новой жизни, новой весны. Определимся, чем предстоит заняться в этом месяце.

# ВЕСНА звёт на дачу



Садоводам и огородникам на заметку. Если пугать страуса через каждые 25 сантиметров, то за ним можно сажать картошку.

## Прощаемся со снегом

Не всем регионам в этом году повезло со снегом, но кое-где он все-таки есть. Там дачникам стоит осмотреть деревья и кустарники. Если на них лежит мокрый снег, его надо стряхнуть.

Также следует очистить от снега дорожки, чтобы лишняя талая вода побыстрее покинула участок.

Неплохо сделать канавки в снегу около теплиц, парников, компостных куч, погребов.

Хорошо бы освободить вмерзшие веточки кустарников ото льда, посыпав лед тонким слоем перегноя, золы или торфа, чтобы он побыстрее растаял.

Также нужно разрушить слой утрамбованного на зиму снега вокруг молодых деревьев.

Но весь снег убирать не стоит, потому что в марте еще могут быть заморозки.



## Веткам на пользу

Внимательно осмотрите стволы и кроны плодовых деревьев, а также декоративных и ягодных кустарников. При обнаружении ран или трещин зачищаем их ножом до здоровой ткани, дезинфицируем раствором медного или железного купороса и замазываем садовым варом.

Во второй половине марта, когда воздух уже прогреется, можно приступить к обрезке и формированию деревьев и кустарников. Нужно удалить больные, засохшие ветки.

Для привлечения к своему участку полезных птиц пора готовить для них домики-гнездовья, и установить их желательно до того, как снег растает.



## СОВЕТ

До распускания почек полейте кусты смородины и крыжовника горячей водой, около 80-90 градусов, чтобы защитить их от болезней и вредителей.

## Проверяем цветник

В конце марта в солнечную погоду можно приступить к проветриванию укрытых с осени роз, гортензий и других многолетников, немного приподнимая укрытие.

Во избежание выпревания нужно разбить наст над садовой земляникой и луковичными культурами.

Если вы все-таки обнаружите, что корневая система многолетников и двулетников подопрела, то их срочно следует пересадить и замульчировать торфом.

Следим, чтобы мульчи было достаточно, так как еще могут быть заморозки и корни могут подмерзнуть.

Но основной заботой у дачников в марте, конечно, остается рассада. На этот месяц приходятся основные работы, связанные с ее выращиванием. Надо не только ухаживать за

посаженными в феврале растениями, но и продолжить высеив культур, у которых подошли сроки посева.



## Если солнца многовато

Одной из главных задач садоводов становится защита

плодовых деревьев от яркого мартовского солнца. Если вы не побелили деревья с осени и не сделали этого в феврале, то следует как можно скорее провести побелку.

Для побелки отлично подойдет водно-эмульсионная краска или известковое молоко. Чтобы сохранить цветочные почки на плодовых деревьях, можно опрыскать кроны известковым раствором (из расчета 1 кг извести на 10 л воды).

## ПОДРОБНОСТИ

В конце месяца можно будет заняться яровизацией картофеля. Яровизация – процесс подготовки посадочного материала, когда его помещают на некоторое время в условия невысокой плюсовой температуры.

Начинать заниматься яровизацией рекомендуется в первой половине марта. Для начала картофель помещают примерно на 30 минут в раствор, приготовленный из полезных микроэлементов. Для приготовления раствора используют марганцовку, борную кислоту, суперфосфат, медный купорос и другие вещества. Также можно опрыскать картофелины настоем, сделанным из календулы и крапивы. Продолжительность яровизации до 6

# Картофель – на яровизацию

недель. Можно проводить ее разными методами.

**1 СВЕТОВОЙ МЕТОД.** Является самым простым и доступным. Картофель хорошо подсушивают и раскладывают в 1-2 слоя рядом с окнами. Примерно неделю в месте хранения клубней температура должна поддерживаться около 20 градусов. Затем ее нужно снижать до 15 градусов. Такой перепад температурного режима позволит глазкам скорее пробудиться. Следите, чтобы солнечные лучи попадали на посадочный материал равномерно. Каждые 5 дней переворачивайте клубни.

Благодаря этому вы сможете увидеть подгнившие картофелины, от которых следует избавляться. Периодически клубни следует опрыскивать водой, чтобы они не пересыхали.

**2 ЯРОВИЗАЦИЯ КАРТОФЕЛЯ В ХРАНИЛИЩЕ** – еще один способ проращивания картофеля. Для этой процедуры понадобится использование люминесцентных ламп с тусклым светом. Корнеплоды накрывают бумагой или

белой тканью. Это позволяет регулировать количество лучей, которое должно попадать на поверхность картофелин. Стебли будут расти медленно, если света будет слишком много.

**3 ПРОРАЩИВАНИЕ КАРТОФЕЛЯ НА ОТКРЫТОМ УЧАСТКЕ.** Для этого метода подойдет сухое, защищенное от ветров место. На площадке нужно постелить солому слоем около 15 см. На нее разложить клубни. На ночь картофель лучше укрывать пленкой, чтобы уберечь его от заморозания и осадков. При проращивании этим методом первые ростки начнут появляться к 25-30 дню.

**4 ВЛАЖНЫЙ МЕТОД ПРОРАЩИВАНИЯ.** Материал, приготовленный

для яровизации, раскладывается в ящики. Его рекомендуется пересыпать опилками. Также вместо них можно использовать торф. Картофель хранится в помещении при температуре около 12-15 градусов. Клубни следует регулярно опрыскивать обычной водой. При соблюдении температурного режима первые ростки скоро начнут пробиваться. Они помогут картофелинам в будущем лучше прижиться. Последним этапом яровизации является высаживание картофеля. Во время проведения этой работы нужно быть очень аккуратным и бережно обращаться с ростками, так как их легко повредить в процессе закладки клубней в почву.



«Мам, давай купим щеночка/котёнка/попугайчика/хомячка/рыбок!» – такую фразу в зоомагазине можно услышать раз сто за день.

**Н**о далеко не все эти просьбы заканчиваются приобретением. И это правильно: питомец – не только счастье, но и ответственность. Однако и категорически отвечать «нет» тоже не стоит – ведь животные учат заботе о ближнем. На что стоит обратить внимание, если вы все-таки решились подобрать питомца ребенку?

### Важные моменты

Во внимание должны быть приняты следующие обстоятельства:

#### ● ЗАНЯТОСТЬ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

Больше времени понадобится для ухода за кошкой и собакой. Меньше внимания требуют грызуны и рыбки.

#### ● ВОЗРАСТ РЕБЁНКА

Психологи и ветеринары утверждают, что животное стоит завести, когда ребенку исполнилось как минимум 5 лет. До этого возраста малыш не осознает, как нужно обращаться с питомцем, и может покалечить его.

Если четвероногого друга просят подростки, нужно учитывать, что и они не смогут полноценно заботиться о животных из-за большой занятости (подготовка к экзаменам, различные секции и кружки).

#### ● ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ПИТОМЦА

Грызуны живут всего два-три года. Намного больше продолжительность жизни у кота, собаки, попугая. В возраст

# Ребёнок просит животное – с какого начать?

Особенно нуждается в четвероном друге ребенок, который растет неуверенным, стеснительным, всего боится. Животное станет для него защитником, поможет перебороть некоторые страхи. Зверята помогают корректировать поведение гиперактивных детей, неврастеников, аутистов, помогают справиться с заиканием и рядом других проблем.



те 6-8 лет дети начинают осознавать, что такое смерть. Если умирает животное, нужно объяснить ребенку, что его жизненный цикл закончился, и попрощаться с питомцем, иначе ребенок может винить себя в том, что плохо ухаживал за любимцем и стал причиной его гибели.

#### ● ТЕМПЕРАМЕНТ ЖИВОТНОГО И РЕБЁНКА

Нужно учитывать особенности породы и самого животного при выборе. Например, аквариум с черепашками или рыбками поможет малышу расслабиться и научит удерживать внимание на чем-то одном. А собака с характером компаньона будет бегать и играть с ребенком.

### Опыт для малыша

Благодаря многолетним исследованиям стало известно, что:

- Детям, у которых был четвероногий друг, гораздо легче давалась адаптация в саду, школе, лагере. Они коммуникативны, открыты, уверены в себе, легко заводят дружбу.
- У ребенка, который рос рядом с животным с самого рождения, координация движений более развита.
- Питомец в доме снижает риск развития аллергии и ожирения.
- Дети, у которых есть домашние животные, проявляют смекалку на уроках, быстрее находят решение сложных задач.
- Питомцы воспитывают стремление о ком-то заботиться, нести ответственность.
- У детей, растущих вместе с питомцами, снижается тревожность.

## С КАКОГО НАЧАТЬ?

### «Да» и «нет» за кошку и собаку

Конечно, все будет зависеть от того, как вы воспитаете питомца, но вот основные моменты, которые стоит проанализировать:

- ✓ Собака может стать защитником ребенка и дома в целом. Кошки редко так себя ведут.
- ✓ Собаку можно дрессировать и учить трюкам. Кошка меньше поддается дрессировке.
- ✓ Кошка делает, что ей нравится. Собака знает свое место и слово «нельзя».
- ✓ На первых порах собака ходит в туалет в квартире. Кошка с первых дней знает, куда ей нужно сходить.
- ✓ Кошка никогда не вмешается в распорядок дня хозяина, в то время как собаку придется выводить гулять независимо от вашего желания.
- ✓ И кошка, и собака требуют финансовых затрат. Чем габаритнее животное, тем больше средств понадобится.
- ✓ И у собак, и у кошек бывают агрессивные породы.
- ✓ И кошки, и собаки болеют, поэтому придется тратиться на ветеринара.
- ✓ И собака, и кошка шерсть может вызывать аллергию, и довольно серьезную.
- ✓ И кошки, и собаки могут переносить инфекционные заболевания, поэтому содержать их нужно в чистоте.



### Плюсы и минусы грызунов

У хомячков, морских свинок и крыс масса преимуществ. Они очень забавны, их можно брать на руки, с ними можно играть. Они неприхотливы в быту и недороги в содержании, что для многих семей тоже актуально. Но и у них есть свои особенности.

■ Для грызунов обязательно нужно место, желательно крупный аквариум, чтобы они не могли его самостоятельно покидать.

■ Они живут в среднем всего три года, и их смерть может стать душевной травмой для ребенка.

■ Они имеют специфический запах, придется чистить домик каждый день.

■ Их нельзя кастрировать, и если завести парочку, то потомство будет появляться с завидным постоянством несколько раз в год.

### «За» и «против» птиц

Все особенности индивидуальны, но вот общие моменты:

- Они занимают мало места и подойдут для любой квартиры.
- Они чирикают и шумят.
- Их не надо выгуливать, менять лоток, но они тоже мусорят.
- Птиц почти никогда нельзя ласкать и гладить, зато их не надо вычесывать и купать.
- С ними нельзя играть ни дома, ни на улице.



### А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО...



## Полосатая компания

Весь интернет забит смешными видеороликами с участием этих полосатых безобразников. Они и бельё «полощут», и вкусняшки у собак из-под носа таскают, и котят нянчат. Мы подобрали ещё несколько интересных фактов об этих красавцах.

С тех пор, как европейцы узнали о существовании енотов

(основные ареалы их обитания – Азия и Америка), ученые мужи начали спорить, к какому же роду их отнести? Ведь они одновременно похожи и на собак, и на лис, и на барсуков. Отчаянные умы даже предлагали считать енотов... медведями. Но в конце концов решили, что эти зверюшки заслуживают отдельного рода – Просяно ( «похожий на собаку» ).

«Выходцы» из Азии – еноты-полоскуны. Они действительно много времени проводят в водоемах, добы-

вая себе пропитание: лягушек, рыб, ракообразных. Их лапки, очень похожие на человеческие руки, покрыты чувствительными окончаниями, которые позволяют находить пищу, не глядя. А самое интересное – в воде эта чувствительность в несколько раз повышается!

Если бы люди видели, как малыши-еноты общаются с мамой, им бы дали еще одно прозвище – ворчуны. «Разговор» с потомством выглядит так, будто животные бубнят и ворчат. А дети в ответ пищат и кричат.

ПЕРВЫЙ



00.10 «Гол на миллион». (18+)

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 «Горячий лед». Фигурное катание. Чемпионат мира-2020. (0+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 На самом деле. (16+)
19.40 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «МАГОМАЕВ». (16+)
22.30 Премьера сезона. «Док-ток» (16+)
23.30 Вечерний Ургант (16+)
00.10 Премьера. «Гол на миллион». (18+)
01.00 «Горячий лед». Фигурное катание. Чемпионат мира-2020
03.00 Новости

РОССИЯ 1



05.00 Утро России

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.25 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.25 Вести. Местное время
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
12.50 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.25 Вести. Местное время
14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
17.00 Вести. Местное время
17.25 «60 минут». (12+)
18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
20.00 Вести
20.45 Вести. Местное время
21.00 «В ШАГЕ ОТ РАЯ». (12+)
Потапов-старший становится директором завода. Завод находится на грани разорения.
23.10 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.00 «ШАМАНКА». (16+)

НТВ



19.40 «ПЁС». (16+)

- 05.10 «МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
10.20 00.50 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ». (16+)
10.00 13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 Основано на реальных событиях. (16+)
17.15 ДНК. (16+)
18.15 19.40 «ПЁС». (16+)
19.00 Сегодня
21.00 «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ». (16+)
23.15 «В КЛЕТКЕ». (16+)
00.10 Сегодня
00.20 Уроки русского. (12+)
03.15 Их нравы. (0+)
03.40 «МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)

СТС



09.40 «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-3». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.15 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
06.35 «Охотники на троллей». (6+)
07.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
08.00 «КОРНИ». (16+)
09.00 «Уральские пельмении». (16+)
09.40 «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-3». (16+)
12.00 «КУХНЯ». (12+)
19.00 «КОРНИ». (16+)
20.00 «РОСОМАХА. БЕССМЕРТНЫЙ». (16+)
США - Великобритания - Австралия - Япония, 2013 г.
22.30 ВПЕРВЫЕ НА СТС! «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-4». (16+)
01.00 «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-2». (12+)
03.00 «ЛЮБОВЬ ПРЕТ-А-ПОРТЕ». (12+)
04.20 «Тайна далёкого острова». (6+)
04.50 «Дикие лебеди». (0+)
05.45 Ералаш. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



13.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)

- 07.00 ТНТ. Gold. (16+)
09.00 Дом-2. Lite. (16+)
10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)
11.30 Бородина против Бузовой. (16+)
12.30 Дом-2. Спаси свою любовь. (16+)
13.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
15.00 «УНИВЕР». (16+)
18.00 Однажды в России. (16+)
20.00 «ПАТРИОТ». (16+)
Премьера! Ленка устраивает встречу с писачиками. Геру, Стаса, Валеру и Люсю держит в заложниках инвалид.
21.00 «ШТОРМ». (16+)
23.10 Дом-2. Город любви. (16+)
00.10 Дом-2. После заката. (16+)
01.15 «Stand Up». (16+)
02.00 ТНТ-Club. (16+)
02.05 «Stand Up». (16+)
03.45 «Открытый микрофон». (16+)
06.10 ТНТ. Best. (16+)

РЕН



20.00 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)

- 05.00 «Военная тайна». (16+)
06.00 09.00 «Документальный проект». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)
13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Неизвестная история». (16+)
17.00 03.20 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 02.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
20.00 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)
22.00 «Обратная сторона планеты». (16+)
00.30 «ЗОЛОТО ДУРАКОВ». (16+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

ПЯТНИЦА

- 05.00 11.00 03.50 «На ножах». (16+)
06.55 «Школа Доктора Комаровского». (12+)
07.30 «Утро Пятницы». (16+)
08.30 23.00 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
13.00 «Адская кухня». (16+)
15.00 21.30 «Мир наизнанку. Бразилия». (16+)
19.00 «Любовь на выживание». (16+)
20.30 «Мир наизнанку. Китай». (16+)
01.40 «Пятница News». (16+)
02.10 «Битва салонов». (16+)

Ю

- 05.00 «Папа попал». (12+)
09.15 «Невеста для папы». (16+)
11.15 «Мастершеф». (16+)
15.20 «Моя свекровь - монстр». (16+)
17.30 «Дорогая, я забил». (12+)
Реалити-шоу о семьях, в которых единственное, что строит папа - планы о светлом будущем. Он давно забросил дом, ремонт там не делается годами...
20.40 «Мастершеф». (16+)
00.55 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
02.35 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
04.00 «Еuroга plus чарт». (16+)
04.50 «Обмен жёнами». (16+)

ЧЕ

- 06.00 13.30 02.50 «Улетное видео». (16+)
06.10 01.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)
08.00 «Дорожные войны». (16+)
09.00 18.30 «Остановите Вито!» (16+)
09.30 11.30 «Дорожные войны 2.0». (16+)
10.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)
12.00 00.00 «+100500». (16+)
15.00 «Вне закона. Преступление и наказание». (16+)
16.30 21.00 «Решала». (16+)
19.00 «Дорога». (16+)
23.00 «Опасные связи». (18+)

МИР

- 06.00 «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕСТУПНЫЙ УМЫСЕЛ». (16+)
08.50, 10.10, 21.50 «НОВАЯ ЖИЗНЬ СЫЩИКА ГУРОВА. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.45 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
16.15 Приговор! (16+)
17.15, 19.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+)
19.55 «Игра в кино». (12+)
21.10 Всемирные игры разума. (12+)
00.00 Ночной экспресс (12+)
01.00 Камень, ножницы, бумага. (16+)
02.00 Охотники за привидениями. (16+)
02.30 Города Беларуси (16+)

ОТР

- 05.10 09.55 «Среда обитания»
05.20 09.15 «Календарь»
06.00 «18.35 «Домашние животные». (12+)
06.25 «За строчкой архивной...» (12+)
07.00 09.00 11.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00 Новости
07.05 22.05 «Правда?» (12+)
08.00 17.05 «Советские фетиши. Автомобили». (12+)
10.05 11.05 23.00 «СНЕЖНЫЙ АНГЕЛ». (12+)
12.05 13.20 19.00 20.30 «ОТРАЖЕНИЕ»
15.15 «ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ»
16.50 «Медосмотр». (12+)
18.05 «Моя история». (12+)

РЕТРО

- 06.00, 22.05 Сыны России: Русский Гораций. (12+)
06.30, 23.40 «ПОСЕТИТЕЛЬ МУЗЕЯ». (12+)
08.50 Мультфильмы. (0+)
09.50, 22.35 Шостакович крупным планом. (12+)
11.00 Сыны России. (12+)
11.30, 03.40 «ИНСПЕКТОР ГАИ». (16+)
13.20 Мультфильмы. (0+)
14.05, 02.00 Сыны России. (12+)
14.35, 02.25 «713-Й ПРОСИТ ПОСАДКУ». (16+)
16.00 «ЛЕДИ ИСЧЕЗАЕТ» (16+)
17.55 Сыны России. (12+)
18.25, 05.00 Русская классика. (12+)
18.40 «ГОНЩИКИ». (12+)
20.10 «ПУТЕШЕСТВИЕ С АНИТОЙ». (16+)
05.25 Мультфильм. (12+)

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 «Мини-Маппетты». (0+)
05.25 «Изысканная Нэнси Клэнси». (0+)
05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+)
06.15 «Русалочка» (субтитры). (6+)
06.40 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)
07.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
07.35 «Рапунцель: История продолжается». (6+)
08.10 «Пёс Пэт». (6+)
08.25 «Хранитель Лев». (0+)
08.55 «Герои в масках». (0+)
09.25 «ПУПС». (0+)
10.00 «Дружные мопысы» (0+)
10.30 «Блуди». (0+)
11.00 «София Прекрасная». (0+)
11.25 «Елена - принцесса Авалора». (0+)
12.00 «Русалочка» (субтитры). (6+)
12.30 «Аладдин» (субтитры). (0+)
13.00 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)
13.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
14.30 «Подружки- супергерои». (6+)
14.40 «Финес и Ферб». (6+)
16.10 «Семейка Крудс. Начало». (12+)
16.35 «Гравити Фолз». (12+)
17.35 «Рапунцель: История продолжается». (6+)
18.35, 21.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
19.30 «Золушка-2». (0+)
23.00 «Стражи Галактики». (12+)
00.00 «ВОЛШЕБНИКИ ИЗ ВЭЙВЕРЛИ ПЛЭЙС». (6+)
01.45 «ДЖЕССИ». (6+)
03.10 «Амфибия». (12+)
04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)

КАРУСЕЛЬ

- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.35 «Маджика». (0+)
08.05 «Бинг». (0+)
08.40 «Царевны». (0+)
09.20 «Весёлая ферма». (0+)
09.35 «Весёлая карусель». (0+)
09.45 «Радужный мир Руби». (0+)
10.15 «Четверо в кубе». (0+)
11.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
11.40 «Роботы-поезда». (0+)
12.15 «Гормити». (6+)
12.40 13.05 «Трансформеры». (6+)
13.25 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
13.30 «Приключения Ам Няма». (0+)
14.00 Навигатор. Новости. (0+)
14.10 «Смурфики». (0+)
14.35 Как устроен город. (0+)
14.40 «Фиксики». (0+)
15.40 Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить. (6+)
16.05 «Бурёнка Даша». (0+)
16.10 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
16.30 «Фееринки». (6+)
17.10 «Оранжевая корова». (0+)
17.35 «Пластилинки». (0+)
17.40 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)
18.10 «Рев и заводная команда». (0+)
18.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.00 «44 котёнка». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Барбоскины». (0+)
22.00 «Эволюция Черепаешки». (6+)
22.25 «Фьюжен Макс». (6+)
22.50 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)
23.35 «Луни Тюнз шоу». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

DISCOVERY CHANNEL

- 06.00 Человек против медведя. (12+)
06.50, 13.45, 20.10 Махинаторы. (12+)
07.40 Как работают машины. (12+)
08.30 Мятёжный гараж. (12+)
09.22, 09.48 Охотники за реликвиями. (16+)
10.14, 04.30 Голье и напуганные. (16+)
11.06 НАСА: необъяснимые материалы. (12+)
11.58 Забытая инженерия. (16+)
12.50 БОЛЬШОЕ и Ричард Хаммонд. (12+)
14.40, 15.05 Как это сделано? (16+)
15.35, 16.00, 00.40, 01.05 В погоне за классикой. (12+)
16.30, 16.55, 02.15, 02.40 Гаражное золото. (12+)
17.25, 03.45 Рыбалка гольеми руками. (12+)
18.20, 05.15 Дальнейший шаг в Америке. (12+)
19.15, 19.40 Как это устроено? (12+)
21.05, 21.30 Охотники за реликвиями. (12+)
22.00 Золотая лихорадка. (16+)
22.55 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+)
23.50 Голье и напуганные XL. (16+)
01.30 Экспедиция Мунго. (16+)
03.00, 03.25 Как это сделано? (12+)

VIASAT HISTORY

- 06.05, 06.55 Запретная история. (12+)
07.50 Возвращение Черной смерти. (12+)
08.40, 09.35 Шпионаж за монархами. (12+)
10.25, 11.30, 12.40 Королевский двор изнутри. (12+)
13.45, 14.35 Военные заводы. (12+) Настоящая игра престолов. (12+) Документальная драма, Франция, 2017 г.
17.50, 18.15, 18.40 Родовые проклятия. (12+) Документальный сериал, Канада, 2017 г.
19.10 Тайная война. (12+) Документальный сериал, Великобритания, 2011 г.
20.05 Запретная история. (12+) Документальный сериал, Великобритания, 2013 г.
21.00 Свидетели резни: Нанкин 1937. (12+) Документальный сериал, Великобритания, 2016 г.
22.00 Хит-парад военной техники
23.05 Настоящая игра престолов. (16+) Документальный сериал, Франция, 2018 г.
23.55 Запретная история. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC NG

