

№9  
(538)  
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа со 2 по 8 марта 2026 года

# ТЕЛЕК

**36**  
КАНАЛОВ  
ТВ

**ИСТОРИЯ  
И ТРАДИЦИИ.  
КАЛЕНДАРЬ  
ВЕЛИКОГО ПОСТА**

стр. 28

**С ПЕРЧАТКАМИ  
ЧЕРЕЗ ВЕКА**

стр. 25

**СТАС  
МИХАЙЛОВ**

**КОГДА ЕСТЬ ЛЮБОВЬ, ВСЁ  
ПОЛУЧАЕТСЯ САМО СОБОЙ**

**ТРЕВОЖНЫЕ  
СИГНАЛЫ**  
потери слуха

Реклама

стр. 7

**ЗАМУЖЕМ  
ЗА ЛЕНТЯЕМ:  
СЧАСТЬЕ ВСЕГДА  
ПОД РУКОЙ**

стр. 4

**ГОТОВИМ  
БЛЮДА  
С ИМБИРЁМ**

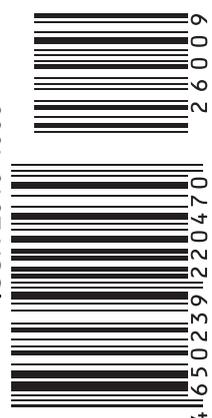
стр. 8

12+

**КАРДОС**  
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото предоставлено пресс-службой Стаса Михайлова  
Фотограф: Горчаков Роман

ISSN 2313-4933



4 650239 122047 01 26009

стр. 2

Среди всех музыкальных поздравлений для женщин к 8 Марта песни Стаса Михайлова стоят особняком, потому что попадают в самое сердце!

**В** этом году певец подготовил к Международному женскому дню большой праздничный концерт, который пройдет на сцене «LIVE Арены» в Москве. Мы воспользовались возможностью поговорить со Стасом заранее, чтобы выяснить, что ждет поклонников и поклонниц.

### Ответственность во всех деталях

– Стас, о билете на ваш концерт в качестве подарка мечтают миллионы женщин. А в этом году он ещё и пройдет 8 Марта – праздник вдвойне! С какими чувствами готовитесь к выступлению?

– Очень интересный вопрос. На самом деле, если задуматься, когда едешь на один концерт за другим, как было 10-15 лет назад, то все идет по накатанной программе. Сейчас, когда происходят такие знаковые концерты в Москве, посвященные определенным событиям – 8 Марта, день рождения, Новый год, – это особая ответственность. Ты хочешь максимально тематически правильно наполнить выступление, чтобы оно было эмоционально заряжено и тронуло людей.

Вот вроде бы я все то же самое делаю, но ответственнее стала моя работа по подготовке концерта: больше внимания к сцене, к палитре света, к экранам и изображениям на них, другим деталям. Раньше я занимался только творчеством, а сейчас участвую в каждом процессе. Мне важна каждая аранжировка, как разложен бэк-вокал, – мелочей не существует. Думаю, это будет иметь результат, потому что вся моя команда – это люди, которые умеют слышать, и мы друг друга прекрасно дополняем. Это очень круто на самом деле!

– Наверняка будут какие-то особые праздничные сюрпризы? Дуэты, например?

– Конечно, этот концерт будет особенным. Раскрывать карты нельзя, в этом и есть вся фишка. Тот, кто придет на концерт, обязательно сам все увидит.

## Стас МИХАЙЛОВ:

# Когда есть любовь, всё получается само собой



### Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Хочу пожелать того, о чем мы говорили в этом интервью, – любви. В любой отрасли, в любом начинании. Быть добрее и терпимее друг к другу. Ничего нет лучше, чем приносить пользу, быть счастливым гармоничным человеком, быть в кругу своих близких. Понимать это и благодарить за это Бога! Стараться, чтобы в жизни было побольше светлых моментов, которые зависят от вас. В любви столько всего можно сделать!

### БЛИЦ

– Какая привычка сохранилась у вас с юности?

– Быть упрямым и добиваться своего.

– В каком городе мира ещё не были, но хотели бы побывать?

– Я никак не долечу до Гонконга.

Надеюсь, выберусь и посмотрю.

– О чём будет ваша следующая песня?

– Знает только Бог!

– Ваш любимый десерт?

– «Наполеон» моей мамочки.

– Чему хотели бы научить внуков?

– Наверное, хотелось бы не научить, а дожить до момента, когда мои младшие дети подарят мне внуков. Это значит, что я буду дальше жить на этом свете!

Единственное скажу, что сюрпризов будет достаточно много – это три премьерных дуэта и три премьеры лично моих песен.

### Хиты на любой вкус!

– Поклонницы неизменно ждут на концерте известные и любимые композиции. Их состав год от года меняется? Или есть «тройка лидеров», которые всегда желанны?

– Так сложилось, что в моем репертуаре много хитов, и каждый зритель выбирает любимое. «Всё для тебя» просят неизменно, кто-то любит «Золотое сердце», кто-то «Журавлей», песню «Она» тоже стали часто просить исполнить. Поэтому в концерте обязательно будут хиты на любой вкус!

– Ваши выступления в общественных местах, посвященные 8 Марта – на станции метро «Курская» и в Шереметьево, – стали настоящим чудом для поклонниц. Что-то подобное в этом году планируется?

– Мои поклонники придут в «LIVE Арена», и мы проведем вместе этот праздничный вечер. Мой фан-клуб неизменно присутствует на знаковых событиях, и мы ждем его в полном составе.

### Свой взгляд на жизнь

– Вы уже много лет дарите женщинам незабываемые эмоции. Без преувеличения, стали знатоком женской души. Что посоветуете мужчинам, которые хотят создать своим любимым праздник?

– Да, сложился такой стереотип – что Михайлов знает об этом все. На самом де-

ле у меня есть просто свой взгляд, подтвержденный жизнью. Никогда не надо делать что-то специально. Если мужчина будет постоянно жить с мыслью, что он должен удивлять, что-то придумывать, это не совсем правильно. Сама жизнь, возможность общения друг с другом – это уже радость. Когда есть любовь, тогда все будет получаться само собой, а без любви что ни придумывай – все будет искусственное, пластиковое. Всегда говорю: любовь – это жертвенное чувство.

### «Мои достижения – песни»

– Вы не раз говорили, что останавливаться на достигнутом для вас неприемлемо. Это касается профессиональной сферы или в жизни вы стараетесь совершенствоваться – бороться с недостатками, например?

– Достижения всегда будут у человека, который чем-то занимается. В моем случае достижения – это песни. Надеюсь, что они приносят пользу, трогают сердца и души. Для меня самая большая награда – если песня дошла до людей, зацепила их эмоции. Творческому человеку это очень ценно.

Что касается борьбы с недостатками – их много! (Улыбается.) И с каждым годом я замечаю их все больше. Естественно, хочется меняться. Самое важное – даже когда я ежедневно падаю (в своих грехах, поступках, мыслях), чтобы Бог дал сил встать и пойти дальше.

### ПОДРОБНОСТИ

## Спасибо за каждый прожитый год

– Не за горами ваш день рождения – 27 апреля. Как он обычно проходит, кто поздравляет вас первым?

– День рождения – это такой праздник, который постепенно становится днем благодарности Богу за еще один прожитый год. Я просыпаюсь и говорю Ему

спасибо. И год от года это ощущение делает меня более ответственным, более внимательным ко всему происходящему и более требовательным к себе. Становятся видны собственные недостатки, поэтому хочется быть добрее к окружающим. В моем случае это так. Я не

копаюсь в себе, просто начинаю видеть привычные вещи по-другому. Особых традиций в день рождения нет, потому что не всегда знаю, где буду его справлять. Но если уж мы все вместе с семьей, то будет поздравление от детей, супруги, мамочки, папы – это самое

приятное, что можно представить. Потом начинается много поздравлений от друзей, средств массовой информации. Наверное, так у всех артистов. Для меня все это ценно.

– Загадываете желание, когда принимаете поздравления?

– Загадывать желания у меня как-то не очень получается... Не понимаю смысл. Надо молиться, а Бог управит так, как нужно. Потому что наши желания – одно, а пути Господни – совершенно другое. Я опираюсь на веру и понимание, что в моей жизни нет случайностей, но есть Бог. Вот как он посчитает нужным – так все и будет.

## Ольга Павловец рассказала о своей героине

На телеканале «Россия» – премьера многосерийной мелодрамы «Я буду помнить». Роли в фильме исполнили Ольга Павловец, Андрей Фролов, Татьяна Бабенкова, Александр Константинов, Владимир Стержаков, Олег Алмазов и другие артисты. Режиссер – Роман Просвирнин.

В центре сюжета – жизнь учительницы рисования Риты Говоровой (Ольга Павловец). Она мечтает о детях, но ее муж Дима (Александр Кон-



стантинов) против. Устав от бесконечных ссор, Рита улетает в Сибирь. И вот ее вертолет терпит крушение. Главной героине удастся спастись, но она теряет память. Риту без сознания находит местный охотник Матвей Калугин (Андрей Фролов) и привозит ее в глухое село. Теперь у Риты может начаться новая жизнь. Вот только во время катастрофы к ней случайно попадает краденый алмаз, а по следу уже идут контрабандисты.

– После потери памяти моя героиня оказывается в совершенно новых для себя условиях, – рассказывает Ольга Павловец. – Для нее это другая жизнь, а для меня – две разных роли. Я сразу решила, что мой персонаж должен измениться не только внутренне, но и внешне кардинально. В актерском плане это очень интересно, такой роли у меня еще не было.

Фото телеканала «Россия»

## Анна Ардова станет майором полиции

На телеканале СТС – премьера второго сезона курортной комедии «Солнце, море, два ствола» (производство компании Fresh Film). В новом сезоне к своим ролям вернулись Роман Постовалов и Кирилл Зайцев, а новых героев в сериале сыграют Анна Ардова, Гела Месхи, Серафима Соловьёва и Владислав Ветров. Режиссеры-постановщики: Армен Ананикян, Карен Захаров.

По сюжету Адамян (Роман Постовалов) и Воронцов (Кирилл Зайцев) стали причиной взрыва в порту. После такой халатности начальника ОВД (Алексей Маклаков) замещает майор Смолина (Анна Ардова). Теперь Гоша и Сергей заняты только мелкими правонарушениями, а неуловимую банду Безликих ищет новая следовательница Полина (Серафима Соловьёва). Но парни не оставляют попыток вернуть себе главное дело и при этом разобраться с личной жизнью.

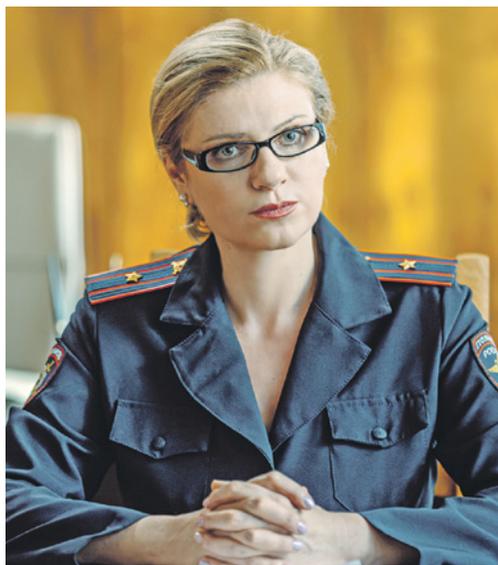
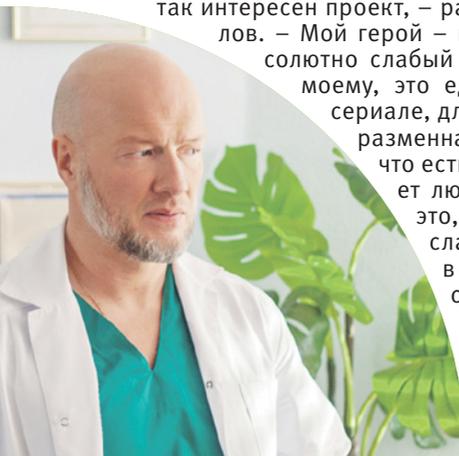


Фото телеканала СТС

## У Никиты Панфилова – главная роль

На телеканале НТВ – премьера остросюжетного детектива «Лепила». Главный герой – Сергей Рашидов (Никита Панфилов) – выдающийся хирург, вынужденный жить под ликом простого дворника, – спасает раненого бандита, совершенно не подозревая, чем для него это обернется и к каким последствиям приведет врачебный долг.



– Таких ролей я еще не играл, и это одна из причин, по которой мне так интересен проект, – рассказывает Никита Панфилов. – Мой герой – гениальный хирург, но абсолютно слабый и уязвимый человек. Поэтому, это единственный персонаж в сериале, для которого жизнь – это не разменная монета, а самое важное, что есть у человека. Сергей спасает людей несмотря ни на что, и это, наверное, нивелирует его слабохарактерность. Он убежден в священности и неприкосновенности жизни.

Роли в фильме также сыграли Станислав Беляев, Сергей Борисов, Роман Грибков, Иван Моховиков, Анастасия Сапожникова, Фрэнк Файзиева и другие артисты. Режиссер-постановщик – Денис Карро.

Фото PR НТВ

## Сергей Громов представил «Отель на обочине»

Телеканал «Домашний» завершил съёмки сериала «Отель на обочине». Режиссер-постановщик – Дмитрий Пантелеев. Роли в фильме сыграли Екатерина Иванова, Сергей Громов и другие. Производство – продюсерский центр «ТВИН».

Возле трассы, недалеко от государственной границы, стоит небольшой отель. Его владелица Лариса (Екатерина Иванова) унаследовала бизнес от родителей. Она влюблена в дальбойщика Виктора (Сергей Громов), но однажды в отеле селится Артур (Алек-



сей Лонгин) и начинает настойчиво ухаживать за Ларисой. Ее сердце на распутье, но тут происходят события, которые меняют и планы, и жизнь Ларисы.

– В нашем проекте есть все: любовь, предательство, погони, расследования и, конечно, счастливый финал, – рассказывает Сергей Громов. – Это история, в которой каждый найдет что-то свое.

Фото пресс-службы телеканала «Домашний»

# ЗРЕНИЕ МОЖНО ВЕРНУТЬ!

### Прорыв в науке

Революционное открытие сделали японские ученые при изучении альбатросов – птиц с феноменальным зрением, они видят вдаль на 19 км! Секрет их острого зрения кроется в уникальном веществе – астаксанине, сильнейшем нейропротекторе. Он восстанавливает функции клеток хрусталика и зрительного нерва, и защищает их от разрушения. Благодаря этому: **улучшается четкость зрения, уменьшается усталость глаз**, активизируется работа мышц в глазах: (глаз четче видит, без напряжения переводит взгляд на разные предметы). По мнению исследователей, именно все это является основной причиной улучшения зрения.

### Настоящее чудо для глаз!

Европейские ученые не смогли пройти мимо этого, по сути, мирового открытия. И взяв за основу запатентованный японский астаксантин AstaREAL разработали натуральный премиальный комплекс для зрения БиОкулист. Помимо астаксантина в его состав входят две незаменимые жирные кислоты ДГК и ЭПК. Эти кислоты не вырабатываются организмом самостоятельно. При этом они необходимы для мембран зрительного нерва, передачи сигналов между нейронами сетчатки глаза, **защиты от тромбообразования в микрососудистой сетке глаза.**

**ДЕЙСТВУЙТЕ СЕЙЧАС! НЕ ЖДИТЕ, ПОКА ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ СТАНУТ НЕОБРАТИМЫМИ.** «БиОкулист» – это верный способ сохранить остроту зрения и предотвратить серьезные заболевания. **ПОМНИТЕ: ЗРЕНИЕ – БЕСЦЕННЫЙ ДАР, КОТОРЫЙ НУЖНО БЕРЕЧЬ!** Доверьтесь инновациям японской науки и подарите своим глазам вторую молодость!

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ООО «МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ», ОГРН 1217700093159, 127287, МОСКВА, ПЕТРОВСКО-РАЗУМОВСКИЙ ПР., Д. 29, СТР. 4, ЭТАЖ 1, ПОМ. 1, КОМН. 28. СФР № RU.77.99.11.003.E.003827.09.18 ОТ 03.09.2018. \*ПРИ ПОКУПКЕ 3 УПАКОВОК И БОЛЕЕ. \*АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ С 01.02.2026 ПО 01.08.2026. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ПОЛУЧЕНИЯ ПОДАРОКОВ УТОЧНЯЙТЕ ПО ТЕЛ. 8-800-100-55-60. БАД, НА УПАКОВКЕ НАПИСАНО: БИОКУЛИСТ ФОРМУЛА ДЛЯ ГЛАЗ.

# НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Японское открытие против слепоты

**УПАКОВКА  
БЕСПЛАТНО!**

БиОкулист – это ваш шанс:

- Улучшить остроту зрения
- Снять усталость и напряжение
- Нормализовать внутриглазное давление
- Защитить от возрастных изменений
- Не потерять чёткость изображения



Звоните по бесплатной линии:

**8-800-100-55-60**

**\*2031**

Код на получение преимуществ\* «ЧУДО»

**ПОЗВОНИТЕ И ПОЛУЧИТЕ БЕСПЛАТНО:**

1. Упаковку бесплатно
2. Дополнительную скидку
3. Консультацию специалиста
4. Доставку заказа день в день

## СЕКРЕТ УСПЕХА

## Корпоративная этика

В современном деловом мире корпоративная этика часто воспринимается как формальность – скучный документ, который вешают на стену в приёмной. Так зачем же она нужна на самом деле?



## Навигация в сложных ситуациях

Бизнес ежедневно сталкивается с дилеммами: заключить сомнительную сделку ради быстрой выгоды или сберечь репутацию? Уволить сотрудника по сокращению или попытаться сохранить коллектив? Четкие этические принципы помогают менеджменту принимать решения не только на основе цифр в Excel, но и с учетом человеческих и моральных аспектов, снижая репутационные риски.

## Инструмент сплочения команды

Людам свойственно желание работать в компании, чьи ценности совпадают с их собственными. Когда в организации царит здоровая атмосфера, основанная на уважении, честности и справедливости, текучесть кадров снижается, а лояльность сотрудников растет.

## Репутация бренда

В эпоху социальных сетей информация о неэтичном поведении (будь то обман потребителей, халатное отношение к экологии или «серые» схемы) распространяется мгновенно и может разрушить доверие, которое строилось годами. Прозрачность и порядочность, напротив, становятся конкурентным преимуществом, привлекая сознательных потребителей.

Кому-то достаётся муж с талантом к кулинарии, кому-то – страстный коллекционер носков, рассованных по углам.

**Н**о существует особая категория женщин, которым выпадает жизнь с «профессиональным» лентяем. И этот опыт, как ни парадоксально, может оказаться источником бесконечных сюжетов, глубокой личностной трансформации и даже своеобразного, трудно объяснимого счастья.

## Портрет на фоне интерьера

Для начала необходимо определиться с понятиями. Лень бывает разной. Существуют мужья, которые объективно устают на работе и нуждаются в полноценном восстановлении. Но есть и другая категория – настоящие «виртуозы бездействия», способные абстрагироваться от бытовых вопросов с грацией йога, входящего в состояние глубокой медитации. Наблюдали ли вы когда-нибудь этот удивительный переход? Еще минуту назад он активно искал пульт от телевизора, но как только речь заходит о необходимости вынести мусор, его веки словно наливаются свинцом, а тело обретает гравитацию, многократно превышающую земную.

## Замужем за лентяем

Лень – это привычка отдыхать до того, как устанешь.



## Энергосбережение как особая форма интеллекта

Ключевая истина, которую предстоит усвоить женщине, живущей с лентяем: он отнюдь не глуп. Чаще всего справедливо обратное. Лень, как известно, является двигателем прогресса, и ваш супруг – ее главный проводник. Вспомните классическую бытовую сцену: одинокая тарелка в раковине. Она не просто находится там. Она терпеливо ожидает. Этот процесс ожидания может растянуться на день, два, три – до того момента, пока арсенал чистой посуды в доме не иссякнет полностью. Кульминация наступает тогда, когда еда становится буквально не из чего, и лентяй совершает акт невероятной целеустремленности – моет ровно одну тарелку, одну вилку и одну кружку. Исключительно для собственного пользования. Женщины в подобной ситуации переживают целую гамму чувств: от импульсивного желания устроить скандал до невольного восхищения перед такой приверженностью принципам. Вдумайтесь: он не моет посуду не потому, что надеется на вас. Он ее не моет, потому что она, согласно его внутреннему убеждению, не создает ему никаких неудобств.

## Как полюбить такую реальность

- 1 Освобождение от перфекционизма.** Если вашего партнера совершенно не беспокоит невымытый пол, вы постепенно тоже учитесь расслабляться и разрешать себе быть несовершенной.
- 2 Возможности для самореализации.** Пока супруг пребывает в состоянии покоя и размышляет о высоком, у вас высвобождается колоссальное количество времени для себя. Примечательно, что именно женщины «ленивых» мужей нередко добиваются впечатляющих карьерных успехов.
- 3 Снижение конфликтности.** Спорить с убежденным лентяем – занятие малопродуктивное. На конфликт тоже требуется энергия, которую он предпочитает не тратить. Гораздо эффективнее либо договориться по-хорошему, либо решить вопрос самостоятельно, но без лишних эмоциональных затрат.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

## На заметку

## 5 практических советов для жены лентяя

## Перестаньте быть «спасателем»

Перестаньте доделывать, напоминать и контролировать. Не вынес мусор? Пусть пакет стоит, пока он не упрется в него носом. Дайте мужу возможность столкнуться с последствиями своей лени.

## Разделите обязанности чётко и письменно

Абстрактные просьбы («дорогой, помоги по дому») лентяем не воспринимаются. Составьте список: «Ты всегда выносишь мусор и пылесосишь по субботам. Я всегда готовлю и стираю». Повесьте на холодильник. Если его зона не сделана – вы не беретесь за нее. Это его фронт работы, и точка.

## Мотивируйте «пряником»

Используйте принцип «когда – тогда». «Когда ты уберешь в гараже, мы сможем вместе посмотреть тот фильм, который ты хотел» или «Я буду свободна вечером и приготовлю твоё любимое блюдо». Свяжите его действие с приятным для него последствием.

## Уважайте его способ отдыха, но ставьте границы

Договоритесь о праве на отдых для обоих. Например: «Тебе нужен час после работы, чтобы тупить в телефоне? Ок, я не трогаю тебя до восьми. Но в восемь у нас ужин, и ты с нами (или помогаешь мне убрать со стола)».

## Займитесь собой

Ваша насыщенная жизнь – лучший мотиватор для мужчины. Лентяи не любят напрягаться, но терять комфорт и уютную женщину они не любят еще больше.

## Пустыня в тайге

Ленские столбы в Якутии – уникальное природное явление, которое привлекало людей от глубокой древности до наших дней. Первый факт подтверждают петроглифы на стенах гротов и пещер, второй – то, что ежегодно в национальный парк приезжает 0,5 млн туристов. Одна из загадок, которая манит посетителей, – тукуланы. Это настоящие островки пустыни среди густого леса, с барханами и дюнами. Об их происхождении до сих пор ведутся споры среди ученых.



## Моцарт шутит

Существует легенда, что гениальный композитор Вольфганг Амадей Моцарт остроумно ответил на шутку приятеля. Тот прислал Моцарту огромный пакет, внутри которого ничего не было, кроме записки: «Дорогой Вольфганг! Я жив и здоров!» В ответ композитор отправил ответный пакет с внушительным камнем и надписью: «Дорогой друг! Этот камень свалился с моей души, когда я получил твое послание!»

## Сколько зубов у улитки?

Брюхоногие моллюски, которых мы привыкли называть улитками, – настоящий шедевр эволюции. Конструкция оказалась настолько удачной, что они мало изменились за последние 500 миллионов лет. Самые маленькие виды весят меньше 40 г, гиганты могут достигать 18 кг вместе с раковиной. Наверняка все слышали, что у улиток много зубов. Много – это сколько? Ученые отвечают: от 10 тысяч до 25 тысяч. Выглядят они как ряды острых хитиновых пластинок. В процессе жизни зубы стачиваются, но моллюски способны отращивать их вновь со скоростью до пяти рядов в сутки.



## 3... 2... 1!

Как вы представляете себе запуск ракеты? Скорее всего, так: голос за кадром произносит цифры от 10 до 1, а затем – слово «старт» или «пуск». И это максимально напряженный момент в трансляции! Однако придуман он был вовсе не теми, кто запускает ракеты. Обратный отсчет впервые прозвучал в черно-белом фантастическом фильме 1929 года «Женщина на Луне». А спустя несколько десятилетий конструкторы просто переняли этот прием.

Светлана СИДОРЧУК

# МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО.

## КАК УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ ЗА 5 МИНУТ?



### ТЕХНОЛОГИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ВИДЕТЬ ЧЁТКО УЖЕ СЕГОДНЯ.

Ещё пару веков назад потеря зрения означала верную смерть. Грязные, в лохмотьях, голодные нищие стояли с протянутой рукой и просили милостыню. Тарелка супа и корка хлеба – это лучшее, на что могли рассчитывать незрячие. Однако 13 ноября 1745 года произошло историческое событие. В бедной семье французского фермера родился Валентин Гаюи. Он наконец-то обратил внимание на проблемы людей с нарушениями зрения. И на свои личные средства открыл первую в мире школу для незрячих. Теперь именно в дату его рождения отмечают Международный день слепых.

Сегодня по данным ВОЗ нарушениями зрения страдают 2,2 млрд человек в мире. Трудно вообразить, но это больше, чем население Китая! Причём специалисты утверждают, что в большинстве случаев проблемы со зрением можно было предотвратить. Представляете?! Получается, что, если бы человек вовремя начал лечение, он смог бы отлично видеть! Вдеть нитку в иголку, разглядеть ценники в магазинах или аптеке...

Если у Вас плохое зрение, простые на первый взгляд вещи сразу становятся сложными. А ещё когда глаза плохо видят, так легко оступиться и потерять равновесие. Повышается риск падений и переломов, например, шейки бедра.

А значит, и риск оказаться в доме престарелых или другом учреждении долговременного ухода. Ведь часто потеря зрения и зависимость от посторонней помощи всегда идут рядом. Особенно если Вам далеко за 60 или 80. Потому учёные активно искали технологию для его улучшения. И выход был найден!

#### ДА ПРОЛЁТЯТСЯ СВЕТ

Представьте, что Вы смотрите на яркий свет. Что происходит при этом? Мы непроизвольно закрываем глаза. А всё потому, что в мозг через сетчатку глаза поступает сигнал о раздражителе. И веки закрываются сами.

Получается, с помощью света можно управлять работой мозга и глаз. Это наблюдение позволило специалистам в области офтальмологии вплотную приблизиться к разгадке тайны нашего зрения.

Оставалось только одно – научиться разговаривать с мозгом на его «языке». Чтобы активировать отделы, которые отвечают за остроту и чёткость зрительного восприятия.

Эта непростая задача стояла перед целым штатом медицинских инженеров. Учёные во многих странах мира пытались разработать аппарат для связи мозга и глаз. Но сделать его смогли именно у нас, в России! Так был создан аппарат для лечения глаз «Радуга прозрения». Который может сделать практически невероятное: остановить снижение зрения и улучшить его функцию.

#### МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО

Сегодня «медициной будущего» называют квантовую медицину. Она на государственном уровне признана одним из приоритетных направлений в России. А всё потому, что это щадящий, безболезненный и эффективный способ лечения. Именно он и лежит в основе работы аппарата «Радуга прозрения». Благодаря воздействию на глаза квантов (минимальных частиц светового излучения) происходит мощный оздоровительный эффект. Зрачки рефлекторно расширяются и сужаются. Это заставляет внутренние мышцы глаза ритмично сокращаться. И они начинают работать как насос, продвигая внутриглазную жидкость через пути оттока.

Свежая, богатая питательными веществами внутриглазная жидкость усиливает питание роговицы, радужной оболочки, хрусталика. В органе зрения улучшается кровообращение, активизируя лимфодренаж и микроциркуляцию в сетчатке.

Можно сказать, что глаза «оживают». И вот уже нет пелены перед глазами. С каждой процедурой очертания предметов становятся всё яснее. А глаза устают при чтении всё меньше. Больше нет красноты и ощущения песка в глазах. День за днём Вы понимаете, что видите лучше! Увидеть номер автобуса, прочесть назначение врача – больше не нужно просить прохожих помочь Вам. Вы всё это теперь можете сделать сами!

#### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- начальная катаракта;
- глаукома;
- астигматизм;
- дистрофия сетчатки;
- амблиопия («ленивый глаз»);
- миопия (в т.ч. прогрессирующая близорукость);
- гиперметропия, возрастная дальнозоркость;
- частичная атрофия зрительного нерва;
- косоглазие (без операций) уменьшение угла;
- компьютерная болезнь глаза (CVS).

#### КАК УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ ЗА 5 МИНУТ?

Часто то, что прописывают врачи, только снимает симптомы и даёт кратковременный эффект. Или же предлагают хирургическое лечение, на которое не каждый решится.

Особенно если есть хронические заболевания. Но скажите честно, положив руку на сердце, у кого их нет после 50?

То-то же! Поэтому создатели аппарата «Радуга прозрения» пошли совсем другим путем. Во-первых, никаких сложных манипуляций. Лечиться им можно даже дома.

Ведь для того, чтобы начать процедуру, достаточно просто надеть специальные очки и нажать кнопку. Минимум действий.

Уж с этим справится любой. Процедура длится не более 5 минут! А эффект от неё держится длительное время!

#### КЛИНИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ. ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

В эффективности аппарата «Радуга прозрения» уже смогли убедиться не только простые люди, но и ведущие специалисты страны.

Его клинические испытания проходили в Научном государственном центре лазерной медицины.

И аппарат показал просто потрясающий результат!

Среди более чем 100 участников испытаний у каждого наблюдался положительный эффект. У каждого! Такого в медицинской практике ещё не было. Потерять ногу или руку – это страшно. Но жить можно. А вот при потере зрения – Вы становитесь беспомощным. Это страшно! Поэтому не откладывайте решение вопроса в долгий ящик. Позвоните по номеру 8 (800) 444-90-71 прямо сейчас. И верните себе ясное зрение. Пока ещё можно всё исправить! Ваше будущее сейчас в Ваших руках! Не упустите свой шанс!

# Prodex

## ОДИН ЗВОНОК = 3 БОНУСА\*

- ЛУЧШАЯ ЦЕНА, НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!
- БЕЗЛИМИТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ОТ НАШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ НА ВЕСЬ КУРС ЛЕЧЕНИЯ!
- ДОСТАВКА ЗА НАШ СЧЕТ!

## ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

# 8 (800) 444-90-71

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

Приглашаем вас посетить наши магазины медицинской техники в г. Москве!

- м. «Пионерская», ул. Малая Филёвская, д. 18
- м. «Варшавская», ул. Артековская, д. 1А
- м. «Лермонтовский просп.», Лермонтовский просп., д. 8, корп. 1

(ВХОД  
СО СТОРОНЫ  
МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ)

КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА  
СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ\*

ТЕЛЕК

**ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЁВЫХ ПОДДЕЛОК, КОТОРЫЕ МОГУТ НАВРЕДИТЬ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ!**

ОДОБРЕНО И ЗАРЕГИСТРИРОВАНО  
Федеральной службой по надзору  
в сфере здравоохранения

Только на упаковке оригинального аппарата имеется защитная голограмма

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. \*Акция действует с 25.02.2026 г. по 25.03.2026 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. 'ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014 Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

В эфире телеканала «Россия» стартовал третий сезон вокального шоу «Ну-ка, все вместе! Хором!».

**Н**овые выпуски выходят в эфир по пятницам. Уникальность этого проекта в том, что в нем соревнуются только коллективы. Уже два сезона подряд зрители и сотня открывают новые имена в жанре хорового искусства и имеют возможность насладиться необычными музыкальными трактовками. Бесшумное сердце и душа шоу – ведущий Николай Басков и лидер сотни Сергей Лазарев.

## Снова в гостях звёзды

Традиционно гостями каждого выпуска станут популярные артисты, которые сначала исполнят свои суперхиты и затем присоединятся к судьям на сцене. В первом выпуске уже побывала на сцене Надежда Бабкина, а 27 февраля гостем станет Дмитрий Маликов. В сезоне ожидаются и другие звёзды: Клава Кока, Ёлка и Филипп Киркоров.

– По итогам двух сезонов был теплый отклик и от телезрителей, и от коллективов, – объяснил популярность шоу лидер сотни **Сергей Лазарев**. – Мы получили много новых заявок от классных ансамблей, групп, хоров из разных городов. И я надеюсь, они нас удивят в третьем сезоне. Хоры оценивать сложнее. Но мы продолжаем знакомить зрителей и с удовольствием знакомимся сами с этим жанром в третьем сезоне «Ну-ка, все вместе! Хором!».