- 06.00 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+)
06.25 Осушить океан: Без следа. (16+)
07.20 Хозяева гор. (16+)
08.10 Япония: между небом и землей. (16+)
09.00 Скрытые жемчужины Турции. (16+)
09.55, 10.45 Мегазаводы. (16+)
11.40, 12.30 Авто - SOS. (16+)
13.20 Затерянные сокровища Майя. (16+)
14.10, 14.40 Горячие границы: Латинская Америка. (16+)
15.05, 15.55 Расследования авиакатастроф. (16+)
16.50 Поймать контрабандиста: Аэропорт Кеннеди. (16+)
17.40 Экстремальное путешествие: Вторая мировая война. (16+)
18.35 Скрытые жемчужины Турции. (16+)
19.25 В дикой природе с Беном Гриллсом. (16+)
20.15 Расследования авиакатастроф. (16+)
21.05 Поймать контрабандиста. (16+)
22.00, 01.20, 02.50, 03.40 Расследование авиакатастроф. (16+)
22.50 Граница. (16+)
23.40, 00.05, 00.35, 01.00 Горячие границы: Латинская Америка. (16+)
02.05 Авто - SOS. (16+)
04.25, 04.50 Самые удивительные фотографии National Geographic. (16+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Сериалы (0+) рекомендуются детям любого возраста, (6+) не рекомендуются детям до 6 лет, (12+) не рекомендуются детям до 12 лет, (16+) не рекомендуются лицам моложе 16 лет, (18+) не рекомендуются лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной 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  
РОССИЯ К  
Культура



12.25 «Игра в бисер»  
с Игорем Волгиным

- 06.30 Пешком...
- 07.05 07.30 20.05 Правила жизни
- 07.35 13.40 20.45 «Нотр-Дам-де-Пари»
- 08.25 Легенды кино
- 08.55 «Красивая планета»
- 09.10 22.25 «РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ»**
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10 01.20 XX век
- 12.25 18.45 00.40 «Игра в бисер»
- 13.10 23.10 «Дворянские деньги»
- 14.30 «От 0 до 80»
- 15.10 Новости. Подробно
- 15.25 Моя любовь - Россия!
- 15.55 «2 Верник 2»
- 16.45 «Запечатленное время»
- 17.10 XIII Зимний международный фестиваль искусств Юрия Башмета
- 19.45 Главная роль
- 20.30 Спокойной ночи, малыши!
- 21.40 Энигма
- 00.00 Черные дыры. Белые пятна

**ТВЦ**



22.00  
События

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.45 «СВАДЕБНОЕ ПЛАТЬЕ»**, (12+)
- 10.55 «Актёрские судьбы. Зоя Фёдорова и Сергей Лемешев». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО»**, (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «ОТЕЦ БРАУН»**, (16+)
- 16.55 «Естественный отбор». (12+)
- 17.50 22.00 События
- 18.15 «ВСКРЫТИЕ ПОКАЖЕТ»**, (16+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 01.35 «Актёрские драмы. На осколках славы». (12+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 Петровка, 38. (16+)
- 00.55 «90-е». (16+)
- 02.20 «10 самых...» (16+)
- 02.45 «Дамские негодники». (16+)

**ТВ-3**



18.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР».  
(16+)

- 06.00 «Мультифильмы». (0+)
- 09.20 «Слепая». (16+)
- 11.00 Гадалка. (16+)
- 12.00 Не ври мне. (12+)
- 15.00 Мистические истории. (16+)
- 16.00 Гадалка. (16+)
- 17.00 «Очевидцы». (16+)
- 17.30 «Слепая». (16+)
- 18.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР»**, (16+)
- После произошедшего Глассман предлагает Браун поход к психологу. К Шону попадает пациент с аутизмом. Родители мальчика не в восторге от того, что лечащий врач их сына страдает схожим заболеванием.
- 20.30 «КАСЛ»**, (12+)
- Подопечный Алексис, проиграв апелляцию, повторно приговорён к смерти за жестокое убийство...
- 23.00 «ПОСЛЕДНИЙ ЛЕГИОН»**, (12+)
- 01.15 «ПЯТАЯ СТРАЖА. СХВАТКА»**, (16+)
- 04.30 «Тайные знаки». (16+)

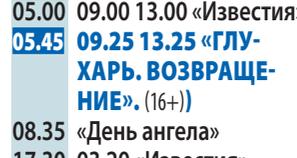
**ДОМАШНИЙ**



14.30 «Порча».  
(16+)

- 06.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)
- 07.20 «По делам несовершеннолетних». (16+)
- 08.20 «Давай разведёмся!» (16+)
- 09.25 «Тест на отцовство». (16+)
- 11.30 «Реальная мистика». (16+)
- 12.35 «Понять. Простить». (16+)
- 14.30 «Порча». (16+)
- 15.00 «ЖИВАЯ ВОДА»**, (16+)
- 19.00 «О ЧЁМ НЕ РАССКАЖЕТ РЕКА»**, (16+)
- Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Лянка Грыу, Евгений Олейник.
- 23.05 «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО»**, (16+)
- 01.55 «Порча». (16+)
- 02.25 «Понять. Простить». (16+)
- 03.50 «Реальная мистика». (16+)
- 04.40 «Тест на отцовство». (16+)
- 06.15 «6 кадров». (16+)

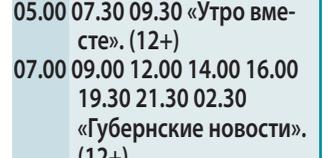
**5** 5-й КАНАЛ



05.00 09.00 13.00 «Изнестия»

- 05.45 09.25 13.25 «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ»**, (16+)
  - 08.35 «День ангела»
  - 17.30 03.20 «Изнестия»
  - 17.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2»**, (16+)
  - 18.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА»**, (16+)
  - 19.20 00.30 «СЛЕД»**, (16+)
  - 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2»**, (16+)
  - 00.00 «Изнестия. Итоговый выпуск»
  - 01.15 «ДЕТЕКТИВЫ»**, (16+)
  - 03.30 «СТРАСТЬ-2»**, (16+)
- ЗВЕЗДА**
- 06.00 «Сегодня утром». (12+)
  - 08.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня
  - 08.25 «Акула» императорского флота». (6+)
  - 09.00 10.05 13.15 14.05 «БРАТ ЗА БРАТА»**, (16+)
  - 10.00 14.00 Военные новости
  - 18.30 «Спецрепортаж». (12+)
  - 18.50 «Подводный флот»
  - 19.40 Легенды телевидения
  - 20.25 «Код доступа». (12+)
  - 21.30 «Открытый эфир»
  - 23.05 «Между тем». (12+)
  - 23.40 «Неустрашимый». (12+)
  - 00.35 «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ»**, (12+)

**ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ**



05.00 07.30 09.30 «Утро вме-  
сте». (12+)

- 07.00 09.00 12.00 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 11.00 00.30 «Секретные материалы». (16+)
- 12.15 18.15 «Формула здоровья». (12+)
- 12.45 15.45 00.15 «Адрес истории». (12+)
- 13.00 17.45 «Наш Маркет». (12+)
- 13.15 18.00 «Легенды спор-та». (12+)
- 13.30 03.45 «Открытая нау-ка». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «Мастер-класс». (12+)
- 16.30 «Медицинская правда». (12+)
- 17.00 01.20 03.20 «Заметные люди». (12+)
- 18.45 20.50 00.00 «Агентство хороших новостей. Мир». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Общее дело». (12+)
- 19.15 21.15 02.15 «Эффект времени». (12+)
- 20.00 22.00 03.00 «Современ-ники. Наше время». (12+)
- 20.20 22.15 «Up&Down» (12+)
- 22.45 «ОДИН И БЕЗ ОРУЖИЯ»**, (16+)

**СПОРТ**

**МАТЧ!** МАТЧ! ТВ

- 06.00 Кёрлинг. Россия - Ки-тай. Чемпионат мира. Женщины
- 07.30 Обзор Лиги чемпио-нов. (12+)
- 08.00 08.55 11.00 13.05 16.20 19.25 Новости
- 08.05 13.10 15.35 00.55 Все на Матч!
- 09.00 Профессиональный бокс. (16+)
- 11.05 13.35 Футбол. Лига чем-пионов. 1/8 финала. (0+)
- 16.00 «Журнал Тинькофф РПЛ. Перед туром». (12+)
- 16.25 Континентальный вечер
- 16.50 Хоккей. КХЛ. 1/2 финала конференции «Восток»
- 19.30 Футбольное столетие. (12+)
- 20.00 Все на футбол!
- 20.45 22.50 Футбол. Лига Ев-ропы. 1/8 финала
- 01.35 Смешанные единобор-ства. (16+)
- 02.55 Футбол. «Индепендьен-те дель Валье» (Эквадор) - «Фламенго» (Бразилия). Кубок Либертадорес

**EUROSPORT 1**

- 01.00, 06.00, 21.00 Теннис. АТР «Мастерс». Индиан-Уэллс. Прямая трансля-ция. (6+)
- 03.00, 08.45, 19.00, 19.55 Теннис. WTA Premier Mandatogory. Индиан-Уэллс. (6+)
- 04.00, 23.00 Теннис. WTA Premier Mandatogory. Индиан-Уэллс. 1/4 финала. Пря-мая трансляция. (6+)
- 08.00 Теннис. АТР «Мастерс». Индиан-Уэллс. (6+)
- 09.30 Фехтование. (6+)
- 10.30, 11.30, 12.10 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. (12+)
- 12.55 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира по полётам. Планица. Прямая трансляция. (12+)
- 14.15 Конный спорт. (6+)
- 15.15 Олимпийские игры. «Зал славы». (12+)
- 16.15 Велоспорт. Нокере - Кёрсе. (12+)
- 16.30 Велоспорт. Гран-при. Денена. Прямая трансля-ция. (12+)
- 18.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира по полётам. Планица. (12+)

**КИНО И СЕРИАЛЫ**

**TV 1000**

- 06.10 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИ-ЩЕ». (12+)
- 08.15 «К-9: СОБАЧЬЯ РАБОТА». (12+)
- 10.05 «СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ». (16+)
- 12.15 «ДРУГИЕ». (16+)
- 14.05 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ». (6+)
- 15.55 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯ-НЯ-2». (6+)
- 17.55 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК». (12+)
- США, 2002 г. В ролях: То-би Магуайр, Уиллем Дэфо, Кирстен Данст
- 20.10 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-2». (12+)
- 22.30 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3». (12+)
- 01.00 «МОЙ МАЛЫШ». (12+)
- 02.45 «ГОСПОЖА БОВАРИ». (16+)
- 04.40 «СУПЕР БРИС». (16+)

**TV1000 РУССКОЕ КИНО**

- 08.00 «СОБИБОР». (12+)
- 10.15 «НЕВЕСТА ЛЮБОЙ ЦЕ-НОЙ». (16+)
- 12.05 «Карлик Нос». Муль-тифильм. (12+)
- 13.35 «БОЙ С ТЕНЬЮ-2: РЕ-ВАНШ». (16+)
- 16.05 «ПОДАРОК С ХАРАКТЕ-РОМ». (6+)
- 17.40 «ПОМНЮ - НЕ ПОМНЮ!» (12+)
- 19.00, 20.00 «МЕТОД ЛАВРО-ВОЙ». (16+)
- 20.55 «ТЕРРИТОРИЯ». (12+)
- Россия, 2014 г.
- 23.50 «КАК ВИТЬКА ЧЕСНОК ВЕЗ ЛЕХУ ШТЫРЯ В ДОМ ИНВАЛИДОВ». (18+) Рос-сия, 2017 г.
- 01.30 «ДУХLESS». (18+)
- 03.10 «УБЕЖАТЬ, ДОГНАТЬ, ВЫЛОБИТЬСЯ». (12+)
- 04.50 «ЭЛАСТИКО». (16+)

**ДОМ КИНО**

- 05.35 «ВАС ВЫЗЫВАЕТ ТАЙ-МЫР». (6+)
- 07.20 «СВАТЫ». (16+)
- 11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИ-ВЫ». (16+)
- 13.30 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (6+)
- 18.35 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН». (6+)
- 20.05 «НЕВЕРоятные при-КЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (12+) СССР, 1973 г. В ролях: Андрей Миро-нов, Нинетто Даволи, Ан-тония Сантили, Алигеро Носкезе
- 22.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИ-ВЫ». (16+)
- 00.30 «МУЖИКИ!». (6+)
- 02.15 «ИЮЛЬСКИЙ ДОЖДЬ». (12+)
- 04.00 «ТАЙНА ВИЛЛЫ «ГРЕ-ТА». (12+)

**СУПЕР**

- 06.00 «ОСТРОВ». (16+) Се-риал. Комедия, Россия, 2016-2018 гг. В ролях: Яни-на Студилина, Денис Кося-ков, Ирина Вилкова, Кирилл Мелехов, Анастасия Асеева
- 07.55 Прогнозик погодики. (0+)
- 08.00 «ОСТРОВ». (16+)
- 09.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)
- 11.00 «ФИТНЕС». (16+)
- 13.00 «ГРАНД». (16+)
- 16.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)
- 18.00 «ДЕФОНЧКИ». (16+)
- Ситком, Россия, 2012-2014 гг.
- 19.25 Прогнозик погодики. (0+)
- 19.30 «ДЕФОНЧКИ». (16+)
- 20.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)
- 22.00 «БРАТЬЯ ПО ОБМЕНУ». (12+)
- 00.00 «ОСТРОВ». (16+)

**КИНОКОМЕДИЯ**

- 04.50 «СКАНДИНАВСКИЙ ФОР-САЖ. ГОНКИ НА ЛЬДУ». (16+)
- 06.40 «ИСПОВЕДЬ НЕВИДИМ-КИ». (12+)
- 08.35 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ СЛИШКОМ МАЛО ЗНАЛ». (16+)
- 10.30 «НЕВЕРоятные при-КЛЮЧЕНИЯ ФАКИРА». (16+)
- 12.15 «ЧЕРНЫЙ РЫЦАРЬ». (12+)
- 14.05 «СПРОСИТЕ СИНДИ». (16+)
- 15.55 «ЛЕГОК НА ПОМИНЕ». (12+)
- 17.35 «Я НИКОГДА НЕ БУДУ ТВОЕЙ». (16+)
- 19.30 «ЛЮБОВЬ СУВЕДОМЛЕ-НИЕМ». (16+)
- 21.20 «ДЕВУШКА ИЗ ДЖЕР-СИ». (16+)
- 23.20 «МОДНАЯ ШТУЧКА». (12+)

**SONY CHANNEL**

- 06.00 Четыре свадьбы. (16+)
- 06.50, 07.35, 15.15, 16.00 Проект Подиум. (16+)
- 08.20, 13.25, 18.55 Правила моей кухни. (16+)
- 09.30, 16.45 Холостяк. (16+)
- 10.55 «ШИКИ!» (16+) Франция, 2014 г. В ролях: Фанни Ар-дан, Марина Хэндс, Эрик Элмссиньо
- 12.40, 14.30, 18.10 Проект Подиум. Все звезды. (16+)
- 20.00, 20.45, 00.10, 00.55 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙ-КИ». (16+)
- 21.30, 21.55, 03.30, 03.55 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+)
- 22.20, 02.45 «АМНЕЗИЯ». (16+)
- 23.05, 01.40 «ВЕРСАЛЬ» (18+)
- 04.20 «БОЛЬШОЙ ПАПА». (16+)

**ФЕНИКС+ КИНО**

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+) Сериал. Ме-лодрама, Россия, 2007 г.
- 12.00, 13.00, 20.00, 21.00 «СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ». (16+) Сериал. Теленовелла, Португалия, 2019 г. В ролях: Мария Жуау Абреу, Дания Нету, Жорже Коррула, Ма-нуэла Мария, Жозе Рапозу
- 14.00, 22.00, 06.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ИСКУ-ПЛЕНИЕ». (16+)
- 04.00 «ДВОЕ ИЗ ЛАРЦА-2. ШЕРШЕ ЛЯ ФАМ». (16+)
- 05.00 «АЛИНА». (16+)

**СТС LOVE**

- 06.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬ-КАЯ ВЕДЬМА». (12+)
- 08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯ-НЯ». (0+)
- 15.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИ-ВОЙ». (12+)
- 18.40 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (12+) Сериал. Комедия, Россия, 2007 г. В ролях: Ан-дрей Леоненков, Мария Сем-кина, Александр Олешко, Люба Новикова, Настя Си-ваева
- 23.00 Сердца за любовь. (16+)
- 00.25 Лавлаваг. (16+)
- 02.05 Даёшь молодёжь! (16+)
- 04.05 «РАНЕТКИ». (16+)
- 04.55 Ералаш. (0+)
- 05.20 «САБРИНА - МАЛЕНЬ-КАЯ ВЕДЬМА». (12+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

**СПАС**

- 05.00, 01.05 День Патриарха. (0+)
- 05.15 Новый Завет вслух. (0+)
- 05.30, 22.50 Лица Церкви. (6+)
- 05.45 Общее дело. Возрожде-ние храмов Севера. Спе-циальный проект телека-нала СПАС. (0+)
- 06.00 «Парсуна» с Владиими-ром Легойдой. (12+)
- 07.00, 17.30, 21.30, 02.45 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
- 07.45, 19.00, 01.50 Завет. (6+)
- 08.45 Мультифильмы на СПАСЕ. (0+)
- 09.20, 14.30 Монастырская кухня. (0+)

- 09.50, 22.15 Реакция. (12+)
- 10.25 «ОСЕННЯЯ ИСТОРИЯ». 1 серия. (0+)
- 11.55 Собор Крымских святых. Цикл: День Ангела. (12+)
- 13.00, 20.00, 03.30 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)
- 15.00 Байкал - дар Божий. Крестный ход по берегам великого озера. (12+)
- 15.15 «ОСЕННЯЯ ИСТОРИЯ». 2 серия. (0+)
- 17.00, 17.55 «ДНИ ХИРУРГА МИШКИНА». 3 серия. (0+)
- 23.05 Русские. (12+)
- 23.55 Вера в большом городе. (16+)
- 01.20 Патриарх Илия II. Цикл: Старцы. (12+)
- 04.45 «Тайны сказок» с Анной Ковальчук. (0+)

**Православный календарь**

19 марта  
Седмица 3-я Великой поста. Глас 6.  
Мч. 42 во Амморее.



Прп. Иова, в схиме Иисуса, Анзерско-го. Прмчч. Конона и сына его Конона. Обретение Честного Креста и гвоздей св. равноап. царицею Еленою во Иеруса-лиме. Прп. Аркадия Кипрского. Прп. Фри-долина Зекингенско-го. Икон Божией Ма-тери: Ченстоховской, «Благодатное Небо» и Шестоковской.

Постный день.  
«...Что ни запечатлеешь именем Бо-жиим, все выйдет счастливо. Если оно изгоняет демонов, устраняет болезни, то тем более облегчает совершение дел.»  
Свт. Иоанн Златоуст

**МУЗЫКА**

**МУЗ-ТВ**

- 05.00, 08.25, 13.25, 18.00 PRO-новости. (16+) Еже-дневная подборка самых громких событий мира шоу-бизнеса.
- 05.25, 11.30, 17.10 10 самых горячих клипов дня. (16+)
- 06.05 Каждое утро. (16+)
- 09.00 Русский чарт. (16+)
- 10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)

- 10.30 Ждите ответа. (16+)
- 12.20, 18.30, 22.45 Место под Солнцем. (16+)
- 14.00 R'n'B чарт. (16+)
- 15.00 Битва фанклубов (16+)
- 16.00 Лайкер. (16+) Инте-рактивный нон-стоп.
- 19.30 TOP чарт. (16+)
- 20.35 Творческий вечер Ва-лентина Леонтьева. (16+)
- 21.45 Прогноз по году. (16+)
- 23.50 10 sexy. (16+)
- 00.50 Наше. (16+)
- 02.00 Неспиннер. (16+)

7 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ ГУБЕРНИЯ	REN
19.40 Поле чудес. (16+)	11.45 Судьба человека. (12+)	23.50 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)	21.00 «НЕСНОСНЫЕ БОССЫ». (16+)	21.00 Комеди Клуб. (16+)	23.00 «ИСХОДНЫЙ КОД». (16+)		
05.00 «Доброе утро» 09.00 Новости 09.25 «Горячий лед». Фигурное катание. Чемпионат мира-2020. (0+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 Время покажет. (16+) 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское / Женское. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.35 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+) 19.40 Поле чудес. (16+) 21.00 Время 21.30 «Голос. Дети». (0+) 23.20 Вечерний Ургант (16+) 00.15 «Съесть слона». (12+) 01.30 «Горячий лед». Фигурное катание. Чемпионат мира-2020. Танцы. Произвольная программа. Пр.тр.	05.00 Утро России 09.00 Вести 09.25 Утро России 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.25 Вести. Местное время 11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+) 12.50 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.25 Вести. Местное время 14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+) 17.00 Вести. Местное время 17.25 «60 минут». (12+) 18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+) 20.00 Вести 20.45 Вести. Местное время 21.00 Юморина. (16+) 23.25 «ОДИНОЧЕСТВО». (12+) 03.00 «БЕЛОЕ ПЛАТЬЕ». (12+)	05.10 «МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+) 06.00 Утро. Лучшее. (16+) 08.00 Сегодня 08.20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+) 09.20 10.20 02.55 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ». (16+) 10.00 13.00 Сегодня 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 14.00 Место встречи 16.00 Сегодня 16.25 Следствие вели. (16+) 17.15 Жди меня. (12+) 18.15 19.40 «ПЁС». (16+) 19.00 Сегодня 21.00 «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ». (16+) 23.15 ЧП. Расследование (16+) 23.50 Квартирник НТВ. (16+) 01.05 Вакцина от жира (12+) 02.05 Квартирный вопрос. (0+) 02.55 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ». (16+)	06.00 Ералаш. (0+) 06.15 «Приключения Вуди и его друзей». (0+) 06.35 «Охотники на троллей». (6+) 07.00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+) 08.00 «КОРНИ». (16+) 09.05 «СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ-4». (16+) 11.35 «Шоу «Уральских пельменей». (16+) 21.00 «НЕСНОСНЫЕ БОССЫ». (16+) 22.55 «Дело было вечером». (16+) 00.00 «НЕСНОСНЫЕ БОССЫ-2». (18+) 02.00 «КОРОЛЬ РАЛЬФ». (12+) 03.35 «Шоу выходного дня». (16+) 04.20 «Сказка сказывается». (0+) 04.40 «Скоро будет дождь». (0+) 05.00 «Рикки-Тикки-Тави». (0+) 05.20 «Кошкин дом». (0+) 05.50 Ералаш. (0+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 Дом-2. Спаси свою любовь. (16+) 13.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+) 15.00 «УНИВЕР». (16+) 18.00 Однажды в России. (16+) 20.30 Нам надо серьезно поговорить. (16+) 21.00 Комеди Клуб. (16+) 22.00 Comedy Баттл. (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.05 Дом-2. После заката. (16+) 01.05 «Такое кино!» (16+) 01.35 «Stand Up». (16+) 04.05 «Открытый микрофон». (16+) 05.20 «Открытый микрофон. Дайджест». (16+) 06.10 ТНТ. Best. (16+)	05.00 «Военная тайна». (16+) 06.00 09.00 15.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрим утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 «Загадки человечества». (16+) 14.00 04.15 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 21.00 Документальный спецпроект. (16+) 23.00 «ИСХОДНЫЙ КОД». (16+) 00.50 «БЕЗБАШЕННЫЕ». (16+) 02.30 «ЖЕНА АСТРОНАВТА». (16+)		

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ	
ПЯТНИЦА	ЧЕ
05.00 «На ножах». (16+) 06.50 «Школа Доктора Комаровского». (12+) 07.30 «Утро Пятницы». (16+) 08.30 «ДОКТОР ХАУС». (16+) 13.00 «Адская кухня». (16+) 16.00 «Орел и решка. Ивлева VS Бедняков». (16+) 17.00 «Орел и решка. Кругосветка». (16+) 18.00 «Орел и решка. Чудеса света». (16+) 19.00 «Орел и решка. Незданное». (16+) 20.00 «РЭМБО. ПЕРВАЯ КРОВЬ». (16+) 22.00 «РЭМБО. ПЕРВАЯ КРОВЬ-2». (16+) 23.50 «РЭМБО-3». (16+)	06.00 04.10 «Улетное видео» 06.10 02.40 «ДОЗНАВАТЕЛЬ» 08.00 «Дорожные войны» 10.30 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-4». (16+) 12.00 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-5». (16+) 14.00 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-6». (16+) 15.50 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-7». (16+) 17.30 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-8». (16+) 19.30 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-9». (16+) 21.15 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-10». (16+) 23.00 «ЧЕЛОВЕК С ЖЕЛЕЗНЫМИ КУЛАКАМИ». (18+)
Ю	МИР
05.40 «Папа попал». (12+) 09.05 «Невеста для папы». (16+) 11.15 «Мастершеф». (16+) 15.20 «Моя свекровь - монстр». (16+) 17.30 «Измены». (16+) Две женщины-детектива - психолог Татьяна Виноградова и адвокат Ирина Минеева - объявляют изменам войну! Они помогут девушкам, которые подозревают своих вторых половинок в неверности, узнать правду. 20.40 «Мастершеф». (16+) 00.55 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+) 02.35 «Я стесняюсь своего тела». (16+) 04.00 «Папа попал». (12+)	06.00 Наше кино. (12+) 06.40 «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕСТУПНЫЙ УМЫСЕЛ». (16+) 08.30, 10.20 «НОВАЯ ЖИЗНЬ СЫЩИКА ГУРОВА. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+) 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Новости 10.10 В гостях у цифры. (12+) 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+) 16.20 Приговор! (16+) 17.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2». (16+) 18.20 Всемирные игры разума. (12+) 19.15 «Слабое звено». (12+) 20.10 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ». (12+) 00.10 «Игра в кино». (12+)
ОТР	ОТР
05.20 09.15 «Календарь» 06.00 18.30 «Гамбургский кот» 06.25 «За строчкой архивной...» (12+) 07.15 «За дело». (12+) 08.00 17.05 «Петербург» 10.05 11.05 23.15 «ТАЙНЫ АВРОРЫ ТИГАРДЕН». (16+) 11.30 «Фигура речи». (12+) 12.05 13.20 19.00 20.30 «ОТРАЖЕНИЕ» 15.15 «ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ». (12+) 16.50 «Медосмотр». (12+) 17.45 «Большая страна» 18.05 «Служу Отчизне!» (12+) 22.05 «За дело!» (12+) 22.45 «Имею право!» (12+)	05.20 09.15 «Календарь» 06.00 18.30 «Гамбургский кот» 06.25 «За строчкой архивной...» (12+) 07.15 «За дело». (12+) 08.00 17.05 «Петербург» 10.05 11.05 23.15 «ТАЙНЫ АВРОРЫ ТИГАРДЕН». (16+) 11.30 «Фигура речи». (12+) 12.05 13.20 19.00 20.30 «ОТРАЖЕНИЕ» 15.15 «ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ». (12+) 16.50 «Медосмотр». (12+) 17.45 «Большая страна» 18.05 «Служу Отчизне!» (12+) 22.05 «За дело!» (12+) 22.45 «Имею право!» (12+)
РЕТРО	РЕТРО
06.00, 22.20 Сыны России. (12+) 06.30, 22.55 «713-Й ПРОСИТ ПОСАДКУ». (16+) 07.45 «ДОЧКИ-МАТЕРИ». (12+) 09.35 Мультфильмы. (6+) 10.40, 03.45 «ПОСЕТИТЕЛЬ МУЗЕЯ». (12+) 13.10 Мультфильмы. (0+) 14.10, 02.00 Сыны России. (12+) 14.45, 02.30 «ГОШИКИ». (12+) 16.15 «ПУТЕШЕСТВИЕ С АНИТОЙ». (16+) 18.05 Сыны России. (12+) 19.00 «ПОСЛЕ СВАДЬБЫ». (12+) 20.50 «НЕ ГОВОРЯ О ВСЕХ ЭТИХ ЖЕНЩИНАХ». (16+) 00.20 «ЛЕДИ ИСЧЕЗАЕТ». (16+) 05.55 Мультфильм. (6+)	06.00, 22.20 Сыны России. (12+) 06.30, 22.55 «713-Й ПРОСИТ ПОСАДКУ». (16+) 07.45 «ДОЧКИ-МАТЕРИ». (12+) 09.35 Мультфильмы. (6+) 10.40, 03.45 «ПОСЕТИТЕЛЬ МУЗЕЯ». (12+) 13.10 Мультфильмы. (0+) 14.10, 02.00 Сыны России. (12+) 14.45, 02.30 «ГОШИКИ». (12+) 16.15 «ПУТЕШЕСТВИЕ С АНИТОЙ». (16+) 18.05 Сыны России. (12+) 19.00 «ПОСЛЕ СВАДЬБЫ». (12+) 20.50 «НЕ ГОВОРЯ О ВСЕХ ЭТИХ ЖЕНЩИНАХ». (16+) 00.20 «ЛЕДИ ИСЧЕЗАЕТ». (16+) 05.55 Мультфильм. (6+)

ДЕТСКИЕ	
КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
05.00 «Мини-Маппеты». (0+) 05.25 «Изысканная Нэнси Кленси». (0+) 05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+) 06.15 «Русалочка» (субтитры). (6+) 06.40 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+) 07.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 07.35 «Рапунцель: История продолжается». (6+) 08.10 «Пёс Пэт». (6+) 08.25 «Хранитель Лев». (0+) 08.55 «Герои в масках». (0+) 09.25 «ПУПС». (0+) 10.00 «Дружные мопсы». (0+) 10.30 «Блуди». (0+) 11.00 «София Прекрасная». (0+) 11.25 «Елена - принцесса Авалора». (0+) 12.00 «Русалочка» (субтитры). (6+) 12.30 «Принцесса и лягушка». (0+) 14.40 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+) 19.30 «Золушка-3: Злые чары». (0+) 20.55 «Мэри и ведьмин цветок». (6+) Юная Мэри очень скучает у бабушки в деревне, пока однажды не находит в лесу таинственный цветок. Девочка срывает его и в мгновение ока переносится в школу магии, где учатся сверстники Мэри - юные колдуньи. Девочка так нравится в этом сказочном месте, что она решает выдать себя за ведьму... 23.05 «ПРИНЦЕССА». (6+) 01.00 «МАППЕТЫ». (6+) 02.40 «Геркулес». (12+) 04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)	05.00 «Ранние пташки». (0+) 06.55 «Чик-зарядка». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.30 «Чик-зарядка». (0+) 07.35 «Маджикки». (0+) 08.05 «Бинги». (0+) 08.40 «Царевны». (0+) 09.20 «Студия Калаяки-Малаяки». (0+) 09.45 «Радужный мир Руби». (0+) 10.15 «Четверо в кубе». (0+) 11.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+) 11.40 «Роботы-поезда». (0+) 12.15 «Формити». (6+) 12.40 13.05 «Трансформеры». (6+) 13.25 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+) 13.30 «Приключения Ам Няма». (0+) 14.00 Навигатор. У нас гости! (0+) 14.10 «Смурфики». (0+) 14.35 Как устроен город. (0+) 14.40 «Фиксики». (0+) 15.40 «Вкусняшки шоу». (0+) 16.00 «Буренка Даша». (0+) 16.10 «Клуб Винкс». (6+) 16.30 «Фееринки». (6+) 17.10 «Оранжевая корова». (0+) 17.35 «Пластинки». (0+) 17.40 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+) 18.10 «Рев и заводная команда». (0+) 18.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 20.00 «44 котёнка». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Три кота». (0+) 22.30 «Дикая скричеры». (6+) 22.50 «Инфинити Надо». (6+) 23.15 «Элвин и бурундуки». (6+) 01.00 «Даша и друзья: приключения в городе». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ	
DISCOVERY CHANNEL	VIASAT HISTORY
06.00 Человек против медведя. (12+) 06.50, 13.45, 20.10 Машины. (12+) 07.40, 03.00 Как работают машины. (12+) 08.30 Мятный гараж. (12+) 09.22, 09.48 Охотники за реликвиями. (16+) 10.14, 04.30 Голые и напуганные. (16+) 11.06, 05.15 Золотая лихорадка. (16+) 11.58 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+) 12.50 Как устроена Вселенная: Марс. (12+) 14.40 Как это сделано? (16+) 15.35, 16.00, 00.40, 01.05 В погоне за классикой. (12+) 16.30, 16.55, 02.15, 02.40 Гаражное золото. (12+) 17.25, 03.45 Рыбалка голыми руками. (12+) 18.20 Дальнейший в Америке. (12+) 19.15 Ручная работа. (12+) 19.40 Как это устроено? (12+) 21.05, 21.30 Охотники за реликвиями. (12+) 22.00 Аляска: семья из леса. (16+) 22.55 Аляска: последний рубеж. (16+) 23.50 Голые и напуганные XL. (16+) 01.30 Экспедиция Мунго: Обезьяночеловек из Индии. (16+)	06.15 Невероятные изобретения. (12+) 06.40 Запретная история. (12+) 07.35 Джон Кеннеди: столетия. (12+) 08.25, 09.25 Моя жизнь в гитлеровской Германии. (12+) 10.20, 11.10 В поисках «Восточного экспресса». (12+) 12.00 Безумцы с «Батавии». (16+) 13.00, 14.05, 15.05 Тайны шести жен. (16+) 16.10, 17.00 В поисках «Восточного экспресса». (12+) 17.50 Родовые проклятия. (12+) 18.15 Настоящая игра престолов. (16+) 19.05 Тайная война. (12+) 20.05 Запретная история. (12+) 20.55 Свидетели резни: Нанкин 1937. (12+) Документальный сериал, Великобритания, 2016 г. 22.00 Хит-парад военной техники Документальный сериал, Великобритания, 2015 г. 23.05 Че Гевара: под маской мифа. (12+) 00.05 Запретная история. (12+) 00.55 Тайная война. (12+) 01.55 Свидетели резни: Нанкин 1937. (12+) 02.55 Хит-парад военной техники 03.55, 04.40 Музейные тайны. (12+) Сериал, США, 2016 г. 05.20 Невероятные изобретения. (12+)
NATIONAL GEOGRAPHIC	NG
06.00 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+) 06.30 Осушить океан: корабль-призраки Атлантики. (16+) 07.20 Хозяева гор. (16+) 08.10 Тайвань-миру. (16+) 09.05 Расследование авиакатастроф. (16+) 09.50, 10.50 Мегазаводы. (16+) 11.40, 12.30 Авто - SOS. (16+) 13.20 Затерянные сокровища Майя. (16+) 14.15, 14.40 Горячие границы: Латинская Америка. (16+) 15.05, 15.55 Расследования авиакатастроф. (16+) 16.50 Поймать контрабандиста: Аэропорт Кеннеди. (16+) 17.45 Экстремальное путешествие: Вторая мировая война. (16+) 18.35 Расследование авиакатастроф. (16+) 19.25 Скрытые жемчужины Турции. (16+) 20.15, 02.50 Расследование авиакатастроф. (16+) 21.05 Поймать контрабандиста. (16+) 22.00 Игры разума. (16+) 22.50 Сборник «Игр разума». (16+) 23.40, 00.30 Эвакуация Земли. (16+) 01.20 Игры разума. (16+) 02.05 Авто - SOS. (16+) 03.35 Игры разума. (16+) 04.20, 04.45 Самые удивительные фотографии National Geographic. (16+)	06.00 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+) 06.30 Осушить океан: корабль-призраки Атлантики. (16+) 07.20 Хозяева гор. (16+) 08.10 Тайвань-миру. (16+) 09.05 Расследование авиакатастроф. (16+) 09.50, 10.50 Мегазаводы. (16+) 11.40, 12.30 Авто - SOS. (16+) 13.20 Затерянные сокровища Майя. (16+) 14.15, 14.40 Горячие границы: Латинская Америка. (16+) 15.05, 15.55 Расследования авиакатастроф. (16+) 16.50 Поймать контрабандиста: Аэропорт Кеннеди. (16+) 17.45 Экстремальное путешествие: Вторая мировая война. (16+) 18.35 Расследование авиакатастроф. (16+) 19.25 Скрытые жемчужины Турции. (16+) 20.15, 02.50 Расследование авиакатастроф. (16+) 21.05 Поймать контрабандиста. (16+) 22.00 Игры разума. (16+) 22.50 Сборник «Игр разума». (16+) 23.40, 00.30 Эвакуация Земли. (16+) 01.20 Игры разума. (16+) 02.05 Авто - SOS. (16+) 03.35 Игры разума. (16+) 04.20, 04.45 Самые удивительные фотографии National Geographic. (16+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Сериалы (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 представлена 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** **РОССИЯ К**  
Культура



20.45 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО Я ЛЮБЛЮ»

- 06.30 Пешком...
- 07.05 Правила жизни
- 07.35 13.40 «Нотр-Дам-де-Пари»
- 08.30 Эпизоды
- 09.10 **«РОЖДЕННАЯ ЗВЕЗДОЙ»**
- 10.15 Шедевры кино
- 11.50 Открытая книга
- 12.15 «Красивая планета»
- 12.30 Черные дыры. Белые пятна
- 13.10 «Дворянские деньги»
- 14.30 «Король Лир»
- 15.10 Письма из провинции
- 15.40 Энигма
- 16.25 «Запечатленное время»
- 16.55 XIII Зимний международный фестиваль искусств Юрия Башмета
- 18.45 Царская ложа
- 19.45 Линия жизни
- 20.45 **«ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО Я ЛЮБЛЮ»**
- 22.20 «Эдита Пьеха»
- 23.20 «2 Верник 2»
- 00.10 **«ПРОСТОЙ КАРАНДАШ»**

**ТВЦ** **ТВЦ**



08.20 «ВО БОРУ БРУСНИКА». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Ералаш». (6+)
- 08.20 **«ВО БОРУ БРУСНИКА»**. (12+)
- 11.30 События
- 11.50 **«ХРАБРЫЕ ЖЁНЫ»**. (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.10 **18.20 «ОДНОКЛАССНИКИ СМЕРТИ»**. (12+)
- 17.50 События
- 20.00 **«ОХОТНИЦА»**. (12+)
- 22.00 «В центре событий»
- 23.10 «Список Фурцевой: чёрная метка». (12+)
- 00.05 **«Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ»**. (12+)
- 01.40 «Проклятые сокровища». (12+)
- 02.20 «В центре событий». (16+)
- 03.20 Петровка, 38. (16+)
- 03.35 **«ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...»** (0+)
- 04.55 «Смех с доставкой на дом». (6+)

**ТВ-3** **ТВ-3**



19.30 «ВРЕМЯ ВЕДЬМ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.20 «Слепая». (16+)
- 11.00 Гадалка. (16+)
- 11.30 Новый день. (12+)
- 12.00 Не ври мне. (12+)
- 15.00 Мистические истории. (16+)
- 16.00 Гадалка. (16+)
- 17.00 «Очевидцы». (16+)
- 17.30 «Слепая». (16+)
- 19.30 **«ВРЕМЯ ВЕДЬМ»**. (16+)
- США, 2010 г. Фэнтези. В ролях: Николас Кейдж, Рон Перлман, Стивен Кэмпбелл Мур. На дворе средневековая чума. Героический крестоносец с лошадиными глазами волочит оклеветанную ведьму Анну в далекое аббатство, чтобы излечить ее там от Дьявола.
- 21.30 **«РОБИН ГУД»**. (16+)
- 00.15 **«БАЙБАЙМЭН»**. (16+)
- 02.15 Психосоматика. (16+)
- 03.00 **«ЧТЕЦ»**. (12+)

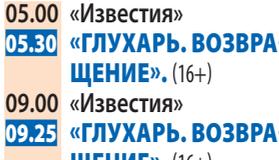
**ДОМАШНИЙ** **ДОМАШНИЙ**



06.05 «Домашняя кухня». (16+)

- 06.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)
- 07.20 «По делам несовершеннолетних». (16+)
- 08.20 «Давай разведёмся!» (16+)
- 09.25 «Тест на отцовство». (16+)
- 11.30 «Реальная мистика». (16+)
- 12.35 «Понять. Простить». (16+)
- 14.30 01.40 «Порча». (16+)
- 15.00 **«О ЧЁМ НЕ РАССКАЖЕТ РЕКА»**. (16+)
- 19.00 **«МАМА МОЕЙ ДОЧЕРИ»**. (16+)
- 23.10 «Про здоровье». (16+)
- 23.25 **«НЕ ТОРОПИ ЛЮБОВЬ»**. (16+)
- 02.10 «Понять. Простить». (16+)
- 03.35 «Реальная мистика». (16+)
- 04.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)
- 06.05 «Домашняя кухня». (16+)

**5** **5-Й КАНАЛ**



05.00 «Известия»

- 05.30 **«ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ»**. (16+)
- 09.00 «Известия»
- 09.25 **«ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ»**. (16+)
- 13.00 «Известия»
- 13.25 **«ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ»**. (16+)
- 17.30 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2»**. (16+)
- 18.25 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА»**. (16+)
- 19.20 **00.45 «СЛЕД»**. (16+)
- 23.45 Светская хроника. (16+)

**ЗВЕЗДА**

- 05.20 **02.55 «НА ВОЙНЕ КАК НА ВОЙНЕ»**. (12+)
- 07.20 08.20 «Польский след»
- 08.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня
- 10.00 14.00 Военные новости
- 10.05 13.20 14.05 «Подводная война». (12+)
- 18.50 «Сделано в СССР». (6+)
- 19.05 **«КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ»**. (12+)
- 21.30 **«ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ»**. (12+)
- 23.10 Десять фотографий
- 00.00 **«ЖЕНЩИН ОБИЖАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ»**. (0+)

**ТВ ГУБЕРНИЯ** **ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ**

- 05.00 07.30 09.30 «Утро вместе». (12+)
- 07.00 09.00 12.00 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 11.00 «В мире Звезд». (12+)
- 12.15 17.30 «Современники. Наше время». (12+)
- 12.30 15.45 «Общее дело». (12+)
- 12.45 18.00 «Эффект времени». (12+)
- 13.00 18.15 «Up&Down» (12+)
- 13.30 «Открытая наука». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «Мастер-класс». (12+)
- 16.30 «Медицинская правда». (12+)
- 17.00 «Звезда караоке». (12+)
- 18.45 «Собрание сочинений». (12+)
- 19.00 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 01.00 «Да! Еда!». (12+)
- 20.15 01.15 «Диалоги с прошлым». (12+)
- 20.30 01.30 «Звёздное интервью». (12+)
- 21.00 02.00 «4-я студия». (12+)
- 22.00 03.00 «Малая сцена». (12+)
- 23.30 **«МАМА НЕ ГОРЮЙ»**. (16+)
- 04.30 «Арт-проспект». (12+)

**СПОРТ**

- МАТЧ!** МАТЧ! ТВ
- ЕУРОСПОРТ** ЕУРОСПОРТ 1
- 06.00 «Вся правда про» (12+)
- 06.30 «Неизведанная хоккейная Россия». (12+)
- 07.00 08.30 10.35 13.30 17.05 20.20 Новости
- 07.05 10.40 17.10 23.45 Все на Матч!
- 08.35 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+)
- 11.10 Футбол. Лига Европы. 1/8 финала. (0+)
- 13.10 Спецобзор. (12+)
- 13.35 14.20 Все на футбол!
- 14.00 Футбол. Лига чемпионов. Жеребьевка 1/4 финала
- 15.00 Футбол. Лига Европы. Жеребьевка 1/4 финала
- 15.20 18.10 Биатлон. Кубок мира
- 20.25 Все на футбол! (12+)
- 21.25 «Жизнь после спорта». (12+)
- 21.55 Гандбол. Россия - Сербия. Женщины.
- 00.30 «Точная ставка». (16+)
- 00.50 Смешанные единоборства. (16+)
- 02.50 Спортивная гимнастика. Кубок мира. Финалы в отдельных видах. (0+)
- 01.00, 02.30, 08.00 Теннис. (6+)
- 04.00 Теннис. WTA Premier Mandatory. Индиан-Уэллс. Прямая трансляция. (6+)
- 06.00 Теннис. ATP «Мастерс». Индиан-Уэллс. 1/4 финала. Прямая трансляция. (6+)
- 09.00, 09.45, 10.30, 11.15, 13.30, 14.30 Велоспорт. (12+)
- 12.00, 12.30 Олимпийские игры. Тележурнал. (12+)
- 14.00 Футбол. Лига чемпионов. Жеребьевка. Прямая трансляция. (6+)
- 15.00 Футбол. Лига Европы. Жеребьевка. Прямая трансляция. (6+)
- 15.30, 18.15 Биатлон. Кубок мира. Осло. Прямая трансляция. (6+)
- 16.30 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира по полётам. Планица. Прямая трансляция. (12+)
- 19.50, 20.45 Лыжные гонки. Кубок мира. Кэнмор. Прямая трансляция. (6+)
- 22.05 Автогонки. World Endurance. «1000 миль Себринга». Прямая трансляция. (12+)

**МУЗЫКА**

- МУЗ-ТВ**
- 05.00, 08.25, 13.25, 18.00 PR0-новости. (16+)
- 05.25, 11.30, 17.10 10 самых горячих клипов дня. (16+)
- 06.05 Каждое утро. (16+)
- 09.00 Золотая дюжина. (16+)
- 10.00 Победитель «Битвы фанклубов». (16+)
- 10.30 Check-IN. (16+)
- 12.20, 18.30, 22.45 Место под Солнцем. (16+)
- 14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 15.00 Битва фанклубов. (16+)
- 16.00 Русские хиты. Чемпионы пятницы. (16+)
- 19.30 Русский чарт. (16+)
- 20.35 Белые ночи Санкт-Петербурга-2019. Лучшие выступления. (16+)
- 20.35 Грандиозный фестиваль популярной музыки
- 23.50 DFM - dance chart (16+)
- 00.50 Неспиннер. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