## Вокальная культура всей страны

В новом сезоне со сцены гранд-шоу прозвучит более 400 голосов. Победитель сезона получит Кубок шоу и денежный приз в 5 миллионов рублей!

Первыми, кто испытал свою судьбу и попробовал выйти в финал, оказались вокальная группа «КВАТРО original», вокальный квартет Malina, технохор Palestrina и детский хор «Аврора» из Москвы, ансамбль «Толока» и хор

# «Ну-ка, все вместе! Хором!»: смотрим, слушаем, подпеваем



## ДЕТАЛИ

### Победители вдохновляют

Предыдущий сезон подарил зрителям проекта двух победителей: впервые два хора поделили первое место, получив одинаковое количество баллов – 99. Победу увезли с собой «Хор русской песни» Владимирского областного музыкального колледжа им. А.П. Бородина и «Капелла Дмитрия Железнова» из Казани.

Валаамского монастыря из Санкт-Петербурга, женский хор «Девчата» из Твери и мужской хор Ансамбля песни и танца Национальной гвардии Республики Казахстан.

– Помимо того, что это вокальный конкурс, в этом шоу есть еще важная составляющая: мы знакомим телезрителей с огромной культурой, – убежден ведущий шоу **Николай Басков**. – Люди теперь знают, какие



есть замечательные коллективы, хоры. Экспертам сотни сложно судить, даже не знаю, что нас ждет и какие баталии будут на сцене. Во всяком случае, вырваться в лидеры – нешутливая история. Потому что одно дело, когда волнуется один человек или два, но в коллективах переживает 40-50 вокалистов, да еще и руководитель, и дирижер. Тут один за всех и все за одного. И только так все сработает и даст результат!

Победить в шоу «Ну-ка все вместе! Хором!» стремится каждый коллектив, но и участие открывает

новые возможности. Финалисты и призеры шоу уже дважды выступили на гала-концерте в Государственном Кремлевском дворце.

### Сотня: старожилы и новички

Конкурсантов оценивает экспертная сотня – уникальная команда звезд эстрады, опытных педагогов, авторитетных продюсеров, лидеров музыкальных коллективов и хоро-вых дирижеров. Их главная

## ПОДРОБНОСТИ

### Слово профессионалам

#### Надежда БАБКИНА:

– Я обожаю хоровое пение, потому что в нем можно утонуть. Когда на сцену выходят совсем молодые девчонки и мальчишки, которые хотят заявить о себе миру, я чувствую восторг, восхищение и радость. Для меня важно звучание тембра, честность, мелодичность. Когда это все вместе собирается, то дает духовную силу, и у человека начинает просыпаться то, что давно, возможно, спит – некие струны души. Очень важна энергия. Она может быть в тихом, тембральном произведении, а может – на развороте, во всю прыть. Проект «Ну-ка, все вместе! Хором!» дает возможность оценить нашу духовность, важнейшие, несправедливо забытые ценности, которые существуют много веков.

#### Олег ВЛАДИ:

– Мне сложнее дается оценка хороших сезонов, потому что если в сольных всегда есть вероятность полюбить человека, его репертуар, додумать себе какую-то его историю, биографию, то с хором сложнее: ты же не можешь 40 человек полюбить одновременно. И тут срабатывают только какие-то вау-эффекты с точки зрения подбора репертуара, разворота песни, которую ты никогда бы не мог представить в хоровом исполнении. И вот такие вау-номера уже случались.

#### Николай ЕРОХИН:

– В этот раз сезон будет очень ярким, разносторонне насыщенным, потому что зрителям мы представим абсолютно разные жанры и разные музыкальные направления. Очень приятные гости – Надежда Бабкина, Дмитрий Маликов! Вот какой Дима сам по жизни – очень добрый, открытый человек, так он и судил. И ему было комфортно, и нам очень приятно.



**По пятницам в 21.30 на телеканале «Россия» – новый сезон вокального гранд-шоу «Ну-ка, все вместе! Хором!».**

задача – не просто оценивать, а делиться секретами мастерства и давать важные наставления, которые, несомненно, помогут дальнейшему развитию творчества всех участников.

В новом сезоне на сцене в жюри сидят как постоянные музыкальные эксперты – Этери Берашвили, Николай Ерохин, Арсений Бородин, Олег Влади, Андрей Соллод, Олеся Евстигнеева,

Григорий Юрченко, Ирина Олифер, Александр Шаганов, Давид Виннер, группы «ИКС-Миссия», «Русский праздник», так и новые судьи – Оксана Казакова, Сергей Приказчиков (группа PIZZA), полуфиналист прошлого сезона Евгений Гаранин и другие. Это сочетание опыта и свежего взгляда обещает конкурсантам максимально объективную и профессиональную оценку.

Подготовила  
**Ольга БЕЛЬСКАЯ**

# Боль, скованность, износ: три проблемы суставов, которые научил нас решать Поль Брэгг

**В** 90-е годы книги американского натуропата Поля Брэгга стали для миллионов настоящим откровением. Его эффективная система, основанная на натуральном питании и движении, предлагала понятный и доступный каждому путь к здоровью – прежде всего, суставов. В то время, когда информация о здоровом образе жизни была дефицитом, Брэгг дал людям практические инструменты для самостоятельной заботы о себе.

Диетолог-натуропат учил вести здоровый образ жизни и объяснял, что истинный возраст человека определяется не цифрой в паспорте, а гибкостью его позвоночника. Поль Брэгг утверждал, что «опорно-двигательный аппарат – фундамент здоровья всего организма» и доказал это собственным примером. До глубокой старости он вёл очень активную жизнь и умер в 95 лет, катаясь на сёрфе. Именно от него простые люди узнали, что суставы и позвоночник стареют первыми, если лишены правильного питания, движения и возможностей для обновления.



Поль Брэгг

Система Брэгга строилась на четырёх столпах: натуральное питание, очищение организма, физическая активность и глав-

ное – целенаправленная забота о суставах и позвоночнике. Эти принципы легли в основу современной превентивной ме-

дицины, делая акцент на профилактике, а не на лечении уже возникших проблем.

Следуя его ключевому принципу: чтобы опорно-двигательный аппарат был здоров, его нужно не просто нагружать, а грамотно питать, очищать и восстанавливать изнутри – был разработан натуральный комплекс «Хондроитил». При создании продукта были учтены главные условия, о которых говорил Поль Брэгг: природный состав с обязательным включением важных витаминов и микроэлементов, точечное воздействие на клетки хрящей, обеспечение гибкости и прочности суставов и позвоночника. Разработчики стремились не просто создать добавку, а воплотить философию целостного подхода к здоровью суставов. «Хондроитил» может помочь устранить три ключевые проблемы суставов и позвоночника: воспаление, боль и износ хрящевой ткани.

Благодаря чему «Хондроитил» обладает такой силой?

В его составе – живокост и алоэ для регенерации, босвеллия и куркума против воспаления, кора ивы для облегчения боли, а также «строительные блоки» хряща – глюкозамин, хондроитин и органическая сера. Эта комплексная формула работает на восстановление суставов и позвоночника, помогая бороться с артрозом, артритом, остеохондрозом и замедлить износ опорно-двигательного аппарата.

## Обратите внимание!

С 25 февраля по 25 марта 2026 г. людям, страдающим нарушениями опорно-двигательного аппарата, Производителем реализуется социальная программа, в рамках которой можно приобрести комплекс «Хондроитил» на льготных условиях. Узнать подробнее о препарате можно, позвонив по бесплатному телефону: 8-800-303-05-55. А чтобы получить его, необходимо назвать оператору код реестра Поля Брэгга № 1058\*.

## Всего 12 капель «Отомакса» в день способствуют восстановлению кохлеарных нервов и улучшению слуха!



Всего  
8 руб.  
за 1 уп.

– Расскажите об этом более подробно.

– Дело в том, что кохлеарные нервы передают слуховые импульсы от внутреннего уха в головной мозг, то есть напрямую отвечают за слух. Эти нервы содержат около 30 000 клеток, и ухудшение работы либо отмирание даже незначительной их части, которое происходит с возрастом, может привести к ухудшению слуха, проблемам с распознаванием речи, шуму в ушах. Я подумала: а что если попытаться улучшить работу кохлеарного нерва и таким образом улучшить слух. Клетки этого нерва могут восстанавливаться. Это естественный процесс самогенерации, который происходит в организме. Но в пожилом возрасте этот процесс идет гораздо медленнее, чем в молодости. Но, оказалось, что есть вещества, которые могут помочь его ускорить. Это аллантоин, D-пантенол, экстракт эмблики и серебро коллоидное. И уже есть средство с таким составом. Называется оно капли «Отомакс».

– Какой слух у Вашей мамы сейчас?

– В данный момент ее слух достигает 96% и это еще не предел. Она перестала носить слуховой аппарат, который ей не нравился, слышит нормально, не переспрашивает, не жалуется на шум в ушах. После столь удачного опыта я стала рекомендовать капли «Отомакс» многим клиентам. Ежедневно они звонят мне, чтобы поблагодарить. У меня часто слезы наворачивают-

ся на глаза, когда я слушаю истории: как люди мучаются со слуховым аппаратом, как они уже поставили на себе крест. Я хочу, чтобы все это осталось в прошлом.

**Верно говорят, что хороший слух – это настоящее счастье. Возьмите себе в помощники капли «Отомакс», чтобы и у вас появилась возможность ощущать эту радость!**

*Ранее специалист по возрастной тугоухости помогала людям старшего возраста выбирать слуховой аппарат. Но в последнее время перестала советовать это устройство и рекомендует иной способ улучшения слуха. Давайте поинтересуемся, какой именно.*

– Почему Вы отказались от идеи в первую очередь рекомендовать людям старшего возраста слуховой аппарат?

– Причина в моей матери. После 80 лет у нее начал резко ухудшаться слух из-за тугоухости. Она стала жаловаться на шум в ушах, трудности с распознаванием речи. Я купила ей самый дорогой слуховой аппарат. Но это устрой-

ство не смогло заменить маме ее собственный слух. Она ушла в себя, стала замкнутой. Ее слух продолжал ухудшаться. Тогда я подумала, что, может, нужно попробовать что-то другое. Известно, что тугоухость возникает по причине старения кохлеарного, то есть слухового нерва. Я стала изучать этот вопрос, искать, что может помочь.

### ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ\*

#### «Каждому пенсионеру – хороший слух»

Страдаете от тугоухости или имеете другие проблемы со слухом? Тогда вы имеете право на программу по приобретению капель для слуха «Отомакс».

Скидка действует с 25 февраля до 25 марта 2026 г.

Чтобы воспользоваться скидкой:

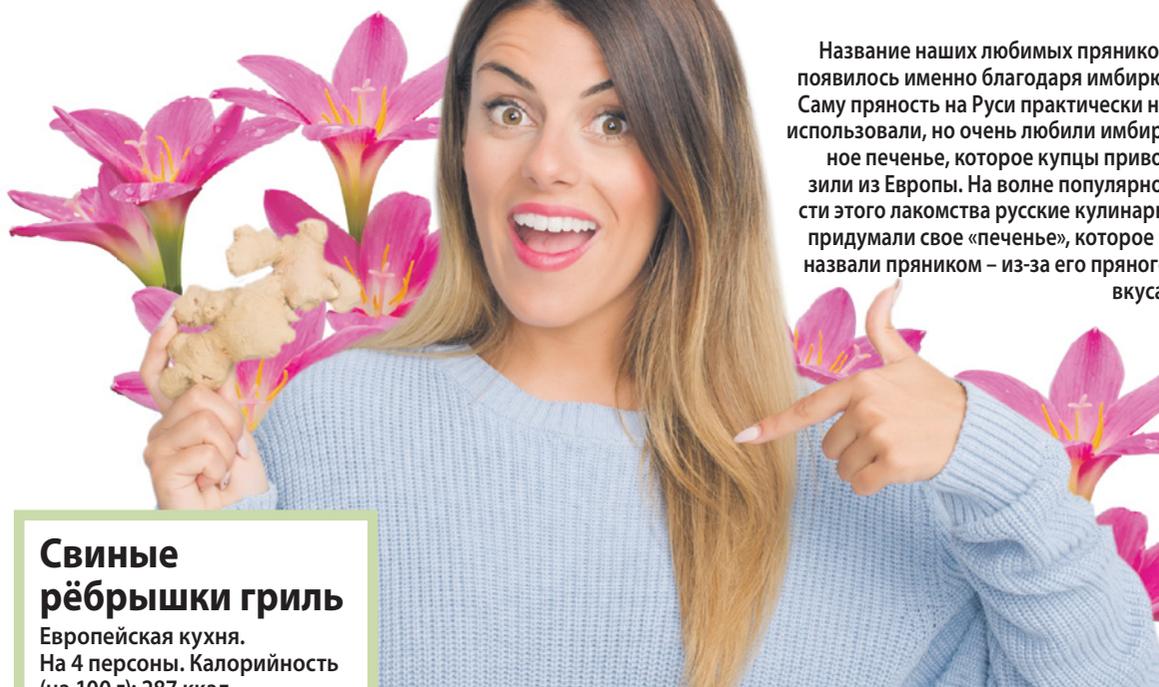
1. Позвоните по телефону **8-800-302-30-30**
2. Продиктуйте код **1967** и получите капли «Отомакс» **ВСЕГО ЗА 8 РУБЛЕЙ!**

Звонки и доставка бесплатные!

Сегодня уже вряд ли встретишь человека, незнакомого с имбирём. Кулинарные возможности этой интересной пряности достаточно широки – от первых и горячих блюд до выпечки и ароматных напитков.

Что совсем не удивительно, ведь эта пряность не только существенно обогащает вкус блюд, но и делает их исключительно полезными для нашего здоровья. Дело в том, что имбирь содержит уникальные биоактивные соединения, оказывающие благоприятное влияние на наш организм. Причем для этого вполне достаточно его минимального количества.

# Готовим блюда с имбирём



Название наших любимых пряников появилось именно благодаря имбирю. Саму пряность на Руси практически не использовали, но очень любили имбирное печенье, которое купцы привозили из Европы. На волне популярности этого лакомства русские кулинары придумали свое «печенье», которое и назвали пряником – из-за его пряного вкуса.

## Салат с имбирной заправкой

Японская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 53 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 свежих огурцов
- 50 г маринованного имбиря
- 1 лайм ■ 1 зубчик чеснока
- 1 маленький перчик чили
- 1 ч. л. васаби ■ пучок кинзы
- растительное масло ■ соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С лайма снять цедру на мелкой терке, выжать сок.
- 2 Постучать по огурцам рукояткой ножа, чтобы они потрескались, нарезать небольшими кусочками, выложить в дуршлаг, посолить, оставить на 10-15 минут.
- 3 Чили нарезать тонкой соломкой, чеснок измельчить, с веточек кинзы оборвать листики.
- 4 Чили добавить к огурцам, перемешать.
- 5 Сделать заправку: в чаше блендера соединить чеснок, васаби, имбирь, цедру и сок лайма, добавить 5 ст. л. растительного масла, взбить до однородности.
- 6 Огурцы с чили выложить в салатницу, заправить, перемешать, дать постоять 10-15 минут, перемешать, посыпать листиками кинзы и сразу подавать.

**Муж – жене:**

– Будешь на магазине, купи имбирь.  
– Им купить бирь? Кому?  
– Да не им бирь, а нам бирь...  
Тыфу, просто имбирь! Корень такой.



## Свинные рёбрышки гриль

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 287 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг свиных ребер
- 150 мл соевого соуса
- 1,5 ст. л. белого винного уксуса
- 3-4 см свежего корня имбиря
- 4-5 зубчиков чеснока
- 2 звездочки бадьяна
- молотый черный перец
- кориандр
- копченая паприка по вкусу



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ребра разрезать на куски по 2-3 штуки, сложить в глубокую кастрюлю, залить водой так, чтобы она едва покрывала ребра, добавить соевый соус и уксус, довести до кипения; варить на небольшом огне под крышкой до мягкости мяса (1-1,5 часа).
- 2 Чеснок раздавить плоской стороной ножа (не очищая), имбирь нарезать тонкими ломтиками; добавить оба ингредиента в кастрюлю вместе с бадьяном сразу после закипания воды.
- 3 Готовые ребра вынуть из кастрюли, поперчить, посыпать специями, обжарить до румяной корочки под грилем в духовке (или на мангале).

## Рыба по-кантонски

Китайская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 85 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 450 г филе рыбы
- 2-3 см свежего корня имбиря
- 3 ст. л. соевого соуса
- по 1 ст. л. кунжутного и арахисового масла
- 5-6 перьев зеленого лука
- соль



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать порционно, посолить, посыпать имбирем, приготовить на пару.
- 2 Лук аккуратно нарезать наискосок кусочками по 3-4 см.
- 3 Готовое филе сбрызнуть соевым соусом, посыпать луком, перемешать.
- 4 Смешать кунжутное и арахисовое масло.
- 5 Нагреть до легкого дымка, полить рыбу, перемешать и немедленно подавать.

## Ароматные слойки с имбирём

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 351 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г готового слоеного теста
- 120 г фруктового или ягодного джема
- 1 яйцо
- 2 см свежего корня имбиря
- сахарная пудра



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Имбирь натереть на мелкой терке, смешать с джемом.
- 2 Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать на квадраты, в середину каждого положить 1 ч. л. джема; уголки теста зацепить по диагонали над начинкой.
- 3 Яйцо взбить до однородности, обмазать заготовки.
- 4 Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 25 минут.
- 5 Готовым слойкам дать полностью остыть, посыпать сахарной пудрой.

## Постный морковный крем-суп

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 46 ккал.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г моркови
- 500 мл овощного бульона (или воды)
- 1 луковица
- 3-4 см свежего корня имбиря
- 3-4 зубчика чеснока
- 4 ст. л. растительного молока (овсяного, миндального или кокосового)
- 2 ч. л. меда ■ 1-2 веточки тимьяна ■ растительное (оливковое) масло ■ соль
- зелень и кунжут для подачи
- молотый черный перец



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи нарезать небольшими кубиками, имбирь натереть на терке.
- 2 В кастрюле с толстым дном на растительном масле обжарить до прозрачности лук, добавить остальные овощи, жарить еще 5-7 минут, добавить имбирь и листики тимьяна, жарить еще 30 секунд.
- 3 Влить в кастрюлю бульон (или воду), довести до кипения, посолить, варить до готовности овощей (7-10 минут).
- 4 Готовый суп пюрировать с помощью погружного блендера, добавить мед, перемешать, довести до кипения и снять с огня.
- 5 При подаче поперчить, в каждую тарелку добавить 1 ст. л. растительного молока (или сливок), посыпать кунжутом, украсить зеленью.

### ВАЖНО!

Слишком большая разовая порция имбиря может стать непомерной нагрузкой для ЖКТ. Поэтому в день лучше ограничиться 2-5 г свежего имбиря или половиной чайной ложки сушеного.

Меня зовут Кира.  
Мне уже хорошо за  
тридцать.

**И** только сейчас я понимаю, что значит просыпаться и не чувствовать внутри комка льда.

## Сеанс отменяется

Я вышла замуж в 22. Саша был старше, увереннее, он говорил, что я – его муза. Я верила. Когда родился Егор, мне казалось, что у нас идеальная семья: красивая мама, заботливый любящий папа, малыш-бутуз в ползунках.

Саша не пил, не бил, он просто... обесценивал меня. Кто подобного не переживал, знайте, бывает и такое. Любые мои желания казались ему глупостями. Захочешь купить цветы, услышишь ответ: «Тебе что, деньги тратить не на что?» Соберешься сходить в кино, в ответ узнаешь: «Сеанс отменяется, я устал, посидим дома». И каждый раз внутри себя я оправдывала Сашу: у него стресс, он много работает, все случится в следующий раз, может, оно так и лучше...

Но внутри меня что-то умирало. Та девочка, которая верила в красивые жесты, задыхалась. Помню, как на вторую годовщину свадьбы я накрыла ужин, надела то самое платье, зажгла свечи. Саша пришел, посмотрел на стол и сказал: «О, у нас что, гости?» Я ответила: «У нас годовщина». Он хмыкнул: «А, ну да». Съел котлету, уткнулся в телевизор. Свечи догорели. Я сидела и смотрела, как плавится воск, и думала: неужели я настолько ничего не значу?

Через два года мы расстались. Я думала, что это конец света.

# И душу согрело солнышко



«Любовь движет Солнце и другие звёзды». Данте Алигьери

## «Ты справишься»

Жизнь шла-шла, появился он. Назовем его Денис. И если в глазах Саши я была слабая и беспомощная, то Денис не уставал мне повторять: «Ты такая сильная, Кира. Ты обязательно справишься». Начались конфеты-букеты. Возникли и отношения.

И я справлялась и с работой, и с подработкой и домом, и с воспитанием сына. Я справлялась, а он просто жил рядом и смотрел. А когда встречались наши глаза, обычно говорил:

– Ох, представляю, как тебе тяжело, – ну а дальше вздыхал и продолжал свою пластинку: – Ты обязательно справишься.

Однажды я сильно заболела. Свалилась с температурой. Позвонила Денису. Попросила прийти с

работы пораньше. Зайти в аптеку, купить лекарства, приготовить ужин. В ответ услышала:

– Ой, ты моя беденькая. Я бы приехал, но у меня срочная встреча. Позвони соседке тете Тане, она поможет.

Я положила трубку и заплакала. Не от боли. От злости на себя – опять выбрала не того.

## В одну реку дважды

Когда Егор подросток, мой бывший, Саша, вдруг переменился. Он без напоминаний забирает сына из сада, мог приехать в час ночи, если Егор болел. Между нами не было претензий, не было постели, не было боли. Только усталая нежность друг к другу.

И я повелась. Мы сошлись. Но чувств и романтики... ее не случилось. Саша будто решил, что раз я вернулась, значит, мне ничего и не нужно. Дни превратились в серую ленту: работа – дом – ужин – телевизор. На 8 Марта я ждала праздник. Саша вечером протянул конверт. В нем было 500 рублей. И было все это дежурно и скучно. Я смотрела на бывшего и думала: «Неужели я настолько не заслуживаю праздника? Ведь можно было купить цветы. Неужели, чтобы получить букет, мне надо умереть?»

Я вспомнила, как однажды в самом начале он принес мне охапку пионов. Просто так. А потом как отрезало – перестал. И я привыкла. Я перестала ждать пионов, перестала ждать улыбок, перестала ждать его вечером. Я просто существовала рядом.

Вскоре мы расстались окончательно. Я не плакала. Я просто выдохнула.

## Коллега-смежник

Андрей появился в моей жизни случайно. Коллега-смежник, мы иногда пересекались на планерках. Обычный, ничего особенного. Пока однажды я не осталась допоздна, перебирая отчеты. Он зашел, увидел меня с чашкой остывшего кофе, и молча ушел. Вернулся через пять минут с горячим супом из столовой и плюшкой.

– Вы же не ужинали, – сказал он. – Ешьте. Я пожду.

Знаете, после десяти лет безразличия такие вещи бьют током.

Андрей не говорил красиво. Он делал. Заметил, что я люблю газировку, и на моем столе стояла бутылка моей любимой газировки. Узнал, что сын занимается спортом, «случайно» подарил ему классные штитки. Не спрашивая меня, не ставя в известность, а потом – не намекая на свой подарок, дескать, вот он какой молодец.

Первый раз, когда он пришел к нам домой, я ужасно нервничала. Наглаживала скатерть, проверяла, не пригорели ли котлеты. Андрей сел на корточках перед Егором и спросил:

– Покажешь свои наклейки с динозаврами?

И вдруг мой недоверчивый к чужим Егор взял Андрея за руку и потащил в свою комнату. Я стояла на пороге и смотрела, как они вдвоем раскладывают на полу альбом, и у меня впервые за долгие годы защипало в носу от счастья.

А через неделю мы втроем пошли в зоопарк. А через месяц – в ЗАГС.

Теперь я точно знаю: здоровые отношения – это не когда ты терпишь характер. Это когда твой ха-

актер тоже принимают. Со всеми «хочу», капризами, усталостью и странной любовью к газировке из детства.

Я не искала принца. Я просто устала ждать у моря погоды. И, кажется, именно в этот момент меня наконец нашли.

Андрей до сих пор приносит мне мою любимую с детства газировку. А когда я злюсь, он не уходит в молчанку, а говорит: «Рассказывай...» Когда я молчу, он не давит, просто сидит рядом и читает свою книгу.

Я думала, что любовь – это терпеть и прощать. Оказалось, любовь – это когда тебе не нужно терпеть. Когда ты можешь быть любой, и тебя не отменяют, не обесценивают, не ждут, пока ты станешь удобной.

Вчера я нашла на своем зеркальном столике записку от Андрея: «Кира, ты не заметила, но сегодня юбилей нашего совместного похода в зоопарк. Тогда я навсегда влюбился в женщину с холодным кофе».

Я сидела в маршрутке, сжимала этот мятый листок и улыбалась как дурочка. А за окном был обычный серый вторник, но мне было светло. Душу грело солнышко. И внутри меня больше не было льда.

КИРА

### 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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.25 «Модный приговор». (0+)
- 10.15 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 «Время покажет». (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 «Время покажет». (16+)
- 14.00 «Большая игра». (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 «Большая игра». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.30 «Время покажет». (16+)
- 19.50 «Пусть говорят». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ЛАНДЫШИ». (16+)
- 22.50 «Большая игра». (16+)
- 00.00 «Время героев». (16+)
- 01.00 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости

РОССИЯ



21.30 «Я БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное время
- 12.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ». (12+)
- 16.30 Вести
- 17.00 «Малахов». (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 «Я БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)
- Свидание Ирины Филатовой с бывшим мужем неожиданно заканчивается трагедией. Филатова обещает найти преступников, чего бы ей это ни стоило.
- 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ». (12+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ». (12+)

НТВ



08.25 «ПЁС». (16+)

- 04.50 «ПЁС». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ПЁС». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня».
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ». (16+)
- Гаспаров прекращает уголовное дело Веры Брагиной, но отказывается извиняться перед ней. Преподаватель учебного центра Дергунов пытается отговорить Макса от службы в полиции.
- 22.10 «ЛЕПИЛА». (16+)
- 00.15 «Сегодня»
- 00.35 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян. (16+)
- 01.10 «КИЛЛЕР». (16+)

СТС



06.00 «Маша и Медведь». (0+)

- 06.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 06.10 «100 мест, где поесть». (16+)
- 06.55 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». (16+)
- 14.20 Тайный миллионер. (16+)
- 16.25 «СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТОЛА». (16+)
- 21.00 «ДОСЬЕ «ЧЁРНАЯ КАНАРЕЙКА». (16+)
- Лучший оперативник ЦРУ Эйвери Грейвс счастлива в браке с Дэвидом Бруксом, который даже не догадывается, где работает его жена. Однажды Дэвида похищают террористы и выдвигают требование Эйвери: в течение девяти часов она должна передать террористам чип с секретной информацией
- 23.05 «КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ». (16+)
- 01.20 «ДНЕВНИК БРИДЖИТ ДЖОНС». (18+)
- 02.45 «ПРИ ЧЁМ ТУТ ЛЮБОВЬ?» (16+)
- 04.30 «МОЙ ЛУЧШИЙ ЛЮБОВНИК». (16+)

ТНТ



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 09.00 «Выжить в Стамбуле». (16+)
- 11.30 «САШАТАНЯ». (16+)
- 20.00 «МОТАЙ». (16+)
- 21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)
- 23.00 «БЫТЬ». (12+)
- Молодой блогер внезапно переносится в 1993 год и оказывается в теле отца в юности. Чтобы вернуться обратно, ему придётся прожить чужую жизнь, столкнуться с реалиями 90-х и пересмотреть своё отношение к семье, ответственности и самому себе.
- 01.10 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (16+)
- Чтобы не довести дело до развода, Голубевы обратились к доктору Когану. Лечение у светила оказалось передовым, но очень нетрадиционным, поэтому однажды, проснувшись поутру, супруги поняли, что поменялись телами.
- 02.55 «Однажды в России»
- 05.00 Утро на ТНТ
- 05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



17.00 «Тайны Чапман». (16+)

- 05.00 18.00 00.10 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С Бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Безумные факты». (16+)
- 17.00 01.15 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ТОРНАДО». (16+)
- США, 2023 г. Боевик.
- 22.00 23.30 «ВЫЖИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
- Вадим Абрамов готовит «модные голубцы». Камилла Дмитриева удивит котлетками с пюре и салатом.
- 06.00 Пятница News. (16+)
- 06.30 Гастротур. (16+)
- 07.00 Битва шефов. (16+)
- 09.00 Молодые ножи. (16+)
- 10.30 Адский шеф. (16+)
- 13.00 Битва шефов. (16+)
- 23.00 Выживалити. Миссия Альфа. (16+)
- 01.00 Пятница News. (16+)
- 01.30 На ножах. (16+)
- 03.30 Секреты на кухне. (16+)

ЧЕ!

- 06.10 Улётное видео. (16+)
- Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя.
- 14.00 «СОЛДАТЫ-3». (16+)
- 18.00 Опасные войны. (16+)
- 19.30 Улётное видео. (16+)
- 21.00 Охотники. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 00.00 Заступницы. (16+)
- 02.15 Опасные связи. (18+)
- 03.50 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРажение
- 11.00 22.10 03.25 «Великоленное трио». (16+)
- 15.15 «КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДОКТОРА КАЛИНИНКОЙ». (16+)
- 17.00 «Формула здоровья». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 20.45 «КАК МОЛОДЫЕ МЫ БЫЛИ». «КОГДА Я СТАНУ ВЕЛИКАНОМ». (16+)
- 23.05 «КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР». (16+)
- 23.35 «Моя история». (16+)
- 01.25 «Свет и тени». (16+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Барбоскины». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Бубаб». (6+)
- 09.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
- 09.15 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
- 09.30 «Беби Борн». (0+)
- 09.35 «Команда Флоры. Экопатруль». (0+)
- 11.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
- 11.15 «Диностер». (6+)
- 11.30 «Три кота». (0+)
- 13.05 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 13.35 «Инфинити Надо». (6+)
- 14.00 «Карбот». (6+)
- 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.40 «Фиксики». (0+)
- 16.40 «ЛЮЛ Сюрприз. Семейные истории». (6+)
- 16.50 «Край Беби». Волшебные слезки». (0+)
- 16.55 «Оранжевая корова». (0+)
- 18.35 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
- 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.45 «Кот Басик». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.15 «Ум и Хрум». (0+)
- 22.10 «Фьюжн Макс. Новая эра». (6+)
- 22.25 «Армор Рейнджеры». (6+)
- 22.40 «Дикие скричеры!» (6+)
- 23.05 «Метал Кард Бот». (6+)
- 23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 01.10 «Смешарики». (0+)
- 02.55 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00 Время малышей. (6+)
- 06.55 «Маша и Медведь». (0+)
- 07.40 «Бумажки». (0+)
- 08.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 08.30 «Барбоскины». (0+)
- 09.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
- 09.30 «Фиксики». (0+)
- 10.45 «Сказочный патруль». (0+)
- 11.45 Горшок и компания. (6+)
- 12.00 Время малышей. (0+)
- 13.00 «Геройчики». (0+)
- 14.00 «Простоквашино». (0+)
- 15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 15.30 Время малышей. (0+)
- 17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)
- 17.20 «Лео и Тиг». (0+)
- 18.25 «Лунтик». (0+)
- 19.00 «Геройчики». (0+)
- 20.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 21.00 «Бумажки». (0+)
- 21.30 «Барбоскины». (0+)
- 22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)
- 22.10 «Фиксики». (0+)
- 23.20 «Приключения Бумбы». (6+)
- 00.05 «Смешарики». (0+)
- 01.00 «Барбоскины». (0+)
- 01.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 02.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 03.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
- 04.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
- 05.00 «Лунтик». (0+)
- 05.30 «Барбоскины». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Кровавое правление Стюартов. (16+)
- 00.50, 09.25, 13.05 Пётр I Великий. (12+)
- 02.00 Обыкновенная История. (6+)
- 02.15 Петергоф - жемчужина России. (6+)
- 02.45, 06.40, 10.25, 14.25 Северный морской путь. (16+)
- 03.40, 07.40 Освобождение Европы. (12+)
- 04.25 Это подкаст. История. (12+)
- 05.25, 11.25, 15.25 Историкограф. (12+)
- 06.10, 13.55 Сквозь времена. (16+)
- 08.25 У истоков русской археологии. (12+)
- 12.10 «Пивной путч» 1923 года: рождение нацистской партии. (16+)
- 16.10, 16.55 Нобелевские лауреаты. (16+)
- 17.40 Карим Хакимов: Советский паша. (12+)
- 18.30 Хронотоп: История присоединения Крыма. (12+)
- 19.00 Имена нелегальной разведки: Арнольд Дейч. (12+)
- 20.00 Дворец Морского министерства. Возрождение великой эпохи. (12+)
- 21.00 Земля: Рождение империи. (12+)
- 22.05 Русское наследие. Южные рубежи: Гражданская война и её след в культурном наследии новых регионов. (12+)
- 22.25 Ледоколы войны: Ледокол «Ермак». Первый в мире. (12+)
- 23.10 Моя Россия: музыкальное путешествие: Курск. (12+)

VJU HISTORY

- 06.00 Сопrotивление: секретные туннели Парижа. (16+)
- 07.10 Сокровища Европы: Чехия. (12+)
- 08.05 Две сестры. (16+)
- 08.55, 09.55 Тони Робинсон и Британия на пленке. (16+)
- 10.55, 11.45 Рассвет Великих Империй. (16+)
- 12.40 В поисках истины: Эльдorado: золото, оружие и жадность. (16+)
- 13.40 В поисках истины: Падение Римской империи. (16+)
- 14.40 Как появилась французская Ривьера. (16+)
- 15.30 Стать Шанель. (16+)
- 16.30 Две сестры: Анна и Мария Болейн. (16+)
- 17.20 Две сестры: Елизавета I и Мария Стюарт. (16+)
- 18.10 Древнеегипетские писцы. (16+)
- 19.05 Рассвет Великих Империй. (16+)
- 20.00, 20.45 Тайны песка. (16+)
- 21.30 Великая война: Курская дуга. (16+)
- 22.30 Великая война: От Днепра до Одера. (16+)
- 23.25 История королевских скандалов: Колдовство. (16+)
- 00.20 Королева: мать и монарх. (16+)
- 01.10, 02.00 Рассвет Великих Империй. (16+)
- 02.45, 03.40 В поисках истины. (16+)
- 04.35 История вещей. (16+)
- 05.05 Великая война: Курская дуга. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 06.55, 03.05, 03.55 Жизнь римского легионера. (12+)
- 07.50, 08.05, 19.40, 19.50 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. (12+)
- 08.20 Спасённые шедевры России. (12+)
- 09.10 Мастера Рима. Микеланджело, Рафаэль и Леонардо да Винчи. (12+)
- 10.10 Михаил Горбачёв. Сегодня и тогда. (12+)
- 11.35 Елисейский дворец: тайное и явное. (16+)
- 12.35 Владимир Крючков. Последний председатель. (12+)
- 13.20 Динозавры. Как они исчезли. (12+)
- 14.20 Мой первый Жванецкий. (12+)
- 15.15 Дети Шоа. (12+)
- 16.20 Великие комбинаторы. (12+)
- 17.10 СССР: Империя наоборот. (16+)
- 17.55, 18.45 Настоящая война престолов. (12+)
- 20.05 Смерть «Короля-Солнца». (12+)
- 21.05 Вторая мировая война. (16+)
- 21.55 Д'Артаньян и три мушкетёра. Подлинная история. (12+)
- 22.55 «Опустела без тебя земля...» Майя Кристалинская. (12+)
- 23.45 Грозная крепость Ричарда Львиное Сердце. (12+)
- 00.45 Улыбайтесь, господа, улыбайтесь! Олег Янковский. (12+)
- 01.30 Военные минеры. (12+)
- 02.20 Пожар в гостинице «Россия». (12+)

РОССИЯ К  
Культура



21.35 Сати. Нескучная классика...