**КИНО И СЕРИАЛЫ**

- ТВ 1000** **ТВ 1000**
- РУССКОЕ КИНО** **РУССКОЕ КИНО**
- ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО**
- СУПЕР** **СУПЕР**
- 06.10 «ПОСЛЕДНИЙ КИНОГОЕРОЙ». (12+)
- 08.35 «ГОСПОЖА БОВАРИ». (16+)
- 10.40 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК». (12+)
- 12.55 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-2». (12+)
- 15.10 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3». (12+)
- 17.50 «ПОСЛЕДНИЙ КИНОГОЕРОЙ». (12+)
- 20.10 «ТАЙНОЕ ОКНО». (12+)
- США, 2004 г. В ролях: Джонни Депп, Джон Туртурро, Мария Белло, Тимоти Хаттон, Чарльз С. Даттон
- 21.55 «ПРОЩАЙ, ДЕТКА, ПРОЩАЙ!». (16+)
- 00.00 «ТОНЯ ПРОТИВ ВСЕХ». (18+)
- 02.10 «АНАКОНДА». (16+)
- 04.00 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)
- 06.15 «ТЕРРИТОРИЯ». (12+)
- 09.30 «ПОМНЮ - НЕ ПОМНЮ!». (12+)
- 11.10 «ЭЛАСТИКО». (16+)
- 12.45 «БОЙ С ТЕНЬЮ 3D: ПОСЛЕДНИЙ РАУНД». (16+)
- 15.00 «ЛЕГЕНДА № 17». (12+)
- 17.25 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (16+)
- 19.00, 19.55 «МЕТОД ЛАВРОВОЙ». (16+)
- 20.50 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)
- Россия, 2017 г.
- 22.25 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
- 23.55 «ДУХLESS-2». (16+)
- 01.50 «КОД АПОКАЛИПСИСА». (16+)
- 03.50 «ПРИЗРАК». (6+)
- 05.45 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (16+)
- 05.40 «СВЕТА СУЕТ». (12+)
- 07.20 «СВАТЫ». (16+)
- 11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
- 13.25 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
- 16.00 «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (12+)
- СССР, 1956 г.
- 17.25 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (6+)
- СССР, 1977 г.
- 20.25 «САМАЯ ОБЯТЕЛЬНОЕ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЕ». (12+)
- 22.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
- 00.25 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (6+)
- 02.00 «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (12+)
- 03.30 «НАШ ОБЩИЙ ДРУГ». (12+)
- 06.00 «ОСТРОВ». (16+)
- 07.55 Прогноз погоды.
- 08.00 «ОСТРОВ». (16+)
- 09.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)
- 11.00 «ФИТНЕС». (16+)
- 13.00 «ГРАНД». (16+)
- 16.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)
- 18.00 «ДЕФФОНКИ». (16+)
- 19.25 Прогноз погоды.
- 01.30 «ДЕФФОНКИ». (16+)
- 20.00 «ГОД КУЛЬТУРЫ». (16+)
- 22.30 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (16+)
- Комедия, Россия, 2014 г. В ролях: Максим Матвеев, Светлана Ходченкова, Любовь Аксенова, Екатерина Васильева, Сергей Газаров
- 00.00 «ИДЕАЛЬНЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ». (16+)
- 02.00 «ОСТРОВ». (16+)
- 06.00 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)
- 08.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)
- 15.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ!». (12+)
- 18.40 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (12+)
- 23.00 Сердца за любовь. (16+)
- 00.25 Лавлаваг. (16+)
- 02.05 Даёшь молодёжь! (16+)
- 04.05 «РАНЕТКИ». (16+)
- Сериял. Драми, Россия, 2008-2010 гг. В ролях: Наталья Мильниченко, Евгения Огурцова, Елена Третьякова, Анна Руднева
- 04.55 Ералаш. (0+)
- 05.20 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)
- 06.00 «ОСТРОВ». (16+)
- 08.00 «ОСТРОВ». (16+)
- 09.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)
- 11.00 «ФИТНЕС». (16+)
- 13.00 «ГРАНД». (16+)
- 16.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)
- 18.00 «ДЕФФОНКИ». (16+)
- 19.25 Прогноз погоды.
- 01.30 «ДЕФФОНКИ». (16+)
- 20.00 «ГОД КУЛЬТУРЫ». (16+)
- 22.30 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (16+)
- Комедия, Россия, 2014 г. В ролях: Максим Матвеев, Светлана Ходченкова, Любовь Аксенова, Екатерина Васильева, Сергей Газаров
- 00.00 «ИДЕАЛЬНЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ». (16+)
- 02.00 «ОСТРОВ». (16+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

- СПАС** **СПАС**
- 05.00, 00.50 День Патриарха. (0+)
- 05.15 Новый Завет вслух. (0+)
- 05.30 Знак равенства. (16+)
- 05.45 Лица Церкви. (6+)
- 06.00 Пилгрим. (6+)
- 06.30 В поисках Бога. (12+)
- 07.00, 17.30, 21.30, 02.00 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)
- 07.45, 19.00, 01.05 Завет. (6+)
- 08.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 09.20, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 09.50, 22.15 Реакция. (12+)
- 10.25 «ОСЕННЯЯ ИСТОРИЯ». 2 серия. (0+)
- 12.05 Русские. (12+)
- 13.00, 20.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)
- 15.00 «ПИРОГОВ». (0+)
- СССР, 1947 г.
- 17.00, 17.55 «НА ПРИВЯЗИ У ВЗЛЕТНОЙ ПОЛОСЫ». (0+)
- СССР, 1989 г. В ролях: Татьяна Назарова, Константин Шафренко
- 22.50 «Наши любимые песни». Концерт. (12+)
- 23.50 Res Publica (субтитры). (16+)
- 02.45 Прямая линия жизни. (0+)
- 03.50 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
- 04.45 «Тайны сказок» с Анной Ковальчук. (0+)

**Православный календарь**

20 марта  
Седмица 3-я Великого поста. Глас 6.  
Сщмчч., в Херсонесе епископствовавших:  
Василия, Ефрема, Капитона, Евгения,  
Еферия, Елпидия, Агафодора.



Прп. Павла Преподостога. Свт. Павла исп., еп. Прусиадского. Прп. Емилиана Итальянского. Сщмчч. Николая пресвитера. Прмчч. Нила, прмчц. Матроны, Марии, Евдокии, Екатерины, Антонины, Надежды, Ксении и Анны. Иконы Божией Матери «Спорушница грешных» в Корце (Ровенск. обл.), в Одрине (Орловск. обл.) и в Москве.

Постный день.  
«Плод благого делания есть любовь и смирение, от которых рождается покой и мир совести».  
Прп. Макарий Оптинский

**ПЕРВЫЙ**



21.20 «Клуб Веселых и Находчивых». (16+)

- 06.00 «Доброе утро
- 09.00 Умницы и умники. (12+)
- 09.45 Слово пастыря. (0+)
- 10.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 «Горячий лед». Фигурное катание. Чемпионат мира-2020. (0+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 «Модный приговор». К юбилею Надежды Бабкиной. (6+)
- 13.15 Премьера. «Надежда Бабкина. «Если в омут, то с головой!» (12+)
- 14.15 Юбилейный концерт Надежды Бабкиной. (12+)
- 16.15 «Кто хочет стать миллионером?». (12+)
- 17.50 Сегодня вечером (16+)
- 21.00 Время
- 21.20 «КВН». (16+)
- 23.20 Большая игра. (16+)
- 00.30 «Горячий лед». Фигурное катание. Чемпионат мира-2020

**РОССИЯ**



09.30 Пятеро на одного

- 05.00 Утро России. Суббота
- 08.00 Вести. Местное время
- 08.20 Местное время. Суббота
- 08.35 По секрету всему свету
- 09.30 Пятеро на одного
- 10.20 Сто к одному
- 11.10 Смеяться разрешается
- 13.45 «ДОЛГИ СОВЕСТИ».** (12+)
- 18.00 Привет, Андрей! (12+)
- 20.00 Вести в субботу
- 20.40 «РАДИ ТВОЕГО СЧАСТЬЯ».** (12+)
- Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Мария Куликова, Алексей Фатеев, Александр Никитин.
- Ирина, богатая, успешная женщина, всю жизнь работала ради счастья и благополучия своей единственной обожанной дочери Алочки. Вскоре дочь должна выйти замуж за Павла, сына большого начальника.
- 00.50 «ДАША».** (12+)

**НТВ**



11.00 «Живая еда» с Малоозёмовым. (12+)

- 05.10 ЧП. Расследование. (16+)
- 05.35 «Я СЧИТАЮ: РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ...».** (16+)
- 07.25 Смотр. (0+)
- 10.00 16.00 Сегодня
- 08.20 Готовим. (0+)
- 08.45 Доктор Свет. (16+)
- 09.25 Едим дома. (0+)
- 10.20 Главная дорога. (16+)
- 11.00 «Живая еда». (12+)
- 12.00 Квартирный вопрос. (0+)
- 13.05 НашПотребНадзор. (16+)
- 14.00 Поедем, поедим! (0+)
- 15.00 Своя игра. (0+)
- 16.20 Следствие вели. (16+)
- 17.50 Ты не поверишь! (16+)
- 19.00 «Центральное телевидение»
- 21.00 Секрет на миллион. (16+)
- 23.00 «Международная пилорама». (16+)
- 23.50 «Своя правда». (16+)
- 01.40 Дачный ответ. (0+)
- 02.35 «УЛЬТИМАТУМ».** (16+)

**СТС**



19.00 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ». (0+)

- 06.00 05.45 Ералаш. (0+)
- 06.25 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
- 06.45 «Приключения Кота в сапогах». (6+)
- 07.10 «Тролли. Праздник продолжается!» (6+)
- 07.35 «Три кота». (0+)
- 08.00 «Том и Джерри». (0+)
- 08.20 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.00 «Просто кухня». (12+)
- 10.00 «Забавные истории». (6+)
- 10.10 «СМУРФИКИ».** (0+)
- 12.20 «СМУРФИКИ-2».** (6+)
- 14.20 «ЛЮДИ ИКС».** (16+)
- 16.20 «ЛЮДИ ИКС-2».** (12+)
- 19.00 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ».** (0+)
- 21.00 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-2».** (12+)
- 22.45 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-3».** (12+)
- 00.45 «НЕСНОСНЫЕ БОС-СЫ».** (16+)
- 02.30 «РИМСКИЕ СВИДАНИЯ».** (16+)
- 03.55 «Шоу выходного дня»
- 04.40 «Снегурочка». (0+)

**ТНТ ГУБЕРНИЯ**



20.00 «ТРЕЗВЫЙ ВОДИТЕЛЬ». (16+)

- 07.00 ТНТ Music. (16+)
- 07.30 ТНТ. Gold. (16+)
- 09.00 «САШАТАНЯ».** (16+)
- 11.00 «Народный ремонт».
- 12.00 Где логика?. (16+)
- 13.00 Студия Союз. (16+)
- 14.00 Импровизация. (16+)
- 15.00 Comedy Woman. (16+)
- 20.00 «ТРЕЗВЫЙ ВОДИТЕЛЬ».** (16+)
- Россия, 2018 г. Приключенческая комедия. В ролях: Виктор Хориняк, Андрей Бурковский.
- 22.00 «Женский стендап». (16+)
- 23.00 Дом-2. Город любви. (16+)
- 00.05 Дом-2. После заката. (16+)
- 01.05 ТНТ Music. (16+)
- 01.35 «Stand Up». (16+)
- 04.05 «Открытый микрофон». (16+)
- 04.55 «Открытый микрофон. Дайджест». (16+)
- 05.45 Открытый микрофон. (16+)
- 06.35 ТНТ. Best. (16+)

**РЕН**



19.30 «МСТИТЕЛИ: ВОЙНА БЕСКОНЕЧНОСТИ». (16+)

- 05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 07.20 «КУДРЯШКА СЫУ».** (12+)
- 09.15 «Минтранс». (16+)
- 10.15 «Самая полезная программа». (16+)
- 11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 15.20 Засекреченные списки. (16+)
- 17.20 «НЕВЕРОЯТНЫЙ ХАЛК».** (16+)
- 19.30 «МСТИТЕЛИ: ВОЙНА БЕСКОНЕЧНОСТИ».** (16+)
- США, 2018 г. Фантастика. В ролях: Роберт Дауни мл., Крис Хемсворт, Марк Руффало, Крис Эванс. Над миром Мстителей снова нависла смертельная угроза, на этот раз из космоса.
- 22.30 «ЗЕМЛЯ БУДУЩЕГО».** (12+)
- 00.50 «ОТЕЛЬ «АРТЕМИДА».** (18+)
- 02.30 «Тайны Чапман». (16+)

**ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ**

**ПЯТНИЦА**

- 05.00 07.00 09.30 15.10 «Орел и решка». (16+)
- 06.40 «Школа доктора Комаровского». (12+)
- 07.30 «Обложка». (16+)
- 08.00 «Доктор Бессмертный»
- 08.30 «Регина+1». (16+)
- 11.00 «КАСПЕР». (16+)
- 12.55 «ИНОПЛАНЕТАНИН». (16+)
- 16.10 «Орел и решка. Ивлеева VS Бедняков». (16+)
- 17.15 «РЭМБО. ПЕРВАЯ КРОВЬ». (16+)
- 19.10 «РЭМБО. ПЕРВАЯ КРОВЬ-2». (16+)
- 21.05 «РЭМБО-3». (16+)
- 23.10 «СКАЛОЛАЗ». (16+)
- 01.10 «МЕДВЕЖАТНИК». (16+)

**Ю**

- 05.00 «Папа попал». (12+)
- 07.10 «Беременная в 16». (16+)
- 16.00 «Модель XL». (16+)
- Каждая девушка хочет чувствовать себя красивой вне общепринятых стандартов и параметров. Более 40% русских женщин покупают одежду размера XL и больше, и зачастую они стесняются своих форм... Пришло время положить этому конец. Теперь женщины «в теле» получают невероятный шанс.
- 20.00 «Беременная в 16». (16+)
- 22.00 «СЕКС ПО ДРУЖБЕ». (16+)
- 00.05 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК». (16+)
- 04.05 «Папа попал». (12+)

**ЧЕ**

- 06.00 08.00 11.20 21.30 «Улетное видео. Лучшее»
- 06.20 04.45 «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА». (12+)
- 09.30 «КВН на бис». (16+)
- 12.00 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ». (16+)
- 14.00 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-2». (16+)
- 16.00 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-3». (16+)
- 17.40 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-4». (16+)
- 19.30 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-5». (16+)
- 22.30 03.20 «Улетное видео»
- 23.00 «+100500». (18+)
- 00.00 «ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-6». (16+)

**МИР**

- 06.00 Миллион вопросов о природе. (6+)
- 06.10 Союзники. (12+)
- 06.40, 07.50 Мультфильмы. (6+)
- 06.50 Такие разные. (16+)
- 07.20 Секреты материалы. (16+)
- 08.35 Наше кино. История большой любви. (12+)
- 09.10 «Слабое звено». (12+)
- 10.00, 16.00, 19.00 Новости своих форм... Пришло время положить этому конец. Теперь женщины «в теле» получают невероятный шанс.
- 10.15 «Как в ресторане». (12+)
- 10.50 Мировые леди. (12+)
- 11.25 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИ-ХИЕ». (12+)
- 15.20, 16.15, 19.15 «АННА ГЕРМАН. ТАЙНА БЕЛОГО АНГЕЛА». (16+) Сериал. Биография, драма
- 02.35 «ЕДИНСТВЕННЫЙ МУЖЧИНА». (16+)
- 05.30 Мультфильмы. (0+)

**ОТР**

- 05.05 12.00 «Большая страна»
- 06.00 19.20 «Вспомнить всё»
- 06.30 «Фигура речи». (12+)
- 07.00 «Служу Отчизне!» (12+)
- 07.30 «За строчкой архивной...» (12+)
- 08.00 16.30 «Книжные аллеи»
- 08.30 17.00 «Домашние животные». (12+)
- 09.10 «Моменты судьбы»
- 09.30 «ТАЙНЫ АВРОРЫ ТИГАРДЕН». (16+)
- 11.05 23.20 «Вертинский»
- 13.05 Дом «Э». (12+)
- 13.30 15.05 «МЕТОД ФРЕЙДА»
- 16.20 «Среда обитания»
- 17.30 Концерт «Магия трёх ролей». (12+)
- 19.45 «Культурный обмен»
- 20.30 «КОРСИКАНЕЦ». (12+)

**РЕТРО**

- 06.00, 21.55 Сыны России. (12+)
- 06.55, 22.20 «ГОНЩИКИ». (12+)
- 08.20 Наталия Белохвостикова. Причуды судьбы. (12+)
- 09.10 Мультфильмы. (6+)
- 10.15 «ПУТЕШЕСТВИЕ С АНИТОЙ». (16+)
- 12.05, 02.20 «713-Й ПРОСИТ ПОСАДКУ». (16+)
- 13.35 Мультфильмы. (6+)
- 14.35, 23.50 «ПОСЛЕ СВАДЬБЫ». (12+)
- 16.25 «НЕ ГОВОРЯ О ВСЕХ ЭТИХ ЖЕНЩИНАХ». (16+)
- 17.55 «ФЕДОРА». (16+)
- 20.00 «22 ИЮНЯ РОВНО В 4 ЧАСА». (12+)
- 01.35 Сыны России. (12+)
- 05.15 Сердечных дел мастер. (12+)

**ДЕТСКИЕ**

**КАНАЛ DISNEY**

- 05.00 «Мини-Мопеды». (0+)
- 05.25 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 06.15 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 06.40 «Доктор Плюшева». (0+)
- 07.35 «Герои в масках». (0+)
- 08.10 «Пёс Пэт». (6+)
- 08.25 «Хранитель Лев». (0+)
- 08.55 «Изысканная Нэнси Клэнси». (0+)
- 09.25 «ПУПС». (0+)
- 10.00 «Дружные мопсы». (0+)
- 10.30 «Блуи». (0+)
- 11.00 «София Прекрасная». (0+)
- 11.25 «Елена - принцесса Авалора». (0+)
- 12.00 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 12.30 «Рапунцель: История продолжается. За стенами Короны». (6+)
- 13.25 «Белоснежка и семь гномов». (0+) Белоснежка живёт в замке с мачехой-королевой. Узнав от заколдованного зеркала, что Белоснежка стала самой прекрасной девушкой на свете, завистливая королева решает погубить падчерицу и отправляет ее в тёмный лес
- 15.05 «Золушка». (6+)
- 16.45 «Золушка-2: Мечты сбываются». (0+)
- 18.05 «Золушка-3: Злые чары». (0+)
- 19.30 «Храбрая Сердцем». (6+)
- 21.20 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+)
- 23.25 «МАППЕТЫ». (6+)
- 01.25 «СПАСТИ МИСТЕРА БЭНКСА». (12+)
- 03.25 «Геркулес». (12+)
- 04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)

**КАРУСЕЛЬ**

- 05.00 «Йоко». (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.35 «Лунтик и его друзья». (0+)
- 09.00 «Еда на ура!». (0+)
- 09.20 «Малышарики. Танцуем и поём!» (0+)
- 09.25 «Радужный мир Руби». (0+)
- 10.05 «Барбоскины». (0+)
- 10.45 «ТриО!» (0+)
- 11.05 «Рев и заводная команда». (0+)
- 11.40 «Ангел Бэби». (0+)
- 12.30 «Большие праздники». (0+)
- 13.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 14.20 «Ералаш». (6+)
- 15.10 «Простоквашино». (0+)
- 16.10 «Клуб Винкс». (6+)
- 16.35 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)
- 17.25 «Турбозавры». (0+)
- 18.25 «Пластилинка». (0+)
- 18.30 «Весыш и чудо-машинки». (0+)
- 19.15 «Сказочный патруль». (0+)
- 20.05 «Кошечки-собачки». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Смешарики. Пин-код». (6+)
- 22.05 «Радужно-бабочково-единорожная кошка». (6+)
- 22.30 «Дикае скричеры!» (6+)
- 22.50 «Инфинити Надо». (6+)
- 23.15 «Элвин и бурундуки». (6+)
- 01.00 «Даша и друзья: приключения в городе». (6+)
- 02.10 «Король караоке». (0+)
- 02.35 «Подружки-супергерои». (6+)
- 03.40 «Всё о Розы». (0+)

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

**DISCOVERY CHANNEL**

- 06.00, 06.25 Как это сделано? (16+)
- 06.50 Ручная работа. (12+)
- 07.15 Как это устроено? (12+)
- 07.40, 08.05 Как это сделано? (12+)
- 08.30 Аляска: последний рубеж. (16+)
- 09.22 Аляска: семья из леса. (16+)
- 10.14, 18.20 Махинаторы: машина мечты. (12+)
- 11.06, 11.58, 01.30, 02.15 Разрушители легенд. (16+)
- 12.50, 04.30 Стальные парни. (12+)
- 13.45, 05.15 Охота за драгоценными камнями. (12+)
- 14.40, 15.05, 15.35, 16.00, 16.30, 16.55, 17.25, 17.50 Охотники за реликвиями. (16+)
- 19.15 В погоне за классикой. (12+) Эксперт по автоспорту и мастер по реставрации классических автомобилей Уэйн Каррини находит, покупает, восстанавливает и продает самые редкие машины в истории.
- 20.10 Золотая лихорадка. (16+)
- 21.05 Золотая лихорадка: бурные воды. (16+)
- 22.00 Автобан А2. (12+)
- 22.55 Смертельный улов. (16+)
- 23.50, 00.40 Бесценные автo. (12+)
- 03.00 Самогонщики. (16+)
- 03.45, 04.10 Наука магии. (12+)

**VIASAT HISTORY**

- 06.10 Невероятные изобретения. (12+)
- 06.35, 07.20, 08.00 Музейные тайны. (12+)
- 08.45, 09.35 Генрих и Анна: любовники, изменившие историю. (12+)
- 10.25 5000 лет истории Нила. (12+)
- 11.15, 12.00, 12.50, 13.40 Настоящая игра престолов. (12+) Документальная драма, Франция, 2017 г.
- 14.25 Титаник: истории из глубины. (12+) Документальный сериал, Канада, 2018 г.
- 15.15, 16.05 Первая мировая война в цифрах. (12+) Документальный сериал, Великобритания, 2017 г.
- 17.00 Тайны шести жен. (16+) Документальный сериал, Великобритания, 2016 г.
- 18.00, 19.00 Галапагосы. (6+) Документальный сериал, Великобритания, 2012 г.
- 19.55 Первые люди. (12+)
- 21.00 Машины смерти. (12+)
- 21.55, 22.50 Титаник: истории из глубины. (12+) Документальный сериал, Великобритания, 2017 г.
- 23.40, 00.10 Швы времени. (12+) Документальный сериал, Великобритания, 2017 г.
- 00.40, 01.30, 02.20 Запретная история. (12+)
- 03.10, 03.50, 04.35 Музейные тайны. (12+)
- 05.20 Невероятные изобретения. (12+)

**NATIONAL GEOGRAPHIC NG**

- 06.00 Код опасности. (16+)
- 06.25, 06.50 История десятилетий. (16+)
- 07.15, 08.05 Чудеса инженерии. (16+)
- 09.00 Внутрь невероятной механики: Авианосец. (16+)
- 09.50, 10.40 Авто - SOS. (16+)
- 11.35 Суперсооружения: Падающая башня в Абу-Даби. (16+)
- 12.30 Суперсооружения: чуда инженерии: Самое высокое здание. (16+)
- 13.20, 14.10, 15.05, 15.55, 16.50, 17.40, 18.35 Международные аэропорты Дубай. (16+)
- 19.25, 20.15, 21.10 История Эмиратов. (16+)
- 22.00 Суперсооружения: чуда инженерии: Самое высокое здание. (16+)
- В этой серии вы увидите невероятные достижения инженеринга, которые были использованы при строительстве сверхвысокого небоскреба - башни Бурдж-Халифа высотой более полумили. Это самый высокий из когда-либо возведенных небоскребов в мире.
- 22.50, 23.40, 00.35, 01.25 Международный аэропорт Дубай. (16+)
- 02.10, 02.55 Тайная история. (16+)
- 03.40 Авто - SOS. (16+)
- 04.25 Суперсооружения: чуда инженерии: Самое высокое здание. (16+)
- 05.15 Научные глупости. (16+)

**РОССИЯ К** **РОССИЯ К**  
**Культура**



17.15 «ХОЖДЕНИЕ ЗА ТРИ МОРЯ»

- 06.30 Библийский сюжет
- 07.05 «Мультфильмы»
- 07.40 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО Я ЛЮБЛЮ»**
- 09.10 00.35 Телескоп
- 09.40 «Русская Атлантида»
- 10.10 «ПОСОЛ СОВЕТСКОГО СОЮЗА»**
- 11.35 «Обаяние таланта. Юлия Борисова»
- 12.30 Праотцы
- 13.00 Эрмитаж
- 13.25 01.05 «Дикие Анды»
- 14.20 «ПОХОЖДЕНИЯ ЗУБНОГО ВРАЧА»**
- 15.40 «Колонна для Императора»
- 16.25 «Человек без маски»
- 17.15 «ХОЖДЕНИЕ ЗА ТРИ МОРЯ»**
- СССР-Индия, 1958 г. Драма. В ролях: Олег Стриженов, Наргис.
- 19.40 «Разведка в лицах. Нелегалы. Мемуары»
- 21.00 Агора
- 22.00 «КАВАДЖО».** (18+)
- 23.35 Клуб 37
- 02.00 «Искатели»
- 02.45 «Кострома»

**ТВЦ** **ТВЦ**



11.45 «МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА». (0+)

- 05.20 «ОДИН ИЗ НАС».** (12+)
- 07.15 Православная энциклопедия. (6+)
- 07.45 «ОХОТНИЦА».** (12+)
- 09.40 «Георг Отс. Публика ждет...» (12+)
- 10.45 «МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА».** (0+)
- 11.30 События
- 11.45 «МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА».** (0+)
- 12.55 «ПРИЗРАКИ ЗАМОСКВОРЕЧЬЯ».** (12+)
- 14.30 События
- 14.45 «ПРИЗРАКИ ЗАМОСКВОРЕЧЬЯ».** (12+)
- 17.05 «ЖЕНЩИНА НАВОДИТ ПОРЯДОК».** (12+)
- 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
- 22.15 «Право знать!» (16+)
- 23.45 События
- 23.55 «Дикие деньги». (16+)
- 00.50 «Прощание. Япончик». (16+)
- 01.35 «Советские мафии». (16+)
- 02.15 Специальный репортаж. (16+)

**ТВ-3** **ТВ-3**



17.15 «ПАСТЫРЬ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 Рисуем сказки. (0+)
- 09.45 «Мультфильмы». (0+)
- 11.15 Последний герой. Зрители против звёзд. (16+)
- 12.30 «ПРИНЦ ВЭЛИАНТ».** (12+)
- 14.30 «РОБИН ГУД».** (16+)
- 17.15 «ПАСТЫРЬ».** (16+)
- США, 2011 г. Ужасы. В ролях: Пол Беттани, Карл Урбан, Кэм Жиганде. Долго длилась война между людьми и вампирами. Вампиры были сильнее и быстрее, но боялись солнца.
- 19.00 Последний герой. Зрители против звёзд. (16+)
- 20.15 «ЦАРСТВО НЕБЕСНОЕ».** (16+)
- 23.00 «ЗАТЕРЯННЫЙ ГОРОД Z».** (16+)
- 02.00 Охотники за привидениями. Битва за Москву. (16+)
- 03.00 Охотники за привидениями. (16+)

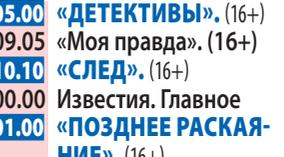
**ДОМАШНИЙ** **ДОМАШНИЙ**



19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)

- 06.30 «6 кадров». (16+)
- 07.05 «ВОРОЖЕЯ».** (16+)
- 11.05 «Пять ужинов». (16+)
- 11.20 «ЛЮБИМЫЕ ДЕТИ».** (16+)
- Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Нина Касторф, Дарья Волга. Вера выходит на пенсию и решает навестить детей, живущих в столице. Она уверена, что у неё дружные и успешные дети, добившиеся многого в жизни. Но выясняется, всё далеко не так...
- 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК».** (16+)
- Султан Сулейман отправляется в очередной поход. Валиде-султан хочет расправиться с Хюррем окончательно...
- 23.25 «ВЕЧЕРНЯЯ СКАЗКА».** (16+)
- 01.25 «ЛЮБИМЫЕ ДЕТИ».** (16+)
- 04.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)
- 06.10 «6 кадров». (16+)

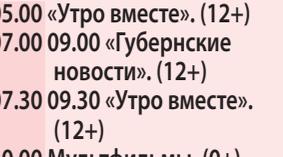
**5** **5-й КАНАЛ**



05.00 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

- 09.05 «Моя правда». (16+)
- 10.10 «СЛЕД».** (16+)
- 00.00 Известия. Главное
- 01.00 «ПОЗДНЕЕ РАСКАЯНИЕ».** (16+)
- Украина, 2013 г. Мелодрама. В ролях: Анна Синякина, Артем Крестников, Максим Дрозд. Семья Милы и Кости держится исключительно благодаря двум дочерям, Лике и Кире. Мила давно сняла со счетов мужа, который не может обеспечить семью, отдав предпочтение предпринимчивому любовнику...
-  **ЗВЕЗДА**
- 06.45 08.15 «ТРЕМБИТА»**
- 08.00 13.00 18.00 Новости
- 09.00 «Легенды цирка». (6+)
- 09.30 «Легенды кино». (6+)
- 10.15 «Загадки века». (12+)
- 11.05 «Улика из прошлого»
- 11.55 «Не факт!» (6+)
- 12.30 Круиз-контроль. (6+)
- 13.20 «Спецрепортаж». (12+)
- 13.35 «СССР. Знак качества»
- 14.30 «Морской бой». (6+)
- 15.30 «Зоя Воскресенская»
- 16.30 18.25 «СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ».** (12+)
- 18.10 «Задело!»
- 19.55 «ОБЪЯВЛЕНЫ В РОЗЫСК».** (16+)

**ТВ ГУБЕРНИЯ** **ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ**



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 07.00 09.00 «Губернские новости». (12+)
- 07.30 09.30 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 Мультфильмы. (0+)
- 11.00 «Формула здоровья». (12+)
- 11.30 «Up&Down». (12+)
- 12.00 «Малая сцена». (12+)
- 13.30 «Да! Еда!». (12+)
- 13.45 «Квадратный метр». (12+)
- 14.00 «МАМА НЕ ГОРЮЙ».** (16+)
- 15.30 «Компас потребителя». (12+)
- 15.45 «ЖИЗНЬ В РОЗОВОМ ЦВЕТЕ».** (16+)
- 18.00 «Марафон». (12+)
- 19.00 «Территория успеха». (12+)
- 19.30 «Губернские новости». (12+)
- 19.40 «Адрес истории». (12+)
- 20.00 «Звезда караоке» (12+)
- 20.45 «ВУНДЕРКИНДЫ».** (16+)
- 22.35 Ленни Кравиц «Universal Love Tour». (12+)
- 23.30 «Заметные люди» (12+)
- 00.00 Хоккей. Лучшие матчи сезона. (12+)
- 01.45 «Такие разные». (12+)
- 02.45 «Up&Down». (12+)
- 03.30 «МАМА НЕ ГОРЮЙ».** (16+)

**СПОРТ**

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>МАТЧ!</b> <b>МАТЧ! ТВ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00 Спецрепортаж. (12+)</li> <li>06.30 Профессиональный бокс. (16+)</li> <li>08.00 11.45 17.45 22.05 Все на Матч!</li> <li>08.30 Футбол. «Лилль» - «Монако». Чемпионат Франции. (0+)</li> <li>10.30 11.40 13.25 15.10 17.40 19.50 22.00 Новости</li> <li>10.40 Все на футбол! Афиша. (12+)</li> <li>11.45 15.50 Биатлон. Кубок мира</li> <li>17.10 «Жизнь после спорта». (12+)</li> <li>18.25 Биатлон. Кубок мира</li> <li>20.00 Профессиональный бокс. (16+)</li> <li>22.30 Реальный спорт</li> <li>23.30 Профессиональный бокс. (16+)</li> <li>02.15 Формула-1. Гран-при Бахрейна. Квалификация. (0+)</li> <li>03.30 Гандбол. Россия - Казахстан. Олимпийский квалификационный турнир. Женщины. Трансляция из Венгрии. (0+)</li> </ul> | <p><b>EUROSPORT 1</b> <b>EUROSPORT 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>03.35 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира по полётам. Планица. HS 240. (12+)</li> <li>05.00, 06.00 Теннис. WTA Premier Mandatory. Индиан-Уэллс. 1/2 финала. Прямая трансляция. (6+)</li> <li>08.00, 21.45 Теннис. (6+)</li> <li>09.30, 10.30 Горные лыжи. Кубок мира. (12+)</li> <li>10.50, 12.15, 13.45, 15.15 Горные лыжи. Кубок мира. Кортиня-д'Ампеццо. Прямая трансляция. (12+)</li> <li>16.30 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира по полётам. Планица. HS 240. Прямая трансляция. (12+)</li> <li>18.30 Велоспорт. Милан - Сан-Ремо. Прямая трансляция. (12+)</li> <li>19.25, 20.35 Лыжные гонки. Кубок мира. Кэнмор. Прямая трансляция. (6+)</li> <li>20.05 Биатлон. Кубок мира. Осло. Мужчины. Гонка преследования. (6+)</li> <li>23.00 Теннис. АТР «Мастерс». Индиан-Уэллс. 1/2 финала. Прямая трансляция. (6+)</li> </ul> |
|---|--|

**КИНО И СЕРИАЛЫ**

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>TV 1000</b> <b>TV 1000</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.10 «ГОДЗИЛЛА». (12+)</li> <li>08.50 «ПРОЩАЙ, ДЕТКА, ПРОЩАЙ!». (16+)</li> <li>10.55 «ТАЙНОЕ ОКНО». (12+)</li> <li>12.40 «Монстры на каникулах». Мультфильм. (6+)</li> <li>14.15 «АНАКОНДА». (16+)</li> <li>15.55 «ГОДЗИЛЛА». (12+)</li> <li>18.25 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ». (12+)</li> <li>20.10 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-2». (12+)</li> <li>21.45 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-3». (12+)</li> <li>23.40 «ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ НА ЗЕМЛЕ». (16+)</li> <li>01.20 «К-9: СОБАЧАЯ РАБОТА». (12+)</li> <li>03.00 «СЕМЕЙНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ». (16+)</li> <li>04.20 «СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ». (16+)</li> </ul> | <p><b>TV 1000 РУССКОЕ КИНО</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>07.25 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТАТ». (12+)</li> <li>10.10 «КОД АПОКАЛИПСИСА». (16+)</li> <li>12.20 «ДУХLESS-2». (16+)</li> <li>14.15 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (16+)</li> <li>15.50 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)</li> <li>17.25 «ЗАЩИТНИКИ». (12+)</li> <li>19.00 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (16+)</li> <li>20.45 «О ЧЁМ ЕЩЁ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (16+)</li> <li>22.35 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)</li> <li>00.20 «ТАРАС БУЛБА». (16+)</li> <li>02.35 «НЕВЕСТА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ». (16+)</li> <li>04.10 «ПОЗВОНИТЕ МЫШКИНУ». (12+)</li> <li>05.35 «ЗАЩИТНИКИ». (12+)</li> </ul> | <p><b>ДОМ КИНО</b> <b>ДОМ КИНО</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>05.30 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (6+)</li> <li>07.20 «СВАТЫ». (16+)</li> <li>11.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)</li> <li>13.20 «СКАЗКА О ЦАРЕ САПАНЕ». (6+)</li> <li>15.00 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)</li> <li>16.50 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?». (12+)</li> <li>18.20 «ДЕВЧАТА». (6+)</li> <li>20.10 «ПРИХОДИТЕ ЗАВТРА...» (12+) СССР, 1962 г.</li> <li>22.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)</li> <li>00.30 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (12+)</li> <li>02.10 «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ». (12+)</li> <li>03.40 «СВАДЬБА С ПРИДАНЫМ». (6+)</li> </ul>  |
| <p><b>КИНОКОМЕДИЯ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>02.40 «БЕЛОЕ ВИНО ИЗ БАББУДОЙ». (16+)</li> <li>04.25 «НЯНЯКА ПО ВЫЗОВУ». (16+)</li> <li>06.00 «СПРОСИТЕ СИНДИ». (16+)</li> <li>07.50 «МОДНАЯ ШТУЧКА». (12+)</li> <li>09.55 «ДЖУМАНДЖИ». (6+)</li> <li>11.55 «ДЕВУШКА ИЗ ДЖЕРСИ». (16+)</li> <li>13.55 «Я НИКОГДА НЕ БУДУ ТВОЕЙ». (16+)</li> <li>15.45 «ЛЮБОВЬ С СУВЕДОМЛЕНИЕМ». (16+)</li> <li>17.45 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ СПИШКОМ МАЛО ЗНАЛ». (16+)</li> <li>19.35 «ИБИЦА». (16+)</li> <li>21.10 «ЗАЧЕТНЫЙ ПРЕПОД». (16+)</li> <li>23.30 «ЗАЧЕТНЫЙ ПРЕПОД-3». (18+)</li> </ul>  | <p><b>SONY CHANNEL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00, 13.15 Мебельная фабрика. (16+)</li> <li>06.50, 00.30 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)</li> <li>08.40 Проект Подиум. (16+)</li> <li>09.35, 10.20 Проект Подиум. Все звёзды. (16+)</li> <li>11.05, 12.10 Правила моей кухни. (16+)</li> <li>14.05 «ХОЛЛЕРЫ». (16+)</li> <li>15.30 «50 ПЕРВЫХ ПОЦЕЛУЕВ». (16+)</li> <li>17.05, 18.00, 19.00 «АББАТСТВО ДАУНТОН». (16+)</li> <li>20.00 «ОТВЕРЖЕННЫЕ». (16+)</li> <li>22.15 «ЧЕРЕЗ ВСЕЛЕННУЮ». (16+)</li> <li>02.05, 02.30, 02.55, 03.20, 03.45, 04.10, 04.35, 05.00 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+)</li> <li>05.25 Голливуд за кадром. (16+)</li> </ul>                                | <p><b>СТС LOVE</b> <b>СТС LOVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)</li> <li>09.05 «Астерикс из Галлии». Мультфильм. (0+)</li> <li>10.30 «Снежная королева». Мультфильм. (0+)</li> <li>12.05 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)</li> <li>23.00 «СЕРДЦЕЕДКИ». (16+)</li> <li>Криминальная комедия, США, 2001 г. В ролях: Сигурни Уивер, Дженифер Лав Хьюитт, Эри Литофф, Джейсон Ли, Энн Бэнкрофт</li> <li>01.25 «ЛЕТО, ОДНОКЛАССИКИ, ЛЮБОВЬ». (16+) Мелодрама, США, 2011 г.</li> <li>02.55 Оденсга к свадьбе. (16+) Реалити-шоу.</li> <li>04.45 Ералаш. (0+)</li> <li>05.20 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)</li> </ul> |

**МУЗЫКА**

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>МУЗ-ТВ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>05.00 Золотая лихорадка. (16+)</li> <li>05.45, 08.25 PRO-новости. (16+)</li> <li>06.10, 12.40 TOP 30 - Русский крутяк недели. (16+)</li> <li>09.00 Сделано в 90-х. (16+)</li> <li>10.00 TOP чарт Европы плюс. (16+) Видеверсия хит-парада одной из лучших радиостанций страны</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>11.00 PRO-обзор. (16+)</li> <li>11.30, 18.30 Место под Солнцем. (16+)</li> <li>15.10 10 самых с Лерой Кудрявцевой. (16+)</li> <li>15.40 День Рождения МУЗ-ТВ в Кремле. 23 года в эфире. (16+)</li> <li>19.40 Europa Plus Live-2019. (16+) Все популярные песни этого года в стиле Top Music Non Stop.</li> <li>23.40 Танцпол. (16+)</li> <li>01.00 Неспиннер. (16+)</li> </ul> |
|--|---|

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>СПАС</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>05.00, 01.15 День Патриарха. (0+)</li> <li>05.15 Новый Завет вслух. (0+)</li> <li>05.30 Новый день. Новости на СПАСЕ. (0+)</li> <li>06.15, 06.45, 07.15 Монастырская кухня. (0+)</li> <li>07.45, 04.25 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)</li> <li>08.15, 04.45 «Тайны сказок» с Анной Ковальчук. (0+)</li> <li>08.30 Пилигрим. (6+)</li> <li>09.00, 01.30 Завет. (6+)</li> <li>10.00 Прямая линия. Ответ священника. Специальный выпуск (субтитры). (0+)</li> <li>11.00 Курская коренная пустынь. Цикл: Вера в большом городе. (12+)</li> </ul> | <p><b>СПАС</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>11.30 «НА ПРИВЯЗИ У ВЗЛЕТНОЙ ПОЛОСЫ». (0+)</li> <li>13.00 И будут двое... (12+)</li> <li>14.00 Я хочу ребенка. (12+)</li> <li>14.30 В поисках Бога. (12+)</li> <li>15.00 Лик Царицы Небесной. Сотворившая чудо. (12+)</li> <li>16.00 Русский обед. (6+)</li> <li>17.00 «Наши любимые песни». Концерт. (12+)</li> <li>18.00 «ЖДИ МЕНЯ». (6+)</li> <li>СССР, 1943 г.</li> <li>20.00, 02.25 Встреча (субтитры). (12+)</li> <li>21.00, 03.25 Не верю! Разговор с сатемом. (16+)</li> <li>22.00 Идущие к... Послесловие. (16+)</li> <li>22.30 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (12+)</li> <li>00.20 Вера в большом городе. (16+)</li> </ul> |
|--|---|

**Православный календарь**

**21 марта**  
Седмица 3-я Великого поста.  
Поминование усопших. Глас 6. Прп. Феофилакта исп., еп. Никомидийского.



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

**Постный день.**

«Старайтесь не о куске хлеба для детей своих, старайтесь о душе и совести. И не будут нуждаться дети ваши, и вы благословенны будете на земле и небесах». Свт. Николай Сербский

ПЕРВЫЙ



22.00 «Dance Революция». (12+)

- 06.00 Новости
- 06.10 «Россия от края до края». (12+)
- 07.00 Играй, гармонь любимая! (12+)
- 07.45 Часовой. (12+)
- 08.15 Здоровье. (16+)
- 09.20 «Непутевые заметки». (12+)
- 10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 «Горячий лед». Фигурное катание. Чемпионат мира-2020. (0+)
- 11.10 Видели видео? (6+)
- 12.15 Видели видео? (6+)
- 13.55 Теория заговора (16+)
- 14.55 Премьера. «Великие битвы России». (12+)
- 16.45 Точь-в-точь. (16+)
- 19.25 «Лучше всех!» (0+)
- 21.00 Время
- 22.00 Премьера. «Dance Революция». (12+)
- 23.40 «Горячий лед». Фигурное катание. Чемпионат мира-2020
- 01.40 На самом деле. (16+)
- 02.40 Про любовь. (16+)

РОССИЯ



08.35 Когда все дома с Тимуром Кизьяковым

- 04.20 «ОДИНОЧЕСТВО». (12+)
  - 08.00 Местное время. Воскресенье
  - 08.35 Когда все дома с Тимуром Кизьяковым
  - 09.30 «Устами младенца»
  - 10.20 Сто к одному
  - 11.10 «Тест». Всероссийский потребительский проект. (12+)
  - 12.15 «Цена красивой жизни». (12+)
  - 13.20 «ЖЕНЩИНА С ПРОШЛЫМ». (12+)
  - 17.40 «Ну-ка, все вместе!» (12+)
  - 20.00 Вести недели
  - 22.00 Москва. Кремль. Путин
  - 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
  - 01.30 «ВСЁ, ЧТО ТЫ ЛЮБИШЬ...» (12+)
- Художница Маша семь лет жила с мужем, как за каменной стеной, ни в чём не нуждаясь.

НТВ



10.20 Первая передача. (16+)

- 05.35 Их нравы. (0+)
- 06.00 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+)
- 13.05 НашПотребНадзор. (16+)
- 14.05 Однажды... (16+)
- 15.00 Своя игра. (0+)
- 16.00 Сегодня
- 16.20 Следствие вели... (16+)
- 18.00 Новые русские сенсации. (16+)
- 19.00 «Итоги недели»
- 20.10 Маска. (12+)
- 22.50 Звезды сошлись. (16+)
- 00.25 Основано на реальных событиях. (16+)
- 03.05 Их нравы. (0+)
- 03.40 «МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)

СТС



18.55 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-3». (12+)

- 06.00 05.50 Ералаш. (0+)
- 06.25 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
- 06.45 «Приключения Кота в сапогах». (6+)
- 07.10 «Драконы». (6+)
- 07.35 «Три кота». (0+)
- 08.00 «Царевны». (0+)
- 08.20 10.00 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.00 «Рогов в городе». (16+)
- 10.35 «ЛЮДИ ИКС. НАЧАЛО. РОСОМАХА». (16+)
- 12.40 «РОСОМАХА. БЕССМЕРТНЫЙ». (16+)
- 15.15 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ». (0+)
- 17.10 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-2». (12+)
- 18.55 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-3». (12+)
- 21.00 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ. ИНТЭРНЭШНЛ». (16+)
- 23.15 «Дело было вечером»
- 00.20 «НЕСНОСНЫЕ БОСЫ-2». (18+)
- 02.15 «КОРОЛЬ РАЛЬФ»
- 03.45 «Шоу выходного дня»
- 04.30 Мультфильмы. (0+)

ТНТ ГУБЕРНИЯ



15.35 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (16+)

- 07.00 ТНТ. Gold. (16+)
- 08.00 «Народный ремонт». (16+)
- 09.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 11.00 Перезагрузка. (16+)
- 12.00 Однажды в России. (16+)
- 13.00 «ТА ЕЩЕ ПАРОЧКА». (16+)
- 15.35 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (16+)
- США, 2018 г. Комедия. В ролях: Вигго Мортенсен, Махершала Али, Линда Карделлини, Себастьян Манискалко, Димитар Маринов.
- 18.15 «1+1». (16+)
- 20.30 «Холостяк». (16+)
- 22.00 «Stand Up». (16+)
- 23.00 Дом-2. Город любви. (16+)
- 00.05 Дом-2. После заката. (16+)
- 01.05 «Такое кино!» (16+)
- 01.35 ТНТ Music. (16+)
- 01.55 «Stand Up». (16+)
- 04.30 Открытый микрофон. (16+)
- 06.10 ТНТ. Best. (16+)

РЕН



20.45 «ДОКТОР СТРАНДЖ». (16+)

- 05.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 08.00 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК». (12+)
- 10.30 «НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (16+)
- 13.15 «НЕВЕРЯЮЩИЙ ХАЛК». (16+)
- 15.20 «ЗЕМЛЯ БУДУЩЕГО». (12+)
- 18.00 «МСТИТЕЛИ: ВОЙНА БЕСКОНЕЧНОСТИ». (16+)
- 20.45 «ДОКТОР СТРАНДЖ». (16+)
- США, 2016 г. Фантастический боевик. В ролях: Бенедикт Камбербэтч, Тильда Суинтон.
- Автокатастрофа поставила крест на карьере Доктора Странджа...
- 23.00 Добров в эфире. (16+)
- 00.00 «Военная тайна». (16+)
- 03.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 04.30 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

ПЯТНИЦА

- 05.00 «Орел и решка. Кругосветка». (16+)
- 06.45 «Школа доктора Комаровского». (12+)
- 08.30 «Доктор Бессмертный». (16+)
- 09.00 «Регина+1». (16+)
- 10.00 «Обложка». (16+)
- 10.30 16.30 «На ножах». (16+)
- 14.30 «Ревизорро». (16+)
- 00.00 «AgentShow Land». (16+)
- 00.40 «СКАЛОПАЗ». (16+)
- 02.45 «Орел и решка. Рай и Ад». (16+)
- 04.20 «Генеральная уборка». (16+)

ЧЕ

- 06.00 04.30 «ВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЁТ ДИЛТАНТ». (12+)
- 08.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- Россия, 2009 г. Комедийный сериал. В ролях: Георгий Дронов, Екатерина Волкова, Станислав Дужников, Анна Фроловцева.
- 19.00 21.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+)
- 21.00 03.20 «Улетное видео». (16+)
- 23.00 23.30 «+100500». (18+)
- 00.00 «ДЖЕК СТОУН». (18+)
- 01.50 «КВН на бис». (16+)
- 02.40 «КВН. Высший балл». (16+)