- 06.30 «Роман в камне»
- 07.05 «МОЯ ЛЮБОВЬ»
- 08.30 «Невский ковчег. Теория невозможного»
- 09.00 Черные дыры. Белые пятна
- 09.40 16.40 Семидесятые
- 10.00 12.30 17.00 19.30 23.50 Новости культуры
- 10.15 Наблюдатель
- 11.15 01.35 «XX век»
- 12.45 Новости. Подробно. АРТ
- 13.00 Кристальные истории
- 13.15 23.05 «Человек и лодка»
- 14.00 00.05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»
- 15.35 Агора
- 17.25 Рассказы из русской истории
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Правила жизни
- 20.35 Линия жизни
- 21.35 Сати. Нескучная классика...
- 22.20 «БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ»
- 03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



22.00 События

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 05.30 «Смех, дрожь и видео». (16+)
- 08.45 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ: ГАЛАТЕЯ». (12+)
- 10.45 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 10.55 «Городское собрание». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 02.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА». (12+)
- 13.45 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «МЕТОД УБОРЩИЦЫ». (12+)
- 16.55 «90-е. «Фанера». (16+)
- 18.10 «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ: ЗИТА И РИТА». (16+)
- 20.00 «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ: ЧЁРНЫЙ МОНАХ». (16+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.50 «Тайная комната» (16+)
- 01.30 «Горький аншлаг». (16+)

ТВ-3



20.00 «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 09.00 «Слепая». (16+)
- 10.00 Гадалка. (16+)
- 15.30 «Слепая». (16+)
- 18.00 «МЕНТАЛИСТКА». (16+)
- После раскрытого дела команда берется за новое и сталкивается с миром шоу-бизнеса, где за блеском сцены прячутся зависть, предательство и одержимость. В парке найдено тело молодой певицы Клары...
- 20.00 «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- В следственном отделе появился новый сотрудник - молодой следователь Маша Крылова. Все мужчины в восторге: теперь их коллегой будет молодая красавица-блондинка.
- 23.00 «САДОВНИК». (18+)
- 01.15 Кадони шоу. (16+)
- 02.00 Экстра такси. (16+)
- 02.30 «УИДЖИ». (16+)

ДОМАШНИЙ



12.55 «Знахарка». (16+)

- 06.30 05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.30 04.50 Давай разведёмся! (16+)
- 08.30 02.25 Тест на отцовство. (16+)
- 10.40 «Понять. Простить». (16+)
- 11.45 «Порча». (16+)
- 12.55 «Знахарка». (16+)
- 13.30 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «ТЁМНОЕ ПРОШЛОЕ». (16+)
- 19.00 «ВЕДЬМИНА ЛЮБОВЬ». (16+)
- 23.10 «Понять. Простить». (16+)
- 00.10 «Порча». (16+)
- 01.05 «Знахарка». (16+)
- 01.30 «Верну любимого». (16+)
- 02.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 04.05 «ОДНА ЗА ВСЕХ». (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)
- 05.25 04.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
- 08.05 Фирменный рецепт. (12+)
- 08.40 Знание - сила. (12+)
- 09.30 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2». (16+)
- 17.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 01.15 «СВОИ-7». (16+)
- 23.05 00.30 «СВОИ-5». (16+)
- 00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
- 02.05 «СЛЕД». (16+)
- ЗВЕЗДА**
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 00.55 «ГОРИ, ГОРИ, МОЯ ЗВЕЗДА». (12+)
- 13.25 15.05 17.15 03.20 «ОТЧИМ». (16+)
- 18.50 «Специальный репортаж». (16+)
- 20.10 «Скрытые угрозы». (16+)
- 22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
- 23.15 «713-Й ПРОСИТ ПОСАДКУ». (12+)
- 02.25 «Уроки Донбасса». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 «Марафон». (12+)
- 11.55 17.25 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Просто жизнь». (12+)
- 13.00 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
- 14.00 16.00 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ 2». (16+)
- 16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА». (16+)
- 17.30 «Собрание сочинений». (12+)
- 17.45 «Территория успеха». (12+)
- 18.15 «Понятная политика. Донбасс». (12+)
- 18.45 22.45 «Полицейский вестник». (12+)
- 19.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Бурани» - «Сокол» Красноярск. Прямой эфир. (12+)
- 22.00 «Чемпионы. История воронежского спорта». (12+)
- 22.15 «Новости Культуры». (12+)
- 22.30 «Специальный репортаж». (12+)
- 23.00 «КОГДА-НИБУДЬ НАСТУПИТ ЗАВТРА». (16+)

СПОРТ

- МАТЧ!** МАТЧ! ТВ
- 06.00 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
- 06.30 «Дело №». (12+)
- 07.00 12.55 15.30 Новости
- 07.05 12.05 22.00 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция
- 08.55 18.15 Футбол. МИР Росийская Премьер-Лига. Обзор тура. (6+)
- 09.55 Лёгкая атлетика. ПСБ Чемпионат России в закрытых помещениях. Прямая трансляция
- 12.35 Спец репортаж. (12+)
- 13.00 Есть тема! Прямая трансляция
- 14.25 Матч! Парад. (6+)
- 15.00 «Непобедимый». (12+)
- 15.35 Смешанные единоборства. (16+)
- 16.55 Громко. Прямая трансляция
- 19.15 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция
- 22.50 Футбол. Чемпионат Испании. Прямая трансляция
- 02.00 Дзюдо. Мировой тур. Турнир «Большого шлема». (12+)
- 04.00 Новости. (0+)
- МАТЧ! СТРАНА** МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 07.20 Биатлон. Кубок России. (6+)
- 06.50 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)
- 08.10 Небесная грация. (6+)
- 08.30 13.25 18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)
- 10.20 15.15 18.35 «Страна спортивная». (12+)
- 10.35 20.45 05.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 11.05 13.20 16.20 18.50 Новости. (0+)
- 11.10 03.20 Борьба. Международный турнир. (12+)
- 12.50 Сюрриалс. (12+)
- 15.30 «Это футбол!» (12+)
- 16.00 22.20 Спецрепортаж. (12+)
- 16.25 00.45 Лёгкая атлетика. Чемпионат России в закрытых помещениях. (6+)
- 21.10 Громко. (12+)
- 22.40 Есть тема! (16+)
- 23.55 Самбо. Чемпионат России. (12+)
- 02.55 Что за спорт?». (12+)
- 05.00 «Человек из футбола». (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VIJU TV1000 RUSSKOE** **VIJU TV1000 RUSSKOE**
- 06.00 «ТАКСИ». (16+)
- 07.25 «ТАКСИ-2». (16+)
- 09.00, 09.55, 10.45, 11.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 12.40 «1+1». (16+)
- Франция, 2011 г.
- 14.40 «ЗЕЛЁНАЯ КНИГА». (16+)
- США, 2018 г.
- 17.00, 18.20 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (16+)
- 19.50 «ПАРКЕР». (16+)
- США, 2013 г.
- 22.00 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (16+)
- США, 2022 г.
- 23.45, 00.35, 01.25, 02.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 02.55 «МАГИЯ ЛУННОГО СВЕТА». (16+)
- 04.30 «ДЕВУШКА С ЖЕМЧУЖНОЙ СЕРЕЖКОЙ». (16+)
- VIJU TV1000 ACTION** **VIJU TV1000 ACTION**
- 05.30 «Царевны». «Простоквашино». Мультсериалы. (6+)
- 07.00 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 07.45 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 08.35 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (16+)
- 10.20 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)
- 12.00 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)
- 13.50 «ДИКАЯ». (16+)
- 15.45 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
- 17.20, 18.05 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
- 19.00 «КОНТРИБУЦИЯ». (16+)
- 22.05, 23.00 «ГРИГОРИЙ Р». (16+)
- 23.50 «ПОБЕГ». (16+)
- 01.55, 03.25 «БЕГИ!» (16+)
- 04.55 «Три толстяка». (16+)
- суббота!** **СУББОТА!**
- 05.00, 18.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
- 17.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
- 19.00, 20.00 «ПРОСПЕКТ БРАЗИЛИИ». (16+)
- Сериал. Триллер, драма, комедия, криминал, Бразилия, 2012 г.
- 21.00, 22.00 Богиня шопинга. (16+)
- 23.10 «КЛОН». (16+)
- 00.05 Суббота News 2026. (16+)
- 00.10, 01.10 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
- 02.10, 03.00 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
- 03.45 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 04.20 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ** **МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**
- 00.50 «ЗА ПАЛЫЧА!» (12+)
- 03.20 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (18+)
- 05.40 «ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЕ 2». (16+)
- 07.35 «КОЗЁЛ ОТПУЩЕНИЯ». (18+)
- 09.30 «ВАСАБИ». (18+)
- 11.15 «БАТЯ». (16+)
- 12.45 «БАТЯ 2. ДЕД». (12+)
- 14.25 «ДЕТИ-ШПИОНЫ». (12+)
- 16.05 «ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ». (12+)
- 17.45 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
- 19.30 «КОЛЯ, ДОМОЙ!» (16+)
- 21.05 «ПОТЕРЯЕЯ». (16+)
- 23.00 «ПРОЕКТ «АННА НИКОЛАЕВНА». (18+)
- 07.20 Мультфильмы. (0+)
- 08.55 «ЗВОНЯТ, ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ». (16+)
- 10.20 «СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА». (16+)
- 12.10 «КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДОКТОРА КАЛИНИНЬКОВОЙ». (16+)
- 13.50 «АННА КАРЕНИНА». (16+)
- 16.30 «ИСТОРИЯ АСИ КЛЯЧИНОЙ, КОТОРАЯ ЛЮБИЛА, ДА НЕ ВЫШЛА ЗАМУЖ». (16+)
- 18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-5». (16+)
- 20.00 «ГАРАЖ». (16+)
- 21.55 «СЛЕЗЫ КАПАЛИ». (16+)
- 23.30 «ЗАПОМНИТЕ МЕНЯ ТАКОЙ». (16+)
- 01.55 «РОМАНС О ВЛЮБЛЕННЫХ». (16+)
- ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО**
- 05.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 05.55 «Фиксики: Большой секрет». Мультфильм. (6+)
- 07.15 «Смешарики. ПинКод». Мультсериал. (6+)
- 08.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
- 09.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 15.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 22.30 Вечер вместе. «НАПАРНИК». (16+)
- Россия, 2017 г. В ролях: Сергей Гармаш, Андрей Назимов, Лиза Арзамасова
- 00.10 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 01.50 «ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ». (16+)
- 03.45 «ДЕВЯТАЯ». (16+)
- СТС LOVE** **СТС LOVE**
- 06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
- 07.00 «Приключения Паддингтона». Мультсериал. (6+)
- 08.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 10.05 «РАНЕТКИ». (16+)
- 15.20 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- 17.30 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
- 21.25 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ» (16+)
- Несколько молодых людей заперты в подземном бункере. Они не знают друг друга. Никто из них не помнит, как здесь оказался. И они не представляют, что творится на поверхности...
- 02.00 «МАРГОША». (16+)
- 03.30 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС** **СПАС**
- 05.00 Встреча. (12+)
- 06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Святитель. (12+)
- 12.10 День Патриарха. (0+)
- 12.20 Монастырская кухня. (0+)
- 12.55 «ПРИЕЗЖАЯ». (12+)
- 15.00 «МАЙОР «ВИХРЬ». 1 серия. (12+)
- СССР, 1967 г.
- 16.25 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 17.25 «ОЙ, МА-МОЧ-КИ!» 1 серия. (12+)
- 18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 19.30 «Бесогона». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 20.25 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 21.25 Романовы. Царское дело. Фильм 1: Под сенью Кремлёвских орлов. (0+)
- 22.30 Поле битвы. (16+)
- 23.20 Прямая линия жизни. (16+)
- 00.15 День Патриарха. (0+)
- 00.25 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
- 01.15 Паломница. (12+)
- 02.05 Романовы. Царское дело. Фильм 1: Под сенью Кремлёвских орлов. (0+)
- 03.00 Поле битвы. (16+)
- 03.40 Профессор Осипов. (0+)
- 04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)

Православный календарь

2 марта  
Седмица 2-я Великого поста. Глас 5.  
Вмч. Феодора Тирона.



Сщмч. Ермогена, патриарха Московского и всея Руси, чудотворца. Прав. Мариамны, сестры ап. Филиппа. Обретение мощей мч. Мины Каликелада. Прп. Феодора молчаливого, Печерского. Сщмчч. Михаила, Павла пресвитеров. Мц. Анны.

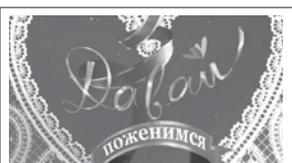
Постный день.

« От всей души нужно любить всякого человека, но надежду возлагать на одного Бога, и Ему одному служить... Ибо пока Он хранит нас, и друзья (ангелы) нам помогают, и враги (демоны) бессильны причинить нам зло». Прп. Максим Исповедник

МУЗЫКА

- МУЗ** **МУЗ-ТВ**
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Короли чартов. (16+)
- 07.00, 07.30 10 самых! (16+)
- 08.00 Хиты по-русски. (16+)
- 08.25 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Звезды о звездах (16+)
- 10.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 11.30 Top-30. Народный хит. (16+)
- 14.00 Плейлист | Весна. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.30 МузРаскрутка. (16+)
- 16.00 Звезды с приветом. (16+)
- 17.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 10 самых! (16+)
- 18.55 Плейлист | Весна. (16+)
- 19.45 Кто следующий? (16+)
- 20.40 До слез! И после. История Булановой. (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 Top-30. (16+)
- 00.25 Плейлист | Весна. (16+)
- 01.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

**7 ПЕРВЫЙ**



15.15 «Давай поженемся!» (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.25 «Модный приговор». (0+)
- 10.15 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 «Время покажет». (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 «Время покажет». (16+)
- 14.00 «Большая игра». (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженемся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 «Большая игра». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.30 «Время покажет». (16+)
- 19.50 «Пусть говорят». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ЛАНДЫШИ». (16+)
- 22.50 «Большая игра». (16+)
- 00.00 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

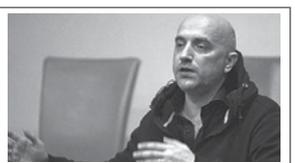
**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



21.30 «Я БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное время
- 12.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ». (12+)
- 16.30 Вести
- 17.00 «Малахов». (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 «Я БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)
- Через свои старые связи в органах Дима выясняет, что кто-то активно мониторит страницу Риты в соцсетях. Ему удаётся выйти на некую Анну Свиридову...
- 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ». (12+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ». (12+)

**НТВ**



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

- 04.35 «ПЁС». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ПЁС». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «НОВАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- Сотрудник уголовного розыска Тимофей Забелин приезжает на юг Запорожской области - в Бердянск. Он осознаёт, что попал в совершенно другой мир, где всё отличается от привычных условий...
- 22.10 «ЛЕПИЛА». (16+)
- 00.15 «Сегодня»
- 00.35 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
- 01.10 «КИЛЛЕР». (16+)

**СТС**



06.00 «Маша и Медведь». (0+)

- 06.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 06.20 «100 мест, где поеть». (16+)
- 07.10 «КИЛОВАТТИНО». (16+)
- 16.00 «СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТОЛА». (16+)
- 21.00 «СОРВИГОЛОВА». (16+)
- 23.00 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)
- Скромный фотограф Брайан Лайтхаус неожиданно оказался в долгу перед обосновавшимся в США криминальным авторитетом. Теперь Брайану нужно жениться на дочери бандита, чтобы та смогла получить американское гражданство.
- 01.00 «БРИДЖИТ ДЖОНС: ГРАНИ РАЗУМНОГО». (16+)
- 02.40 «КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ». (16+)
- 04.20 «ВРЕМЕННО БЕРЕМЕННА». (16+)
- 05.45 «Маша и Медведь». (0+)

**ТНТ**



21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 20.00 «МОТАЙ». (16+)
- 21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)
- 23.00 «ТОПОЛИНЫЙ ПУХ». (18+)
- Одиноким неудачник Саша работает охранником в обменнике - жизнь не удалась, мечты не сбылись, семьи нет. Когда Саша решает кардинально изменить всё, он обращается за помощью к старому приятелю - мужу своей бывшей жены.
- 00.50 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (16+)
- У Андрея и Марины растут двойняшки Глеб и Света. Все бы хорошо, но родители уже давно забили на своих детей: дарят им пластмассовых собак вместо живых, а на день рождения приглашают своих друзей. Но однажды все кардинально изменится...
- 02.25 Однажды в России
- 05.00 Утро на ТНТ
- 05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

**РЕН**



06.00 «С бодрым утром!» (16+)

- 05.00 18.00 00.25 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
- 10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «100 вопросов обо всем». (16+)
- 17.00 01.25 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «КАРАЮЩАЯ ДЛАНЬ». (16+)
- 22.05 23.30 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

- ПЯТНИЦА**
- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
- 06.00 Пятница News. (16+)
- 06.30 Гастротур. (16+)
- 07.00 Битва шефов. (16+)
- 09.00 Молодые ножи. (16+)
- 10.30 Адский шеф. (16+)
- 13.00 Черный список. На кухне. (16+)
- 19.00 Что я наделала?! (16+)
- 20.00 Черный список. На кухне. (16+)
- 23.00 Что я наделала?! (16+)
- 00.00 Вундеркинды. (16+)
- 01.00 Пятница News. (16+)
- 01.30 На ножах. (16+)
- 03.30 Секреты на кухне. (16+)
- 04.30 Пятница News. (16+)
- Ю**
- 05.00 10.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 05.50 «Званый ужин». (16+)
- 07.50 «Муж напрокат». Шоу «Муж на прокат» предоставляет уникальную возможность супругам сделать паузу в отношениях и попробовать новые, которые манят перспективами на более счастливую жизнь.
- 12.05 «Супермама». (16+)
- 14.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 16.20 «Чудо из ада». (12+)
- 18.00 «Чудо из ада. Предки». (16+)
- 19.30 «Чудо из ада». (12+)
- 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.10 «Измены». (18+)
- 02.00 «Неотложка». (16+)
- ЧЕ**
- 06.10 Улётное видео. (16+)
- 14.00 «СОЛДАТЫ-4». (16+)
- Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни: о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине.
- 18.00 Дорожные войны. (16+)
- 19.30 Улётное видео. (16+)
- 21.00 Охотники. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 03.00 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
- 04.30 Дорожные драмы. (16+)
- МИР**
- 05.00, 04.50 Мультфильмы. (12+)
- 06.15, 01.40 Наше кино. (16+)
- 07.05 «ХОД КОНЕМ». (16+)
- 08.55, 10.10 «ГАРАЖ». (16+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день ХОДИТСЯ». (16+)
- 11.15 «РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ». (16+)
- 12.50, 13.15 «ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ, ИЛИ ОПЕРАЦИЯ «КООПЕРАЦИЯ». (16+)
- 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 16.15, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
- 19.25 «АФОНЯ». (16+)
- 21.15 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬБОВ». (16+)
- 00.30 «СТО ГРАММ ДЛЯ ХРАБРОСТИ». (16+)
- 03.20 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (16+)
- ОТР**
- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
- 11.00 22.15 03.25 «Велико-лепное трио». (16+)
- 15.15 «КОГДА Я СТАНУ ВЕЛИКАНОМ». (16+)
- 17.00 «Такие разные». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 18.15 «Вечер вместе». (12+)
- 20.45 «КАК МОЛОДЫ МЫ БЫЛИ». «ПОСЛЕДНИЙ ПОБЕГ». (16+)
- 23.10 «КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР». (16+)
- 23.35 «Очень личное». (12+)
- 00.15 «Песня остаётся с человеком». (12+)
- ПОБЕДА**
- 04.05 «Путь к Победе». (16+)
- 05.05 «КАДИШ». (16+)
- 06.30 «СЕСТРЕНКА». (12+)
- 08.10 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
- 10.10 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 14.00 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (16+)
- Краснодон, 1942 год. Юные подпольщики для борьбы с карателями организуют свой отряд - «Молодую гвардию». Под самым носом у фашистских оккупантов ребята совершают многочисленные диверсии. Операции становятся всё более отчаянными и рискованными...
- 01.05 «СОЛДАТИК». (12+)
- Фильм основан на реальных событиях.

**ДЕТСКИЕ**

- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 Ранние пташки. «Смешарики». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Буба». (6+)
- 09.00 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
- 09.15 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
- 09.30 «Беби Борн». (0+)
- 09.35 «Команда Флоры. Экспатруль». (0+)
- 10.45 «Парк Турум-Бурум». (0+)
- 11.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
- 11.15 «Диностер». (6+)
- 11.30 «Три кота». (0+)
- 13.05 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 13.35 «Инфинити Надо». (6+)
- 14.00 «Карбот». (6+)
- 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.40 «Фиксики». (0+)
- 16.40 «ЛЮЛ Сюрпрайз. Семейные истории». (6+)
- 16.50 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
- 16.55 «Оранжевая корова». (0+)
- 18.35 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
- 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 20.45 «Кот Басик». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.15 «Ум и Хрум». (0+)
- 22.10 «Фьюжн Макс. Новая эра». (6+)
- 22.25 «Армор Рейнджеры». (6+)
- 22.40 «Дикие скричеры!» (6+)
- 23.05 «Метал Кард Бот». (6+)
- 23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 01.10 «Смешарики». (0+)
- 02.55 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
- МУЛЬТ**
- 06.00 Время малышей. (6+)
- 06.55 «Маша и Медведь». (0+)
- 07.40 «Бумажки». (0+)
- 08.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 08.30 «Барбоскины». (0+)
- 09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
- 09.30 «Фиксики». (0+)
- 10.45 «Сказочный патруль». (0+)
- 11.45 Горшок и компания. (6+)
- 12.00 Время малышей. (0+)
- 13.00 «Геройчики». (0+)
- 14.00 «Простоквашино». (0+)
- 15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 15.30 Время малышей. (0+)
- 17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)
- 17.20 «Лео и Тиг». (0+)
- 18.25 «Лунтики». (0+)
- 19.00 «Геройчики». (0+)
- 20.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 21.00 «Бумажки». (0+)
- 21.30 «Барбоскины». (0+)
- 22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)
- 22.10 «Фиксики». (0+)
- 23.20 «Приключения Бубы». (6+)
- 00.05 «Смешарики». (0+)
- 01.00 «Барбоскины». (0+)
- 01.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 02.35 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 03.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
- 04.00 «Фиксики». (0+)
- 05.00 «Лунтики». (0+)
- 05.30 «Барбоскины». (0+)

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

- 365 ДНЕЙ ТВ**
- 00.00 Это подкаст. История. (12+)
- 00.55, 07.30, 11.30 Историкограф. (12+)
- 01.40, 09.55 Сквозь времена. (12+)
- 02.10 Петергоф - жемчужина России. (6+)
- 02.40, 06.25, 10.30 Северный морской путь. (16+)
- 03.45 Освобождение Европы. (12+)
- 04.30 У истоков русской археологии. (12+)
- 05.30, 09.05, 20.55 Пётр I Великий. (12+)
- 08.15 «Пивной путч» 1923 года: рождение нацистской партии. (16+)
- 12.15, 13.00 Нобелевские лауреаты. (16+)
- 13.45 Карим Хакимов: Советский паша. (12+)
- 14.30 Хронотоп: История присоединения Крыма. (12+)
- 15.00 Имена нелегальной разведки: Арнольд Дейч. (12+)
- 16.00 Дворец Морского министерства. Возрождение великой эпохи. (12+)
- 17.00 Земля: Рождение империи. (12+)
- 18.05 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
- 18.25 Ледоколы войны: Ледокол «Ермак». Первый в мире. (16+)
- 19.10 Моя Россия: музыкальное путешествие: Курск. (12+)
- 20.00 Версаль - цена величия. (16+)
- 22.25 Ледоколы войны: «Красин». Кругосветка 885. (12+)
- 23.10 Восточный фронт: Маньчжурская операция. (12+)
- VIIU HISTORY**
- 06.00 Великая война. (16+)
- 07.00 Игры империй. (16+)
- 07.55, 08.45 Две сестры. (16+)
- 09.35 Оззи Осборн: финальный аккорд. (16+)
- 10.30 Мисс Италия. (16+)
- 11.25 Древнеегипетские писцы. (16+)
- 12.25 Расцвет Великих Империй. (16+)
- 13.15, 14.05 Тайны песка. (16+)
- 14.50 Как появилась французская Ривьера. (16+)
- 15.40 История королевских скандалов: Преступления. (16+)
- 16.35 Две сестры: Кристаль и Сильвия Панкхёрст. (16+)
- 17.20 Две сестры: Семья Митфорд. (16+)
- 18.10 Правдивая история Тунхамона. (16+)
- 19.10 Расцвет Великих Империй: На пути к Империи. (16+)
- 20.00, 20.45 Тайны песка. (16+)
- 21.30 Великая война: Операция «Багратион». (16+)
- 22.30 Великая война: Война за воздух. (16+)
- 23.25 Как появилась французская Ривьера. (16+)
- 00.15 Стать Шанель. (16+)
- 01.15 Древнеегипетские писцы. (16+)
- 02.05 Расцвет Великих Империй. (16+)
- 02.55, 03.35 Тайны песка. (16+)
- 04.20, 04.40 История вещей. (16+)
- 05.05 Великая война. (16+)
- ИСТОРИЯ**
- 06.00, 03.00 Елисейский дворец: тайное и явное. (16+)
- 06.55, 03.55 Владимир Крючков. Последний председатель. (12+)
- 07.45 Динозавры. Как они исчезли. (12+)
- 08.45 Мой первый Жванецкий. (12+)
- 09.40 Дети Шоа. (12+)
- 10.40 Великие комбинаторы. (12+)
- 11.30, 12.20 Настоящая война престолов. (12+)
- 13.10, 13.20, 23.35, 23.45, 04.40, 04.55 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. (12+)
- 13.40 СССР. Империя наоборот. (16+)
- 14.30 Смерть «Короля-Солнца». (12+)
- 15.25 Вторая мировая война. (16+)
- 16.15 Д'Артаньян и три мушкетёра. Подлинная история. (12+)
- 17.15 «Опустела без тебя земля...» Майя Кристалинская. (12+)
- 18.05 Грозная крепость Ричарда Львиное Сердце. (12+)
- 19.05 Улыбайтесь, господа, улыбайтесь! Олег Янковский. (12+)
- 19.50 Военные минеры. «Россия». (12+)
- 21.40, 22.35 Жизнь римского легионера. (12+)
- 00.05 Мастера Рима. Микеланджело, Рафаэль и Леонардо да Винчи. (12+)
- 01.00 Спасённые шедевры России. (12+)
- 01.45 Михаил Горбачёв. Сегодня и тогда. (12+)

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 предоставлена компанией АО «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

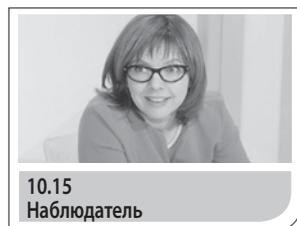
ТВЦ

ТВ-3

ДОМАШНИЙ

5-й КАНАЛ

ГУБЕРНИЯ  
ВОРОНЕЖ



10.15  
Наблюдатель

07.05 Диалоги о животных  
07.45 К 90-летию со дня рождения Ии Саввиной  
08.15 «Первооткрывательницы»  
**08.55 22.20 «БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ»**  
09.40 16.40 Семидесятые  
10.15 Наблюдатель  
11.15 01.35 «XX век»  
11.50 «Дом полярников»  
13.00 Оттепель  
13.15 23.05 «Человек и лодка»  
**14.00 00.05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»**  
15.30 Сати. Нескучная классика...  
16.15 «Коллекция»  
17.15 «Старшая сестра». Любите ли вы театр?»  
18.00 Оперные дивы  
18.40 «Расул Гамзатов»  
19.45 Главная роль  
20.05 Правила жизни  
20.35 Спокойной ночи, малыши!  
20.50 Искусственный отбор  
21.30 Больше, чем любовь



13.45 «Мой герой».  
(12+)

06.00 «Настроение»  
08.15 «Доктор И...» (16+)  
**08.40 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ: ГАЛАТЕЯ».** (12+)  
10.35 04.20 «Валентина Толкунова. Половины счастья мне не надо...» (16+)  
11.30 14.30 17.50 22.00 События  
**11.50 02.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА».** (12+)  
13.45 «Мой герой». (12+)  
14.50 Город новостей  
**15.05 «МЕТОД УБОЙЩИЦЫ».** (12+)  
16.55 «90-е. Гудбай, Америка!» (16+)  
**18.10 «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ: УДАР В СПИНУ».** (16+)  
**20.00 «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ: ЯМА».** (16+)  
22.35 «Закон и порядок». (16+)  
23.05 «Чужой муж». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.35 «Петровка, 38». (16+)  
00.50 «Суд истории. Деньги перестройки». (16+)  
01.30 «90-е». (16+)



09.00 «Слепая».  
(16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)  
08.30 «Леди Баг и Суперкот». (6+)  
09.00 «Слепая». (16+)  
10.00 Гадалка. (16+)  
15.30 «Слепая». (16+)  
**18.00 «МЕНТАЛИСТКА».** (16+)  
Роскошный ресторан, романтический ужин и внезапная смерть молодой женщины. Её спутник, обаятельный незнакомец с сайта знакомств, бесследно исчезает, оставив лишь немислимый счёт.  
**20.00 «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ».** (16+)  
Глухарёв ведёт дело о разбое. Младшему из нападавших - 16 лет. Его мать просит что-нибудь сделать, но Сергей отказывается и вообще передает дело Маше.  
**23.00 «ПРОФЕССИОНАЛ».** (18+)  
**01.30 «ОТЕЛЬ «ФЕНИКС».** (16+)  
02.45 Всё в твоих руках. (16+)



11.45 «Порча».  
(16+)

06.30 05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)  
07.30 04.50 Давай разведёмся! (16+)  
08.30 Тест на отцовство. (16+)  
10.40 «Понять. Простить». (16+)  
11.45 «Порча». (16+)  
12.55 «Знахарка». (16+)  
13.30 «Верну любимого». (16+)  
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)  
**14.40 «СОЛОВЕЙКА».** (16+)  
**19.00 «ВЕДЬМИНА ЛЮБОВЬ».** (16+)  
23.15 «Понять. Простить». (16+)  
00.15 «Порча». (16+)  
01.10 «Знахарка». (16+)  
01.35 «Верну любимого». (16+)  
02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)  
02.30 Тест на отцовство. (16+)  
**04.10 «ОДНА ЗА ВСЕХ».** (16+)

05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)  
**05.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».** (16+)  
06.50 Они потрясли мир. (16+)  
08.25 Страна советов. (16+)  
**09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-2».** (16+)  
**10.20 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3».** (16+)  
**17.30 02.05 «СЛЕД».** (16+)  
**22.20 01.15 «СВОИ-7».** (16+)  
**23.05 00.30 «СВОИ-5».** (16+)  
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)

★ ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)  
**11.00 00.50 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ».** (12+)  
**13.25 15.05 17.15 03.20 «ОТЧИМ».** (16+)  
18.50 «Специальный репортаж». (16+)  
20.10 «Улика из прошлого». (16+)  
22.45 «Между тем». (12+)  
**23.15 «НЕПОБЕДИМЫЙ».** (12+)  
02.30 «Уроки Донбасса». (16+)

05.00 «Утро вместе». (12+)  
11.00 03.00 «Такие разные». (12+)  
11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)  
12.00 01.00 «Чемпионы. История воронежского спорта». (12+)  
12.15 «Специальный репортаж». (12+)  
12.30 «Живет Россия». (12+)  
**13.00 «ЭКСПРОПРИАТОР».** (16+)  
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)  
14.30 «День вместе». (12+)  
**15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ 2».** (16+)  
**16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА».** (16+)  
17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)  
18.00 01.45 «Новости Культуры». (12+)  
18.15 «Эксперт». (12+)  
18.30 00.30 «Документальное кино». (12+)  
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)  
20.00 22.00 «От 7 до 17». (12+)  
20.30 22.30 04.00 «Футбол губернии». (12+)  
**23.00 «КОГДА-НИБУДЬ НАСТУПИТ ЗАВТРА».** (16+)

СПОРТ

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

06.00 Лыжные гонки. Чемпионат России. Командный спринт. Прямая трансляция  
09.00 Лыжная страна  
09.40 Лёгкая атлетика. ПСБ Чемпионат России в закрытых помещениях. Прямая трансляция  
12.05 18.15 22.00 01.00 06.05 Все на Матч! Прямая трансляция  
12.35 Спец репортаж. (12+)  
12.55 15.30 06.00 Новости  
13.00 Есть тема! Прямая трансляция  
14.25 Человек из футбола. (12+)  
15.00 «Непобедимый». (12+)  
15.35 Смешанные единоборства. (16+)  
16.55 «Месси». (12+)  
19.45 Футбол. Кубок России. Путь регионов. Прямая трансляция  
22.30 Футбол. Кубок Испании. Прямая трансляция  
02.00 Художественная гимнастика. Чемпионат России. (6+)

06.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)  
07.50 10.50 18.35 «Страна спортивная». (12+)  
08.10 Громко. (12+)  
09.15 20.00 Спорт, который есть. (12+)  
10.00 23.55 Самбо. Чемпионат России. (12+)  
11.05 13.20 16.20 18.50 Новости. (0+)  
11.10 12.00 03.20 04.10 Биатлон. Кубок России. (6+)  
12.50 02.55 География спорта. (12+)  
13.25 20.40 Лыжные гонки. Чемпионат России. (6+)  
15.00 21.45 Лыжная страна. (12+)  
15.35 20.15 «бхб». (12+)  
16.00 22.20 Спецрепортаж. (12+)  
16.25 00.45 Лёгкая атлетика. Чемпионат России в закрытых помещениях. (6+)  
18.55 Художественная гимнастика. Чемпионат России. Прямая трансляция  
22.40 Есть тема! (16+)  
05.00 «Вячеслав Платонов. Тренер победы». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)  
06.10 МУЗ-ТВ чарт. (16+)  
07.00 Звёзды на утро. (16+)  
08.00 Хиты по-русски. (16+)  
08.40 PRO-новости. (16+)  
09.00 Top-15 Like FM. (16+)  
10.00 Плейлист | Весна. (16+)  
11.30 10 самых! (16+)  
12.00 Хиты по-русски. (16+)  
13.00 Прогноз по году. (16+)  
14.00 Плейлист | Весна. (16+)  
15.00 PRO-новости. (16+)

15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Моя волна. (16+)  
17.00 Русский чарт. (16+)  
18.20 10 самых! (16+)  
18.55 Плейлист | Весна. (16+)  
19.45 Кто следующий? (16+)  
20.35 Людк, а Людк? (16+)  
21.05 Роди и пой. (16+)  
21.40 PRO-новости. (16+)  
22.00 Короли чартов. (16+)  
23.00 Лучшие хиты. (16+)  
00.00 Наше. (16+)  
01.00 Хиты по-русски. (16+)  
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

**VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ** **VIJU TV1000 РУССКОЕ** **VIJU TV1000 АКТЮН** **VIJU TV1000 АКТЮН** **суббота!** **СУББОТА!**

06.10 «ТАКСИ-3». (16+)  
07.45 «ТАКСИ-4». (16+)  
09.20, 10.15, 11.10, 12.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
13.00 «Ходячий замок». Мультфильм. (12+)  
15.10 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (16+)  
США, 2022 г.  
17.00, 18.20 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (16+)  
Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)  
19.40 «СТРАШНО КРАСИВ». (16+)  
США, 2011 г.  
21.15 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)  
Франция, 2014 г.  
23.15, 00.00, 01.00, 01.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
02.35 «А-БАНК». (16+)  
03.55 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (16+)

05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Три кота». «Смешарики». Мультсериалы. (6+)  
07.50 «Пинocchio. Правдивая история». Мультфильм. (6+)  
09.30 «ЛЁТЧИК». (16+)  
11.20 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (12+)  
13.00 «КОНТРИБУЦИЯ». (16+)  
16.00 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)  
17.20, 18.05 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)  
19.00 «КОД АПОКАЛИПСИСА». (16+)  
20.55 «НЕПОБЕДИМЫЙ». (16+)  
23.00, 23.55 «ГРИГОРИЙ Р». (16+)  
00.55 «1612». (16+)  
03.15 «ЦАРЬ». (16+)  
05.15 «Приключения барона Мюнхгаузена». (6+)

05.15 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (16+)  
07.50 «ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ». (16+)  
09.10 «В ПАСТИ ОКЕАНА». (16+)  
10.40 «ХИЩНЫЕ ВОДЫ: ЗАПАДНЯ». (16+)  
12.20 «МЕГАЛОДОН». (16+)  
14.00 «НАВОДНЕНИЕ». (16+)  
Фильм ужасов, США, 2023 г.  
15.30 «ПОСЛЕДНИЙ ЛЕГИОН». (16+)  
17.15 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО». (16+)  
19.00 «БОГИ ЕГИПТА». (16+)  
21.05 «АЛЕКСАНДР». (16+)  
Историческая драма, США, Франция, Германия, 2004 г.  
00.00 «САДОВНИК». (16+)  
01.50 «АВАНГАРД: АРКТИЧЕСКИЕ ВОЛКИ». (16+)  
03.30 «ПОБЕГ ИЗ НЬЮ-ЙОРКА». (16+)

05.00, 07.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)  
06.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)  
19.00, 20.00 «ПРОСПЕКТ БРАЗИЛИИ». (16+)  
21.00, 22.10 Богиня сыска. (16+)  
Романтический эксперимент про обыск и свидание.  
23.30 «КЛОН». (16+)  
00.25 Суббота News. (16+)  
00.40, 01.40 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)  
02.30, 03.20 «Ты - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
04.00 «АВАНГАРД». Мультсериал. (0+)  
04.40 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

**КИНОКОМЕДИЯ** **МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ** **ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО** **СТС LOVE** **СТС LOVE**

00.00 «ПРОЕКТ «АННА НИКОЛАЕВНА»». (18+)  
01.05 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)  
02.45 «1+1». (16+)  
04.45 «БЫВШАЯ С ТОГО СВЕТА». (16+)  
06.40 «ХОЛОП ИЗ ПАРИЖА». (16+)  
08.45 «ЗА ПАЛЫЧА!» (12+)  
10.30 «НЯНЬКИ». (12+)  
12.15 «ИТАЛЬЯНСКИЕ КАНИКУЛЫ». (16+)  
14.20 «ДЕВУШКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ». (16+)  
16.00 «КОЛЯ, ДОМОЙ!» (16+)  
17.40 «КОНЕЦ СЛАВЫ». (16+)  
19.30 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (18+)  
21.00 «ДМБ». (16+)  
22.40, 23.35 «ПРОЕКТ «АННА НИКОЛАЕВНА»». (18+)

05.20 «Три кота». Мультсериал. (6+)  
05.50 «Фиксики против крабов». Мультфильм. (6+)  
07.15 «Смешарики. ПинКод». Мультсериал. (6+)  
08.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)  
09.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)  
15.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
22.30 Вечер вместе. «ПИТЕР FM». (16+)  
В ролях: Екатерина Федулова, Евгений Цыганов.  
00.10 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)  
01.55 «ДУБЛЁР». (16+)  
03.10 «БЛОКБАСТЕР». (16+)  
04.25 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЖИКИ». (16+)

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)  
07.00 «Приключения Паддингтона». Мультсериал. (6+)  
08.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)  
Арина и Марина не смогли написать музыку для своей группы. Они решают обратиться за помощью к Ване и Роме.  
15.20 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)  
17.30 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)  
21.30 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ». (16+)  
02.05 «МАРГОША». (16+)  
03.35 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

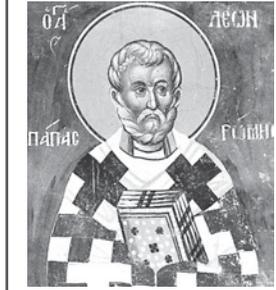
**СПАС** **СПАС**

05.00 Встреча. (12+)  
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)  
11.00 Культура наций: Моя Россия. Русские традиции. (0+)  
11.35 День Патриарха. (0+)  
11.45, 12.15, 12.45, 13.10 Монастырская кухня. (0+)  
13.35, 14.55 «МАЙОР «ВИХРЬ». 1-2 серии. (12+)  
16.25 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)  
17.25 «ОЙ, МА-МОЧ-КИ!» 2 серия. (12+)  
18.30 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)  
19.30 «Бесогоно». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)

20.40 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)  
21.40 Романовы. Царское дело. Фильм 2: Вперёд - к великой империи. (0+)  
22.45 Поле битвы. (16+)  
23.35 День Патриарха. (0+)  
23.45 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)  
00.40 Культура наций. Казачество. 1 серия. (0+)  
01.10 Чукотская история. (0+)  
01.35 Романовы. Царское дело. Фильм 2: Вперёд - к великой империи. (0+)  
02.30 Поле битвы. (16+)  
03.15 Русский мир. (12+)  
04.10 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)

Православный календарь

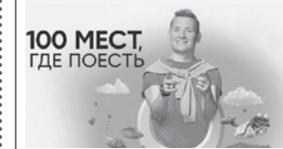
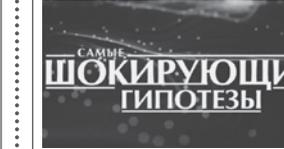
3 марта  
Седмица 2-я Великого поста. Глас 5.  
Свт. Льва, папы Римского.



Свт. Агипита исп., еп. Синадского. Свт. Флавия исп., патриарха Цариградского. Прп. Космы Яхромского. Прп. Владимира исп.

Постный день.

« В этом веке мы согрешаем непрерывно, и, между тем, до того никакого обличения, особенно пред другими; но в будущем веке прегрешения наши будут обличены пред всем миром. »  
Прп. Иоанн Кронштадтский

7 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	REN
 <p>10.15 «Жить здорово!» (16+)</p>	 <p>21.30 «Я БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)</p>	 <p>08.25 «ПЁС». (16+)</p>	 <p>06.00 «100 мест, где поесть». (16+)</p>	 <p>07.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p>	 <p>05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p>			
<p>05.00 Телеканал «Доброе утро»</p> <p>09.00 Новости (с субтитрами)</p> <p>09.25 «Модный приговор». (0+)</p> <p>10.15 «Жить здорово!» (16+)</p> <p>11.00 «Время покажет». (16+)</p> <p>12.00 Новости (с субтитрами)</p> <p>12.15 «Время покажет». (16+)</p> <p>14.00 «Большая игра». (16+)</p> <p>15.00 Новости (с субтитрами)</p> <p>15.15 «Давай поженимся!» (16+)</p> <p>16.05 «Мужское / Женское». (16+)</p> <p>17.00 «Большая игра». (16+)</p> <p>18.00 Вечерние новости (с субтитрами)</p> <p>18.30 «Время покажет». (16+)</p> <p>19.50 «Пусть говорят». (16+)</p> <p>21.00 «Время»</p> <p>22.00 «ЛАНДЫШИ». (16+)</p> <p>22.50 «Большая игра». (16+)</p> <p>00.00 Премьера. «Шоу Вована и Лексуса». (16+)</p> <p>01.00 Подкаст Лаб. (16+)</p>	<p>05.00 Утро России</p> <p>09.00 Вести</p> <p>09.30 Местное время</p> <p>09.55 О самом главном. (12+)</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 Вести. Местное время</p> <p>12.00 «60 минут». (12+)</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.30 «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ». (12+)</p> <p>16.30 Вести</p> <p>17.00 «Малахов». (16+)</p> <p>18.00 «60 минут». (12+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>21.10 Вести. Местное время</p> <p>21.30 «Я БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)</p> <p>У Риты похищают алмаз, ей необходимо вернуть его, пока её не убили. За камнем охотятся контрабандисты, и уже тянется кровавый след.</p> <p>23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)</p> <p>02.05 «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ». (12+)</p> <p>03.00 Вести</p> <p>03.30 «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ». (12+)</p>	<p>04.40 «ПЁС». (16+)</p> <p>06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)</p> <p>08.00 «Сегодня»</p> <p>08.25 «ПЁС». (16+)</p> <p>10.00 «Сегодня»</p> <p>10.35 «ПЁС». (16+)</p> <p>13.00 «Сегодня»</p> <p>13.25 «Чрезвычайное происшествие»</p> <p>14.00 «Место встречи»</p> <p>16.00 «Сегодня»</p> <p>16.45 «За гранью». (16+)</p> <p>17.50 «ДНК». (16+)</p> <p>19.00 «Сегодня»</p> <p>20.00 «НОВАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)</p> <p>В Бердянске диверсия на военном складе: взрывом уничтожены медикаменты, аппаратура связи, беспилотники. А ещё убийство на почве ревности: некто Горячев застрелил Сазонова, застав его со своей женой.</p> <p>22.10 «ЛЕПИЛА». (16+)</p> <p>00.15 «Сегодня»</p> <p>00.35 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)</p> <p>01.40 «КИЛЛЕР». (16+)</p>	<p>06.00 «100 мест, где поесть». (16+)</p> <p>07.40 «ПОЛОЖЕНИЕ ВЕЩЕЙ». (16+)</p> <p>16.00 «СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТОЛА». (16+)</p> <p>21.00 «ЗАЧЁТНАЯ ПРИНЦЕССА». (16+)</p> <p>23.10 «ОТОРВА». (16+)</p> <p>Избалованная, самовлюблённая Поппи Мур в свои шестнадцать лет уже успела серьёзно потрепать нервы отцу. Её мать умерла пять лет назад, а отец женился во второй раз. Когда очередная выходка Поппи переходит все границы, отец отправляет её в пансион для девочек</p> <p>01.05 «БРИДЖИТ ДЖОНС-3». (18+)</p> <p>03.00 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)</p> <p>03.50 «ДИКОЕ СЕРДЦЕ». (12+)</p> <p>05.15 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>05.35 «100 мест, где поесть». (16+)</p>	<p>07.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>20.00 «МОТАЙ». (16+)</p> <p>21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)</p> <p>23.00 «МИЛЛИАРД». (12+)</p> <p>Влиятельный банкир делает всё возможное, чтобы не делиться имуществом со своими незаконнорожденными сыновьями. Но когда его лишают всех денег, выясняется, что помочь Матвею могут только они...</p> <p>01.00 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (16+)</p> <p>На этот раз в центре обмена телами оказываются сразу два поколения. Родители Голубевых меняются телами со своими детьми. Старшие пытаются разобраться в современной жизни, а младшие - справиться с ответственностью и жизненным опытом родителей.</p> <p>02.35 Однажды в России. (16+)</p> <p>05.00 Утро на ТНТ</p> <p>05.50 «САШАТАНЯ». (16+)</p>	<p>05.00 18.00 00.35 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>06.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>09.00 «Документальный спецпроект». (16+)</p> <p>10.00 «Засекреченные списки». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Момент в истории». (16+)</p> <p>17.00 01.35 «Тайны Чапмана». (16+)</p> <p>20.00 «ФОРСАЖ. ЕВРОТУР». (16+)</p> <p>22.10 23.30 «ЛОФТ». (16+)</p>			

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	ОТР
<p>05.00 Секреты на кухне. (16+)</p> <p>06.00 Пятница News. (16+)</p> <p>06.30 Гастротур. (16+)</p> <p>07.00 Битва шефов. (16+)</p> <p>09.00 Молодые ножи. (16+)</p> <p>10.30 Адский шеф. (16+)</p> <p>13.00 Молодые ножи. (16+)</p> <p>19.00 Молодые ножи. Новая кромь. (16+)</p> <p>21.00 Последний шеф. (16+)</p> <p>23.00 Секретный артист. (16+)</p> <p>00.00 Вундеркинды. (16+)</p> <p>01.00 Пятница News. (16+)</p> <p>01.30 На ножах. (16+)</p> <p>03.30 Секреты на кухне. (16+)</p> <p>04.30 Пятница News. (16+)</p>	<p>06.10 Улётное видео. (16+)</p> <p>14.00 «СОЛДАТЫ-4». (16+)</p> <p>18.00 Дорожные войны. (16+)</p> <p>Программа «Дорожные войны» - это своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными.</p> <p>19.30 Улётное видео. (16+)</p> <p>21.00 Охотники. (16+)</p> <p>23.00 Опасные связи. (18+)</p> <p>03.00 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)</p> <p>04.30 Дорожные драмы. (16+)</p> <p>05.50 Улётное видео. (16+)</p>	<p>06.00 «Утро вместе». (12+)</p> <p>09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТРАЖЕНИЕ</p> <p>11.00 22.10 03.25 «Велико-лепное трио». (16+)</p> <p>15.15 «ПОСЛЕДНИЙ ПОБЕГ». (16+)</p> <p>17.00 «Открытая наука». (12+)</p> <p>18.00 «Губернские новости». (12+)</p> <p>20.45 «КАК МОЛОДЫ МЫ БЫЛИ». «СЕНТИМЕНТАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НА КАРТОШКУ». (16+)</p> <p>23.05 «КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР». (16+)</p> <p>23.35 «Преодоление». (12+)</p> <p>01.25 «Свет и тени». (16+)</p>	<p>04.15 «Путь к Победе» (16+)</p> <p>05.15 «ОДНА ВОЙНА». (16+)</p> <p>06.40 «ВЕСУРИ». (16+)</p> <p>08.10 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)</p> <p>10.10 «БАЛАБОЛ». (16+)</p> <p>14.00 «ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)</p> <p>Юрий Шатохин - бывший спецназовец ГРУ. Его отец всю жизнь проработал на комбинате и хотел, чтобы сын унаследовал его дело, но Юра выбрал свой путь - военную службу. Жена Света, не дождав-шись мужа из очередной командировки в горячую точку, уходит к банкиру...</p> <p>23.30 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)</p> <p>01.10 «ЛЕГЕНДА О САМБО». (16+)</p> <p>02.55 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)</p>	<p>05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p> <p>05.25 «Моя-твоя еда». (0+)</p> <p>05.50 «Званный ужин». (16+)</p> <p>07.50 «Муж напрокат». (16+)</p> <p>10.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p> <p>12.05 «Супермама». (16+)</p> <p>14.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p> <p>16.20 «Мама в 16». (16+)</p> <p>21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)</p> <p>00.10 «Измены». (18+)</p> <p>02.00 «Неотложка». (16+)</p> <p>Чудовищные травмы, редкие диагнозы и врачи, которые борются за каждую жизнь - добро пожаловать в настоящее отделение скорой помощи.</p> <p>03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)</p>

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ	МУЛЬТ	МУЛЬТ
<p>05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)</p> <p>07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)</p> <p>07.30 «Бубаб». (6+)</p> <p>09.00 «Супер Крылья. Мир динозавров». (0+)</p> <p>09.15 «Робокар Поли и его друзья». (0+)</p> <p>09.30 «Команда Флоры. Экопатруль». (0+)</p> <p>10.45 «Всё, что вы хотели знать!» (6+)</p> <p>11.10 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)</p> <p>11.25 «Мастер Витя и Мотор». (0+)</p> <p>13.05 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)</p> <p>13.35 «Инфинити Надо». (6+)</p> <p>14.00 «Карбот». (6+)</p> <p>14.30 «Навигатор. Новости». (0+)</p> <p>14.40 «Фиксики. Новенькие». (0+)</p> <p>16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Семейные истории». (6+)</p> <p>16.50 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)</p> <p>16.55 «Барбоскины». (0+)</p> <p>19.00 «Мастер Витя и Мотор». (0+)</p> <p>20.45 «Кот Басик». (0+)</p> <p>21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</p> <p>21.15 «Белые сны». (6+)</p> <p>22.10 «Фьюжен Макс. Новая эра». (6+)</p> <p>22.25 «Армор Рейнджеры». (6+)</p> <p>22.40 «Дикие скричеры!» (6+)</p> <p>23.05 «Метал Кард Бот». (6+)</p> <p>23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)</p> <p>01.10 «Смешарики». (0+)</p> <p>02.55 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)</p>	<p>06.00 Время малышей. (6+)</p> <p>06.55 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>07.40 «Бумажки». (0+)</p> <p>08.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</p> <p>08.30 «Барбоскины». (0+)</p> <p>09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)</p> <p>09.30 «Фиксики». (0+)</p> <p>10.45 «Сказочный патруль». (0+)</p> <p>11.45 Горшок и компания. (6+)</p> <p>12.00 Время малышей. (0+)</p> <p>13.00 «Геройчики». (0+)</p> <p>14.00 «Простоквашино». (0+)</p> <p>15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)</p> <p>15.30 Время малышей. (0+)</p> <p>17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)</p> <p>17.20 «Лео и Тиг». (0+)</p> <p>18.25 «Лунтик». (0+)</p> <p>19.00 «Геройчики». (0+)</p> <p>20.00 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>21.00 «Бумажки». (0+)</p> <p>21.30 «Барбоскины». (0+)</p> <p>22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)</p> <p>22.15 «Фиксики». (0+)</p> <p>23.20 «Приключения Бубы». (6+)</p> <p>00.05 «Смешарики». (0+)</p> <p>01.00 «Барбоскины». (0+)</p> <p>01.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</p> <p>02.30 «Белка и Стелка. Озорная семейка». (0+)</p> <p>03.00 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>04.00 «Фиксики». (0+)</p> <p>05.00 «Лунтик». (0+)</p> <p>05.30 «Барбоскины». (0+)</p>		

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365	365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY	ИСТОРИЯ
<p>00.00 У истоков русской археологии. (12+)</p> <p>00.55, 05.10, 17.00, 20.50 Пётр I Великий. (12+)</p> <p>01.55 Семь дней истории. (12+)</p> <p>02.00 Петергоф - жемчужина России. (6+)</p> <p>02.30, 06.35 Северный морской путь. (16+)</p> <p>03.35, 07.35 Историкограф. (12+)</p> <p>04.20 «Пивной путч» 1923 года: рождение нацистской партии. (16+)</p> <p>06.00 Сквозь времена. (12+)</p> <p>08.20, 09.05 Нобелевские лауреаты. (16+)</p> <p>09.50 Карим Хакимов. (12+)</p> <p>10.35 Хронопорт: История присоединения Крыма. (12+)</p> <p>11.05 Имена нелегальной разведки: Арнольд Дейч. (12+)</p> <p>12.05 Дворец Морского министерства. Возрождение великой эпохи. (12+)</p> <p>13.05 Земля: Рождение империи. (12+)</p> <p>14.10 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)</p> <p>14.30, 18.25 Ледоколы войны. (12+)</p> <p>15.15 Моя Россия: музыкальное путешествие. (12+)</p> <p>16.05 Версаль - цена величия. (16+)</p> <p>19.10, 23.10 Восточный фронт. (12+)</p> <p>20.00 Кровавое правление Стюартов: Карл I 1625-1649. (16+)</p> <p>21.45 Финский фашизм. Забытый геноцид. (16+)</p> <p>22.40 Русь изначальная: Длань народного единства. (12+)</p>	<p>06.00 Великая война. (16+)</p> <p>07.05 Игры империй: Греки. (16+)</p> <p>08.00, 08.50 Две сестры. (16+)</p> <p>09.40 Секреты королевских садов. (12+)</p> <p>10.30 История королевских скандалов: Убийство. (16+)</p> <p>11.25 Правдивая история Тутанхамона. (16+)</p> <p>12.20 Рассвет Великих Империй: На пути к Империи. (16+)</p> <p>13.10, 14.00 Тайны песка. (16+)</p> <p>14.45 Тони Робинсон и Британия на пленке: 50-е годы. (16+)</p> <p>15.40 История королевских скандалов: Скандалные связи. (16+)</p> <p>16.35, 17.20 Алжир с высоты птичьего полёта. (12+)</p> <p>18.15, 19.10 Фараоны: величайшее пирамид. (16+)</p> <p>20.00, 20.45 Тайны песка. (16+)</p> <p>21.30 Великая война: Война на море. (16+)</p> <p>22.35 Великая война: Партизаны. (16+)</p> <p>23.30 Как появилась французская Ривьера. (16+)</p> <p>00.20 История королевских скандалов: Преступления. (16+)</p> <p>01.10 Правдивая история Тутанхамона. (16+)</p> <p>02.05 Рассвет Великих Империй. (16+)</p> <p>02.50, 03.30 Тайны песка. (16+)</p> <p>04.15, 04.35 История вещей. (16+)</p> <p>05.05 Великая война. (16+)</p>	<p>06.00, 02.50 Дети Шоа. (12+)</p> <p>06.55, 03.45 Великие комбинаторы. (12+)</p> <p>07.45, 08.35, 04.30, 05.15 Настоящая война престолов. (12+)</p> <p>09.20, 09.35, 20.25, 20.40 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. (12+)</p> <p>09.50, 16.00 СССР: Империя наоборот. (12+)</p> <p>10.40 Смерть «Короля-Солнца». (12+)</p> <p>11.40 Вторая мировая война. (16+)</p> <p>12.25 Д'Артаньян и три мушкетёра. Подлинная история. (12+)</p> <p>13.25 «Опустила без тебя земля...» Майя Кристалинская. (12+)</p> <p>14.15 Грозная крепость Ричарда Львиное Сердце. (12+)</p> <p>15.15 Улыбайтесь, господа, улыбайтесь! Олег Янковский. (12+)</p> <p>16.50 Военные минёры. Секретная операция под Аррасом. (12+)</p> <p>17.45 Пожар в гостинице «Россия». (12+)</p> <p>18.35, 19.30 Жизнь римского легионера. (12+)</p> <p>20.55 Мастера Рима. Микеланджело, Рафаэль и Леонардо да Винчи. (12+)</p> <p>21.55 Михаил Горбачёв. Сегодня и тогда. (12+)</p> <p>23.20 Елисейский дворец: тайное и явное. (16+)</p> <p>00.20 Владимир Крючков. Последний председатель. (12+)</p> <p>01.05 Динозавры. Как они исчезли. (12+)</p> <p>02.00 Мой первый Жванецкий. (12+)</p>		

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМОМУ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Серии (0+) рекомендуются детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией АО «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

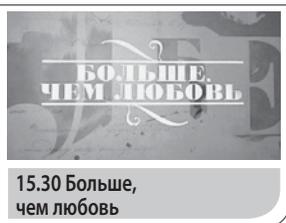
ТВЦ

ТВ-3

ДОМАШНИЙ

5-й КАНАЛ

ТВ ГУБЕРНИЯ  
ГУБЕРНИЯ  
ВОРОНЕЖ



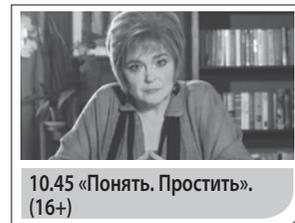
15.30 Больше, чем любовь



14.50 Город новостей



20.00 «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)



10.45 «Понять. Простить». (16+)

06.30 19.00 «Роман в камне»  
07.05 Диалоги о животных  
07.45 К 90-летию со дня рождения Ии Саввиной  
08.15 «Первооткрывательницы»  
**08.55 22.20 «БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ»**  
09.40 16.40 Семидесятые  
10.15 Наблюдатель  
11.15 01.40 «XX век»  
13.00 Оттепель. В добрый час  
13.15 23.05 «Человек и лодка»  
**14.00 00.05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»**  
15.30 Больше, чем любовь  
16.15 Библейский сюжет  
17.15 «Гусарская баллада». Корнет, Вы женщина?»  
18.00 Оперные дивы  
19.45 Главная роль  
20.05 Правила жизни  
20.35 Спокойной ночи, малыши!  
20.50 Абсолютный слух  
21.35 Власть факта  
03.00 Перерыв в вещании

06.00 «Настроение»  
08.15 «Доктор И...» (16+)  
**08.40 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ: РЕБУС ДЛЯ НИНЫ».** (12+)  
10.35 04.20 «Татьяна Дороница. Одиночество королевы». (16+)  
11.30 14.30 17.50 22.00 События  
**11.50 02.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА».** (12+)  
13.45 «Мой герой». (12+)  
14.50 Город новостей  
**15.05 «МЕТОД УБОРЩИЦЫ».** (12+)  
16.55 «90-е. Гудбай, Америка!» (16+)  
**18.10 «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ: РЕДКАЯ ПТИЦА».** (16+)  
**20.00 «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ: НОМЕР СЕМНАДЦАТЬ».** (16+)  
22.35 «Хватит слухов!» (16+)  
23.05 Хроники московского быта. (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.35 «Петровка, 38». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)  
08.30 «Леди Баг и Суперкот». (6+)  
09.00 «Слепая». (16+)  
10.00 Гадалка. (16+)  
15.30 «Слепая». (16+)  
**20.00 «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ».** (16+)  
Тарасову удается установить, что один из освобожденных от ответственности офицеров Кобылец - друг детства Морозова, а второй - Белоносов - их общий одноклассник по училищу.  
**23.00 «13».** (18+)  
США, 2010 г.  
Подрабатывая электриком, Винс получает возможность сорвать неплохой куш: всего-то и нужно, что выкрасть конверт из почтового ящика очередного клиента, скончавшегося от передозировки наркотиков...  
**01.00 «ОТЕЛЬ «ФЕНИКС».** (16+)  
02.30 Всё в твоих руках. (16+)

06.30 05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)  
07.30 04.50 Давай разведёмся! (16+)  
08.30 02.45 Тест на отцовство. (16+)  
10.45 «Понять. Простить». (16+)  
11.50 «Порча». (16+)  
13.00 «Знахарка». (16+)  
13.35 «Верну любимого». (16+)  
14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)  
**14.45 «ВРЕМЯ ЖЕНИТЬСЯ».** (16+)  
**19.00 «ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД».** (16+)  
23.15 «Понять. Простить». (16+)  
00.20 «Порча». (16+)  
01.15 «Знахарка». (16+)  
01.40 «Верну любимого». (16+)  
02.35 «Голоса ушедших душ». (16+)  
**04.15 «ОДНА ЗА ВСЕХ».** (16+)

05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)  
**05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».** (16+)  
**08.30 «Стройнадзор».** (16+)  
**09.40 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3».** (16+)  
**17.30 «СЛЕД».** (16+)  
**22.20 01.15 «СВОИ-7».** (16+)  
**23.05 00.30 «СВОИ-5».** (16+)  
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)  
**02.05 «СЛЕД».** (16+)  
**04.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».** (16+)

★ ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)  
**11.00 01.15 «МАЧЕХА».** (12+)  
**13.25 15.05 17.15 03.20 «ОТЧИМ».** (16+)  
18.50 «Специальный репортаж». (16+)  
19.55 «По горячим следам». (16+)  
20.10 «Секретные материалы». (16+)  
22.45 «Между тем». (12+)  
**23.15 «МЕЧЕННЫЙ АТОМ».** (12+)  
02.40 «ВМФ СССР. Хроника Победы». (16+)