ОТР

- 05.05 12.00 «Большая страна»
- 06.00 «Вспомнить всё». (12+)
- 06.30 «Большая наука». (12+)
- 07.15 «За дело». (12+)
- 08.00 18.00 «Гамбургский счёт». (12+)
- 08.30 13.05 «Домашние животные». (12+)
- 09.00 18.30 «Активная среда»
- 09.25 «КОРСИКАНЕЦ». (12+)
- 11.05 «Кабакковы». (12+)
- 13.30 15.05 «МЕТОД ФРЕЙДА»
- 16.20 «Среда обитания»
- 16.30 «Книжные аллеи»
- 17.00 «Фигура речи». (12+)
- 17.30 «Пешком в историю»
- 19.00 «ОТражение недели»
- 19.45 «Моя история». (12+)
- 20.25 «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ»
- 21.55 «КУРОРТНЫЙ ТУМАН»

ДЕТСКИЕ

КАНАЛ DISNEY

- 05.00 «Мини-Мопеты». (0+)
- 05.25 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 06.15 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 06.40 «Доктор Плюшева». (0+)
- 07.35 «Герои в масках». (0+)
- 08.10 «Пёс Пэт». (6+)
- 08.25 «Хранитель Лев». (0+)
- 08.55 «Изысканная Нэнси Кленси». (0+)
- 09.25 «ПУПС». (0+)
- 10.00 «Дружные мопсы». (0+)
- 10.30 «Блуи». (0+)
- 11.00 «София Прекрасная». (0+)
- 11.25 «Елена - принцесса Авалора». (0+)
- 12.00 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 12.30 «Рапунцель: История продолжается. Рапунцель и великое дерево». (6+) Захватывающее путешествие Рапунцель и ее друзей продолжается! Преодолев Черные скалы, герои оказываются у Великого дерева, где их уже поджидает коварный фектор. Злой дал клятву никому не подпускать к Тёмному Королевству...
- 13.25 «Мэри и ведьмын цветок». (6+)
- 15.40 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+)
- 17.40 «Храбрая сердцем». (6+)
- 19.30 «Принцесса и лягушка». (0+)
- 21.20 «ПРИНЦЕССА». (6+)
- 23.20 «СПАСТИ МИСТЕРА БЭНКСА». (12+)
- 01.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЗЛОИЗЫ». (6+)
- 03.05 «Геркулес». (12+)
- 04.15 Музыка на Канале Disney. (6+)

DISCOVERY CHANNEL

- 06.00, 06.50 Махинаторы. (12+)
- 07.40 Автобан А2. (12+)
- 08.30 Смертельные улов. (16+)
- 09.22, 21.05 Неизвестная экспедиция. (16+)
- 10.14, 20.10 Дальнейший шаг в Америке. (12+)
- 11.06, 03.00 НАСА: необъяснимые материалы. (16+)
- 11.58, 03.45 Забытая инженерия. (16+)
- 12.50, 05.15 Хранители болот Эверглейдс. (16+)
- 13.45, 14.10 Спасатели имущества. (12+)
- 14.40, 15.05 Как это устроено? (12+)
- 15.35, 16.00 Как это сделано? (12+)
- 16.30, 16.55, 17.25, 17.50 Наука магии. (12+) Магия возвращается. Смотрите, как самые продвинутые фокусники мира превращают науку в волшебные фокусы и раскрывают научную подоплеку каждой иллюзии.
- 18.20 БОЛЬШОЕ и Ричард Хаммонд. (12+)
- 19.15 Как устроена Вселенная. (12+)
- 22.00, 22.25, 04.30, 04.55 Пограничная служба: Испания. (16+)
- 22.55 Самогонщики. (16+)
- 23.50, 00.15, 00.40, 01.05, 01.30, 01.55, 02.15, 02.40 Гаражное золото. (12+)

VIASAT HISTORY

- 06.00 Невероятные изобретения. (12+)
- 06.25, 07.10, 07.50 Музейные тайны. (12+)
- 08.35, 09.30 Гапалагосы. (6+)
- 10.25, 11.20 Расшифрованные сокровища
- 12.15, 13.10 Тайны египетских пирамид. (12+)
- 14.10 Скрытые следы: Первая мировая война (1914-1918). (12+)
- 15.10 Скрытые следы: Ватерлоо. (12+) Документальный фильм, Франция, 2016 г.
- 16.10 Скрытые следы: Война во Вьетнаме. (12+) Документальный фильм, Франция, 2016 г.
- 17.10, 18.50 Поля сражений. (12+) Документальный сериал, Франция, 2019 г.
- 20.00 История далекого прошлого. (12+) Документальный сериал, Франция, 2016 г.
- 21.00 Первые люди. (12+) Документальный сериал, США, 2015 г.
- 22.00, 22.50 Тайны британских замков. (12+) Документальный сериал, Великобритания, 2015 г.
- 23.40 Военные заводы. (12+) Документальный сериал
- 00.30 Швы времени. (12+)
- 01.00 Тайны Парижа. (12+)
- 01.30, 02.15, 03.05 Запретная история. (12+)
- 03.50, 04.30 Музейные тайны. (12+) Сериал, США, 2016 г.
- 05.15 Музейные тайны. (16+)

**РОССИЯ К** **РОССИЯ К** **Культура**



14.25 «ЗОЛОТАЯ КАСКА»

- 06.30 «Храбрый портняжка». «Приключения Мюнхаузена»
- 07.50 «ПОХОЖДЕНИЯ ЗУБНОГО ВРАЧА»**
- 09.05 Обыкновенный концерт
- 09.35 Мы - грамотей!
- 10.15 «ХОЖДЕНИЕ ЗА ТРИ МОРЯ»**
- 12.40 Письма из провинции
- 13.10 01.50 Диалоги о животных
- 13.50 «Другие Романовы»
- 14.25 00.15 «ЗОЛОТАЯ КАСКА»**
- 16.00 «Без срока давности»
- 16.30 Картина мира
- 17.10 Пешком...
- 17.40 Ближний круг Евгения Славутина
- 18.35 Романтика романа
- 19.30 Новости культуры
- 20.10 «ПОСОЛ СОВЕТСКОГО СОЮЗА»**
- 21.35 Белая студия
- 22.20 «1917 - Раскаленный Хаос»
- 02.35 «Аргонавты»

**ТВЦ** **ТВЦ**



11.45 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА». (0+)

- 05.40 «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ».** (12+)
- 07.20 «Фактор жизни». (12+)
- 07.45 «Полезная покупка». (16+)
- 08.10 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...».** (0+)
- 09.45 «Лев Дуров. Подвиги Геракла». (12+)
- 10.40 «Спасите, я не умею готовить!» (12+)
- 11.30 События
- 11.45 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА».** (0+)
- 13.55 «Смех с доставкой на дом». (6+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Звёзды против воров». (16+)
- 15.55 «Прощание». (12+)
- 16.40 «Женщины Евгения Евстигнеева». (16+)
- 17.35 «ТОТ, КТО РЯДОМ».** (12+)
- 21.40 «ЗНАК ИСТИННОГО ПУТИ».** (16+)
- 00.25 События
- 00.40 «ЗНАК ИСТИННОГО ПУТИ».** (16+)

**ТВ-3** **ТВ-3**



14.15 «ЦАРСТВО НЕБЕСНОЕ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.30 Рисуем сказки. (0+)
- 08.45 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Новый день. (12+)
- 09.45 «Мультфильмы». (0+)
- 10.15 «СЕРДЦЕ ДРАКОНА: БИТВА ЗА ОГНЕННОЕ СЕРДЦЕ».** (6+)
- 12.15 «ПОСЛЕДНИЙ ЛЕГИОН».** (12+)
- 14.15 «ЦАРСТВО НЕБЕСНОЕ».** (16+)
- США, Великобритания, Германия, Испания, Марокко, 2005 г. Боевик. В ролях: Орландо Блум, Ева Грин, Мартон Чокаш.
- 17.15 «ВРЕМЯ ВЕДЬМ».** (16+)
- 19.00 «ПАСТЫРЬ».** (16+)
- 21.00 «ЧЕРНАЯ СМЕРТЬ».** (16+)
- 23.00 Последний герой. Зрители против звёзд. (16+)
- 00.15 «ПРИНЦ ВЭЛИАНТ».** (12+)
- 02.15 «ЗАТЕРЯННЫЙ ГОРОД Z».** (16+)
- 04.15 Охотники за привидениями. (16+)

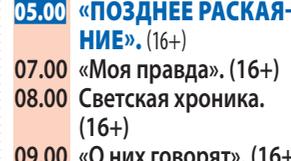
**ДОМАШНИЙ** **ДОМАШНИЙ**



06.25 «6 кадров». (16+)

- 06.30 «ВЕЧЕРНЯЯ СКАЗКА».** (16+)
- 08.30 «НЕ ТОРОПИ ЛЮБОВЬ».** (16+)
- 10.40 «МАМА МОЕЙ ДОЧЕРИ».** (16+)
- Украина, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Евгения Розанова, Валерий Панков, Екатерина Варченко. Оля и Даша дружат с детства. Узнав, что они обе беременны, девушки были счастливы. Но ребёнок Даши умирает. В её жизни начинается чёрная полоса.
- 14.40 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК».** (16+)
- Мустафа ссорится с отцом. Причина ссоры становится Хюррем, которая, по мнению наследника, вершит судьбу всего дворца и самого султана Сулеймана.
- 23.30 «Про здоровье». (16+)
- 23.45 «ВОРОЖЕЙ».** (16+)
- 03.25 «ЛЮБИМЫЕ ДЕТИ».** (16+)
- 06.25 «6 кадров». (16+)

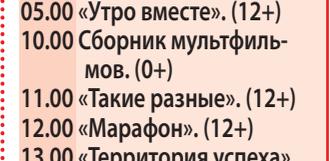
**5** **5-й КАНАЛ**



05.00 «ПОЗДНЕЕ РАСКАЯНИЕ». (16+)

- 07.00 «Моя правда». (16+)
- 08.00 Светская хроника. (16+)
- 09.00 «О них говорят». (16+)
- 10.00 «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ».** (16+)
- 23.50 «УБИТЬ ДВАЖДЫ».** (16+)
- Россия, 2013 г. Криминальный. В ролях: Сергей Угрюмов, Виктория ИсакOVA, Ольга Лукьяненко, Дмитрий Суржиков.
- 03.10 «СТРАСТЬ-2».** (16+)
- 04.30 «ГЛУХАРЬ. ВОЗВРАЩЕНИЕ».** (16+)
- 07.00 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ».** (12+)
- 09.00 «Новости недели»
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 09.55 «Военная приемка»
- 10.45 «Скрытые угрозы»
- 11.30 «Секретные материалы»
- 12.25 «Код доступа»
- 13.15 «Спецрепортаж». (12+)
- 14.15 «БЕРЕМ ВСЕ НА СЕБЯ».** (6+)
- 15.55 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ».** (0+)
- 18.00 Главное
- 19.25 «Легенды сыска». (16+)
- 22.45 «Сделано в СССР». (6+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)

**ТВ ГУБЕРНИЯ** **ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ**



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 10.00 Сборник мультфильмов. (0+)
- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 12.00 «Марафон». (12+)
- 13.00 «Территория успеха». (12+)
- 13.30 «Компас потребителя». (12+)
- 13.45 «Наш Маркет». (12+)
- 14.00 «Губернские новости». (12+)
- 14.10 «ВУНДЕРКИНДЫ».** (16+)
- 16.00 Ленни Кравиц «Universal Love Tour». (12+)
- 17.00 «Звезда караоке». (12+)
- 17.45 «Диалоги с прошлым». (12+)
- 18.00 «ЦЕЛУЮТ ВСЕГДА НЕ ТЕХ».** (16+)
- 19.30 «Губернские новости». (12+)
- 19.45 «БЫТЬ ФЛИННОМ».** (16+)
- 21.30 «ЖИЗНЬ В РОЗОВОМ ЦВЕТЕ».** (16+)
- 23.45 «Мастера». (12+)
- 00.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. Лучшие матчи сезона. (12+)
- 01.45 «Современники. Наше время». (12+)
- 02.00 «Наш Маркет». (12+)
- 02.15 «ВУНДЕРКИНДЫ».** (16+)

**СПОРТ**

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ** **EUROSPORT 1**
- 06.00 Футбол. Чемпионат Италии. (0+)
- 08.00 12.25 17.40 00.15 Все на Матч!
- 08.30 Футбол. Чемпионат Испании. (0+)
- 10.30 11.30 17.35 21.20 Новости
- 10.40 11.35 Биатлон. Кубок мира. (0+)
- 13.20 «Новая школа. Молодые тренеры России». (12+)
- 13.50 Футбол. Тинькофф Российская Премьер-лига
- 15.55 Биатлон. Кубок мира
- 17.05 Биатлон с Дмитрием Губерниевым
- 18.00 Формула-1. Гран-при Бахрейна
- 20.15 Биатлон. Кубок мира. (0+)
- 21.25 «После футбола»
- 22.25 Гандбол. Олимпийский квалификационный турнир. Женщины
- 01.00 Футбол. Кубок Англии. 1/4 финала. (0+)
- 03.00 Спортивная гимнастика. Кубок мира. (0+)
- 01.05, 22.30 Теннис. (6+)
- 02.30, 09.45, 10.30 Горные лыжи. Кубок мира. (12+)
- 03.00, 03.30 Биатлон. (6+)
- 04.00, 05.00, 06.00 Велоспорт. (12+)
- 07.30, 16.30 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира по полётам. (12+)
- 08.30, 09.00 Лыжные гонки. Кубок мира. Кэнмор. (6+)
- 10.50, 14.00, 15.15 Горные лыжи. Кубок мира. Кортинья-д'Ампеццо. Прямая трансляция. (12+)
- 12.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Чемпионат мира по полётам. Планица. Прямая трансляция. (12+)
- 17.35 Биатлон. Кубок мира. Осло. Мужчины. Прямая трансляция. (6+)
- 18.30 Лыжные гонки. Кубок мира. Кэнмор. Прямая трансляция. (6+)
- 19.45 Керлинг. Чемпионат мира. Канада. (6+)
- 21.00 Конный спорт. Saut Hermes. Париж. (6+)
- 23.00 Теннис. WTA Premier Mandatory. Индиан-Уэлс. Прямая трансляция. (6+)

**КИНО И СЕРИАЛЫ**

- TV 1000 TV 1000** **TV 1000 РУССКОЕ КИНО** **ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО** **супер** **СУПЕР**
- 06.10 «РОБИН ГУД: ПРИНЦ ВОРОВ». (12+)
- 09.05 «СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ». (16+)
- 11.15 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ». (12+)
- 12.55 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-2». (12+)
- 14.30 «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ-3». (12+)
- 16.25 «К-9: СОБАЧЬЯ РАБОТА». (12+)
- 18.10 «ДРУГИЕ». (16+)
- 20.10 «НЕВИДИМКА». (16+)
- 20.17 г. В ролях: Эмили Ратаковски, Натали Дормер
- 22.05 «ЛИЦА В ТОЛПЕ». (16+)
- 23.55 «ВСЕ ДЕНЬГИ МИРА». (18+)
- 02.15 «МОЙ МАЛЫЧИК». (12+)
- 04.10 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (12+)
- 07.10 «БАРХАНОВ И ЕГО ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ». (16+)
- 09.20 «ТАРАС БУЛБА». (16+)
- 11.45 «СОБИБОР». (12+)
- 13.55 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (16+)
- 15.35 «О ЧЁМ ЕЩЁ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (16+)
- 17.25 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- 19.10 «СЕМЬ УЖИНОВ». (12+)
- 20.50 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ!». (16+)
- Россия, 2017 г. В ролях: Ефим Петрунин, Любовь Аксенова, Роман Курцын
- 22.40 «НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ». (16+)
- 00.55 «ПОМНЮ - НЕ ПОМНЮ!». (12+)
- 02.40 «ТЕРРИТОРИЯ». (12+)
- 05.30 «Царевна-лягушка». Мультфильм. (6+)
- 05.40 «ЗИГЗАГ УДАЧИ». (6+)
- 07.20 «СВАТЫ». (16+)
- 11.00, 22.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
- 13.00 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО Я ЛЮБЛЮ». (12+)
- 14.40 «НЕПОДАЮЩИЕСЯ». (6+)
- 16.10 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (12+)
- 18.40 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (6+)
- 20.15 «ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОЙ УЛИЦЕ». (12+)
- 00.30 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ!». (6+)
- 02.10 «АЛМАЗЫ ДЛЯ МАРИИ!». (12+)
- 03.25 «ЧЕСТНЫЙ, УМНЫЙ, НЕЖЕНАТЫЙ...». (12+)
- 04.30 «КОМЕДИЯ ДАВНО МИНУВШИХ ДНЕЙ». (6+)
- 06.00 «Машины сказки». Мультсериал. (0+)
- 07.00 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- 08.25 Прогноз погоды. (0+)
- 08.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- 09.00 «РОДИТЕЛИ!». (12+)
- 11.30 «СУМАСШЕДШИЕ ГОНКИ!». (12+)
- 13.30 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТЬ». (16+) Комедия, Россия, 2014 г.
- 15.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)
- 15.25 Прогноз погоды. (0+)
- 15.30 «ВОЙНА СЕМЕЙ». (16+)
- 17.30 «ГРАНД!». (16+)
- 20.30 «ГОД КУЛЬТУРЫ!». (16+)
- 23.00 «ШАЛУН!». (12+)
- 01.00 «НЕ ГРОЗИ ЮЖНОМУ ЦЕНТРАЛУ, ПОПИВАЯ СОК У СЕБЯ В КВАРТАЛЕ». (16+)
- 03.00 «ОСТРОВ». (16+)
- 06.00 «ФИКСИКИ». Мультсериал. (0+)
- 08.55 «Снежная королева». Мультфильм. (0+)
- 10.30 «СЕРДЦЕЕДКИ». (16+)
- Криминальная комедия, США, 2001 г. В ролях: Сигурни Уивер, Дженифер Лав Хьюитт, Рэй Лиотта, Джейсон Ли, Энн Банкрофт
- 13.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- 23.00 «ЛЕТО, ОДНОКЛАССНИКИ, ЛЮБОВЬ». (16+) Мелодрама, США, 2011 г. В ролях: Майли Сайрус, Деми Мур, Дуглас Бут, Эшли Грин
- 01.00 Оденься к свадьбе. (16+)
- 04.50 Ералаш. (0+)
- 05.20 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)
- 06.00, 13.15 Мебельная фабрика Элен Дежжерес. (16+)
- 06.45 «ХОЛЛЕРЫ». (16+)
- 08.10, 08.55 Проект Подиум. Все звезды. (16+)
- 09.40, 10.45, 11.50 Правила моей кухни. (16+)
- 14.00, 14.45, 15.30, 16.15, 17.00, 17.45 «ДО СМЕРТИ КРАСИВА». (16+)
- 18.30, 19.15 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
- 20.00 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)
- 21.35 «ПОЧТИ СЕМНАДЦАТЬ». (16+) США, Китай, 2016 г.
- 23.15 «50 ПЕРВЫХ ПОЦЕЛУЕВ». (16+)
- 00.50 «КОРОЛЬ-РЫБАК». (18+)
- 03.05, 03.45, 04.30, 05.15 «АМНЕЗИЯ». (16+)

**МУЗЫКА**

- МУЗ-ТВ**
- 13.00 Место под Солнцем. (16+)
- 14.20 TOP 30 - Крутяк недели. (16+)
- 16.30 PRO-обзор. (16+)
- Важнейшие события мирового шоу-биза за неделю.
- 17.00 Прогноз по году. (16+)
- 19.30 Иванушки International - 20 лет. Большой юбилейный концерт. (16+)
- 22.20 10 sexу. (16+)
- 03.00 Неспиннер. (16+)
- 05.00, 23.20 Караокинг. (16+)
- 07.00, 18.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 09.00 Ждите ответа. (16+)
- Случайные прохожие задают волнующие их вопросы обо всем на свете.
- 10.00 DFM - dance chart (16+)
- 10.55 Русский чарт. (16+)
- 12.00 Отпуск без путевки. Бендорм. (12+)

**ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ**

- СПАС** **СПАС**
- 05.00, 23.30 День Патриарха. (0+)
- 05.15 Новый Завет вслух. (0+)
- 05.30, 02.40 И будут двое... (12+)
- 06.30 Я хочу ребенка. (12+)
- 07.05, 03.35 Святая заступница. (12+)
- 07.40, 04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 08.15, 04.45 «Тайны сказок» с Анной Ковальчук. (0+)
- 08.30 В поисках Бога. (12+)
- 09.00 Непобедимая Победа. (12+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 13.00 Встреча (субтитры). (12+)
- 14.00 Я очень хочу жить. Дарья Донцова. (16+)
- 14.50 Цикл: Святые. (12+)
- 15.05 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (12+)
- 17.00 «Крест». Документальный фильм Аркадия Мамонова. (12+)
- 18.00, 23.45 «Главное» с Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (0+)
- 19.30 «ОСЕННИЕ СНЫ». (6+)
- 21.10 «Парсуна» с Владимиром Леогойдой. (12+)
- 22.10 Шпиков. (12+)
- 22.45 Как я стал монахом. (0+)
- 23.15 Лица Церкви. (6+)
- 01.10 Res Publica (субтитры). (16+)
- 02.10 Вечность и Время. (12+)
- 04.05 Пилигрим. (6+)

**Православный календарь**

**22 марта**  
Неделя 3-я Великого поста,  
Крестопоклонная. Глас 7. 40 мучеников,  
в Севастийском озере мучившихся.



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

**Постный день.**

«Если родители не оказывают должного попечения о детях, не учат их разуму, не внушают им добрых правил, то души детей будут взысканы от рук их».

Прп. Симеон Новый Богослов

Стиральная машина – один из самых используемых домашних приборов, поэтому и загрязняются её внутренние части довольно быстро.

Лоток стиральной машинки, бак, сливные патрубки и сливной шланг нуждаются в регулярной очистке. Сегодня речь пойдет об очистке лотка стиральной машины.

# 5 СПОСОБОВ ОЧИСТКИ ЛОТКА СТИРАЛЬНОЙ МАШИНЫ

## 1 С использованием жёсткой щётки

Если сильных загрязнений в лотке нет, можно просто промыть лоток щеткой. Для этого нужно извлечь лоток из машины. Большая часть стиральных машин имеют прямой прямоугольный лоток с блокирующим его язычком, который частично закрывает отсек для ополаскивателя. Надавите пальцем на язычок, потяните лоток на себя, чтобы его извлечь. Извлеченный лоток потрите жесткой щеткой и промойте под струей воды.

● **Для какого случая подходит?** Когда лоток не имеет известковых отложений и затвердевших остатков порошка.

● **В чём его преимущества?** Простота.

● **В чём недостатки?**

Можно не рассчитать с жесткостью щетки и поцарапать поверхность.



Когда появились стиральные машины – стали пропадать носки. Затем изобрели посудомоечные, и у многих стали исчезать чайные ложки. Интересно, каким будет следующий портал в параллельный мир?..

## 2 С использованием бытовой химии

Можно попробовать удалить загрязнения в лотке при помощи фабричной бытовой химии. Для этого стоит приобрести средство, предназначенное для очистки внутренних стиральной машины. Достаньте лоток из машины, замочите его с приобретенным средством, соблюдая указания на этикетке.

● **Для какого случая подходит?** Умеренные и сильные загрязнения, накипь, окаменевший порошок.

● **В чём его преимущества?** Удобно, быстро.

● **В чём недостатки?** Фабричные средства недешевы.

## 3 С использованием соды

Приготовьте раствор: в половине стакана воды растворите такое же количество соды. Извлеките лоток, положите его в подходящую емкость, залейте раствором. Оставьте на пару часов, потрите губкой, промойте водой.

● **Для какого случая подходит?** Для удаления умеренных загрязнений.

● **В чём его преимущества?** Экономично, доступно, экологично.

● **В чём недостатки?** Не подходит, если время на чистку ограничено.

## 4 С использованием уксуса

Если вы не готовы отдавать деньги за фабричные средства, или у вас аллергия на бытовую химию, стоит использовать домашние универсальные средства, например, уксус. Разведите в пластиковой емкости 1 литр горячей воды и 250 мл 9-процентного уксуса. Замочите лоток в растворе и оставьте на ночь. Утром удалите остатки загрязнений при помощи воды и губки.

● **Для какого случая подходит?** Для удаления умеренных загрязнений.

● **В чём его преимущества?** Экономично, доступно, экологично.

● **В чём недостатки?** Если загрязнения значительные, потребуется несколько обработок.

## 5 С использованием лимонной кислоты

Засыпьте 2-3 столовые ложки лимонной кислоты в лоток для порошка и запустите «холостую» стирку при температуре 60 градусов.

● **Для какого случая подходит?** Для удаления умеренных загрязнений.

● **В чём его преимущества?** Поможет очистить от порошка, накипи и грязи не только лоток, но и патрубки.

● **В чём недостатки?** Не подходит для частого использования.

Светлана СИДОРЧУК

Чтобы избежать проблем со стиральной машиной, чистите ее через каждые десять стирок.

# 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			
4	3				8			
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

ОТВЕТЫ ОТВЕТЫ ОТВЕТЫ

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

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

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

### 1 ★★★★★

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

### 2 ★★★★★

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

### 3 ★★★★★

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

### 4 ★★★★★

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

### 5 ★★★★★

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

### 6 ★★★★★

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

Продукты, как ни удивительно, с одними «собратьями» могут находить общий язык, а других буквально «не переваривают».

Оттого и усвояемость пищи может меняться – в зависимости от того, насколько дружелюбны друг к другу продукты, попавшие в наш организм одновременно.

# Есть ли дружба между продуктами?

## Белки + крахмалы: дружба противоречивая

Белки и крахмалы не могут перевариваться нашим организмом в одно и то же время. Белки перевариваются в кислой среде, а крахмалы – в щелочной, и при их встрече в желудке получается крайне противоречивая ситуация. Поэтому мясо, рыбу и яйца лучше не объединять в одном приеме пищи с картошкой, хлебом, кашами. Дружбу макарон с сыром и булочки с молоком тоже крепкой не назовешь.

## Белки + овощи: дружба надёжная

Зелень и овощи повышают усвояемость мясных изделий практически на 100%. В то время как другие гарниры снижают его усвояемость до 80%, а значит, понижается количество белка, которое наш организм усвоит.

## Кисломолочка + овощи: дружба верная

Кисломолочка (кефир, йогурт, мягкие сыры) содержит полезные для нашего организма бактерии – пробиотики. А овощи содержат пребиотики – пищевые волокна, перевариваемые компоненты пищи, которые необходимы пробиотикам для питания. Поэтому кисломолочные продукты так любят соседство с овощами.



## Жиры + овощи + зелень: дружба полезная

Жиры лучше всего сочетаются со свежими овощами и зеленью. А если учесть, что жирорастворимые витамины А, Д, Е, К усваиваются только при наличии жиров, эта дружба становится очень полезной для нашего организма. Кроме того, овощи и зелень не дают лишнему жиру откладываться на нашей талии. Салат из овощей и зелени, сбрызнутый растительным маслом, – идеальное дружеское блюдо.

## Фрукт + фрукт: дружба единоличная

Фрукты не умеют дружить с другими продуктами. Они быстро усваиваются и не любят никаких задержек. А если к ним добавляется более «тяжеловесный» компаньон, например, мясо, которое требует длительного переваривания, фрукты непременно устроят недовольство брожения.



Если у вас хороший аппетит, лучше съесть двойную порцию рыбы или макарон, чем их между собой смешать. «Недружественные» продукты могут лишить ваш организм энергии на весь день.

## Мнение специалиста Каждой пище своё время

На наши вопросы отвечает диетолог, главврач клиники «Питание и здоровье», ведущий специалист консервативного лечения ожирения в Центре коррекции веса ГКБ № 29 им. Н.Э. Баумана Дарья Русакова.



– Говорят, что жидкость разбавляет желудочный сок. Поэтому чай, кофе и другие напитки нежелательно употреблять сразу после еды. Так ли это?  
– На качество пищеварения влияют вид еды, наличие термообработки, время приема пищи, ее количество, возраст человека, а также индивидуальные особенности желудочно-кишечного тракта, состояние здоровья пищеварительных органов. Жидкость действительно разбавляет желудочный сок, но переваривание и всасывание больше зависит от качества пережевывания пищи. Процесс пищеварения в полости желудка занимает обычно 3–4 часа, а жидкость должна поступать в организм регулярно, вы же не можете не пить три часа до и три часа после каждого приема пищи.  
– Так ли важно употреблять углеводы утром, а белковую пищу вечером?  
– Для нормальной жизнедеятельности важно, чтобы белки, жиры и углеводы поступали регулярно и своевременно: завтрак – белки, жиры, простые и сложные углеводы; обед – белки, жиры, сложные углеводы; ужин – белки и углеводы в виде овощей; перекусы – белки, сложные углеводы.

Татьяна МИХАЛЁВА

**ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ**  
PRESSA.RU № 05 (100) 14 – 27 марта 2020 года  
ГЛАВНОЕ: ГИПЕРТОНИЯ, УХУЖДЕНИЕ ПАМЯТИ, НЕВРОЗЫ  
ЛЕЧЕНИЕ ПРОПОЛИСОМ И ПЕРГОЙ СТР. 22  
КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ  
ГЛАЗА КАК КАРТА ЗДОРОВЬЯ ДИАГНОСТИКА ПО РАДУЖКЕ СТР. 12–13  
ПИТАНИЕ ПРИ НЕВРОЗАХ ЧТО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ УСПОКОИТЬСЯ СТР. 26–27  
ПАРИМСЯ НА ЗДОРОВЬЕ БАНЬКА ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ СТР. 7  
НУТ НАСЫТИТ И ЗДОРОВЬЕ ПОПРАВИТ СТР. 18–19  
ВЕСНА И ГИПЕРТОНИЯ СЕЗОННЫЕ СКАЧКИ ДАВЛЕНИЯ  
ISSN 2414-4940  
9 1772309 882007 2 0005  
16+  
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

# Будьте здоровы с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!

## В продаже с 14 марта! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2961

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

Бабушка снова кричала, в глазах её плескались злость и ненависть.

Но я давно перестала отвечать на ее вспышки гнева, повиноваться в ответ голос и обмениваться с ней оскорблениями. Мне было жаль ее – пожилую, несчастную, так и не научившуюся радоваться жизни.

### Пристроена дочка

Заварив душистого ромашкового чая, я молча подала его разгневанной бабуле, на блюдечко положила конфетку.

– Издеваешься? – прикрикнула на меня она. – У меня же диабет. Хочешь меня в могилу побыстрее свести?

Я, ничего не ответив, поменяла конфетку на мультизлаковый хлебец без сахара. Бабушка фыркнула, убрала хлебец обратно в пакет, притянула к себе конфетку и зашуршала фантиком. Сделав вид, что хочу вымыть блюдечко, я отвернулась к раковине и улыбнулась. В этом она вся – даже если очень хочется, все равно нужно сделать наперекор, но и себя любимую не обидеть.

Любимую. Я вздохнула. История бабушкиной жизни открылась мне не сразу. Годами я понемногу узнавала подробности, и чем больше открывалось мне ее тайн, тем меньше я злилась на нее, сочувствовала и жалела.

Первый раз бабушка вышла замуж рано, в 18 лет. За перспективного председателяского сына. Мама Клава ее перекрестилась – пристроила дочку. Нелегко оно после войны-то было, а тут такая удача. Да и сама дочка умница, торговый техник заканчивает. Бог даст, заживут дети.

И зажили. Саша в местном сельпо лямку тянула –

# Сашины мятарства



“Любовь покрывает своим именем самые разнообразные человеческие отношения, будто бы связанные с нею.”  
Франсуа де Ларошфуко

фляги с молоком двадцатилитровые ворочала, за товаром в город каждые три дня моталась, вечерами дебет с кредитом сводила – сама себе грузчик, сама бухгалтер, продавец и товаровед. А муж ее Володя к бутылочке страстью воспылал, приклады вался все чаще, а вскоре и Саше кулаком прикладывать стал.

Попадало Саше за все – ужин не так приготовила, подала без улыбки, домой припозднилась, Борька-скотник на нее сально посмотрел, туфли новые купила – «это чтобы хвостом вертеть». И перестала Саша туфли покупать, губы красить и с подругами общаться. Но «прилетало» все равно – Вовке и поводы для этого не нужны были.

### На вес золота

Родила Саша не благодаря, а вопреки. И ее и дочку спасли благодаря соседке, которая, увидев, как Вовка «учит» черенком от лопаты беременную жену во дворе дома, вызвала скорую и милицию. Дочка Танечка родилась на удивление здоровенькой и крепкой. Красивая, вся в Сашу.

К мужу Саша не вернулась. Забрала дочку и маму и сбежала из Ленинградской во Владимирскую область. Подальше от пообещавшего с ней расправиться при первой же возможности Вовки. Саше повезло, развод прошел довольно гладко. Все время процесса Вовка беспременно пил, а потому и особых проблем не возникло.

На новом месте Саша быстро обжилась, нашла работу – хорошие специалисты везде на вес золота. Мама с Танечкой по хозяйству, а Саша на работе. Трудолюбивая и ответ-

ственная, она быстро выросла до заведующей магазином. Жить стали чуть вольнее. Да и женихи не переводились. Да только Саша замуж не спешила, нажилась в браке по самую маковку.

– Дочка, ну не век же одной куковать, – все чаще приговаривала стареющая мама, – ты еще молодая, красивая. Зачем сама себе в бабьем счастье отказываешь? Да и Танечке отец нужен.

Подумала Саша, подумала, да и согласилась с мамой. Приняла предложение строителя Вани. Ну а что? Парень видный, деловой, руки откуда надо растут. С таким не пропадешь. И все бы ничего, вот только Саша Ваню не любила. Хорошей женой быть старалась, любой каприз исполняла сразу, первый муж научил не спорить и быть расторопной. Вот только душевного трепета не было, теплоты, нежности в отношениях. Нет, Ваня-то был ласковым и

щедрым, вот только Саше это было не надо. Букеты от него благополучно вяли в вазах, забытые и ненужные. Подарки пылились в шкафах и на полках.

И Ваня начал подпивать. Саша восприняла это как данность, ей не привыкать. Тем более что в подпитии Ваня не дрался. Становился веселым, пел песни, а потом быстро засыпал. Сошли на нет Ванькины ласки, чему Саша была очень рада. Ванька работал, зарплату отдавал жене, Танечку любил и баловал. А что подпивает... Так а кто не пьет?

### «Я больше на неё не злюсь»

Ваня погиб, когда Саше было сорок пять. Упал на стройке слесов и разбился. Пришел на работу в подпитии, потому и компенсации никакой Саше не положено было. Но Саша ничего и не ждала, давно научилась справляться со всем сама. Да и Танюшка уже подросла, укатила в столицу судьбу свою устраивать.

Вскоре после Вани умерла и мама Клава. Осталась Саша одна. Все еще красивая, осанистая, с копной черных волос, она притягивала взгляды мужчин. Но ежилась под ними, старалась стать незаметной. И все никак не могла взять в толк, почему все ее знакомые дамы так стремятся «к мужской груди присло-

ниться». Саша ни к какой груди прислоняться больше не хотела, пахла, что та Савраска. Дочке квартиру ладную справила. Внукам будущим кое-что на жизнь отложила.

– Мам, ты бы в санаторий или на море съездила, ведь не была никогда, – советовала ей Танюшка, когда Саша приезжала к ней нянчить первую внучку Лизоньку.

– Чего я там не видела, на морях твоих? – злилась Саша. – Деньги только в буржуйские карманы отваливать. Нет уж, нас и тут неплохо кормят.

Потихоньку Саша старела, а ее твердость, настойчивость и целеустремленность сменялись недовольством, брюзжанием. Саша злилась на дочку, что вот уже 30 лет как счастлива в браке.

– И чего ты мне все на мужа жалуешься? – пеняла она ей, когда та пыталась ей как маме о своих чаяниях поведать. – Все равно к своим штанам побежишь. Разводиться ведь не станешь.

Злилась на меня, свою внучку, за то, что замуж собралась.

– Чего тебе эти мужики дались? Лучше бы язык выучила да за границу уехала. Там небось перспектив побольше.

Злилась на соседей, телевизор и даже на соседскую кошку, которая «весь день спит, бездельница». Раньше и я злилась на бабушку, на ее крики и бесконечное брюзжание. А теперь я ее жалею. Мы вот с мамой счастливы, детишки у нас, мужья, семьи, а бабушка...

Но все равно я ее люблю. Очень люблю. Я пододвинула к бабуле вазочку с баранками. Баранки ей можно, от них сахар не скакнет.

ЕЛИЗАВЕТА

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



## Судоку

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

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

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

Своим разнообразием кактусы способны удивить даже самых взыскательных цветоводов.

**А** вот по характеру они крайне неприхотливы. Сегодня мы расскажем о трех, пожалуй, самых популярных.

## Цереус

В природе это настоящий гигант, который может вымахать до 6-10 метров в высоту. В домашних условиях вырастает до одного метра. Имеет колоновидный стебель с сильно выступающими ребрами, на которых находятся длинные, острые колючки. Цветы этого кактуса настоящее богатство – могут достигать 15 см длины. Причем одни виды цереуса зацветают только днем, а другие исключительно ночью. Цветение длится 24 часа.



# Цветок с колючей натурой

Сегодня утром понял, что если с полки падает кактус, – не надо его любить!

## Эспостоа

Его главной особенностью является то, что он пушистый. Белые волоски эспостоа служат совсем не для красоты, а для защиты от жаркого солнца. В природе он обитает на склонах гор и достигает 5-метровой высоты. При домашнем содержании его максимальная высота – 80 см. Цветет редко, но красиво, цветы похожи на яркие 5-сантиметровые колокольчики.



## Эхинофосулокактус

Имеет шаровидную форму с большим количеством волнистых ребер. Растет очень медленно, больше шириной, чем в высоту. В диаметре может достигать 12-15 см. Цветет. Цветы некрупные, розовых или фиолетовых тонов, около 4 см в диаметре.



## Уход

Большинство кактусов предпочитает яркий свет, но далеко не все хорошо переносят прямые солнечные лучи. Если солнца излишне много, кактус станет вялым и будто выбеленным. Особенно негативно солнечные лучи скажутся, если растение резко из тенистого места переставить на солнце. В этом случае могут появиться ожоги. Температурный режим желателен летом 16-24 градуса, зимой 10-15 градусов. Надо помнить и о том, что кактусам вредны сквозняки. Полив летом регулярный, 1-2 раза в неделю, по мере просыхания земляного кома. Зимой во время спячки и при пониженных температурах кактус достаточно слегка полить раз в месяц и даже реже. Еще один узелок на память: важно, чтобы почва в горшке под кактусом была хорошо дренированной и вода легко проходила сквозь нее, не застаиваясь. В период роста, с марта по август, полезно внесение удобрения. Желательно специального. Оно так и называется: «для кактусов и суккулентов».

## Кстати

### Почему кактус не цветёт

Некоторые цветоводы жалуются, что у них кактусы растут дома по несколько лет, а ни разу не цвели. Перечислим основные причины отсутствия цветения:

- недостаток света,
- высокие температуры в зимний период,
- растение довольно молодое,
- неправильный полив,
- сквозняки или, наоборот, духота в помещении.

## Подробности

### Колючки и здоровье

Колючки у кактусов в зависимости от вида могут быть очень маленькими, а могут вырастать (в природе) до двух метров. Кстати, чем лучше себя чувствует кактус, чем бодрей у него настроение – тем более длинные колючки у него вырастают. Причем сами колючки у разных видов могут быть острыми, как иглы, а могут быть совсем мягкие, словно перышки. Кстати, по форме колючки тоже встречаются разнообразные: прямые, изогнутые в дугу, похожие на звезды, крестики, кудряшки и др. Цвет колючек варьируется от прозрачных, белых, желтых до красных, бурых и практически черных.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Фото: Kazakov/Maksim, KUNANEK SUPAKOSOL, Mikpokenov/Shutterstock.com



**Анапа**  
105,9 FM  
**Вышний Водочек**  
104,5 FM  
**Геленджик**  
101,2 FM  
**Губкин**  
104,0 FM  
**Ейск**  
101,1 FM  
**Задонск**  
103,9 FM  
**Краснодар**  
87,9 FM  
**Липецк**  
97,9 FM  
**Медное (Тверь)**  
107,9 FM  
**Москва и область**  
100,9 FM  
**Мосолово**  
101,0 FM  
**Новороссийск**  
101,2 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

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

## ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

### «...и возьми крест свой, и следуй за Мною»

*И, подзвав народ с учениками Своими, сказал им: кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною. Ибо кто хочет душу свою сберечь, тот потеряет ее, а кто потеряет душу свою ради Меня и Евангелия, тот сбережет ее. Ибо какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит? Или какой выкуп даст человек за душу свою? Ибо кто постыдится Меня и Моих слов в роде сем прелюбодейном и грешном, того постыдится и Сын Человеческий, когда придет в славе Отца Своего со святыми Ангелами.*

*И сказал им: истинно говорю вам: есть некоторые из стоящих здесь, которые не вкусят смерти, как уже увидят Царствие Божие, пришедшее в силе.*

Публикуемый отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах в воскресенье, 22 марта.

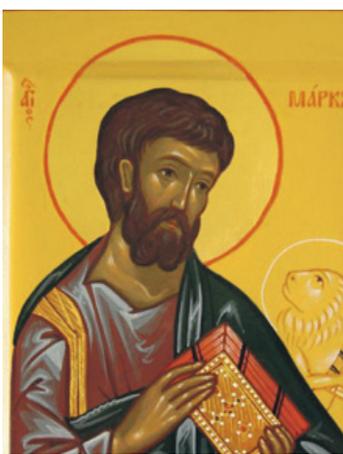
Комментирует  
протоиерей  
Павел  
Великанов



**Э**то одно из важнейших, ключевых евангельских чтений для понимания сути христианства. О чем же говорит нам Христос Спаситель? О какой необходимой «гибели души»? Неужели Он призывает нас губить нашу жизнь?

**Е**сть жизнь, которая «жительство» без всякого нашего участия, – жизнь Божьего мира, начавшаяся задолго до нас, и которая после нашей смерти

тоже будет продолжаться. Над этой жизнью, понятно, мы не властны. И есть «моя жизнь» – у которой вполне конкретная дата начала и пока еще неопределенная, но неизбежная, дата конца. Жизнь становится «моей» ровно в той степени, в какой я ее «присваиваю», делаю своей собственностью, отождествляюсь с ней. «Мои дети», «мой дом», «мои вещи», «мои привычки» – вот если собрать все эти «мои» вместе – мы и получим то, что называется «моя жизнь». Словом «мой» я всего лишь обозначаю свое отношение к конкретному предмету. Но ведь все, что я назвал «моим», существует не в какой-то параллельной реальности, другом мире – а в том же мире



Божьем, который и до меня, и после меня будет.

**М**ы несем в себе целостный образ Божий – пусть и непроявленный, пусть и скрытый – и через этот отблеск Божественности имеем доступ ко всей полноте Самого Бога Отца. Но перед нами постоянно маячит соблазн отказаться от столь высокого призвания и поскорее схватить в руку синицу – набрать побольше всего «моего» и с удовольствием «раствориться» во всем этом. «Потерять душу» – значит, прекратить «набирать» в свое «Я» все то, с чем мы соприкасаемся. И, поверьте, мы ровным счетом ничего не теряем: коль скоро мы сами – Божии, значит, и все, что Ему принадлежит, – наше!

## ДОРОГА К ХРАМУ

### ПОЧЕМУ ЛЮДИ РАДУЮТСЯ ВЕЛИКОМУ ПОСТУ?

**?** Великий пост будет идти долго. У меня не сразу поститься получается, по работе обязательно сорвусь или на домашних наругаюсь... Но знаю, что многие люди радуются приходу Великого поста. Ведь его держать очень тяжело, откуда эта радость? Светлана К.

**К**онечно, каждый по-своему проживает пост. Приведем слова святого Ефрема Сирина. В своей проповеди «О посте» он сказал замечательные слова, что пост «отверзает дверь небесную, потому что поднимет нас с земли и возносит в высоту. Сей пост, возлюбленные, радует Ангелов и Хранителей наших, потому что посредством поста и молитвы делаемся их сродниками. Сему посту радуется и Христос Господь наш, если только постимся с любовью, надеждой и верой... Посту этому, возлюбленные, радуются святые пророки, о нем ликуют апостолы и мученики, потому что все они с неутомимой ревностью подвизались в посте. Сын Божий, по благодати Своей, указал нам путь жизни, чтобы по оному восходили мы в Царство делами правды. Возлюбим пост, молитву и благотворительность к бедным и возлюбим взаимно друг друга, потому что «любовь есть исполнение закона» (Рим. 13:10).

### НАДО ЛИ ОСВЯЩАТЬ НОВЫЕ КОЛЬЦА?

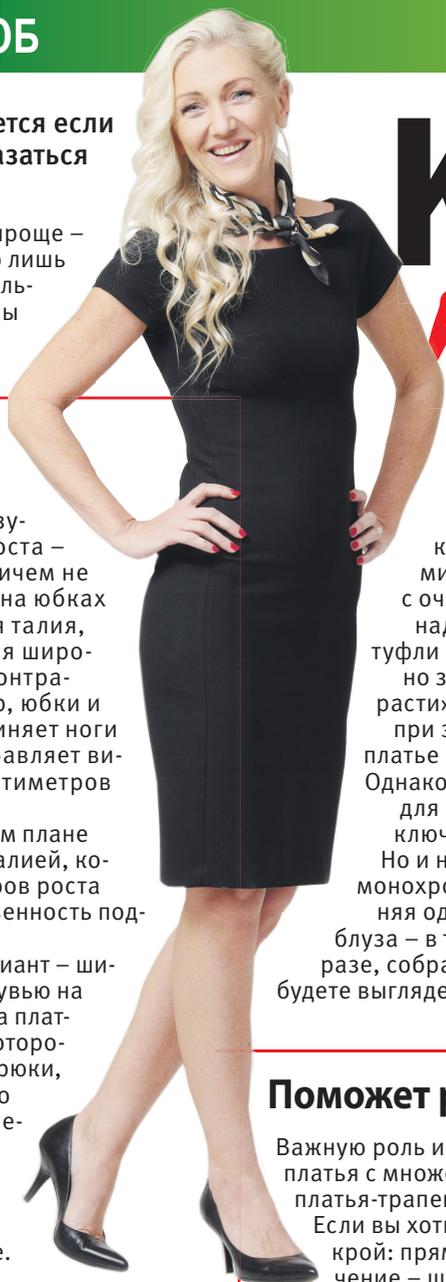
**?** Потерялось венчальное кольцо. Коллеги говорят, что надо обязательно восстановить, а то жизнь с мужем разладится. Как лучше поступить – купить себе новое и освятить его в храме? Или надо и мужу новое купить и оба освятить? Будут ли такие кольца заменой венчальным? Ольга

**В**таинстве Венчания освящаются не кольца, а благодать Святого Духа освящается семейная жизнь. Надо верить не в «магию колец», а в Спасителя, который освятил ваш брак. А кольцо можно купить новое, и по своему желанию можете освятить его в храме.