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)  
11.00 «Точка.ру». (12+)  
11.30 18.00 01.30 «От 7 до 17». (12+)  
11.55 17.25 02.00 «Новости дайджест». (12+)  
12.00 01.00 «Документальное кино». (12+)  
12.30 00.30 04.00 «Футбол губернии». (12+)  
**13.00 «ЭКСПРОПРИАТОР».** (16+)  
14.00 16.00 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)  
14.30 «День вместе». (12+)  
**15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ 2».** (16+)  
**16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА».** (16+)  
17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)  
18.30 «Азбука Православия». (12+)  
18.45 «Новости Культуры». (12+)  
19.00 Чемпионат Высшей хоккейной лиги. «Буря» - «ХК Норильск». Прямой эфир. (12+)  
22.00 03.00 «Здоровая среда». (12+)  
**23.00 «КТО СМЕЕТСЯ ПОСЛЕДНИМ».** (12+)  
02.10 «Вечер вместе». (12+)

СПОРТ

**МАТЧ!** Матч ТВ  
09.40 12.35 Спец репортаж. (12+)  
10.00 «Дело №». (12+)  
10.30 15.35 Смешанные единоборства. (16+)  
11.35 16.55 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция  
12.55 15.30 Новости  
13.00 Есть тема! Прямая трансляция  
14.25 «Вид сверху». (12+)  
15.00 «Непобедимый». (12+)  
18.15 Футбол. «Ростов» (Ростов-на-Дону) - «Динамо» (Махачкала). Кубок России. Путь регионов. Прямая трансляция  
20.30 Футбол. ЦСКА - «Краснодар». Кубок России. Путь РПЛ. Прямая трансляция  
22.50 Футбол. «Реал Сосьедад» - «Атлетик». Кубок Испании. Прямая трансляция  
02.00 Дзюдо. Мировой тур. Турнир «Большого шлема». (12+)  
04.00 Новости. (0+)  
04.05 Баскетбол. «Бетсити Парма» (Пермский край) - «Енисей» (Красноярск). Единая лига ВТБ. (6+)

**МАТЧ СТРАНА** Матч Страна  
06.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)  
08.10 Художественная гимнастика. Чемпионат России. (6+)  
09.05 Сюртлас. (12+)  
09.30 05.30 «бхб». (12+)  
10.00 23.55 Самбо. Чемпионат России. (12+)  
11.05 13.20 16.20 18.50 Новости. (0+)  
11.10 12.30 03.20 04.40 Биатлон. Кубок России. (6+)  
12.00 04.10 Биатлон с Дмитрием Губерниевым. (12+)  
13.25 21.00 Лыжные гонки. Чемпионат России. (6+)  
15.35 01.05 «Вид сверху». (12+)  
16.00 22.20 Спецрепортаж. (12+)  
16.25 00.35 «Человек из футбола». (12+)  
16.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Прямая трансляция  
18.55 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция  
22.40 Есть тема! (16+)  
01.30 Велоспорт. ВМХ-фристайл-флэт. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

**VIJU TV1000** VIJU TV1000  
05.40 «СТРАШНО КРАСИВ». (16+)  
07.05 «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)  
09.10, 10.05, 10.55, 11.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
12.40 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)  
14.40 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (16+)  
17.00, 18.20 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (16+)  
19.40 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ». (12+)  
21.25 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ-2». (12+)  
23.25, 00.15, 01.10, 01.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
02.40 «ТЕНИ НА СОЛНЦЕ». (16+)  
04.15 «НЕОТРАЗИМАЯ ТАМАРА». (16+)

**VIJU TV1000 РУССКОЕ** VIJU TV1000 РУССКОЕ  
05.30 «Царевны». Мультсериал. (6+)  
06.15 «Простокавашино». Мультсериал. (6+)  
07.00 «Три кота». Мультсериал. (6+)  
07.45 «Смешарики». Мультсериал. (6+)  
08.35 «ТАРАС БУЛБАЗ». (16+)  
10.55 «ВИКИНГ». (16+)  
13.15 «1612». (16+)  
15.55 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)  
17.20, 18.05 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)  
19.00 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ» (16+)  
21.00 «ПОЕХАВШАЯ». (16+)  
23.00, 23.55 «ТРИГОРИЙ Р.» (16+)  
00.50 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)  
02.20 «РОДИТЕЛИ СТРОГО РЕЖИМА». (16+)  
03.35 «Я ДЕЛАЮ ШАГ». (12+)

**VIJU TV1000 ACTION** VIJU TV1000 ACTION  
05.10 «АЛЕКСАНДР». (16+)  
08.05 «БОГИ ЕГИПТА». (16+)  
10.10 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО». (16+)  
11.55 «МАСТЕР МЕЧА». (16+)  
13.35 «ОПАСНЫЙ БАНГКОК». (16+)  
15.15 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)  
17.10 «СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО СЛЕВИНА». (16+)  
19.00 «КОЗЫРНЫЕ ТУЗЫ». (16+)  
20.50 «БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ». (16+)  
Психологический триллер, США, Германия, 1999 г.  
23.15 «ОХОТНИКИ ЗА ГОЛОВАМИ». (16+)  
01.00 «МЕХАНИК». (16+)  
02.25 «ОХОТНИКИ ВОСКРЕШЕНИЕ». (16+)  
04.00 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (16+)

**СУББОТА!** СУББОТА!  
05.00, 10.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)  
09.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)  
19.00, 20.00 «ПРОСПЕКТ БРАЗИЛИИ». (16+)  
21.00, 22.10 Богиня свиданий. (16+)  
Три девушки и три свидания, которые они устроят потенциальному жениху.  
23.20 «КЛОН». (16+)  
00.15 Суббота News 2026. (16+)  
00.30, 01.40 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)  
02.30, 03.20 «Ты - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)  
04.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)  
04.40 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

**КИНОКОМЕДИЯ**  
02.30 «МАЛДИВЫ ПОДОЖДУТ». (18+)  
04.05 «ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ». (12+)  
05.45 «ЛОТЕРЕЯ». (16+)  
07.40 «1+1». (16+)  
09.50 «БАТЯ». (16+)  
11.20 «ДЕТИ-ШПИОНЫ» (12+)  
13.00 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+)  
14.30 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)  
16.15 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (18+)  
17.45 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИНКЛЮЗИВ». (12+)  
19.30 «ВОЛШЕБНИК ИЗМУРДНОГО ГОРОДА. ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА». (6+)  
21.20 «ВАСАБИ». (18+)  
23.05 «ПРОЕКТ «АННА НИКОЛАЕВНА»». (18+)

**МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**  
06.25 «СТАРОМОДНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)  
08.00 «Заколдованный мальчик». Мультфильм. (16+)  
08.55 «БИТВА В ПУТИ». (16+)  
12.25 «НЕ ГОРИЙ!» (16+)  
14.05 «ХОРОШО СИДИМ!» (16+)  
15.30 «СТО ГРАММ» ДЛЯ ХРАБРОСТИ...» (16+)  
16.50 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (16+)  
18.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-5». (16+)  
20.00 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ». (16+)  
21.40 «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ». (16+)  
23.30 «ЗМЕЛОВ». (16+)  
01.15 «ЛЕБЕДЕВ ПРОТИВ ЛЕБЕДЕВА». (16+)  
02.45 «ЧЕЛОВЕК НА СВОЕМ МЕСТЕ». (16+)

**ДОМ КИНО** ДОМ КИНО  
06.00 «Коты Эрмитажа». Мультфильм. (6+)  
07.15 «Смешарики. ПинКод». Мультсериал. (6+)  
08.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)  
09.50 «УБОЙНАЯ СИЛА» (16+)  
15.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
22.30 «ХОЛОП». (16+)  
Мажор Гриша в один не очень прекрасный день после аварии приходит в себя... в 1860 году в барской усадьбе. Теперь он - обычный холоп без связей и связи: о смартфонах здесь не слышали, а все вокруг него - крепостные.  
00.30 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)  
02.35 «КОНТРИБУЦИЯ». (16+)

**СТС LOVE** СТС LOVE  
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)  
07.00 «Приключения Паддингтона». Мультсериал. (6+)  
08.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)  
10.05 «РАНЕТКИ». (16+)  
15.20 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)  
Галина Сергеевна, обнаружив огромный пробел в своих знаниях и не меньший изъян в их отношении с Полежаиным...  
17.30 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)  
21.30 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ». (16+)  
02.05 «МАРГОША». (16+)  
03.35 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**СПАС**  
05.00 Встреча. (12+)  
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ.  
11.00 Культура наций: Моя Россия. Село Сизьма. (0+)  
11.35 День Патриарха. (0+)  
11.45, 12.15, 12.45 Монастырская кухня. (0+)  
13.15, 14.45 «МАЙОР «ВИХРЬ». 2-3 серии. (12+)  
СССР, 1967 г.  
16.25 Вечер на СПАСЕ.  
17.25 «ОЙ, МА-МОЧ-КИ!» 3 серия. (12+)  
18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)  
19.30 «Бесогоно». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)

**СПАС**  
20.40 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)  
21.40 Романовы. Царское дело. Фильм 3: Становление империи. (0+)  
22.45 Поле битвы. (16+)  
23.35 День Патриарха. (0+)  
23.45 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)  
00.40 Культура наций. Казачество. 2 серия. (0+)  
01.10 Сестра. (0+)  
01.40 Романовы. Царское дело. Фильм 3: Становление империи. (0+)  
02.35 Поле битвы. (16+)  
03.20 Простые чудеса. (12+)  
04.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)

Православный календарь

4 марта  
Седмица 2-я Великого поста. Глас 5.  
Апп. от 70 Архиппа и Филимона и мц. равноап. Аппии.



Прп. Феодора Санаксарского. Мчч. Максима, Феодота, Исихия, мц. Асклиподоты. Прпп. Евгения и Макария испп., пресвитеров Антиохийских. Прп. Равулы. Прп. Досифея, ученика прп. аввы Дорорея. Мч. Димитрия.

Постный день.

« Мы должны жить на земле так, как колесо вертится: только чуть одной точкой касается земли, а остальными непрестанно вверх стремится; а мы, как зальжем на землю, и встать не можем». Прп. Амвросий Оптинский

МУЗЫКА

**МУЗ-ТВ**  
05.00 Муз'итив. (16+)  
06.10 У-Дачный чарт. (16+)  
07.00 «ЯНАМУЗТВ». (16+)  
08.10 Тееп чарт. (16+)  
08.40 PRO-новости. (16+)  
09.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)  
10.00 МузРаскрутка. (16+)  
10.30 Плейлист | Весна. (16+)  
11.00 Топ-30. (16+)  
13.00 Лихие хиты. (16+)  
14.00 Плейлист | Весна. (16+)

15.00 PRO-новости. (16+)  
15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Народный микрофон. (16+)  
17.00 Яндекс.Музыка. (16+)  
18.20 10 самых! (16+)  
18.55 Плейлист | Весна. (16+)  
19.45 Кто следующий? (16+)  
20.35 Страшно? Интересно! Как нами рулит мистика. (16+)  
21.40 PRO-новости. (16+)  
22.00 Топ-30. (16+)  
00.00 Плейлист | Весна. (16+)  
01.00 Золотая лихорадка. (16+)

05.00 PRO-новости. (16+)  
15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Народный микрофон. (16+)  
17.00 Яндекс.Музыка. (16+)  
18.20 10 самых! (16+)  
18.55 Плейлист | Весна. (16+)  
19.45 Кто следующий? (16+)  
20.35 Страшно? Интересно! Как нами рулит мистика. (16+)  
21.40 PRO-новости. (16+)  
22.00 Топ-30. (16+)  
00.00 Плейлист | Весна. (16+)  
01.00 Золотая лихорадка. (16+)

**1 ПЕРВЫЙ**



14.00 «Большая игра». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.25 «Модный приговор». (0+)
- 10.15 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 «Время покажет». (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 «Время покажет». (16+)
- 14.00 «Большая игра». (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 «Большая игра». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.30 «Время покажет». (16+)
- 19.50 «Пусть говорят». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ЛАНДЫШИ». (16+)
- 22.50 «Большая игра». (16+)
- 23.50 «Фултон: слова, ставшие гранью». (16+)
- 00.55 Подкаст Лаб. (16+)

**РОССИЯ 1 РОССИЯ**



20.00 Вести

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.30 Местное время
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 Вести. Местное время
- 12.00 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ». (12+)
- 16.30 Вести
- 17.00 «Малахов». (16+)
- 18.00 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.10 Вести. Местное время
- 21.30 «Я БУДУ ПОМНИТЬ». (16+)  
Матвей узнает, что контрабандистам известно местонахождение алмаза, камень в Еленовке. На Риту идёт охота, и скоро бандиты придут за ней.
- 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ». (12+)
- 03.00 Вести
- 03.30 «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ». (12+)

**НТВ**



00.35 «Поздняков». (16+)

- 04.55 «ПЁС». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ПЁС». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «За гранью». (16+)
- 17.50 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «НОВАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)  
Забелин с командой выслеживают расклейщиков листовок. Им удается задержать одного - Ивана Галушка, сына бывшей возлюбленной Забелина. Он отпускает парня, за что получает выговор от начальства.
- 22.10 «ЛЕПИЛА». (16+)
- 00.15 «Сегодня»
- 00.35 «Поздняков». (16+)
- 00.50 «КИЛЛЕР». (16+)
- 04.15 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

**СТС**



04.40 Уральские пельмени. (16+)

- 06.00 «100 мест, где поесть». (16+)
- 07.05 «СОЛНЦЕ, МОРЕ, ДВА СТВОЛА». (16+)
- 11.55 «ХИМКИНСКИЕ ВЕДЬМЫ!». (16+)  
Три подружки-аферистки Ольга, Марина и Света, работающие в салоне магии, случайно получают настоящие сверхъестественные способности от загадочной пожилой ведуньи Прасковьи.
- 21.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
- 23.35 «ВРЕМЯ». (16+)
- 01.40 «КРЕДО УБИЙЦЫ». (16+)  
На протяжении многих веков рыцарский Орден тамплиеров разыскивает мифическое Яблоко Эдема. Тамплиеры верят, что в нём содержится не только семена первого преслушания, но и ключ к свободе воли.
- 03.15 «SUPERАЛИБИ». (16+)
- 04.40 Уральские пельмени. (16+)

**ТНТ**



21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 20.00 «МОТАЙ». (16+)
- 21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)
- 23.00 «ПЕРЕВОДЧИК». (18+)  
Афганистан, март 2018 года. Во время спецоперации по поиску оружия талибов отряд сержанта армии США Джона Кинли попадает в засаду. В живых остаются только сам Джон, получивший ранение, и местный переводчик Ахмед, который сотрудничает с американцами.
- 01.20 «НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)  
Новый тип оружия сделал даже крупнейшие спецслужбы беспомощными перед массивным вторжением войск противника. Американский морской пехотинец Джек Эккерт возвращается в свой родной город Спокан...
- 02.50 Однажды в России. (16+)
- 05.00 Утро на ТНТ. (16+)
- 05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

**REN**



13.00 «Невероятно интересные истории». (16+)

- 05.00 18.00 00.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 01.25 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ОТКРЫТОЕ МОРЕ: МОНСТР ГЛУБИНЫ». (16+)  
Австралия - США, 2022 г. Триллер. Ники и ее подружки отправляются на экзотический остров в Тихом океане, чтобы покататься на байдарках...
- 21.40 23.30 «ДЖУНГЛИ». (16+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

**ПЯТНИЦА**

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
- 06.00 Пятница News. (16+)
- 06.30 Гастротур. (16+)
- 07.00 Битва шефов. (16+)
- 09.00 Молодые ножи. (16+)
- 10.30 Адский шеф. (16+)
- 13.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
- 23.00 Секретный артист. (16+)
- 00.00 Вундеркинды. (16+)
- 01.00 Пятница News. (16+)
- 01.30 На ножах. (16+)
- 03.30 Секреты на кухне. (16+)
- 04.30 Пятница News. (16+)

**ЧЕ!**

- 06.10 Улётное видео. (16+)
- 14.00 «СОЛДАТЫ-4». (16+)
- 18.00 Дорожные войны. (16+)
- 19.30 Улётное видео. (16+)  
Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя.
- 21.00 Охотники. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 03.00 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
- 04.30 Дорожные драмы. (16+)

**ОТР**

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
- 11.00 22.15 03.25 «Велико-лепное трио». (16+)
- 15.15 «ВОСПИТАНИЕ ЖЕСТОКОСТИ У ЖЕНЩИН И СОБАК». (16+)
- 17.00 «Здоровая среда». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 20.45 «КАК МОЛОДЫ МЫ БЫЛИ». «НЕ САМЫЙ УДАЧНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
- 23.10 «КИНО. КОРОТКИЙ МЕТР». (16+)
- 01.25 «Свет и тени». (16+)
- 01.55 Отражение. Итоги. (12+)

**Ю**

- 05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 06.00 «Званый ужин». (16+)
- 07.55 «Муж напрокат». (16+)
- 10.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 12.05 «Супермама». (16+)
- 14.15 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 16.25 «Ждули». (16+)  
Первое в мире реалити «Ждули» о девушках, которые состоят в отношениях по переписке с мужчинами, находящимися в местах лишения свободы.
- 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «Измены». (18+)
- 02.00 «Неотложка». (16+)
- 03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)

**МИР**

- 05.00, 04.50 Мультфильмы. (12+)
- 06.15, 02.20 Наше кино. История большой любви. (16+)
- 07.00, 10.10, 13.15 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (16+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
- 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 16.15 Обману. Нет. (16+)
- 16.40, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
- 19.25 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (16+)
- 22.15 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НО-ФЕЛЕТ?». (16+)  
Комедия, СССР, 1987 г.
- 23.55 «ИНТЕРДЕВОЧКА». (18+)
- 03.30 «ПЯТНАДЦАТИЛЕТНИЙ КАПИТАН». (16+)

**ПОБЕДА**

- 04.10 «Путь к Победе». (16+)
- 05.10 «ПАПА». (16+)
- 06.45 «РОДИТЕЛИ СТРОГО РЕЖИМА». (16+)
- 08.10 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
- 10.10 «БАЛАБОЛ». (16+)
- 14.00 «ШУЛЕР». (16+)  
Сериял. Россия, Украина, 2013 г.  
1980 год. У Костика Волошина есть давняя мечта - «ударить за кордон» вместе с мамой. Молодой человек ведет двойную жизнь: должность научного сотрудника НИИ - лишь прикрытые шулерские деятельности, в которой он абсолютный профи...
- 23.55 «КЛАССИК». (16+)
- 01.45 «ТРЕНЕР». (16+)

**ДЕТСКИЕ**

**КАРУСЕЛЬ**

- 05.00 Ранние пташки. «Ум и Хрум». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Бубаб». (6+)
- 09.00 «Супер Крылья. Мир динозавров». (0+)
- 09.15 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
- 09.30 «Команда Флоры». (0+)
- 10.45 «Мастерская «Умелые ручки». (0+)
- 11.05 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
- 11.15 «Три кота». (0+)
- 13.05 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 13.35 «Инфинити Надо». (6+)
- 14.00 «Карбот». (6+)
- 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.40 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 16.40 «ЛОЛ Сюрприз. Семейные истории». (6+)
- 16.50 «Кот Басик». Волшебные слезки». (0+)
- 16.55 «Горошек и компания». (6+)
- 18.10 «Геройчики». (0+)
- 20.50 «Кот Басик». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.15 «Шаранавты. Герои космоса». (6+)
- 22.10 «Фьюжн Макс. Новая эра». (6+)
- 22.25 «Армор Рейнджеры». (6+)
- 22.40 «Дикие скричеры!» (6+)
- 23.05 «Метал Кард Бот». (6+)
- 23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
- 01.10 «Смешарики». (0+)
- 02.55 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)

**МУЛЬТ**

- 06.00 Время малышей. (6+)
- 06.55 «Маша и Медведь». (0+)
- 07.40 «Бумажки». (0+)
- 08.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 08.30 «Барбоскины». (0+)
- 09.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
- 09.25 «Фиксики». (0+)
- 10.45 «Сказочный патруль». (0+)
- 11.45 «Горошек и компания». (6+)
- 12.00 Время малышей. (0+)
- 13.00 «Геройчики». (0+)
- 14.00 «Простоквашино». (0+)
- 15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
- 15.30 Время малышей. (0+)
- 17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)
- 17.20 «Лео и Тиг». (0+)
- 18.25 «Лунтик». (0+)
- 19.00 «Геройчики». (0+)
- 20.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 21.00 «Бумажки». (0+)
- 21.30 «Барбоскины». (0+)
- 22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)
- 22.10 «Фиксики». (0+)
- 23.20 «Приключения Бубы». (6+)
- 00.05 «Смешарики». (0+)
- 01.00 «Барбоскины». (0+)
- 01.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 02.35 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 03.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
- 04.00 «Фиксики». (0+)
- 05.00 «Лунтик». (0+)
- 05.30 «Барбоскины». (0+)

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

**365 ДНЕЙ ТВ**

- 00.00 «Пивной путч» 1923 года: рождение нацистской партии. (16+)
- 00.50, 13.00, 16.50 Пётр I Великий. (12+)
- 01.40 Сквозь времена. (12+)
- 02.15 История одной фотографии. (6+)
- 02.35 Северный морской путь. (16+)
- 03.35 Историкограф. (12+)
- 04.20, 05.05 Нобелевские лауреаты. (16+)
- 05.50 Карим Хакимов. (12+)
- 06.35 Хронотоп: История присоединения Крыма. (12+)
- 07.05 Имена нелегальной разведки: Арнольд Дейч. (12+)
- 08.05 Дворец Морского министерства. Возрождение великой эпохи. (12+)
- 09.05 Земля: Рождение империи. (12+)
- 10.10 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
- 10.30, 14.25 Ледоколы войны. (12+)
- 11.15 Моя Россия: музыкальное путешествие. (12+)
- 12.05 Версаль - цена величия. (16+)
- 15.10, 19.10, 23.10 Восточный фронт. (12+)
- 16.00 Кровавое правление Стюартов. (16+)
- 17.45 Финский фашизм. Забытый геноцид. (16+)
- 18.40, 22.40 Русь изначальная. (12+)
- 20.00 Это подкаст. История. (12+)
- 20.55 Хлеб, «Север» и кобальт. (12+)
- 22.00 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)
- 22.30 Обыкновенная История. (6+)

**VJU HISTORY**

- 06.00 Великая война: Партизаны. (16+)
- 07.15 Игры империй: Египет. (16+)
- 08.10, 09.00 Алжир с высоты птичьего полета. (12+)
- 09.55 Секреты королевских садов: Замки. (12+)
- 10.50 История королевских скандалов. (16+)
- 11.35, 12.30 Фараоны: величественнее пирамид. (16+)
- 13.20, 14.05 Тайны песка. (16+)
- 14.55 Тони Робинсон и Британия на пленке: 60-е годы. (16+)
- 15.50 История королевских скандалов: Богатство. (16+)
- 16.40, 17.30 Марокко с высоты птичьего полета. (12+)
- 18.15, 19.10 Фараоны: величественнее пирамид. (16+)
- 20.00, 20.45 Тайны песка. (16+)
- 21.30 Великая война: Агентажная разведка. (16+)
- 22.25 Великая война: Битва за Германию. (16+)
- 23.25 Тони Робинсон и Британия на пленке: 50-е годы. (16+)
- 00.20 История королевских скандалов: Скандалные связи. (16+)
- 01.10, 02.00 Фараоны: величественнее пирамид. (16+)
- 02.45, 03.25 Тайны песка. (16+)
- 04.10, 04.30 История вещей. (16+)
- 05.10 Великая война. (16+)

**ИСТОРИЯ**

- 06.00 СССР. Империя наоборот. (16+)
- 06.45 Смерть «Короля-Солнца». (12+)
- 07.45 Вторая мировая война. (16+)
- 08.30 Д'Артаньян и три мушкетёра. Подлинная история. (12+)
- 09.30 «Опустила без тебя земля...» Майя Кристалинская. (12+)
- 10.20 Грозная крепость Ричарда Львиное Сердце. (12+)
- 11.15 Улыбайтесь, господа, улыбайтесь! Олег Янковский. (12+)
- 12.05 Военные минёры. Секретная операция под Аррасом. (12+)
- 13.00 Пожар в гостинице «Россия». (12+)
- 13.50, 14.45 Жизнь римского легионера. (12+)
- 15.45, 15.55, 02.25 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. (12+)
- 16.15 Спасённые шедевры России. (12+)
- 17.05 Мастера Рима. Микеланджело, Рафаэль и Леонардо да Винчи. (12+)
- 18.00 Михаил Горбачёв. Сегодня и тогда. (12+)
- 19.25 Елисейский дворец: тайное и явное. (16+)
- 20.25 Владимир Крючков. Последний председатель. (12+)
- 21.10 Динозавры. Как они исчезли. (12+)
- 22.10 Мой первый Жванецкий. (12+)
- 23.05 Дети Шоа. (12+)
- 00.05 Великие комбинаторы. (12+)
- 00.55, 01.40 Настоящая война престолов. (12+)

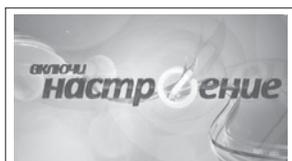
РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура



21.35  
Энигма

06.30 02.25 «Роман в камне»  
07.05 Диалоги о животных  
07.45 К 90-летию со дня рождения Ии Саввиной  
08.15 «Первооткрывательницы»  
**08.55 22.20 «БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ»**  
09.40 16.40 Семидесятые  
10.15 Наблюдатель  
11.15 01.25 «XX век»  
13.00 Оттепель  
13.15 23.05 «Человек и лодка»  
**14.00 00.05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ»**  
15.25 «2 Верник 2»  
16.15 «Пряничный домик»  
17.15 «Девчата». Фигуры может и нет, а характер - налицо!»  
18.00 Оперные дивы  
19.45 Главная роль  
20.05 Открытая книга  
20.35 Спокойной ночи, малыши!  
20.50 «Плюмбум. Металлический мальчик»  
21.35 Энигма

ТВЦ ТВЦ



06.00  
«Настроение»

06.00 «Настроение»  
08.15 «Доктор И...» (16+)  
**08.40 «Я ЗНАЮ ТВОИ СЕКРЕТЫ: РЕБУС ДЛЯ НИНЫ».** (12+)  
10.35 04.20 «Андрей Миронов. Клянусь, моя песня не спета». (16+)  
11.30 14.30 17.50 22.00 События  
**11.50 02.50 «АНАТОМИЯ УБИЙСТВА».** (12+)  
13.45 «Мой герой». (12+)  
14.50 Город новостей  
**15.05 «МЕТОД УБОЙЩИЦЫ».** (12+)  
16.55 «90-е. Красавицы и чудовища». (16+)  
**18.10 «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ: АЛИСА В ПАРКЕ ЧУДЕС».** (16+)  
**20.00 «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ: ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО».** (16+)  
22.35 05.30 «10 самых...» (16+)  
23.05 «Актёрские драмы». (16+)  
00.00 События. 25-й час  
00.35 «Петровка, 38». (16+)

3 ТВ-3



10.00 Гадалка.  
(16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)  
08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. Любовное настроение. (16+)  
08.30 «Слепая». (16+)  
10.00 Гадалка. (16+)  
15.30 «Слепая». (16+)  
**20.00 «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ».** (16+)  
Агапов в очередной раз попал в нелепую ситуацию. Одолжив у Глухарёва деньги на подарок матери, он оказался под арестом, так как выяснилось, что купюры фальшивые. Оказывается, Глухарев взял их у Тарасова...  
**23.00 «В ЗАПАДНЕ».** (18+)  
США, 2021 г.  
Муж Марк подготовил сюрприз на годовщину для своей неверной жены, которая недавно рассталась с любовником.  
**01.00 «ОТЕЛЬ «ФЕНИКС».** (16+)  
02.30 Всё в твоих руках. (16+)

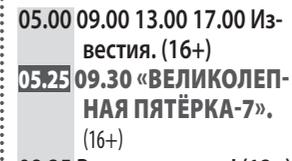
ДОМАШНИЙ



13.30 «Верну любимого».  
(16+)

06.30 05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)  
07.30 04.50 Давай разведёмся! (16+)  
08.30 02.25 Тест на отцовство. (16+)  
10.40 «Понять. Простить». (16+)  
11.45 «Порча». (16+)  
12.55 «Знахарка». (16+)  
13.30 «Верну любимого». (16+)  
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)  
**14.40 «СЧАСТЬЕ НА ДЕСЕРТ».** (16+)  
**19.00 «ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД».** (16+)  
23.10 «Понять. Простить». (16+)  
00.10 «Порча». (16+)  
01.05 «Знахарка». (16+)  
01.30 «Верну любимого». (16+)  
02.00 «Голоса ушедших душ». (16+)  
**04.05 «ОДНА ЗА ВСЕХ».** (16+)

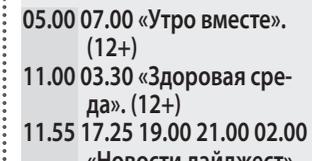
5 5-Й КАНАЛ



08.25 Ваше здоровье! (12+)  
**09.35 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3».** (16+)

05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)  
**05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».** (16+)  
08.25 Ваше здоровье! (12+)  
**09.35 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3».** (16+)  
**17.30 «СЛЕД».** (16+)  
**22.20 «СВОИ-7».** (16+)  
**23.05 00.55 «СВОИ-5».** (16+)  
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)  
00.30 День ангела. (6+)  
**01.40 «СВОИ-7».** (16+)  
**02.30 «СЛЕД».** (16+)  
**ЗВЕЗДА**  
07.00 «Сегодня утром». (12+)  
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)  
**11.00 01.00 «СУЕТА СУЕТА».** (12+)  
**13.25 15.05 17.15 04.30 «ОТЧИМ».** (16+)  
18.50 «Специальный репортаж». (16+)  
19.55 «По горячим следам». (16+)  
20.10 «Код доступа». (12+)  
22.45 «Между тем». (12+)  
**23.15 «ПРИЗНАТЬ ВИНОВНЫМ».** (12+)  
**02.25 «МЕЧЕННЫЙ АТОМ».** (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе».  
(12+)

11.00 03.30 «Здоровая среда». (12+)  
11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)  
12.00 «Футбол губернии». (12+)  
12.30 «От 7 до 17». (12+)  
**13.00 «ЭКСПРОПРИАТОР».** (16+)  
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)  
14.30 «День вместе». (12+)  
**15.00 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ 2».** (16+)  
**16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА».** (16+)  
17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)  
18.00 22.30 01.30 «Великий, могучий». (12+)  
18.30 «Азбука Православия». (12+)  
18.45 «Служу Отечеству». (12+)  
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)  
20.00 22.00 01.00 «Арт-Проспект». (12+)  
20.30 00.30 «Мастерская спорта». (12+)  
**23.00 «АРТУР И МЕРЛИН: РЫЦАРИ КАМЕЛОТА».** (16+)  
03.00 «Документальное кино». (12+)

СПОРТ

**МАТЧ!** **МАТЧ! ТВ**  
06.00 12.55 15.30 Новости  
**06.05 11.35 16.55 22.50** Все на Матч! Прямая трансляция  
**07.30** Лыжные гонки. Чемпионат России. Эстафета. Прямая трансляция  
**09.40 12.35** Спец репортаж. (12+)  
**10.00** Человек из футбола. (12+)  
**10.30** Футбол. Еврокубки. Обзор. (6+)  
**13.00** Есть тема! Прямая трансляция  
**14.25** «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)  
**15.00** «Непобедимый». (12+)  
**15.35** Смешанные единоборства. (16+)  
**18.15** Футбол. Кубок России. Путь регионов. Прямая трансляция  
**20.30** Футбол. «Динамо» (Москва) - «Спартак» (Москва). Кубок России. Путь РПЛ. Прямая трансляция  
**00.05** Евротур. (12+)  
**01.00** Художественная гимнастика. Чемпионат России. (6+)

**МАТЧ! СТРАНА** **МАТЧ! СТРАНА**  
06.00 00.35 Бокс. Международная матчевая встреча. (16+)  
**07.50 16.25 20.45** «Страна спортивная». (12+)  
**08.10 03.20** Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)  
**10.00 23.55** Самбо. Чемпионат России. (12+)  
**11.05 13.20 16.20 18.50** Новости. (0+)  
**11.10** Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)  
**13.00** Комментаторы. (12+)  
**13.25 21.00** Лыжные гонки. Чемпионат России. (6+)  
**15.35 20.15** «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)  
**16.00 22.20** Спецрепортаж. (12+)  
**16.45** Борьба. Международный турнир. (12+)  
**18.25 02.25 «бхб».** (12+)  
**18.55** Художественная гимнастика. Чемпионат России. Прямая трансляция  
**20.00** Небесная грация. (6+)  
**22.40** Есть тема! (16+)  
**02.50** «Это футбол!» (12+)

МУЗЫКА

**МУЗ-ТВ**  
05.00 Муз'итив. (16+)  
**06.10** Яндекс.Музыка. (16+)  
**07.00, 07.30** 10 самых! (16+)  
**08.00** Хиты по-русски. (16+)  
**08.40** PRO-новости. (16+)  
Мы знаем о звёздах всё!  
**09.00** Русский чарт. (16+)  
**10.00** #ЯНАМУЗТВ. (16+)  
**11.00** Плейлист | Весна. (16+)  
**12.00** Хиты по-русски. (16+)  
**13.00** Ждите ответа. (16+)  
**14.00** Плейлист | Весна. (16+)

15.00 PRO-новости. (16+)  
15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Love Radio чат. (16+)  
17.00 Короли чартов. (16+)  
18.00 PRO-новости. (16+)  
18.20 Хит-Сториз. (16+)  
18.55 Плейлист | Весна. (16+)  
19.45 Кто следующий? (16+)  
20.35 Карусель Успенской. Из ресторана в Кремль. (16+)  
21.40 PRO-новости. (16+)  
22.00 Прогноз по году. (16+)  
23.00 Лихие хиты. (16+)  
00.00 Плейлист | Весна. (16+)  
01.00 Хиты по-русски. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

**VIJU TV1000** **VIJU TV1000**  
06.00 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ». (12+)  
**07.40** «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ-2». (12+)  
**09.40, 10.30, 11.25, 12.15** «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
**13.15** «ПАРКЕР». (16+)  
США, 2013 г.  
**15.20** «VA-БАНК». (16+)  
США, 2013 г.  
**17.00, 18.25** «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)  
**19.40** «ОТПЕТЫЕ НАПАРНИКИ». (16+)  
США, Китай, 2016 г.  
**21.45** «КРУЧЕ НЕКУДА». (16+)  
США, Китай, 2023 г.  
**23.35, 00.25, 01.20, 02.05** «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
**02.50** «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ». (16+)  
**04.55** «ВИЗАНТИЯ». (16+)

**VIJU TV1000 РУССКОЕ** **VIJU TV1000 РУССКОЕ**  
05.30 «Царевны». Мультсериал. (6+)  
**06.20** «Простокавашино». Мультсериал. (6+)  
**07.15** «Три кота». Мультсериал. (6+)  
**08.00** «Смешарики». (6+)  
**09.05** «ЖЕНИХ». (16+)  
**10.40** «ВЫКРУТАСЬ!». (16+)  
**12.25** «СЕМЬ УЖИНОВ». (16+)  
**14.05** «ПИТЕР FM». (16+)  
**15.40** «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)  
**17.10, 18.05** «СКЛИФООСОВСКИЙ!». (16+)  
**19.00** «ДОМОВЕНОК КУЗЯ». (6+)  
**20.35** «МЕТРО». (16+)  
**22.55, 23.45** «ГРИГОРИЙ Р». (16+)  
**00.40** «КОНТРИБУЦИЯ». (16+)  
**03.20** «ТЕНЬ. ВЗЯТЬ ГОРДЕЯ». (16+)  
**04.45** Мультфильмы. (6+)

**VIJU TV1000 АКЦИОН** **VIJU TV1000 АКЦИОН**  
05.40 «СВЯТЫМ ТУТ НЕ МЕСТО». (16+)  
**07.20** «СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО СЛЕВИНА». (16+)  
**09.10** «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)  
**11.05** «ВОИНЫ». (16+)  
**13.25** «САМОВОЛКА». (16+)  
**15.10** «ТЮРЯГА». (16+)  
**17.05** «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)  
**19.00** «ПЛАН ПОБЕГА-2». (16+)  
**20.35** «ПЛАН ПОБЕГА-3». (16+)  
Боевик, США, 2019 г.  
**22.15** «ПОБЕГ». (16+)  
Боевик, триллер, США, Япония, 1994 г.  
**00.15** «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУНА»: ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ». (16+)  
**02.10** «ПАРКЕР». (16+)  
**04.05** «ШАЛЬНАЯ КАРТА». (16+)

**КИНОКОМЕДИЯ**  
00.05, 22.45, 23.45 «ПРОЕКТ «АННА НИКОЛАЕВНА»». (18+)  
**01.05** «ХОЛОП ИЗ ПАРИЖА». (16+)  
**03.30** «ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЕ 2». (16+)  
**05.30** «ИТАЛЬЯНСКИЕ КАНИКУЛЫ». (16+)  
**07.35** «ДМБ». (16+)  
**09.10** «БАТЯ 2. ДЕД». (12+)  
**10.55** «ДЕВУШКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ». (16+)  
**12.35** «КОЛЯ, ДОМОЙ!». (16+)  
**14.10** «КОНЕЦ СЛАВЫ». (16+)  
**16.00** «ВОЛШЕБНИК ИЗ УМРУДНОГО ГОРОДА. ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА». (6+)  
**17.50** «Убойные каникулы». (18+)  
**19.30** «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)

**МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**  
06.35 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ». (16+)  
**08.25** Мультфильмы. (0+)  
**09.10** «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО». (16+)  
**10.50** «ДУЛЬСИНЯ ТОБОССКАЯ». (6+)  
**13.20** «АЛЕШКИНА ЛЮБОВЬ». (16+)  
**14.55** «ВАЛЕНТИН И ВАЛЕНТИНА». (12+)  
**16.35** «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (16+)  
**18.20** «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-5». (16+)  
**20.00** «АФОНЯ». (16+)  
**21.45** «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (16+)  
**23.30** «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (16+)  
**01.05** «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (16+)

**СТС LOVE** **СТС LOVE**  
05.15 «Три кота». Мультсериал. (6+)  
**06.00** «Барбоскины на даче». Мультфильм. (6+)  
**07.15** «Смешарики. ПинКод». Мультсериал. (6+)  
**08.00** «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)  
**09.50** «Убойная сила». (16+)  
**15.00** «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
**22.30** «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)  
**00.15** «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)  
**02.00** «ТРУДНОСТИ ВЫЖИВАНИЯ». (16+)  
**03.25** «НОРМАЛЬНЫЙ ТОЛЬКО Я». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**СПАС** **СПАС**  
05.00 Встреча. (12+)  
**06.00, 08.30** Утро на СПАСЕ. (0+)  
**11.00** Культура наций: Моя Россия. Русский север. (0+)  
**11.35** День Патриарха. (0+)  
**11.45, 12.15, 12.45** Монастырская кухня. (0+)  
**13.10** «МАЙОР «ВИХРЬ». 3 серия. (12+)  
**14.50** «ПЕЧНИКИ». (6+)  
**16.25** Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)  
**17.25** «ОЙ, МА-МОЧ-КИ!» 4 серия. (12+)  
**18.30** Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)  
**19.30** «Бесогоно». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)  
**20.40** Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)  
**21.40** Романовы. Царское дело. Фильм 4: Золотой век Российской империи. (0+)  
**22.45** Поле битвы. (16+)  
**23.35** День Патриарха. (0+)  
**23.45** Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)  
**00.40** Культура наций. Казачество. 3 серия. (0+)  
**01.10** Материнское сердце. (16+)  
**01.40** Романовы. Царское дело. Фильм 4. (0+)  
**02.35** Поле битвы. (16+)  
**03.20** Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)  
**04.10** Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)

Православный календарь

5 марта  
Седмица 2-я Великого поста. Глас 5.  
Прп. Льва, еп. Катанского.



34 преподобномучеников Валаамских. Сщмч. Садока (Шах-Дуста), еп. Персидского, и с ним 128 мучеников. Прп. Агафона, папы Римского. Блгв. кн. Ярослава Мудрого. Прп. Агафона Печерского. Прмч. Корнилия, игумена Псково-Печерского. Сщмч. Николая пресвитера.

Постный день.  
«Крещенные младенцы видят небесные Таинства: поскольку они чисты, их вносят к Причастию святые ангелы, которые всегда видят лице Божие».  
Прп. Паисий Святогорец

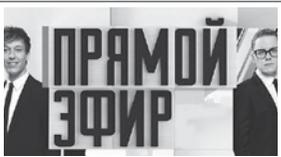
**7 ПЕРВЫЙ**



21.45 «Голос». Новый сезон. (12+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.25 «Модный приговор». (0+)
- 10.15 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 «Время покажет». (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 «Время покажет». (16+)
- 14.00 «Большая игра». (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
- 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
- 17.00 «Большая игра». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 «Человек и закон». (16+)
- 19.45 «Поле чудес». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «Голос». Новый сезон. (12+)
- 23.30 «ЖВАНЕЦКИЙ». (16+)
- 01.05 Подкаст Лаб. (16+)

**РОССИЯ 1**



17.00 Прямой эфир. (16+)

- 05.00 Утро России
  - 09.00 Вести
  - 09.30 Местное время
  - 09.55 О самом главном. (12+)
  - 11.00 Вести
  - 11.30 Вести. Местное время
  - 12.00 «60 минут». (12+)
  - 14.00 Вести
  - 14.30 «ПОТЕРЯННЫЙ КЛЮЧ». (16+)
  - 16.30 Вести
  - 17.00 Прямой эфир. (16+)
  - 18.00 «60 минут». (12+)
  - 20.00 Вести
  - 21.10 Вести. Местное время
  - 21.30 Ну-ка, все вместе! Хором! (12+)
  - 00.10 «Истории Большой Страны». (12+)
  - 01.10 «ЖЕНЩИНЫ». (12+)
- Три молодые женщины бросают привычную жизнь и отправляются покорять столицу. Костюмера Надю позвал в Москву для участия в театральном конкурсе её возлюбленный – режиссёр.

**НТВ**



14.00 «Место встречи»

- 04.45 «ПЁС». (16+)
  - 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
  - 08.00 «Сегодня»
  - 08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим». (6+)
  - 09.25 «ПЁС». (16+)
  - 10.00 «Сегодня»
  - 10.35 «ПЁС». (16+)
  - 13.00 «Сегодня»
  - 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
  - 14.00 «Место встречи»
  - 16.00 «Сегодня»
  - 16.45 «ДНК». (16+)
  - 17.55 «Жди меня». (12+)
  - 19.00 «Сегодня»
  - 20.00 «НОВАЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- Мина под капотом машины Забелина оказывается неисправной, Тютюник убеждён, что в этом содержится намёк. А тем временем под Бердянском расстреливают машину ППС.
- 22.10 «ЛЕПИЛА». (16+)
  - 00.20 «Своя правда». (16+)
  - 02.10 «Квартирный вопрос». (0+)

**СТС**



08.25 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

- 06.00 Уральские пельмени. (16+)
- Смешные и смелые, забавные и непредсказуемые, всегда разные, но неизменно яркие! Творческий тандем Андрея Рожкова, Дмитрия Брекоткина, Дмитрия Соколова, Сергея Нетиевского, Вячеслава Мясникова, Максима Ярицы, Сергея Исаева, Сергея Ершова и Юлии Михалковой не оставит равнодушным даже самого строгого критика. Они не актеры, они - мастера перевоплощения. В их богатом арсенале - убийные шутки, искрометные шаржи и уморительные песни.
- 08.25 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
  - 19.30 Премьера! Шоу «Уральские пельмени». (16+)
  - 21.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

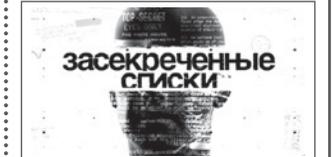
**ТНТ**



07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

- 07.00 «САШАТАНЯ». (16+)
  - 21.00 «Комеди Клуб». (16+)
- Пятничный вечер без «Камеди Клуб» - деньги на ветер. Резиденты выходят на сцену с новыми номерами, звёздные гости готовы к жёсткому прожариванию, а импровизация снова уходит туда, куда не планировали даже редакторы. Актуальные темы, фирменная ирония и шутки, которые разлетаются на цитаты.
- 23.00 «Stand up». (18+)
- Они говорят то, что вы обсуждаете на кухне - только в микрофон и без фильтров. Новый выпуск «Stand Up» - это честные монологи про отношения, работу, быт и всё, что бесит. Минимум декораций, максимум самоиронии и точных наблюдений. Если любите смех без купюр - вам сюда.
- 00.00 «Женский стендап». (16+)
  - 04.00 «Однажды в России». (16+)

**РЕН**



10.00 «Засекреченные списки». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 10.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 17.00 04.05 «Тайны Чапмана». (16+)
- 18.00 03.25 «Главные тайны мира». (16+)
- 20.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА». (16+)
- 22.10 «АГЕНТ НА УИКЕНД». (16+)
- 00.05 «ДЕКАДА МЁРТВЫХ». (18+)
- 01.40 «ВОЙНА ТОКОВ». (16+)

**ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ**

**ПЯТНИЦА**

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
- 06.00 Пятница News. (16+)
- 06.30 Гастротур. (16+)
- 07.00 Битва шефов. (16+)
- 09.00 Молодые ножи. (16+)
- 10.30 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
- 13.00 Черный список. На кухне. (16+)
- 19.00 Выжили. Миссия Альфа. (16+)
- 00.00 «БИТВА ЗА ЗЕМЛЮ». (18+)
- 02.00 Пятница News. (16+)
- 02.30 На ножах. (16+)
- 03.30 Секреты на кухне. (16+)
- 04.30 Пятница News. (16+)

**ЧЕ!**

- 06.10 Автоблог Че! (16+)
- Добро пожаловать в лабораторию нестандартных впечатлений - «Автоблог «ЧЕ!». Здесь не будет скучных технических характеристик и нудных обзоров.
- 07.30 Улётное видео. (16+)
  - 12.30 Улетные животные. (16+)
  - 17.00 «+100500». (16+)
  - 23.00 «+100500». (18+)
  - 00.00 Опасные связи. (18+)
  - 02.15 «+100500». (18+)
  - 03.20 «+100500». (16+)
  - 04.20 «ГОСТЬ ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)

**ОТР**

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
- 11.00 «Человек и судьба». (16+)
- 11.25 «Почитаем!» с Егором Серовым. (16+)
- 15.15 «НЕ САМЫЙ УДАЧНЫЙ ДЕНЬ». (16+)
- 17.00 «Служу Отечеству». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 20.45 «Ректорат». (12+)
- 21.25 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
- 23.45 «ЧУВСТВА АННЫ». (18+)
- 01.55 «РЕБРО АДАМА». (16+)

**Ю**

- 05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
  - 05.25 «Муж напрокат». (16+)
- Вы устали от собственного мужа, а он от вас? Вам надоели ежедневные скандалы? Тогда попробуйте расстаться и провести несколько дней с партнерами, которые вам кажутся идеальными!
- 07.20 «Моя свекровь - монстр». (16+)
  - 14.40 «Мама в 16». (16+)
  - 18.00 «Селянка-горожанка». (16+)
  - 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
  - 00.10 «Измены». (18+)
  - 02.00 «Неотложка». (16+)
  - 03.50 «Моя свекровь - монстр». (16+)

**МИР**

- 05.00, 03.40 Мультфильмы. (12+)
  - 07.20, 10.10 «ТАНЦОР ДИСКОВО». (16+)
  - 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
  - 10.30, 13.15 «МЕСТЬ И ЗАКОН». (16+)
  - 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
  - 16.15 Обману. Нет. (16+)
  - 16.40, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
  - 19.00 «Д'АРТАНЬЯ И ТРИ МУШКЕТЕРА». (16+)
  - 00.20 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЕТЯ!». (16+)
- Комедия, музыкальный фильм, экранизация, СССР, 1975 г. В ролях: Александр Калыгин, Армен Джигарханян
- 02.00 Наше кино. (16+)

**ПОБЕДА**

- 04.10 «Путь к Победе». (16+)
  - 05.10 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)
  - 06.30 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+)
  - 08.10 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА». (16+)
  - 10.00 «У КАЖДОГО СВОЯ ВОЙНА». (16+)
- История простых замоскворецких пацанов, на детство и отрочество которых выпала война и послевоенный быт с коммуналками, нищетой, царящими вокруг насилием и несправедливостью...
- 00.10 «КАЛАШНИКОВ». (16+)
  - 01.50 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ...» (12+)
  - 03.20 «ДВА ФЕДОРА». (12+)

**ДЕТСКИЕ**

**КАРУСЕЛЬ**

- 05.00 Ранние пташки. «Простоквашино». (0+)
  - 07.00 «С добрым утром, малышки!» (0+)
  - 07.30 «Барбоскины». (0+)
  - 10.45 «Студия Калаяки-Малаяки». (0+)
  - 11.10 «Чемпионы». (6+)
- Готовы вновь кричать «Шайбу! Шайбу!»? А может быть, «Гол»? Легендарное противостояние красных «Метеоров» и синих «Вымпелов» теперь не только на льду, но и на футбольном поле!
- 13.05 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
  - 13.35 «Инфинити Надо». (6+)
  - 14.00 «Карбот». (6+)
  - 14.30 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
- Лауреат I степени Международного конкурса-фестиваля «Звёзды Кремля!» Победитель Международного вокального конкурса «Золотая нота!» Обладатель звания лауреата I степени конкурса «Музыкальная Россия!» В гостях у Марка и Алины - Макар Щеглов!
- 14.40 «Фиксики. Новенькие». (0+)
  - 16.40 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
  - 21.00 «Спокойной ночи, малышки!» (0+)
  - 21.15 «Отель у овечек». (0+)
  - 22.30 «ДЕНИСКИНЫ РАССКАЗЫ». (6+)
- Приключенческий сериал по рассказам Виктора Драгунского для семейного просмотра.
- 23.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

**МУЛЬТ**

- 06.00 Время малышей. (6+)
  - 06.55 «Маша и Медведь». (0+)
  - 07.40 «Бумажки». (0+)
  - 08.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- Приключения неутомимых озорников: буро-медвежонка Кеши, белого - по имени Тучка, и их подружки Лисички.
- 08.30 «Барбоскины». (0+)
  - 09.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
  - 09.30 «Фиксики». (0+)
  - 10.45 «Сказочный патруль». (0+)
  - 11.45 Горшок и компания. (6+)
  - 12.00 Время малышей. (0+)
  - 13.00 «Геройчики». (0+)
  - 14.00 «Простоквашино». (0+)
  - 15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
  - 15.30 Время малышей. (0+)
  - 17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)
  - 17.20 «Лео и Тиг». (0+)
  - 18.25 «Лунтик». (0+)
  - 19.00 «Геройчики». (0+)
  - 20.00 «Маша и Медведь». (0+)
  - 21.00 «Бумажки». (0+)
  - 21.30 «Барбоскины». (0+)
  - 22.00 «Армор Рейнджеры». (6+)
  - 22.15 «Фиксики». (0+)
  - 23.20 «Буба». (6+)
  - 00.05 «Смешарики». (0+)
  - 01.00 «Барбоскины». (0+)
  - 01.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
  - 02.35 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
  - 03.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
  - 04.00 «Фиксики». (0+)
  - 05.00 «Лунтик». (0+)
  - 05.30 «Барбоскины». (0+)

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

**365 ДНЕЙ ТВ**

- 00.00, 00.45 Нобелевские лауреаты. (16+)
- 01.30 Карим Хакимов. (12+)
- 02.15 Хронотоп: История присоединения Крыма. (12+)
- 02.45 Петергоф - жемчужина России. (6+)
- 03.15 Имена нелегальной разведки: Арнольд Дейч. (12+)
- 04.15 Дворец Морского министерства. Возрождение великой эпохи. (12+)
- 05.15 Земля: Рождение империи. (12+)
- 06.20, 22.55 Русское наследие. Южные рубежи. (12+)
- 06.40, 10.35 Ледоколы войны. (12+)
- 07.25 Моя Россия: музыкальное путешествие. (12+)
- 08.15 Версаль - цена величия. (16+)
- 09.10, 13.00, 20.45 Пётр I Великий. (12+)
- 11.20, 15.20, 19.10, 23.10 Восточный фронт. (12+)
- 12.10 Кровавое правление Стюартов. (16+)
- 13.55 Финский фашизм. Забытый геноцид. (16+)
- 14.50, 18.40 Русь изначальная. (12+)
- 16.10 Это подкаст. История. (12+)
- 17.05 Хлеб, «Север» и кобальт. (12+)
- 18.10 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)
- 20.00 Освобождение: решающие битвы: Катуков против Манштейна. На острие удара. (12+)
- 21.40 Уроки Нюрнберга: Суд народов. (12+)
- 22.05 Историграф. (12+)

**VJU HISTORY**

- 06.00 Великая война. (16+)
- 07.00 Игры империй: Китайская империя. (16+)
- 07.55, 08.45 Марокко с высоты птичьего полёта. (12+)
- 09.30 История королевских скандалов: Колдовство. (16+)
- 10.20 Королева: мать и монарх. (16+)
- 11.15, 12.05 Фараоны: величественнее пирамид. (16+)
- 12.55, 13.40 Тайны песка. (16+)
- 14.30 О чём пели The Beatles. (16+)
- 15.25 Ван Гог глазами Винсента. (16+)
- 16.20 Легенды Европы: Бретань. (12+)
- 17.15 Легенды Европы: Богемия. (12+)
- 18.15, 19.05 Фараоны: величественнее пирамид. (16+)
- 20.00 «Титаник»: новый взгляд. (16+)
- 21.00 Чаплин против ФБР. (16+)
- 21.55 Великая война: Битва за Берлин. (16+)
- 22.55 Великая война: Война с Японией. (16+)
- 23.55 Тони Робинсон и Британия на пленке: 60-е годы. (16+)
- 00.50 История королевских скандалов: Богатство. (16+)
- 01.40, 02.25 Фараоны: величественнее пирамид. (16+)
- 03.10, 03.55 Тайны песка. (16+)
- 04.35 Исторический дом Табатабаи, Иран. (12+)
- 05.10 Великая война. (16+)

**ИСТОРИЯ**

- 06.00, 02.50 Грозная крепость Ричарда Львиное Сердце. (12+)
- 06.55, 03.40 Улыбайтесь, господа, улыбайтесь! Олег Янковский. (12+)
- 07.40, 04.25 Военные мини-еры. (12+)
- 08.35 Пожар в гостинице «Россия». (12+)
- 09.25, 10.20 Жизнь римского легионера. (12+)
- 11.20, 11.30, 22.05, 22.20 По следам советской Атлантиды с Юрием Емельяновым. (12+)
- 11.50 Спасённые шедевры России. (12+)
- 12.40 Мастера Рима. Микеланджело, Рафаэль и Леонардо да Винчи. (12+)
- 13.35 Михаил Горбачёв. Сегодня и тогда. (12+)
- 15.00 Елисейский дворец: тайное и явное. (16+)
- 15.55 Владимир Крючков. Последний председатель. (12+)
- 16.45 Динозавры. Как они исчезли. (12+)
- 17.45 Мой первый Жванецкий. (12+)
- 18.40 Дети Шоа. (12+)
- 19.40 Великие комбинаторы. (12+)
- 20.30, 21.15 Настоящая война (12+)
- 22.35 Смерть «Короля-Солнца». (12+)
- 23.35 СССР. Империя наоборот. (16+)
- 00.20 Вторая мировая война. (16+)
- 01.10 Д'Артаньян и три мушкетёра. Подлинная история. (12+)
- 02.05 «Опустела без тебя земля...» Майя Кристалинская. (12+)

РОССИЯ К  
РОССИЯ К  
Культура



23.05 «2 Верник 2»

06.30 «Роман в камне»  
07.05 Диалоги о животных  
07.45 К 90-летию со дня рождения Ии Саввиной  
08.15 «Первооткрывательницы»  
**08.55 «БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ»**  
09.40 16.40 Семидесятые  
10.00 12.30 17.00 19.30 00.00 Новости культуры  
10.20 Шедевры старого кино  
12.00 Открытая книга  
12.45 Кристальные истории  
13.00 Оттепель. В добрый час  
13.15 20.30 Линия жизни  
14.25 «Фабрика кисейных барышень»  
15.30 Энигма  
16.15 Письма из провинции  
17.15 «Три тополя на Плющихе». Опустела без тебя земля  
17.55 Оперные дивы  
19.45 01.45 «Искатели»  
**21.25 «ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ»**  
23.05 «2 Верник 2»  
**00.15 «ОГОРОД»**

ТВЦ  
ТВЦ



16.55 «Актерские драмы. Герой своего времени». (16+)

06.00 «Настроение»  
**08.05 11.50 «ОСКОЛКИ СЧАСТЬЯ».** (16+)  
11.30 14.30 17.50 События  
**12.05 15.00 «ОСКОЛКИ СЧАСТЬЯ-2».** (16+)  
14.50 Город новостей  
16.55 «Актерские драмы. Герой своего времени». (16+)  
**18.10 «НОЧНОЙ ПЕРЕЕЗД».** (12+)  
**20.00 «МЫШЕЛОВКА».** (16+)  
**22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой**  
23.05 «Русские тайны. Последнее предсказание Ванги». (16+)  
00.00 «Хозяйки Белого дома». (18+)  
**00.45 «ОДНАЖДЫ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ СПУСТЯ».** (12+)  
02.00 «Петровка, 38». (16+)  
**02.15 «ОТЕЛЬ ПОСЛЕДНЕЙ НАДЕЖДЫ».** (16+)  
05.10 «Короли эпизода». (16+)  
05.45 «Женщины способны на всё». (16+)

3  
ТВ-3



08.30 Новый день. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)  
08.30 Новый день. (16+)  
09.30 «Порча». (16+)  
15.15 «Слепая». (16+)  
**19.30 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ».** (16+)  
Германия, Канада, 2013 г. Отправившись на поэтический вечер, Клери Фрей и не подозревала, чем он может закончиться.  
**22.00 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ И ЗОМБИ».** (16+)  
США, 2015 г.  
Англия, 18 век. Неведомая болезнь, привезенная из-за океана после колониальной экспансии Британии, скосила население. Вирус превращает людей в ходячих мертвецов...  
**00.15 «СОБАЧИЙ ПОБЕГ».** (12+)  
**02.15 «ОТЕЛЬ «ФЕНИКС».** (16+)  
03.45 Всё в твоих руках. (16+)  
05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)  
07.30 05.05 Давай разведемся! (16+)  
08.30 02.50 Тест на отцовство. (16+)  
10.40 «Понять. Простить». (16+)  
11.45 «Порча». (16+)  
12.55 «Знахарка». (16+)  
13.30 «Верну любимого». (16+)  
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)  
**14.40 «БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!»** (16+)  
**19.00 «ВСПОМИНАЙ МЕНЯ».** (16+)  
23.15 Уютное утро. (16+)  
23.40 «Понять. Простить». (16+)  
00.40 «Порча». (16+)  
01.30 «Знахарка». (16+)  
01.55 «Верну любимого». (16+)  
02.25 «Голоса ушедших душ». (16+)  
**04.30 «ОДНА ЗА ВСЕХ».** (16+)

5  
5-й КАНАЛ



05.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)  
08.30 Ваше здоровье! (12+)  
09.00 13.00 Известия. (16+)  
**09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».** (16+)  
**10.00 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3».** (16+)  
17.00 Известия. (16+)  
**17.30 «СЛЕД».** (16+)  
23.10 Светская хроника. (16+)  
00.10 Они потрясли мир. (16+)  
**01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5».** (16+)

**ЗВЕЗДА**

**06.15 «ОТЧИМ».** (16+)  
09.20 «Ищу своих». (12+)  
10.40 «Народный ВПК». (12+)  
**11.10 13.25 «ЕВДОКИЯ».** (12+)  
**14.00 15.05 «РАЗРЕШИТЕ ТЕБЯ ПОЦЕЛОВАТЬ».** (16+)  
**16.10 17.15 «РАЗРЕШИТЕ ТЕБЯ ПОЦЕЛОВАТЬ... СНОВА».** (16+)  
19.40 «Загадки века». (12+)  
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)  
23.30 Музыка+. (12+)  
**01.00 «МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ».** (12+)

ТВ  
ГУБЕРНИЯ  
ГУБЕРНИЯ  
ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)  
11.00 «Такие разные». (12+)  
11.55 17.25 19.00 «Новости дайджест». (12+)  
12.00 17.30 «Арт-Проспект». (12+)  
12.30 «От 7 до 17». (12+)  
13.30 «Великий, могучий». (12+)  
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)  
14.30 «День вместе». (12+)  
15.00 «Служу Отечеству». (12+)  
15.15 «Азбука Православия». (12+)  
15.30 «Документальное кино». (12+)  
**16.30 «КРАСНАЯ ЗОНА».** (16+)  
18.00 04.45 «Чемпионы. История воронежского спорта». (12+)  
18.15 «Содружество «Донбасс». (12+)  
18.30 «Новости Культуры». (12+)  
18.45 «Спецрепортаж». (12+)  
19.10 «Вечер вместе». (12+)  
20.00 22.45 «Диалоги с прошлым». (12+)  
20.30 «Просто жизнь». (12+)  
21.00 «Точка.ру». (12+)  
22.00 «Малая сцена». (12+)  
**23.15 «ПАСПОРТ».** (16+)  
**01.00 «ЗАГАДОЧНЫЕ УБИЙСТВА АГАТЫ КРИСТИ 3».** (16+)

СПОРТ

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

06.00 «Непобедимый». (12+)  
06.30 «Вид сверху». (12+)  
07.00 09.05 12.55 15.30 Новости  
07.05 11.35 15.35 18.30 22.00 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция  
09.10 «Небесная грация». (6+)  
09.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)  
10.00 «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)  
10.30 Футбол. Кубок России. Обзор. (6+)  
12.35 «По домам. Станислав Агацев». (12+)  
13.00 Есть тема! Прямая трансляция  
14.25 «К победам на грани возможного». (12+)  
16.55 Художественная гимнастика. Чемпионат России. Прямая трансляция  
19.15 Хоккей. Чемпионат КХЛ. Прямая трансляция  
22.50 Футбол. Прямая трансляция  
02.00 Смешанные единоборства. (16+)

06.00 03.20 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. (6+)  
07.55 Художественная гимнастика. Чемпионат России. (6+)  
08.55 Лыжный спорт. Международный турнир. Прямая трансляция  
10.00 Самбо. Чемпионат России. (12+)  
11.05 13.20 16.30 Новости. (0+)  
11.40 14.20 01.40 05.10 «Страна спортивная». (12+)  
11.55 12.40 Лыжный спорт. Двоборье. Прямая трансляция  
14.55 Художественная гимнастика. Чемпионат России. Прямая трансляция  
16.55 Художественная гимнастика. Чемпионат России. Прямая трансляция  
18.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Прямая трансляция  
20.55 «К победам на грани возможного». (12+)  
22.40 Есть тема! (16+)  
23.55 Прыжки на лыжах с трамплина. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

**VIJU TV1000** **VIJU TV1000 РУССКОЕ** **VIJU TV1000 АКТЮН** **VIJU TV1000 АКТЮН** **суббота!** **СУББОТА!**

06.55 «ОТПЕТЫЕ НАПАРНИКИ». (16+)  
09.05, 09.55, 10.50, 11.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
12.35 «ВТОРЖЕНИЕ». (16+)  
14.55 «МИССИЯ «НЛО». (16+)  
17.00, 18.20 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (18+)  
19.40 «К ЗВЁЗДАМ». (16+)  
Недалёкое будущее. Человечество отправляет астронавта к Нептуну, чтобы найти источник губительного космического излучения. Там же 16 лет назад пропала связь с экспедицией, которой руководил отец героя.  
21.55 «ДРЕВО ЖИЗНИ». (18+)  
00.20, 01.15, 01.55, 02.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)  
03.35 «ПАДЕНИЕ ЛУНЫ». (16+)

05.30 «Царевны». «Простоквашино». Мультсериалы. (6+)  
06.35 «Три кота». Мультсериал. (6+)  
07.15 «Смешарики». Мультсериал. (6+)  
07.55 «Садко». (12+)  
09.15 «НЕПОБЕДИМЫЙ». (16+)  
11.20 «ПОБЕГ». (16+)  
13.30 «МЕТРО». (16+)  
17.15, 18.05 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)  
19.00 «ВАСИЛИЙ». (16+)  
20.55 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)  
23.00 «ДИКАЯ». (16+)  
00.55 «АВАНТЮРИСТЫ». (16+)  
02.25 «КОД АПОКАЛИПСИСА». (16+)  
04.10 «Конёк-Горбунок». Мультфильм. (6+)

05.35 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)  
07.30 «ПЛАН ПОБЕГА-2». (16+)  
09.10 «ПЛАН ПОБЕГА-3». (16+)  
Боевик, США, 2019 г.  
10.45 «ПОБЕГ ИЗ ПРЕТОРИИ». (16+)  
12.35 «ПОБЕГ». (16+)  
14.30 «АРЕС». (16+)  
15.45 «АТЛАНТИДА». (16+)  
17.30 «ВОССТАНИЕ». (16+)  
19.00, 20.35 «ГАЛАКТИЧЕСКАЯ ВОЙНА». (16+)  
Фантастический боевик, США, Австралия, 2004 г.  
22.10 «ЭРА ВЫЖИВАНИЯ». (16+)  
00.05 «МЕГАЛОДОН». (16+)  
01.45 «НАВОДНЕНИЕ». (16+)  
03.15 «В ПАСТИ ОКЕАНА». (16+)  
04.40 «ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ». (16+)