Фото предоставлено радио «Вера»

Часто женщинам хочется если не быть, то хотя бы казаться выше и стройнее.

**А** ведь нет ничего проще – достаточно всего лишь подобрать правильный гардероб. Сегодня мы расскажем, как это сделать.



# Как визуально прибавить себе рост

## Завышаем талию

Простой прием для визуального увеличения роста – завышенная талия. Причем не только на платье, но и на юбках и брюках. Завышенная талия, особенно подчеркнутая широким поясом, баской, контрастом цветов (например, юбки и блузы), зрительно удлиняет ноги и, соответственно, добавляет визуально несколько сантиметров роста. Особенно хорошо в этом плане платье с завышенной талией, которое и пару сантиметров роста добавит, и вашу женственность подчеркнет. Еще один отличный вариант – широкие брюки в пол с обувью на высоком каблуке или на платформе. Материал, из которого изготовлены такие брюки, должен быть достаточно легким, пластичным и лежать мягкими складками. Важно, чтобы брюки при этом сидели на талии, а лучше немного выше, но никак не ниже.

## Создаём образ

Быстро и качественно зрительно увеличивает рост наглухо закрытое (лучше – с воротником-стойкой и длинными рукавами) платье в пол – однотонное или с очень мелким рисунком. А если надеть под такое платье еще и туфли на высоком каблуке, можно за считанные минуты «вырасти» на целую голову. Важно при этом не «перечеркивать» платье контрастными деталями. Однако такой наряд не подойдет для ежедневной носки, это исключительно вечерний вариант. Но и на каждый день есть варианты монохромного образа. Например, верхняя одежда в тон платью или костюму, блуза – в тон юбке или брюкам и т.д. В образе, собранном в одной краске, вы всегда будете выглядеть выше, чем в контрастных или просто неблизких цветах.

## Вертикальные линии

Все знают, что вертикальные линии стройнят фигуру. Но при этом мало кто задумывается о том, что достигнутая таким образом стройность визуально добавляет рост. Поэтому любые вертикальные линии – самый простой выход для дам, желающих казаться повыше. Зрительно увеличивает рост не только одежда в вертикальную полоску, но и вертикально расположенные вставки, вышивки, складки, швы, и распахнутые полы пальто, и длинный жилет без застежки, и длинный шарф, небрежно наброшенный на шею и т.д. и т.п.

– Видела тебя вчера с кавалером. Какой-то он старый...  
– Он не старый, он винтажный!



## Кстати

### Подбираем обувь и сумку

Немаловажно при формировании образа подобрать правильные аксессуары. Так, яркой, контрастной к общему образу обуви следует избегать. В теплые сезоны отличным выбором будет обувь телесного цвета. Если предполагаются колготки, то желательно, чтобы они совпадали либо максимально приближались к цвету обуви – это зрительно удлиняет ноги, а значит, и увеличивает рост. Большая сумка утяжеляет образ и уменьшает рост, поэтому от нее лучше отказаться. Выбирайте сумку с учетом вашей комплекции: хрупким девушкам подойдут маленькие с мелкими изящными деталями, дамам корпулентным – сумочки среднего размера с соответствующими украшениями.

## Поможет росту простой крой

Важную роль играет также крой одежды. Пышные расклешенные юбки и объемные платья с множеством деталей, особенно расширяющих (рюши, воланы, складки и т.д.), платья-трапеции и А-образного силуэта зрительно уменьшают рост. Если вы хотите не убавить, а прибавить сантиметры, выбирайте самый простой крой: прямые или зауженные книзу юбки и брючки, платья-футляры и т.п. Исключение – широкие брюки с обувью на высоком каблуке, о которых мы писали выше.

Светлана ИВАНОВА

## СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

<b>16 марта</b>	Восход: 6 ч. 33 м. Заход: 18 ч. 29 м. Долгота дня: 11 ч. 56 мин.	
<b>17 марта</b>	Восход: 6 ч. 31 м. Заход: 18 ч. 31 м. Долгота дня: 12 ч. 00 мин.	
<b>18 марта</b>	Восход: 6 ч. 29 м. Заход: 18 ч. 33 м. Долгота дня: 12 ч. 04 мин.	
<b>19 марта</b>	Восход: 6 ч. 26 м. Заход: 18 ч. 34 м. Долгота дня: 12 ч. 08 мин.	
<b>20 марта</b>	Восход: 6 ч. 24 м. Заход: 18 ч. 36 м. Долгота дня: 12 ч. 12 мин.	
<b>21 марта</b>	Восход: 6 ч. 22 м. Заход: 18 ч. 38 м. Долгота дня: 12 ч. 16 мин.	
<b>22 марта</b>	Восход: 6 ч. 20 м. Заход: 18 ч. 39 м. Долгота дня: 12 ч. 19 мин.	

## НАШ КАЛЕНДАРЬ С 16 ПО 22 МАРТА

### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

**16 МАРТА**  
В 1870 году в России пущена первая мартиновская печь.

**17 МАРТА**  
В 1861 году был обнаружен манифест Александра II об отмене крепостного права.

**18 МАРТА**  
В 1965 году Алексей Леонов совершил первый в истории выход человека в открытый космос.

**19 МАРТА**  
В 1922 году в Москве на Шаболовке сдана в эксплуатацию радиопередающая башня.

**20 МАРТА**  
В 1833 году было опубликовано первое полное издание романа в стихах А.С. Пушкина «Евгений Онегин».



**21 МАРТА**  
В 2006 году начал работать сервис микроблогов «Твиттер».

**22 МАРТА**  
В 1874 году впервые проведена игра в большой теннис.  
В 1951 году создана первая в СССР Центральная студия телевидения.

### ИМЕНИННИКИ

**НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ**

**16 МАРТА.** Севастьян.  
**17 МАРТА.** Александр, Василий, Георгий, Григорий, Даниил, Юрий, Юлия.  
**18 МАРТА.** Георгий, Иван, Кирилл, Константин, Николай, Фёдор.  
**19 МАРТА.** Елена, Максим, Фёдор.  
**20 МАРТА.** Евгений, Екатерина, Мария, Надежда, Николай, Павел.  
**21 МАРТА.** Владимир.  
**22 МАРТА.** Алексей, Валерий, Дмитрий, Михаил, Наталья, Пётр, Сергей.

### ПРАЗДНИКИ

**НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ**

**18 МАРТА** ■ День воссоединения Крыма с Россией  
**20 МАРТА** ■ Международный день чая ■ День Земли  
**21 МАРТА** ■ Всемирный день поэзии ■ Международный день лесов  
**22 МАРТА** ■ Всемирный день водных ресурсов ■ Международный день таксиста

### НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

## Грачи загалдели – дождя захотели

**17 марта**, в день Герасима Грачевника, приметы были связаны с поведением птиц: грачи гнезда ремонтируют – несколько дней будет хорошая погода, кричат – пойдет дождь, вьются над гнездами – погода будет переменчивой. Если в день Конона Огородника, **18 марта**, ясно и сухо, то летом не будет града. Мороз **19 марта**, на Константиновы круги, сулил еще 40 утренних заморозков. **20 марта** считалось днем Павла Капельника. Южный ветер и сильная капель в этот день предвещали теплое лето.

На Вербоносицу, **21 марта**, предки следили за природными явлениями: облака быстро плывут – к хорошей погоде, туман стелется – к заморозкам. Если на Сороки, **22 марта**, тепло, то следующие 40 дней (до Зосима пельника – 30 апреля) будут теплыми, а если холодно – холодными.



Женa входит в спальню и видит: на весах стоит муж и старательно втягивает в себя живот.  
– Думаешь, это поможет?  
– Конечно! А как я иначе увижу цифры?!

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.

**Н**у, пожалуйста-пожалуйста-пожалуйста, – Риточка с надеждой посмотрела на Илью Сергеевича.

– Неужели этот хлыщ так хорош? – не скрывая ревности, мужчина вперился в фотографию загорелого, белозубого красавца на глянцево-буклете.

– Он великолепен, – Риточка закатила глаза и мечтательно посмотрела куда-то в район потолочного плинтуса.

Илья Сергеевич проследил за ее взглядом, но не обнаружив там ничего интересного, кроме забытого после новогодних праздников гвоздика, на который вешали гирлянду, вновь посмотрел на буклет.

– Что, говоришь, это будет за лекция? – как бы между прочим поинтересовался мужчина у взволнованной Риточки.

# Как связаться с Луной?



– Это не лекция, а семинар-инициация «Новый формат женского начала».

– Э-э-э, м-м-м...

**И**лья, ну ты все равно не поймешь. Ты полицейский, каждый день ловишь преступников. Твоя душа как... кокос.

– Кокос?  
– Ну да. Внутри море удовольствия, но пока до-

берешься, все ногти обломашь.

**А** этот, – Илья Сергеевич кивнул на буклет, – видимо, клубничка.

– Ну-у-у, – протянула Риточка и искоса глянула на радостное фото. – Вениамин открыт миру и готов делиться знаниями. Ты только посмотри, посмотри, – Риточка схватила

буклет с журнального столика и развернула: – Вениамин совсем недавно вернулся из Африки, где изучал этническую технику рисования хандигырим в тамошнем племени Туата де Дананн.

**«Ж**енщины племени настолько красивы и независимы, так тонко чувствуют цикличность бытия, – с рвением цитировала Риточка, – что их слияние с природой и ее энергетическими потоками чувствуется на уровне альфа-материи. Способность зачать, вынашивать и рожать детей помогает легко настроиться на ритмы Луны и наполняться силой. В этом мудрость тела и сила души каждой женщины. На своих семинарах я помогу женщинам вернуться к их истинной природе, раскрыть свое женское начало, научу слышать себя, чувствовать свой природный ритм, научу восстанавливать связь с Луной и Землей, наполнять себя силой через кисть и краски из даров дикой африканской природы».

– Нет, ты понимаешь? Понимаешь? – все больше распалялась женщина, – я сумею прийти к себе, найду свой путь, стану счастливой.

**У**ф, – облегченно выдохнул Илья Сергеевич, – я уж думал, ты всерьез увлеклась этой ересью.

Риточка посмотрела на любимого мужчину с хитринкой, еле скрывая улыбку:

– Нет, ну то есть ты не хочешь, чтобы я гармонизировала свои циклы и связалась с Луной?

– Предлагаю по чайку и киношечку хорошую, – кивнул Илья Сергеевич.

**С**пироженкой? – мечтательно закатила глаза женщина.

– Ну а как еще с Луной люди связываются? Конечно!

– Илья, ты пока чай заваривай, а я Наташке позвоню, расскажу про этого шарлатана, а то она ведь всерьез на его семинар собралась. Уже и кисти купила, и бумагу для акварели, глупышка.

Любовь АНИНА



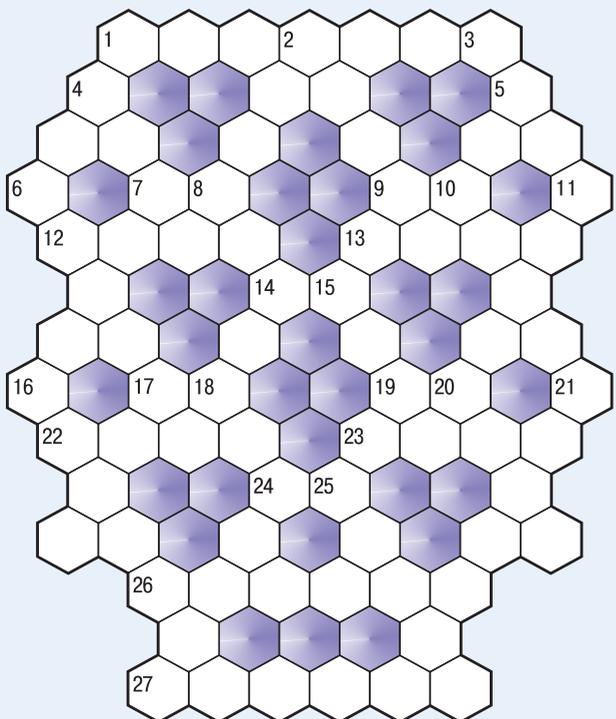
Почему Илья Сергеевич и Риточка уверены, что Вениамин шарлатан?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 10:** следователь подозревает, что ограбление было инсценировано, и для этого есть причины. Во-первых, фиалки на окнах – если грабитель искал кольцо даже в банках с крупами, почему пощадил цветы? А сама хозяйка, по всему видно, относилась к ним с трепетом. Рана на виске потерпевшей тоже свидетельствует о том, что хоть боковым зрением, но увидеть нападавшего она должна была. Ну и хлороформ – это летучее вещество, сохранить свой запах на протяжении стольких часов оно не могло. Да и зачем бы грабитель стал укладывать жертву на диван, а тряпку нести на кухню?

Рис. Ирины Светловой

## КРОССВОРД «ТРИ ДОРОГИ»



Слова в этом кроссворде вписываются по горизонтали, а также в двух наклонных направлениях (сверху-вниз-направо и сверху-вниз-налево). Все слова длиной не меньше 3 букв.

**По горизонтали:** 1. «Приговор»-вынесенный консилиумом. 12. Мужское имя. 13. «Дядька» рака в палочках. 22. Кровать из дощатого настила. 23. «Порода» овощной культу-

туры. 26. «В доме этихх ... по ступицу на этаже, мне от их одеколона аж не дышится уже». 27. Где одевают с иголки?

**Слева-вниз-направо:** 2. Лихой усач под началом Дениса Давыдова. 3. У кого позаимствовал

### ОТВЕТЫ

**По горизонтали:** 1. Приговор. 2. Лихой усач. 3. У кого позаимствовал. 4. Хвост сказочный василиск. 5. Мавр. 6. Искусственный «ноготь» гитариста. 7. Беготня во время сборов чемоданов. 8. Как призрак встал девятый. 9. «А музыка звучит, как разлики стон. Это старый ... «Осенний сон» сквозь года, даже сквозь года сердце обжигает грустью он». 10. «А музыка звучит, как разлики стон. Это старый ... «Осенний сон» сквозь года, даже сквозь года сердце обжигает грустью он». 11. Фрукт, которым в давней песне группы «Любэ» ночь стучала в окно. 12. Мужское имя. 13. «Дядька» рака в палочках. 14. Умещается в двух «пузырях». 15. Половинка секстета. 16. Время штурма буфета. 17. Картинка на коже, полученная в результате «иглоукальвания». 18. Задворки фронта, кующие его победу. 19. Вчиненный ради «судного дня». 20. «Тайнопись» шулеров. 21. Створка, защищающая окно. 22. Кровать из дощатого настила. 23. «Порода» овощной культу-

хвост сказочный василиск? 4. «Благородное дело» по принципу «пан или пропал». 5. Искусственный «ноготь» гитариста. 6. Как призрак встал девятый ... 10. «А музыка звучит, как разлики стон. Это старый ... «Осенний сон» сквозь года, даже сквозь года сердце обжигает грустью он». 15. Половинка секстета. 16. Время штурма буфета. 18. Задворки фронта, кующие его победу. 20. «Тайнопись» шулеров. 25. Мужской шарф небольшого размера, надеваемый под пальто.

**Справа-вниз-налево:** 1. Убегание без оглядки, сверкая пятками. 2. Не последнее управление в министерстве. 5. Мусульманский житель средневекового Пиренейского полуострова. 7. Беготня во время сборов чемоданов. 9. Документ, оправдывающий списание. 11. Фрукт, которым в давней песне группы «Любэ» ночь стучала в окно. 14. Умещается в двух «пузырях». 17. Картинка на коже, полученная в результате «иглоукальвания». 19. Вчиненный ради «судного дня». 21. Створка, защищающая окно. 24. Нашивка на драную коленку.

## ВСЁ ОБО ВСЁМ

### РАБОТА

■ **8 (985) 304-48-02** Охранному предприятию требуется контролер торгового зала для работы вахтой в городе Курск и Курской области, благоприятные условия труда, заработная плата от 950 рублей за смену, авансирование, своевременные выплаты. Тел.: 8 (985) 304-48-02

■ **8 (960) 635-10-41** Охранному предприятию требуется контролер торгового зала для работы сменным графиком в городе Воронеж (магазин «Пятерочка»), благоприятные условия труда, заработная плата от 1000 рублей за смену, авансирование, своевременные выплаты. Тел.: 8 (960) 635-10-41

■ **РАБОТА НАДОМНАЯ!** Фасовка семян, изготовление пакетов для фасовки. 3/п от 12 500 руб. Рабочие материалы почтой. Бесплатно вышлем подробные условия работы всем желающим. Отправляйте СМС-заявку (ваши ФИО, точный адрес, индекс) по тел.: 8 (987) 840-08-17

Все объявления на правах рекламы

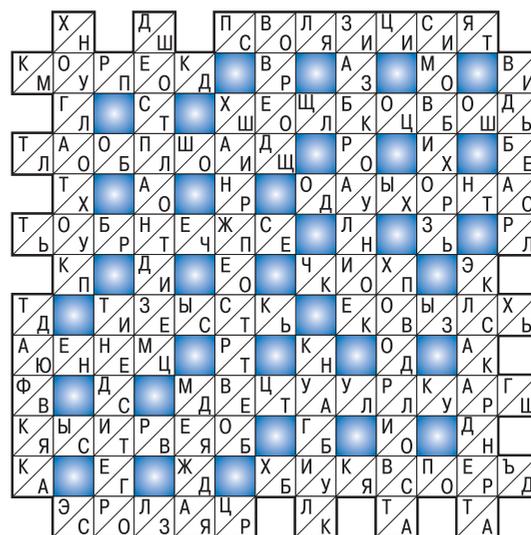
По вопросам размещения рекламы в газете «ТЕЛЕК» звоните!

**8 (495) 792-47-73**

## КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

**По горизонтали:** Свяжист. Курок. Шелковод. Таблоид. Духота. Турнепс. Коп. Тесть. Козлы. Юнец. Металлург. Ястреб. Буквоед. Эрзац. **По вертикали:** Ухулахуп. Шотландец. Вред. Закоулук. Совхоз. Идеал. Ширпотреб. Подлива. Кларнет. Тюфяк. Тестер. Нагул. Межа.



Деньги, взятые взаймы у банкира	"Плоть" водочной бутылки	Ковш для "купания" макарон	Рад бы в рай, да ... не пускают	Малыш, не умеющий ходить	Гибрид льва и орла из мифов	"Новогодняя" рожа	Сумма после долгих вычислений	Актер в образе режиссера Якина	Лечение нехирургическими методами	Путешественник по путевке	Какой колокол отбивает склянки?	Актер Ростислав ...	И крупная кошка, и спортивное авто
		Весточка, посланная через почтамт					"Мораторий", наложенный шаманом	Драматург Григорий ...				Муза, вдохновляющая лириков	Волчий "блюз" на луну
Древнеримский баснописец	10 чарок, 1,2299 литра				Кружевной "слюнявчик" на камзоле	Заставил Фауста петь			Напарник в литературном творчестве	Молодежь в улье			
"Умом Россию не понять" (автор)	Горная система в Афганистане	"Театр уж полон, ... блестят"							Безвкусица от массовой культуры				
		Водяной на купюре									Солнцезащитные стекла в оправе	"Отец" детей капитана Гранта	"Панцирь" рыцаря
"Простыня с драпировкой" на патриции				"Опа-опа, Америка-...!"	Отсутствие дара речи				Хворь и подделочный камень	Столица Украины			Ломоть - будь здоров
		Снежная "мало-семейка" эскимоса	И газ в рекламе, и рыбка в аквариуме										
Вопросительная окраска голоса				Лестный отзыв	Печной отравитель				Их плакса распускает	Они "поют романсы"	Чем платит микадо?	"Штакетина" в железной ограде	
Боевое "настроение" солдат	Анжелика с "Городком"					"Ой" по-грузински	Тележка в одну ишачью силу	Фуражка или шляпа - это головной ...		В одно ... влетело, из другого вылетело			
				Ложные показания свидетеля обвинения				И хоккеист, и часовщик					
Куриное тельце	"Чернилла" сапожника	"Землеройный" фасон бороды				Знаменитый футболист Олег ...		"... подъем!"					
			Она превращена Афиной в паука										

Советы от звездочёта Надежды Солнечной с 16 по 22 марта

**Рыбы** 19.02 – 20.03

В эмоциональном плане впереди у Рыб неделя непростая. Звезды советуют гнать прочь необоснованные сомнения и пессимизм, в противном случае они могут ввергнуть вас в затяжную меланхолию. Посвятите больше времени дому и семье. Приятным окажется путешествие вдвоем с любимым человеком.

**Овен** 21.03 – 20.04

Неделя окажется удачной для тех Овнов, кто станет стремиться проводить как можно больше времени в кругу семьи. Единственное, не стоит касаться в разговорах с близкими тех вопросов, которые вызывают разногласия. Отличное время для поездки на природу в компании вашей половинки.

**Телец** 21.04 – 21.05

Тельцам звезды советуют не лениться и по максимуму выкладываться на работе. Проявив творческий подход, вы сумеете добиться многого. Основной причиной ссор в семье станет ваша невнимательность к домочадцам. Зато чуткостью и нежностью будет готов окружить вас любимый человек.

**Близнецы** 22.05 – 21.06

Динамическая неделя, которая потребует от Близнецов не только активности и инициативы, но и оперативной реакции на любые изменения. Но, если в семье вам готовы будут подставить плечо близкие люди, то на работе придется крутиться в одиночку. Отличное время для любви и романтики.

**Рак** 22.06 – 22.07

Ракам звезды советуют заняться рутинной работой – период для этого весьма подходящий. Эмоциональный фон недели будет ровным, стабильным, что благоприятно скажется как на деловых переговорах, так и на результате обсуждения семейных проблем. В любви инициативу лучше отдать партнеру.

**Лев** 23.07 – 22.08

Для Львов наступает особое время, требующее большего внимания к себе. Пора проявить заботу о тех, кто нуждается в вашем внимании. Совесть и здравый смысл – основные движущие силы ваших поступков. Признание, сделанное любимому человеку, не останется безответным.

**Дева** 23.08 – 23.09

Время проявлять свои дипломатические способности впереди у Дев. Старайтесь уходить от споров. Обострение конфликтов с коллегами чревато срывом важных проектов. Не время поднимать финансовые вопросы и в кругу семьи. Зато сосредоточение на личной жизни принесет свои плоды.

**Весы** 24.09 – 23.10

Весы, которые умеют действовать и обдуманно, и быстро, окажутся в ближайшие дни на коне. Принимайте нестандартные решения, и успех вам обеспечен. Причем не только на работе. Разумный риск уместен и при решении других вопросов. В любви не стоит давать волю отрицательным эмоциям.

**Скорпион** 24.10 – 22.11

Неделя Скорпионов подходит для долгосрочного планирования. Но, заглядывая в будущее, не забывайте переосмысливать прошлое. Отвлечься от проблем поможет общение с проверенными друзьями. А душевные раны легко врачует ласковое и трепетное отношение любимого человека.

**Стрелец** 23.11 – 21.12

События недели для Стрельцов могут развиваться очень стремительно, поэтому расслабляться не стоит. Медлительность и неуверенность в себе могут обернуться упущенными возможностями. В любви положитесь на интуицию и ни в коем случае не разыгрывайте сцен ревности.

**Козерог** 22.12 – 20.01

Звезды будут благоприятствовать романтически настроенным Козерогам. Успехом завершатся любые творческие начинания. Но возможны и риски. Если вы не уверены в результате, решение сложных вопросов лучше пока отложить. Смело можно признаться в чувствах объекту своего обожания.

**Водолей** 21.01 – 18.02

Любые запутанные жизненные ситуации Водолеи будут щелкать словно орешки. В профессиональных делах возможны самые разные неожиданности. Влюбленным стоит начистоту поговорить о накопившихся проблемах, молчание лишь усилит наметившееся недоверие.