**КИНОКОМЕДИЯ** **МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ** **ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО** **СТС LOVE** **СТС LOVE**

00.55 «КРАЖА В МУЗЕЕ» (18+)  
02.25 «ВЕЧЕРИНКА ДОНОРОВ». (18+)  
04.00 «ЛОТЕРЕЯ». (16+)  
05.50 «ЗА ПАЛЬЧА!» (12+)  
07.35 «ДЕТИ-ШПИОНЫ» (12+)  
09.20 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)  
11.00 «ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ». (12+)  
12.40 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (18+)  
14.15 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИНКЛЮЗИВ». (12+)  
15.55 «НЯНЬКИ». (12+)  
17.40 «СВИНГЕРЫ». (18+)  
19.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ 2». (16+)  
21.05 «БАТЯ 2. ДЕД». (12+)  
22.45, 23.35 «ПРОЕКТ «АННА НИКОЛАЕВНА»». (18+)

06.40 «СЕМЬ НЯНЕК». (16+)  
08.00 Мультфильмы. (0+, 16+)  
09.40 «РОЗЫГРЫШ». (16+)  
11.25 «ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ». (16+)  
13.50 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (16+)  
15.25 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПЬЕСА ДЛЯ МЕХАНИЧЕСКОГО ПИАНИНО». (16+)  
17.20 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (16+)  
19.00 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)  
00.00 «ЗИГЗАГ УДАЧИ». (16+)  
01.35 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (16+)  
02.55 «ИНКОГНИТО ИЗ ПЕТЕРБУРГА». (16+)  
04.20 «ШВЕДСКАЯ СПИЧКА». (16+)

04.55 «Три кота». Мультсериал. (6+)  
05.55 «Барбоскины Team». Мультфильм. (6+)  
07.20 «Смешарики. ПинКод». Мультсериал. (6+)  
08.00 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)  
09.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)  
15.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)  
22.30 «ИГРЫ ШПИОНОВ» (16+)  
В ролях: Бенедикт Камбербэтч, Мераб Нинидзе  
Шпионская драма, основанная на реальных событиях времён Холодной войны.  
00.35 «К-19». (16+)  
02.50 «ЛАРГО ВИНЧ-2: ЗАГОВОР В БИРМЕ». (16+)

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)  
07.00 «Приключения Паддингтона». Мультсериал. (6+)  
08.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)  
10.05 «РАНЕТКИ». (16+)  
15.25 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)  
17.30 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (16+)  
Анна хочет подставить Борю...  
21.25 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ». (16+)  
Выжившие обнаруживают, что остались без оружия, кто-то их обокрал...  
02.15 «МАРГОША». (16+)  
03.45 Даёшь молодёжь! (16+)

МУЗЫКА

**МУЗ** **МУЗ-ТВ**

05.00 Муз'итив. (16+)  
06.10 Русский чарт. (16+)  
07.00 «ЯНАМУЗТВ». (16+)  
08.10 Teen чарт. (16+)  
08.40 PRO-новости. (16+)  
09.00 Love Radio чат. (16+)  
10.00 Народный микрофон. (16+)  
11.00 Плейлист | Весна. (16+)  
12.00 Top-15 Like FM. (16+)  
13.00 Хиты по-русски. (16+)  
14.00 Плейлист | Весна. (16+)

15.00 PRO-новости. (16+)  
15.20 В десятку! (16+)  
16.00 Самый лучший день. (16+)  
17.00 Новое Радио чарт. (16+)  
18.00 PRO-новости. (16+)  
18.20 Руки Вверх! «Лужники на Бис!» (16+)  
21.00 Народное диско. (16+)  
22.00 Танцпол. (16+)  
23.00 Dance чарт. (16+)  
00.00 Танцпол. (16+)  
02.00 Караоке хит. (16+)  
03.00 Караокинг. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

**СПАС** **СПАС**

05.00 Встреча. (12+)  
06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)  
11.00 Паломница. (12+)  
12.05 День Патриарха. (0+)  
12.15, 12.45 Монастырская кухня. (0+)  
13.10, 14.55 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ». 1-2 серии. (12+)  
СССР, 1958 г. В ролях: Вячеслав Тихонов, Олег Жаков, Галина Польских, Светлана Суховой  
16.40 «НА ВОЙНЕ КАК НА ВОЙНЕ». (12+)  
СССР, 1968 г. В ролях: Михаил Кононов, Олег Борисов, Виктор Павлов, Федор Одинокоев

18.30 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)  
19.30 Святые воины: Массовые страдания воинов-мучеников. (6+)  
20.00 Следы империи. (12+)  
21.40 Романовы. Царское дело. Фильм 5: Последний император. Русский урок. (0+)  
22.45 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)  
23.45, 00.30, 01.15, 01.55 Поле битвы. (16+)  
02.35 Романовы. Царское дело. Фильм 5: Последний император. Русский урок. (0+)  
03.30 Советские иконы. Исчезающее наследие. (0+)  
04.10 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)

Православный календарь

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

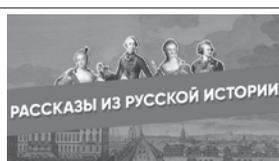


Прп. Тимофея в Символах. Свт. Георгия, еп. Амастридского. Сщмчч. Александра, Даниила и Григория пресвитеров. Сщмчч. Константина пресвитера, Павла диакона. Мч. Ольги. Козельщанской иконы Божией Матери.

Постный день.  
« Кто познал любовь Божию, тот любит весь мир и никогда не ропщет на судьбу, ибо временная скорбь ради Бога доставляет вечную радость».  
Прп. Силуан Афонский



РОССИЯ К  
Культура



15.05 Рассказы из русской истории

- 06.30 Библийский сюжет
- 07.05 «Мультфильмы»
- 08.00 «ВЕСНА»
- 09.45 «Рина Зелёная - имя собственное»
- 10.25 Мы - грамотеи!
- 11.05 Семидесятые
- 11.20 «ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ»
- 13.00 «Земля людей»
- 13.30 Черные дыры. Белые пятна
- 14.10 «Северное сияние». К 100-летию Северного русского народного хора
- 15.05 Рассказы из русской истории
- 16.25 «СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ»
- 18.40 «Монсеррат Кабалье»
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 «АРТИСТКА»
- 21.25 Романтика романса
- 22.50 «ЛЖИВАЯ ЛУНА»
- 00.35 «Страна птиц»
- 01.25 «Искатели»
- 02.10 «Мультфильмы для взрослых»
- 03.00 Перерыв в вещании

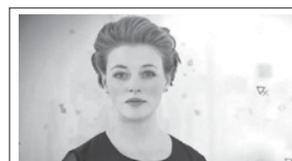
ТВЦ



10.55 «Просто & вкусно». (6+)

- 06.35 «Православная энциклопедия». (6+)
- 07.05 «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ: РЕДКАЯ ПТИЦА». (16+)
- 09.00 «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ: НОМЕР НАМАНД-ЦАТЬ». (16+)
- 10.55 «Просто & вкусно». (6+)
- 11.30 14.30 22.00 События
- 11.45 «Смешите меня семейно». (16+)
- 12.35 «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+)
- 14.45 «ЧУДНЫ ДЕЛА ТВОИ, ГОСПОДИ!». (16+)
- 18.20 «СЕЛФИ С СУДЬБОЙ». (12+)
- 22.20 «Право знать!». (16+)
- 23.45 «Тайная комната. От трона до тюрьмы». (16+)
- 00.30 «Следствие ведёт КГБ. Словарь шпиона». (16+)
- 01.10 «10 самых...». (16+)
- 01.40 «Хватит слухов!». (16+)
- 02.05 02.45 «90-е. Гудбай, Америка!». (16+)

ТВ-3



06.00 Знаки судьбы. (16+)

- 06.00 Знаки судьбы. (16+)
- 08.00 Особенности национальной кухни. (16+)
- 10.00 «Красные туфельки и семь гномов». (6+)
- 12.00 «Пушистые спасатели: Новая команда». (6+)
- 13.30 «Королевские приключения». (6+)
- 15.15 «Стань легендой! Бигфут Младший». (6+)
- 17.00 «Семейка Бигфутов». (6+)
- 19.00 «Реальная белка-2». (6+)
- 20.45 «НЕОБЫЧАЙНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ АДЕЛЬ». (16+)
- США, Франция, 2010 г. Париж 1911 год. В городе происходят странные события. В их эпицентре, оказывается известная журналистка и искательница приключений Адель Блан Сек...
- 22.45 «ПЕРВАЯ ДУЭЛЬ». (16+)
- 01.00 Места Силы. (16+)
- 05.15 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



09.30 Уютное утро. (16+)

- 05.55 «ВЕРНАЯ ЖЕНА». (16+)
- 09.30 Уютное утро. (16+)
- 10.05 «СТОКГОЛЬМСКИЙ СИНДРОМ». (16+)
- 14.35 «ДОМ ДЛЯ ЗОЛУШКИ». (16+)
- Россия, 2025 г. Мелодрама. В ролях: Екатерина Самойло, Илья Денискин. Ирина Новикова - хозяйка частного пансионата для пожилых людей. Накануне свадьбы жених бросает её, оставляя с долгами. А вскоре закрывают пансионат...
- 19.00 «СОКРОВИЩЕ КОРОЛЕВОЙ АННЫ». (16+)
- Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Екатерина Рябова, Татьяна Гаркуша. Анна Королева живёт под одной крышей с бывшим мужем и свекровью. Родителей у Анны уже нет, как и детей.
- 23.25 «ПОРТРЕТ ЛЮБИМОГО». (16+)
- 02.35 «БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!». (16+)

5 5-й КАНАЛ

- 05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
- 09.00 Страна советов. (16+)
- 09.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
- Марина Солнцева встречает свою школьную подругу Ксению Луневу. Когда-то учительница танцев звала их зайчишками.
- 12.15 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)
- 00.00 Известия. Главное. (16+)
- 01.05 Светская хроника. (16+)
- 02.10 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
- ЗВЕЗДА**
- 06.50 «ЕВДОКИЯ». (12+)
- 09.15 «Второе мнение». (12+)
- 11.35 «Легенды кино». (12+)
- 12.30 «Жить после». (16+)
- 13.20 03.45 «ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ». (16+)
- 15.20 «СУДЬБА». (16+)
- 19.25 «НЕПОДАЮЩИЕСЯ». (12+)
- 21.15 Галерея звезд. (12+)
- 22.50 «РАЗРЕШИТЕ ТЕБЯ ПОЦЕЛОВАТЬ». (16+)
- 00.55 «РАЗРЕШИТЕ ТЕБЯ ПОЦЕЛОВАТЬ... СНОВА». (16+)
- 02.40 «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК». (6+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Кошечки-Собачки». (0+)
- 11.00 «Здоровая среда». (12+)
- 12.00 «Специальный репортаж». (12+)
- 12.15 «Точка.ру». (12+)
- 12.45 «Новости Культуры». (12+)
- 13.00 «Чемпионы. История воронежского спорта». (12+)
- 13.15 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.30 «ПАСПОРТ». (16+)
- 15.15 «ДИАЛОГИ С ПРОШЛЫМ». (12+)
- 15.45 «Просто жизнь». (12+)
- 16.15 «НЕДЕЛЯ В РАЮ». (16+)
- 18.00 «Марафон». (12+)
- 19.00 «Территория успеха». (12+)
- 19.30 «Губернские новости». (12+)
- 19.45 «Арт-Проспект». (12+)
- 20.15 «Служу Отечеству». (12+)
- 20.30 «Точка.ру». (12+)
- 21.00 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)
- 22.45 «Загадочные убийства Агаты Кристи 3». (16+)
- 00.15 «От 7 до 17». (12+)
- 00.45 «Марафон». (12+)
- 01.45 «Диалоги с прошлым». (12+)

СПОРТ

- 06.00 Матчи ТВ
- 06.00 Матчи Страна
- 06.00 Матчи Страна
- 06.00 Новости
- 06.05 10.10 12.50 16.00 18.30 22.30 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция
- 07.00 Лыжные гонки. Чемпионат России. Масс-старт. 50 км. Прямая трансляция
- 10.55 Футзал. «Тюмень» - «Факел» (Сургут). Бетсити. Суперлига. Прямая трансляция
- 13.55 Футбол. «Челябинск» - «Спартак» (Кострома). Лига Пари. Прямая трансляция
- 16.15 Футбол. «Ростов» (Ростов-на-Дону) - «Балтика» (Калининградская область). МИР Российской Премьер-Лига. Прямая трансляция
- 20.20 22.50 Футбол. Прямая трансляция
- 02.00 Баскетбол. «Пари Нижний Новгород» - ЦСКА. Единая лига ВТБ. (6+)
- 04.00 Новости. (0+)
- 04.05 «Симрейсинг. Прощать реальность». (12+)
- 05.00 Смешанные единоборства. Прямая трансляция
- 06.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
- 07.55 «Вячеслав Платонов. Тренер победы». (12+)
- 08.50 17.35 По домам. (12+)
- 09.05 Художественная гимнастика. Чемпионат России. (6+)
- 10.45 19.55 Небесная гонимая. (6+)
- 11.05 12.40 Новости. (0+)
- 11.10 20.10 Страна смотрит спорт. (12+)
- 11.40 «К победим на грани возможного». (12+)
- 12.45 Гандбол. Гала-матч Олимпийских чемпионов. Прямая трансляция
- 14.15 01.00 Лыжные гонки. Чемпионат России. (6+)
- 17.15 22.20 05.40 «Страна спортивная». (12+)
- 17.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция
- 20.35 03.55 Футзал. Суперлига. (6+)
- 22.40 Прыжки на лыжах с трамплина. Международный турнир. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.50 «МИССИЯ «НЛО». (16+)
- 07.55 «ХОДЯЧИЙ ЗАМОК». (12+)
- 10.05 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (16+)
- 11.55, 12.50, 13.50, 14.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 15.45 «КРАСОТКИ». (16+)
- 17.30 «СОКРОВИЩА ДЖУНГЛЕЙ». (16+)
- Франция, 2020 г.
- 19.00 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (16+)
- Австралия, 1986 г.
- 20.25 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (16+)
- Австралия, США, 1988 г.
- 22.15 «ЯГУАР». (16+)
- Франция, 1996 г.
- 00.10 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)
- 02.00 «ОДИН ДЕНЬ». (16+)
- 03.45 «САБИРИНА». (16+)
- 05.30 Мультсериалы. (6+)
- 10.00 «Алеша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 11.25 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (12+)
- 12.40 «Илья Муромец и Соловей-разбойник». Мультфильм. (12+)
- 14.05 «Три богатыря. Наследник престола». Мультфильм. (6+)
- 15.35 «Я БУДУ ЖИТЬ». (16+)
- 17.40 «ТЭША». (16+)
- 19.30 «ТУР С ИВАНУШКАМИ». (16+)
- 21.35 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (16+)
- 23.10 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)
- 01.00 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)
- 02.45 «УМНАЯ МАША». (16+)
- 08.35 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО». (16+)
- 11.20 Андрей Миронов. Держась за облака. (16+)
- 12.05 «12 СТУЛЬЕВ». (16+)
- 17.45 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+)
- 19.25 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (16+)
- 21.20 Мосфильм. Золотой век: Мосфильм Андрея Миронова. (16+)
- 21.30 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (16+)
- СССР, 1968 г.
- 23.20 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)
- 01.05 «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО». (16+)
- 03.50 «СКАЗКА СТРАНСТВИЙ». (12+)
- 21.20 «ДМБ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 05.10 «Как приручить монстров». Мультфильм. (6+)
- 06.25 «Полное погружение». Мультфильм. (6+)
- 07.55 «Кошечка. Похититель невест». Мультфильм. (6+)
- 09.20 «Три богатыря. Ни дня без подвига». Мультфильм. (6+)
- 10.30 «ВИВАТ, ГАРДЕМАРИНЫ!». (16+)
- 12.55 «ГАРДЕМАРИНЫ III». (16+)
- 15.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-6». (16+)
- 23.05 «КОМАНДА МЕЧТЫ». (16+)
- 00.35 «КОНЕЦ СЕЗОНА». (16+)
- 02.05 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ». (16+)
- 03.40 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-2». (16+)

СТC LOVE

- 06.00 6 кадров. (16+)
- 06.55 «Пришельцы в доме». Мультфильм. (6+)
- 08.40 «Большой кошачий побег». Мультфильм. (6+)
- 10.30 «МОЛОДЕЖКА». (16+)
- Рита не успевает рассказать Семёну важную новость и решает отложить разговор до конца Чемпионата Мира...
- 22.00 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ!» (16+)
- Бедный Митя влип по полной: случайно сделал предложение, а отец девушки, как будто только этого и ждал - тут же назначил дату свадьбы. Все бы ничего, да только Митя... уже женат!
- 00.00 Сердца за любовь. (16+)
- 03.55 6 кадров. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Завет Жизнь Христа. (6+)
- 05.55 Новый Иерусалим. (0+)
- 06.40 Святые воины: Массовые страдания воинов-мучеников. (6+)
- 07.15 Моя большая семья. (6+)
- 08.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 09.05 Простые чудеса. (12+)
- 10.05 Пилигрим. Великий северный путь. (6+)
- 10.55 Святые России. (6+)
- 12.00 Глобус православия. (12+)
- 12.55 Свидетели Христа. Мученики первых веков. 1 серия. (6+)
- 14.05 В поисках Бога. (12+)
- 14.40 Профессор Осипов. (0+)
- 15.10 «ДРУЖОК». (0+)
- СССР, 1958 г. В ролях: Виктор Коваль, Анатолий Птичкин, Ольга Эсальник
- 16.30, 18.15 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ». 1-2 серии. (12+)
- 20.00 Паломница. (12+)
- 21.10 Простые чудеса. (12+)
- 22.10 Русский мир. (12+)
- 23.15 «Бесогона». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.30 Спас-стрим. (0+)
- 02.40 Я всегда хотел быть с Богом... (0+)
- 03.10 Радуйся, предобрая блаженная Матрона. (0+)
- 04.05 Русский мир. (12+)

Православный календарь

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

Мчч. Маврикия и 70 воинов: Фотина, Феодора, Филиппа и иных. Прпп. Фалассия, Лимния и Вардата, пустынников Сирийских. Прп. Афанасия исп. Сщмчч. Иосифа и Владимира пресвитеров, Иоанна диакона и мч. Иоанна. Сщмчч. Михаила, Иоанна, Виктора, Иоанна, Сергия, Андрея, Павла пресвитеров, прмчч. Сергия и Антипы, прмц. Параскевы, мчч. Стефана и Николая, мцц. Елисаветы, Ирины и Варвары. Мч. Андрея. Прмч. Филарета.

Постный день.

Никто не может нас ни оскорбить, ни досадить, если не попустит Господь быть сему к нашей пользе, или к наказанию, или к испытанию и исправлению». Прп. Макарий (Иванов)

МУЗЫКА

- 05.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 06.30 PRO-новости. (16+)
- 06.50 Плейлист | Весна. (16+)
- 07.40 Звезды о звездах (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Звезды на утро. (16+)
- 10.00 У-Дачный чарт. (16+)
- 11.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
- 12.00 PRO-новости. (16+)
- 12.30 10 самых! (16+)
- 13.00 Топ-30. (16+)
- 15.30 Хит-Сториз. (16+)
- 16.00 Плачу на техно: как звезды зарабатывают на нашей тоске? (16+)
- 17.00 Звезды Дорожного радио-2024. (16+)
- 19.40 Народное диско. (16+)
- 20.40 Танцпол. (16+)
- 22.30 Dance чарт. (16+)
- 23.30 Танцпол. (16+)
- 01.00 Караоке хит. (16+)
- 02.00 Хиты по-русски. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

ПЕРВЫЙ

21.00  
«Время»

- 06.00 Новости  
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)  
06.55 «Часовой». (12+)  
07.25 «Здоровье». (16+)  
08.30 «Союзмультфильм». (0+)  
09.10 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым. (12+)  
09.30 «Мечталлион». (12+)  
10.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)  
10.15 «ДЕВЧАТА». (0+)  
12.15 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (0+)  
14.10 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (0+)  
16.25 Концерт «Будьте счастливы!» (12+)  
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)  
18.20 «Будьте счастливы!» (12+)  
18.55 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (12+)  
21.00 «Время»  
21.35 «ПАРА НА ПАРУ». (16+)  
23.20 «9 1/2 НЕДЕЛЬ». (18+)  
01.30 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



08.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым

- 05.25 «ПРАЗДНИК РАЗБИТЫХ СЕРДЕЦ». (12+)  
В ролях: Евгения Осипова, Анна Казючич, Алеся Пуховая, Алексей Демидов, Валентина Гарцуева  
07.20 «В кругу друзей»  
08.00 Местное время. Воскресенье  
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»  
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым  
10.10 Сто к одному  
11.00 Вести  
11.30 Большой праздничный концерт «О чём поют 8 Марта»  
14.05 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (12+)  
17.00 Вести  
17.50 «Песни от всей души». (12+)  
20.00 Вести недели  
22.30 Москва. Кремль. Путин  
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
01.40 «ПРАЗДНИК РАЗБИТЫХ СЕРДЕЦ». (12+)

НТВ



11.00 «Чудо техники». (12+)

- 04.45 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)  
06.40 «Центральное телевидение». (16+)  
08.00 «Сегодня»  
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)  
10.00 «Сегодня»  
10.20 «Первая передача». (16+)  
11.00 «Чудо техники». (12+)  
12.00 «Дачный ответ». (0+)  
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)  
14.00 «Однажды...» (16+)  
15.00 «Своя игра». (0+)  
16.00 «Сегодня»  
16.20 Человек в праве. (16+)  
17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования». (16+)  
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)  
19.00 «Итоги недели с Владимиром Чернышевым»  
20.20 «Маска». (12+)  
00.00 «Miss Brics-2026». Международный конкурс красоты. (12+)  
02.35 «Основано на реальных событиях». (16+)

СТС



09.45 «Финник». (6+)

- 06.00 «Маша и Медведь». (0+)  
06.30 «Рок-Дог-3: Битва за бит». (6+)  
08.00 «Чинк. Хвостатый детектив». (6+)  
09.45 «Финник-2». (6+)  
11.35 «Финник-2». (6+)  
13.20 «ХОЛОП». (12+)  
Избалованный и наглый мажор Гриша живёт беззаботной жизнью и практически всё время тусуется в ночных клубах. Он привык к полной безнаказанности, ведь отец-олигарх всегда поможет избежать наказания. Отец, доведённый до отчаяния выходками сына, обращается за помощью к психологу.  
15.35 «ХОЛОП-2». (12+)  
18.00 Премьера! Тайный миллионер. (16+)  
20.05 «1+1». (16+)  
22.25 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)  
01.00 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА». (16+)  
02.50 «НЕСНОСНЫЕ ЛЕДИ». (16+)

ТНТ



07.00 «Однажды в России». (16+)

- 07.00 «Однажды в России». (16+)  
11.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)  
15.50 «Новая битва экстрасенсов». (16+)  
18.30 «Выжить в Стамбуле». (16+)  
Звёзды и обычные участники оказываются в чужом городе без комфорта. Испытания проверяют не только силу и выносливость, но и характер. Альянсы, конфликты и борьба за место в проекте - каждую неделю кто-то не выдержит.  
21.00 «Титаны». (16+)  
Самые мощные атлеты страны выходят на арену, чтобы проверить пределы возможностей. Испытания на силу, скорость и характер становятся жёстче, а конкуренция - острее.  
23.00 «Шоу Воли». (16+)  
00.20 «Титаны». (16+)  
03.00 Комеди Клаб. (16+)  
05.00 Утро на ТНТ. (16+)  
05.30 «Однажды в России». (16+)

РЕН



11.00 «Наука и техника». (16+)

- 05.00 01.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)  
06.00 «С бодрым утром!» (16+)  
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)  
08.55 «Самая народная программа». (16+)  
09.55 «Знаете ли вы, что?» (16+)  
11.00 «Наука и техника». (16+)  
12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)  
12.55 «КРАСНЫЙ ШЕЛК». (16+)  
16.55 «БРАТ». (16+)  
18.50 «БРАТ-2». (16+)  
21.25 «КОЧЕГАР». (16+)  
Санкт-Петербург, середина 90-х. Главный герой, майор в отставке, работает в кочегарке - и в свободное время пишет рассказ на старенькой печатной машинке.  
23.00 «Итоговая программа с П. Марченко». (16+)  
23.55 «Документальный спецпроект». (16+)

## ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)  
06.00 Пятница News. (16+)  
06.30 Секреты на кухне. (16+)  
07.00 «Зов дикой природы». (6+)  
08.00 Прекрасное далёко. (16+)  
09.00 Как люди живут. (16+)  
13.00 Белая амазонка. (16+)  
14.00 Погонали! (16+)  
23.00 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)  
01.00 Погонали. Дос. (16+)  
03.00 Пятница News. (16+)  
03.30 Секреты на кухне. (16+)  
04.30 Пятница News. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Утилизатор. (16+)  
06.30 Улетные животные. (16+)  
10.00 «СОЛДАТЫ-4». (16+)  
19.30 «+100500». (16+)  
21.00 «Женский 100500». (16+)  
Новое юмористическое шоу на «ЧЕ!» Это не попытка переключить классику. Это свежий взгляд на популярный формат, где главным навигатором становится женская интуиция.  
21.30 «+100500». (16+)  
23.00 «+100500». (18+)  
01.00 Большой кэш. (16+)  
02.30 Улетное видео. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)  
09.30 10.35 «БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА». (16+)  
12.00 Отражение. 8 марта  
13.50 15.05 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (16+)  
16.15 Концерт «Пусть всегда будет солнце». (12+)  
17.00 «День вместе». (12+)  
17.30 «Неделя». (12+)  
18.00 «Территория успеха». (12+)  
19.15 «КСЕНИЯ, ЛЮБИМАЯ ЖЕНА ФЕДОРА». (16+)  
20.40 «АГНИЯ». (16+)  
22.15 «ТАНЦЫ ВО ВРЕМЯ ЛУНАЗЫ». (16+)  
23.45 «ДНИ ЗАТМЕНИЯ». (16+)

Ю

- 05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)  
06.35 «Супермама». (16+)  
08.40 «Мама в 16». (16+)  
12.00 «Беременна в 45». (16+)  
Вся наша жизнь - это борьба со стереотипами. Когда замуж? Когда станешь мамой? Преодоление, разочарование, радость и счастье - весь этот спектр человеческих эмоций увидят зрители в новом реалити о женщинах, которые решили стать мамами после 45.  
14.55 «Мама в 16». (16+)  
18.00 «Ждули». (16+)  
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)  
00.05 «Измены». (18+)  
02.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

- 05.00, 03.05 Мультфильмы. (12+)  
06.40 «ЗОЛУШКА». (16+)  
08.15, 10.10 «ТАНЦОР ДИСКО». (16+)  
10.00, 13.00, 18.00 Вместе каждый день  
11.30, 13.15 «МЕСТЬ И ЗАКОН». (16+)  
16.00, 18.30 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (16+)  
Приключения, музыкальный фильм, СССР, 1979 г.  
18.05 Женский президент. (12+)  
22.00 «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ». (16+)  
23.50 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)  
Вестерн, комедия, мюзикл, мелодрама, СССР, 1987 г.  
01.25 Наше кино. История большой любви. (16+)

ПОБЕДА

- 04.20 «НА ОСТРИЕ». (16+)  
06.10 «БЕЛЫЙ СНЕГ». (12+)  
08.20 «ТРИ ДНЯ ЛЕЙТЕНАНТА КРАВЦОВА». (16+)  
12.00 «ОБИМАЯ НЕБО». (16+)  
Сериал. Россия, 2014 г. 1980-е годы. В Забайкальский военный гарнизон переезжает семья Луговых: подполковник Андрей, его жена Марина и их пятнадцатилетняя дочь Женя. С первого взгляда девочка влюбляется в своего одноклассника, Ваню Котова, мальчишку, мечтающего стать летчиком. Выясняется, что их чувства взаимны...  
23.45 «СТРЕЛЬЦОВ». (16+)  
01.30 «МИСТЕР НОКАУТ». (16+)  
03.30 «КОРОЛЕВ». (16+)

## ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Маша и Медведь». (0+)  
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)  
07.30 «Три кота». (0+)  
Увлекательные истории из жизни трех маленьких любознательных котят: Коржика, Компота и их младшей сестренки Кармелички.  
10.00 «Вкусные рисунки. Создай и съешь». (0+)  
10.20 «Волшебная кухня». (0+)  
12.35 «Царевны». (0+)  
14.30 «Трое из Простоквашино». (0+)  
14.50 «Каникулы в Простоквашино». (0+)  
15.10 «Бременские музыканты». (0+)  
15.30 «По следам бременских музыкантов». (0+)  
15.50 «Летучий корабль». (0+)  
16.10 «Оранжевая корова». (0+)  
17.35 «Кошечки-собачки». (0+)  
19.50 «Принцесса и дракон». (6+)  
Про принцессу Варвару, оказавшуюся в настоящей сказке.  
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)  
21.15 «Сказочный патруль». (0+)  
Невероятные приключения четырех юных волшебниц - Алени, Вари, Маши и Снежки.  
22.30 «ДЕНИСКИНЫ РАССКАЗЫ». (6+)  
23.15 «Сказочный патруль». (0+)  
01.30 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 День усов и хвостов. Кошечки-собачки. (0+)  
10.00 «Кошечки-собачки». (0+)  
В небольшом красивом городе в уютных домиках живут семь кошечек и собачек. Все они добрые, веселые, приветливые и трудолюбивые. Каждая семья владеет «маленьким бизнесом». И только группа маленьких непосед нарушает размеренную жизнь города. Это две кошечки и четыре собачки, неразлучные друзья. Каждое утро школьный автобус объезжает домики, собирает малышей и отвозит в школу. Друзья учатся важным правилам жизни, а после уроков встречаются, чтобы поиграть и самостоятельно изучить мир. Но они не только озорничают, а еще помогают родителям в их семейном деле.  
14.00 «Кошечки-собачки». (0+)  
18.00 «Кошечки-собачки». (0+)  
22.00 «Кошечки-собачки». (0+)  
02.00 «Кошечки-собачки». (0+)



## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Версаль - цена величия. (16+)  
00.55, 05.15, 12.55, 16.55 Пётр I Великий. (12+)  
02.20 Петергоф - жемчужина России. (6+)  
02.50 Ледоколы войны. (12+)  
03.35, 07.35, 11.25, 15.20 Восточный фронт. (12+)  
04.25 Кровавое правление Стюартов. (16+)  
06.10 Финский фашизм. Забытый геноцид. (16+)  
07.05, 10.55 Русь изначальная. (12+)  
08.20 Это подкаст. История. (12+)  
09.20 Хлеб, «Север» и кобальт. (12+)  
10.25 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)  
12.10, 16.10 Освобождение: решающие битвы. (12+)  
13.50 Уроки Нюрнберга: Суд народов. (12+)  
14.20, 18.15 Историограф. (12+)  
15.05 Русское наследие. Южные рубежи: Сталинская архитектура новых регионов. (12+)  
17.50 Уроки Нюрнберга: Агрессивная война. (12+)  
19.00 Дело Романовых. Следствием установлено... (12+)  
20.00, 20.45 Нобелевские лауреаты. (16+)  
21.30 Карим Хакимов. (12+)  
22.15 Хронотоп: Славянская азбука. (12+)  
22.45 Тайное становится явным: Кто назначил Ван Гога непризнанным гением? (12+)  
23.00 Имена нелегальной разведки: Виктор Лягин. (16+)

HISTORY

- 06.00 О чём пели The Beatles. (16+)  
06.50 Две сестры: Кристибель и Сильвия Панкхёрст. (16+)  
07.35 Две сестры: Семья Митфорд. (16+)  
08.25, 09.10, 09.55, 10.40, 11.30 Тайны песка. (16+)  
12.15 Фараоны: величественнее пирамид: Александр Великий: создатель империи. (16+)  
13.05 Фараоны: величественнее пирамид: Джосер: загадочный фараон. (16+)  
14.00 Фараоны: величественнее пирамид: Рамзес II: солнце Египта. (16+)  
14.50 Фараоны: величественнее пирамид: Хуфу: план великой пирамиды. (16+)  
15.40 Фараоны: величественнее пирамид: Клеопатра: цена успеха. (16+)  
16.30 Фараоны: величественнее пирамид: Рамзес III: без счастливого финала. (16+)  
17.25 Король-предатель. (16+)  
18.15, 19.05 «Титаник» в цвете. (16+)  
20.00 Свадьба века. (16+)  
21.25 Аль Капоне: криминальная империя. (16+)  
22.30, 23.25, 00.20, 01.15, 02.05 Великая война. (16+)  
03.00, 03.50, 04.40 Расцвет Великих Империй. (16+)  
05.25 Взлет и падение испанского короля. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 11.45, 17.35, 23.25 Людмила Гурченко. За кулисами карнавала. (12+)  
06.45, 12.35, 18.30, 00.20 Правила самой обаятельной. Ирина Муравьева. (12+)  
07.40, 13.25, 19.15, 01.10, 05.15 В огнедышащей лаве любви. Светлана Светличная. (12+)  
08.30, 14.20, 20.10, 02.00 Триумф смешной девчонки. Алиса Фрейндлих. (12+)  
09.15, 15.10, 20.55, 02.45 Золушка союзного назначения. Людмила Сенчина. (12+)  
10.10, 16.00, 21.50, 03.35 Сказочные красавицы. Жизнь после славы. (12+)  
Фильмы-сказки - гордость советского кино. Чудеса в них творили безо всяких компьютерных спецэффектов, с помощью макетов и комбинированных съемок. Что бы в сказке ни сказывалось, в кино тоже получалось. В фильмах-сказках снимались известные актеры, однако вряд ли кто-то вспомнит имена юных красавиц, которые исполнили главные роли. Они не были профессиональными актрисами. В кино их взяли главным образом из-за внешних данных. И этот особый «сказочный типаж» определил их дальнейшую творческую судьбу.  
10.55, 16.45, 22.40, 04.25 Другие берега Анастасии Вертинской. (12+)

РОССИЯ К  
Культура



09.20 Диалоги о животных

- 07.15 Оттепель
- 07.35 «ЛЕВ ГУРЫЧ СИННИЧКИН»**
- 08.50 Тайны старого чердака
- 09.20 Диалоги о животных
- 10.00 «Алла Баянова»
- 10.40 «СОБАКА НА СЕНЕ»**
- 12.50 «Невский ковчег. Теория невозможного»
- 13.20 01.05 «Парк Тайрона»
- 14.15 «Бемби». Телеверсия музыкального спектакля Николая Бурляева
- 15.30 00.15 «Красота по-русски»
- 16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком
- 17.10 «Смотрите, я играю...». 85 лет со дня рождения Андрея Миронова
- 17.50 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ»**
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 «ЖИЛИ-БЫЛИ»**
- 21.10 Концерт группы «Парк Горького»
- 22.05 «ДЕВУШКИ ИЗ РОШФОРА»**
- 02.00 «Искатели»

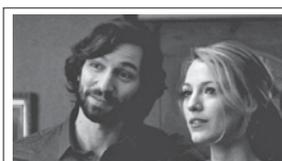
ТВЦ



02.15 «Петровка, 38». (16+)

- 05.45 «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ».** (12+)
- 07.10 «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ: АЛИСА В ПАРКЕ ЧУДЕС».** (16+)
- 09.00 «ПРИЮТ СЧАСТЬЯ: ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО».** (16+)
- 10.55 Полезная программа. (6+)
- 11.30 14.30 События
- 11.45 «Наша смешная жизнь». (16+)
- 12.35 «ДЕДУШКА БЕЗ АДРЕСА».** (16+)
- 14.45 «СРАЗУ ПОСЛЕ СОВТОРЕНИЯ МИРА».** (16+)
- 19.10 «ГДЕ-ТО НА КРАЮ СВЕТА».** (12+)
- 23.00 «Хорошие песни». (12+)
- 00.10 «Женские песни о главном». (16+)
- 00.55 «90-е. Знаменитые клипы». (18+)
- 01.35 «90-е. Красавицы и чудовища». (16+)
- 02.15 «Петровка, 38». (16+)

ТВ-3



12.00 «ВЕК АДАЛИН». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.15 «Стань легендой! Биг-фут Младший». (6+)
- 10.15 «Королевские приключения». (6+)
- 12.00 «ВЕК АДАЛИН».** (16+)
- 14.00 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ И ЗОМБИ».** (16+)
- 16.15 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ».** (16+)
- Германия, Канада, 2013 г. Отправившись на поэтический вечер, Клери Фрей и не подозревала, чем он может закончиться.
- 19.00 «АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС».** (12+)
- Россия, 2025 г. 15-летняя Алиса попадает в сказочную Страну чудес. Девочке нужно пройти ряд испытаний, чтобы вернуться домой.
- 21.15 «КРАСНАЯ ШАПОЧКА».** (6+)
- 23.15 «ВЕК АДАЛИН».** (16+)
- 01.30 Места Силы. (16+)
- 05.45 «Мультфильмы». (0+)

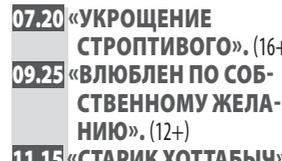
ДОМАШНИЙ



10.00 Пять ужинов. (16+)

- 05.45 «ОСТАНЕТСЯ ВЕРНОСТЬ».** (16+)
- 09.30 Метод Рогова. (16+)
- 10.00 Пять ужинов. (16+)
- 10.15 «АВАРИЯ НА ДОРОГЕ СЧАСТЬЯ».** (16+)
- 14.45 «ВИНОВНИЦА».** (16+)
- Россия, 2026 г. Мелодрама. В ролях: Кристина Айвазовская, Антон Борисевич, Иван Левин. Марина Романова заведует хирургическим отделением областной больницы.
- 19.00 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ РАДЖА».** (16+)
- Россия, 2026 г. Мелодрама. В ролях: Дана Абызова, Рустам Джабраилов. Учительница английского языка Елена живёт в браке с Виктором, который относится к жене, будто она - просто вещь...
- 23.20 «ПТИЦА СЧАСТЬЯ».** (16+)
- 02.55 «ОДНА ЗА ВСЕХ».** (16+)
- 03.20 «ВЕНЕЦ ТВОРЕНИЯ».** (16+)

5-й КАНАЛ



07.20 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)

- 09.25 «ВЛЮБЛЕН ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ».** (12+)
  - 11.15 «СТARIК ХОТТАБЫЧ».** (6+)
  - 13.00 «ВАРВАРА-КРАСА, ДЛИННАЯ КОСА».** (0+)
  - 14.40 «МОРОЗКО».** (0+)
  - 16.20 «БЕЛЫЕ РОСЫ».** (12+)
  - 18.05 «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ ПРОЩАЙ».** (12+)
  - 19.55 «СВАДЬБА В МАЛИНОВКЕ».** (12+)
  - 21.50 «ПОЛОСАТЫЙ РЕЙС».** (12+)
  - 23.40 «ЖГИ!»** (12+)
- ★ ЗВЕЗДА**
- 05.35 «СУДЬБА».** (16+)
  - 09.00 «Новости недели». (16+)
  - 09.25 «Служу России». (12+)
  - 09.55 «Военная приемка». (12+)
  - 12.20 «Война миров». (16+)
  - 13.10 «Код доступа». (12+)
  - 14.00 «Улика из прошлого». (16+)
  - 15.40 «Секретные материалы». (16+)
  - 18.00 «Главное». (16+)
  - 23.00 «Фетисов». (12+)
  - 23.55 «ССОРА В ЛУКАШАХ».** (12+)
  - 01.40 «УРОК ЖИЗНИ».** (12+)
  - 03.30 «Уроки Донбасса». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Кошечки-Собачки». (0+)
- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Марафон». (12+)
- 13.30 «Территория успеха». (12+)
- 14.00 «Документальное кино». (12+)
- 14.30 «Новости Культуры». (12+)
- 14.45 «Просто жизнь». (12+)
- 15.15 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА».** (16+)
- 17.00 «Чемпионы. История воронежского спорта». (12+)
- 17.15 «Диалоги с прошлым». (12+)
- 17.45 «ОТДАМ КОТЯТ В ХОРОШИЕ РУКИ».** (16+)
- 19.30 «Неделя». (12+)
- 20.00 «Праздничный концерт в цирке на Цветном бульваре к 8 Марта». (16+)
- 21.00 «БЫВШАЯ С ТОГО СВЕТА».** (16+)
- 22.45 «Загадочные убийства Агаты Кристи 3». (16+)
- 00.15 «Такие разные». (12+)
- 01.15 «Точка.ру». (12+)
- 01.45 «Арт-Проспект». (12+)
- 02.15 «Документальное кино». (12+)
- 02.45 «От 7 до 17». (12+)

СПОРТ

- | МАТЧ!                                                                                                                    | МАТЧ! ТВ | МАТЧ! СТРАНА                                                          | МАТЧ! СТРАНА |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>06.00</b> Смешанные единоборства. Прямая трансляция                                                                   |          | <b>06.00</b> 20.00 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)                   |              |
| <b>08.00</b> Лыжные гонки. Чемпионат России. Масс-старт. 50 км                                                           |          | <b>07.55</b> Лыжный спорт. Международный турнир. Прямая трансляция    |              |
| <b>09.35</b> Лыжная страна                                                                                               |          | <b>09.05</b> Художественная гимнастика. Чемпионат России. (6+)        |              |
| <b>10.25</b> 16.00 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция                                                                  |          | <b>10.45</b> «Прекрасная половина спорта». (12+)                      |              |
| <b>11.55</b> Баскетбол. Единая лига ВТБ. Прямая трансляция                                                               |          | <b>11.05</b> 19.25 Новости. (0+)                                      |              |
| <b>13.55</b> Волейбол. «Динамо-Урал» (Уфа) - «Горький» (Нижний Новгород). Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция |          | <b>11.10</b> Лыжный спорт. Прямая трансляция                          |              |
| <b>16.45</b> Футбол. «Рубин» (Казань) - «Краснодар». МИР Российской Премьер-Лиги. Прямая трансляция                      |          | <b>11.55</b> Футзал. Суперлига. Прямая трансляция                     |              |
| <b>19.00</b> Футбол. ЦСКА - «Динамо» (Москва). МИР Российская Премьер-Лига. Прямая трансляция                            |          | <b>14.20</b> 01.00 Лыжные гонки. Чемпионат России. (6+)               |              |
| <b>21.30</b> «После футбола» с Георгием Черданцевым                                                                      |          | <b>16.25</b> 03.05 Лыжная страна. (12+)                               |              |
| <b>22.50</b> Футбол. Прямая трансляция                                                                                   |          | <b>16.55</b> Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Прямая трансляция |              |
| <b>02.00</b> Баскетбол. УНИКС (Казань) - «Зенит» (Санкт-Петербург). Единая лига ВТБ. (6+)                                |          | <b>19.30</b> 23.45 Спортивная неделя. Итоги. (12+)                    |              |
|                                                                                                                          |          | <b>21.50</b> Прыжки на лыжах с трамплина. Международный турнир. (6+)  |              |
|                                                                                                                          |          | <b>00.15</b> Небесная грация. (6+)                                    |              |
|                                                                                                                          |          | <b>00.30</b> «Взойди на свой Олимп». (12+)                            |              |

МУЗЫКА

- | МУЗ                                         | МУЗ-ТВ                                        |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>05.00</b> Плейлист   Весна. (16+)        | <b>15.00</b> 10 самых! (16+)                  |
| <b>05.30</b> Караоке. (16+)                 | <b>15.30</b> Хиты по-русски. (16+)            |
| <b>07.00</b> PRO-новости. (16+)             | Самые любимые русские хиты в одном плейлисте. |
| <b>07.30</b> У-Дачный чарт. (16+)           | <b>16.00</b> МУЗ-ТВ чарт. (16+)               |
| <b>08.30</b> Teen чарт. (16+)               | <b>17.00</b> Big Love Show-2026. (16+)        |
| <b>09.00</b> #НАМУЗТВ. (16+)                | <b>20.00</b> Народное диско. (16+)            |
| <b>10.00</b> Хит-Сториз. (16+)              | <b>21.30</b> Top-30. Хиты для девчат. (16+)   |
| <b>10.30</b> Без кутюр. (16+)               | <b>23.30</b> Танцпол. (16+)                   |
| <b>11.00</b> Юмор FM чарт. (16+)            | <b>01.00</b> Караоке хит. (16+)               |
| <b>12.00</b> Плейлист   Весна. (16+)        | <b>02.00</b> Хиты по-русски. (16+)            |
| <b>13.00</b> Top-30. Хиты для девчат. (16+) | <b>03.00</b> Караоке. (16+)                   |

КИНО И СЕРИАЛЫ

- | TV1000                                                               | TV1000 РУССКОЕ                                                      | TV1000 АКТIОН                                  | СУББОТА!                                                                                   | СУББОТА!                                                                |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>05.55</b> «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (16+)                                 | <b>05.30</b> Мультсериалы. (6+)                                     | <b>05.55</b> «МАКС СТИЛ». (16+)                | <b>05.00, 09.00</b> «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+) | <b>05.00</b> День Патриарха. (0+)                                       |
| <b>07.20</b> «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (16+)                               | <b>10.00</b> «Три богатыря и Шамаханская царьца». Мультфильм. (12+) | <b>07.20</b> «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)            | <b>06.30</b> «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)                                | <b>05.10</b> Завет. (6+)                                                |
| <b>09.15</b> «ЯГУАР». (16+)                                          | <b>11.20</b> «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)    | <b>09.25</b> «БОРДЕРЛЕНДС». (16+)              | <b>08.30</b> «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)                                | <b>06.05</b> Светоч веры неугасимый. (0+)                               |
| <b>11.10, 12.10, 13.00, 14.00</b> «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) | <b>12.40</b> «Три богатыря: Ход конём». Мультфильм. (6+)            | <b>11.05</b> «СТРЕЛА ВОЗМЕЗДИЯ». (16+)         | <b>14.00</b> «Буба». (0+)                                                                  | <b>07.20</b> Святые целители. Святая блаженная Матрона Московская. (0+) |
| <b>14.55</b> «АНЖЕЛИКА, МАРКИЗА АНГЕЛОВ». (16+)                      | <b>13.55</b> «Три богатыря и Морской царь». Мультфильм. (6+)        | <b>12.30</b> «ДЕВИЧНИК: УБОЙНАЯ НОЧЬ». (16+)   | <b>16.00, 16.50, 17.50, 18.30, 19.20, 20.10</b> «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)                      | <b>07.55</b> Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)                                 |
| <b>17.00</b> «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ АНЖЕЛИКА». (16+)                          | <b>15.20</b> «МАМЫ». (12+)                                          | <b>14.10</b> «УЦЕЛЕВШАЯ». (16+)                | <b>21.00</b> Богиня свиданий. (16+)                                                        | <b>09.00</b> Простые чудеса. (12+)                                      |
| <b>19.00</b> «АНЖЕЛИКА И КОРОЛЬ». (16+)                              | <b>17.10</b> «С 8 МАРТА, МУЖЧИНЫ!» (16+)                            | <b>15.45</b> «КУРЬЕР». (16+)                   | <b>22.10</b> Богиня сыска. (16+)                                                           | <b>10.00</b> Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)             |
| <b>21.00</b> «НЕУКРОТИМАЯ АНЖЕЛИКА». (16+)                           | <b>19.00</b> «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)                            | <b>17.25</b> «УСКОРЕНИЕ». (16+)                | <b>23.30</b> «КЛОН». (16+)                                                                 | <b>12.45</b> Паломница. (12+)                                           |
| <b>22.35</b> «АНЖЕЛИКА И СУЛТАН». (16+)                              | <b>20.40</b> «ВЗРЫВНАЯ БЛОНДИНКА». (16+)                            | <b>19.00</b> «ДОСЬЕ «ЧЕРНАЯ КАНАРЕЙКА»». (16+) | <b>00.30, 01.20</b> «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)                                                     | <b>13.55</b> Радуйся, предобрая блаженная Матрона. (0+)                 |
| <b>00.20</b> «ЖАННА ДЮБАРИ». (16+)                                   | <b>22.35</b> «АННА». (18+)                                          | <b>20.35</b> «КРАСОТКА НА ВЗВОДЕ». (16+)       | <b>04.20</b> «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)                                           | <b>15.00</b> Русский мир. (12+)                                         |
| <b>02.20</b> «СТРАШНО КРАСИВ». (16+)                                 | <b>23.45</b> «Я ХУДЕЮ». (16+)                                       | <b>01.55</b> «ПОРОХОВОЙ КОКТЕЙЛЬ». (16+)       |                                                                                            | <b>16.05</b> «МАТЬ МАРИЯ». (12+)                                        |
| <b>03.40</b> «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ». (12+)                           | <b>01.30</b> «ПИТЕР FM». (16+)                                      | <b>03.35</b> «ДЕВИЧНИК: УБОЙНАЯ НОЧЬ». (16+)   |                                                                                            | <b>18.00</b> Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)           |
|                                                                      | <b>02.55</b> «ВАСИЛИЙ». (16+)                                       | <b>05.00</b> «КУРЬЕР». (16+)                   |                                                                                            | <b>01.25</b> Щипков. (12+)                                              |
|                                                                      | <b>04.40</b> Мультфильмы. (6+)                                      |                                                |                                                                                            | <b>19.40</b> «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)     |
|                                                                      |                                                                     |                                                |                                                                                            | <b>20.50</b> Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)                       |
|                                                                      |                                                                     |                                                |                                                                                            | <b>21.50</b> «ПЯТЬ ВЕЧЕРОВ». (12+)                                      |
|                                                                      |                                                                     |                                                |                                                                                            | <b>23.55</b> День Патриарха. (0+)                                       |
|                                                                      |                                                                     |                                                |                                                                                            | <b>00.05</b> Новости на СПАСЕ. (16+)                                    |
|                                                                      |                                                                     |                                                |                                                                                            | <b>01.25</b> Щипков. (12+)                                              |
|                                                                      |                                                                     |                                                |                                                                                            | <b>01.35</b> Свое женское дело. (16+)                                   |
|                                                                      |                                                                     |                                                |                                                                                            | <b>02.05</b> Три Святые. Тайна монархов. (0+)                           |
|                                                                      |                                                                     |                                                |                                                                                            | <b>02.50</b> Больше, чем любовь. Мать Мария. Возвращение домой. (0+)    |
|                                                                      |                                                                     |                                                |                                                                                            | <b>03.30</b> Немного рая. (0+)                                          |
|                                                                      |                                                                     |                                                |                                                                                            | <b>04.10</b> Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)                       |

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- | СПАС                                                                    | СПАС                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>05.00</b> День Патриарха. (0+)                                       | <b>19.30</b> Щипков. (12+)                                           |
| <b>05.10</b> Завет. (6+)                                                | <b>19.40</b> «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)  |
| <b>06.05</b> Светоч веры неугасимый. (0+)                               | <b>20.50</b> Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)                    |
| <b>07.20</b> Святые целители. Святая блаженная Матрона Московская. (0+) | <b>21.50</b> «ПЯТЬ ВЕЧЕРОВ». (12+)                                   |
| <b>07.55</b> Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)                                 | <b>23.55</b> День Патриарха. (0+)                                    |
| <b>09.00</b> Простые чудеса. (12+)                                      | <b>00.05</b> Новости на СПАСЕ. (16+)                                 |
| <b>10.00</b> Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)             | <b>01.25</b> Щипков. (12+)                                           |
| <b>12.45</b> Паломница. (12+)                                           | <b>01.35</b> Свое женское дело. (16+)                                |
| <b>13.55</b> Радуйся, предобрая блаженная Матрона. (0+)                 | <b>02.05</b> Три Святые. Тайна монархов. (0+)                        |
| <b>15.00</b> Русский мир. (12+)                                         | <b>02.50</b> Больше, чем любовь. Мать Мария. Возвращение домой. (0+) |
| <b>16.05</b> «МАТЬ МАРИЯ». (12+)                                        | <b>03.30</b> Немного рая. (0+)                                       |
| <b>18.00</b> Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)           | <b>04.10</b> Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)                    |

Православный календарь

**8 марта**  
Неделя 2-я Великого поста. Глас 6.  
Свт. Григория Паламы, архиеп. Солунского.

Сщмч. Поликарпа, еп. Смирнского. Обретение мощей блж. Матроны Московской. Прп. Александра монаха, начальника обители «Неусыпающих». Прпп. Иоанна, Антиоха, Антонина, Моисея, Зевина, Полихрония, Моисея другого и Дамиана, пустынножителей Сирийских. Прп. Поликарпа Брянского. Прп. Зиновия Глинского, митр. Тетрицкаройского, в схиме Серафима. Собор всех преподобных отцов Киево-Печерских. Сщмч. Павла пресвитера. Сщмчч. Алексия, Николая, Михаила пресвитеров и мч. Сергия.

**Постный день.**

« Бог больше любит нас, чем может любить отец, мать или друг, или кто-либо другой, и даже больше, чем мы сами можем любить себя».

Свт. Иоанн Златоуст

Уважаемые читатели, мы предлагаем вам детектив-загадку. Внимательно прочитав его, вы сможете сами найти решение. Для этого вам предстоит включить свою смекалку на полную.

**М**не главного начальника! – кипятился в дежурке сухонький старичок в шапке-пирожке из потертого каракуля.

Дежурный терпеливо объяснял старичку, что «главный начальник» принять его не сможет, потому что уехал в главк, но посетитель был настойчив:

– Немедленно проведите меня к вашему главному начальнику!

Проходивший мимо майор Петрович сначала было даже внимания не обратил – главного начальника обычно требуют по сущим мелочам – но что-то в старичке его зацепило. Петрович вернулся и обратился к посетителю:

– В данный текущий момент обязанности главного начальника исполняю я. Вы по какому вопросу?

Старичок отшатнулся от дежурного и придиричиво, с головы до ног, оглядел Петровича.

Солидный вид майора, видимо, удовлетворил старичка, и он ответил:

# Настойчивый посетитель



– У меня очень серьезное дело. Очень серьезное! Не на пять минут.

– Хорошо, – легко согласился Петрович. – Проходите в мой кабинет.

В кабинете старичок немного помялся у порога, но все же сел на указанный Петровичем стул.

**У** меня украден очень ценный документ, – начал он, комкая в руках свой пирожок. – Семейная реликвия практически. Это дневник путешественника, он достался мне в наследство от одного дальнего родственника, оставшегося волею судеб без прямых

наследников. В нашей семье этот документ передается из поколения в поколение как семейная реликвия. Дело в том, что этот путешественник тоже является моим родственником, предком, пусть и очень дальним... – старичок сделал паузу и о чем-то задумался, мечтательно глядя в потолок.

**П**етрович, подождав немного, вывел его из задумчивости:

– И этот документ у вас украли, верно?

– Да! – воскликнул старичок, возвращаясь в реальность. – Понимаете, этот мой предок открыл Землю Санни-

кова. Ту самую, о которой есть книга. Кстати, в год ее написания Географическим обществом мореплавателей была назначена солидная премия за открытие Земли Санникова. И я собирался доказать подлинность открытия моего предка с помощью его дневника, но его украли!

Тут пришла очередь задуматься Петровичу, и после недолгой паузы он спросил:

– А вы уверены, что дневник подлинный?

– Ну конечно! – возмутился посетитель. – В этом не может быть никаких сомнений! Пожелтевшая бумага, ветхий переплет... Знаете, там такие интересные детали! Как была открыта Земля, как собаки заболели куриной слепотой, как экспедиция вынуждена была питаться яйцами пингвинов, когда у них кончилась провизия... Очень трогательные детали, очень!

Петрович приподнял одну бровь, что было признаком крайнего удивления, и задал еще один вопрос:

– Дневник всегда хранился у вас?

– О нет, к сожалению, – покачал головой старичок. – Его мне передал доверенный дальнего родственника.

Очень порядочный человек, очень. Если бы не он, я бы так никогда и не узнал, что в нашем роду был такой выдающийся человек. К несчастью, он не смог зафиксировать свое открытие, потому что погиб во льдах. И я хотел сделать это, чтобы сохранить его имя в веках.

**П**онимаю... – кивнул Петрович. И спросил после недолгих размышлений: – Скажите-ка мне вот что, уважаемый. Этот «доверенный» не взял ли с вас каких-нибудь денег?

– Взял, – ответил тот с готовностью. – За проезд, за хлопоты. Родственник мой, чьим наследником я стал, был, видите ли, очень беден, имел долги. А это человек и все долги выплачивал, и...

– Много денег? – нетерпеливо прервал его Петрович.

– Ну, для меня эта сумма существенна, мне пришлось практически обнулить сберкнижку... Но это такая ерунда, право слово! Вознаграждение за открытие Земли Санникова покроеет все затраты сторицей!

**В**от пока не покрыло, напишите-ка мне все данные этого «поверенного», – Петрович нахмурился и протянул посетителю лист бумаги и ручку. – И вот еще что... Как ни печально мне вас огорчать, но дневник вашего предка – фальшивка, искать его нет никакого смысла. А вот «поверенного» этого я буду искать со всем моим рвением. И обязательно найду, можете не сомневаться.

**Виктория АНДРЕЕВА**



## Почему Петрович решил, что дневник – фальшивка?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

**Ответ на загадку в № 8:** дама в бигуди указала на дверь квартиры, пол перед которой был чист. Если бы живущая в этой квартире Танька хоть раз вышла на улицу после того, как по тротуару рассыпали реагент, от ее обуви тоже остались бы следы. Но пол перед ее дверью чист, а значит, Танька в этот день вообще не выходила из квартиры и стащить сумку никак не могла.

Рис. Ирины Светловой

## НАШ КАЛЕНДАРЬ СО 2 ПО 8 МАРТА

### ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

#### 2 МАРТА

В 1911 году в Москве состоялось первое выступление русского народного хора им. М.Е. Пятницкого.

#### 3 МАРТА

В 1861 году император Александр II подписал манифест об отмене крепостного права. В 1920 году в Москве открылся Дом печати. В 1921 году Дж. Маклеод открыл инсулин.

#### 4 МАРТА

В 1818 году в Москве открыт памятник Кузьме Минину и князю Пожарскому.

В 1877 году на сцене Большого театра состоялась премьера балета «Лебединое озеро».

В 2006 году была запущена российская социальная сеть «Одноклассники».

#### 5 МАРТА

В 1918 году основана российская служба Военных Сообщений (ВОСО).

В 1930 году в Москве открылся первый звуковой кинотеатр «Художественный».

#### 6 МАРТА

В 1521 году кругосветная экспедиция Магеллана открыла три самых южных острова из группы Марианских.

#### 7 МАРТА

В 321 году римский император Константин провозгласил воскресенье днем отдыха.

В 1912 году Роальд Амундсен известил мир об открытии им Южного полюса.

#### 8 МАРТА

В 1887 году была запатентована телескопическая удочка.

### ИМЕНИННИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

2 МАРТА. Анна, Мария, Павел, Федор, Филипп.  
3 МАРТА. Владимир, Лев.  
4 МАРТА. Архип, Димитрий, Макарий, Максим.  
5 МАРТА. Антоний, Василий, Иоанн, Сергей, Ярослав.  
6 МАРТА. Георгий, Григорий, Даниил, Константин, Ольга, Тимофей.  
7 МАРТА. Андрей, Варвара, Виктор, Евгений, Ирина.  
8 МАРТА. Алексей, Александр, Михаил, Николай.

### ПРАЗДНИКИ

#### НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

2 МАРТА ■ День создания добровольных народных дружин ■ День театрального кассира  
3 МАРТА ■ Всемирный день писателя  
■ День охраны здоровья уха и слуха  
4 МАРТА ■ Всемирный день инженерии  
■ Международный день очкарика  
■ Всемирный день борьбы с ожирением  
5 МАРТА ■ День выключенных гаджетов  
6 МАРТА ■ Международный день зубного врача  
■ День всероссийских отрядов юных инспекторов дорожного движения  
7 МАРТА ■ День тюльпанов  
8 МАРТА ■ Международный женский день ■ День работников геодезии и картографии в России

## НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

### Тимофей весной веет и старого греет

2 марта считалось днем Фёдора Тироны и Мариамны. В этот день было принято судить о летней погоде. Если туман – лето будет дождливым, солнце – жарким, морозно – холодным.

3 марта отмечали Овсянки и наблюдали за облаками: волнистые облака – к оттепели, белые – к ветру, сизые – к теплу.

4 марта, в день Архипа и Филимона, подмечали такие приметы: если у зайца в лесу до сих пор шубка белая, то снег еще выпадет, а если уже серая – то и морозы отступили.

5 марта, в день Катюша, последний раз за зиму катались с горок. Снег с дождем в этот день предвещал скорые оттепели. 6 марта отмечали день Тимофея Весновея и

поговаривали: «Тимофей Весновея – уж тепло у дверей», «Весновея веет и старого греет». А главная примета этого дня была такова: если хорошая погода, то такой же должна быть и весна.

В Маврикиев день, 7 марта, наблюдали за поведением перелетных птиц: ласточки шныряют низко – к дождю, высоко – к ясному дню.

8 марта, в Поликарпов день, следили за сороками: если они лезли под крыши, то следовало ждать холодов да вьюги, а если улетали в лес – идет большое тепло.

У каждой женщины должна быть своя гардеробная комната, в которой можно хранить всё то, что «нечего надеть».



### СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

2 марта Восход: 7 ч. 04 м. Заход: 18 ч. 06 м. Долгота дня: 11 ч. 02 мин.

Растущая Луна в знаке Девы

3 марта Восход: 7 ч. 02 м. Заход: 18 ч. 07 м. Долгота дня: 11 ч. 05 мин.

Полнолуние, Луна в знаке Девы

4 марта Восход: 7 ч. 00 м. Заход: 18 ч. 09 м. Долгота дня: 11 ч. 09 мин.

Убывающая Луна в знаке Весов

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

Убывающая Луна в знаке Весов

6 марта Восход: 6 ч. 55 м. Заход: 18 ч. 13 м. Долгота дня: 11 ч. 18 мин.

Убывающая Луна в знаке Весов

7 марта Восход: 6 ч. 53 м. Заход: 18 ч. 15 м. Долгота дня: 11 ч. 22 мин.

Убывающая Луна в знаке Скорпиона

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

Убывающая Луна в знаке Скорпиона

## ТЕЛЕК

### Черноземье

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



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

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

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

№ 9 (538).  
Дата подписания в печать: 01.00 час. 24.02.2026 г.  
Дата изготовления: 24.02.2026 г. Срок годности не ограничен  
Дата выхода в свет: 25.02.2026 г. Тираж 48 800 экз.  
Отпечатано в ООО «Прайм Принт Воронеж» (ООО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48н. Тел.: +7(473) 246-52-70  
Заказ 4128 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.  
Тираж этого номера 838 305 экз. Розничная цена свободная.  
Еженедельная семейная газета для читателей 12+  
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»  
Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media  
Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте https://podpiska.pochta.ru  
Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
Копирование без указания источника запрещено.

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

Сегодня перчатки – обычный предмет гардероба, абсолютно утилитарный и не более выдающийся, чем, скажем, носки. Но так было не всегда.

**И**стория перчаток – это путь взлетов и падений: от роскошного символа власти до простого, доступного каждому аксессуара, несущего чисто функциональную нагрузку. И несмотря на то что мода периодически меняет внешний вид перчаток, их основной задачей остается защита рук и ничего более.

### Эпоха фараонов

Ирония судьбы в том, что самые первые перчатки предназначались не для защиты рук, а совсем наоборот – для защиты от рук. От нечистых рук. В гробницах египетских фараонов найдены праотцы сегодняшних перчаток – небольшие мешочки из ткани. Их надевали на руки во время религиозных ритуалов как символ чистоты и божественной защиты. Руки не всегда могли быть чистыми, а вот эти мешочки – всегда.

### Древний Рим

В Древнем Риме внешний вид перчаток был уже гораздо ближе к современному, и использовались они исключительно утилитарно – легионерами для защиты рук в бою. А вот в Древней Греции перчатки носили богатые слои населения и... философы. Предназначение древнегреческих перчаток также было весьма прозаическим: сохранение чистоты рук во время еды.



# ПЕРЧАТКИ:

## от Древнего Египта до наших дней

### Средние века

Во времена Средневековья акции перчаток снова пошли вверх – они стали самыми настоящими символами. Символами власти, богатства и других, не менее веских достоинств. Перчатки стали предметом церемониальным – по самым торжественным поводам их надевали монархи, священнослужители и, конечно, рыцари. Перчатки королей были по-настоящему роскошными, украшенными драгоценными камнями и расшитыми золотом. Ни одно важное государственное мероприятие, в том числе и коронация, не обходилось без этого символа монаршего могущества и власти.

И только перчатки рыцарей выполняли свою прямую функцию – защищали руки в турнирах и сражениях. Рыцарские перчатки изготавливались из металлических пластин или кольчужных колец. Такую перчатку бросали к ногам противника в случае вызова на поединок, поднять перчатку означало принять вызов. Эта традиция сохранилась на многие века, и именно она лежит в основе фразеологизма «бросить перчатку». Правда, в XVIII-XIX веках железную перчатку заменила лайковая, но суть дела от этого не изменилась.

### Ренессанс

Эпоха Ренессанса запустила самый настоящий перчаточный бум. Перчатки вошли в моду, и аристократия не замедлила этим воспользоваться. Украшенные кружевом и вышивкой, а нередко и ювелирными изделиями перчатки носили и мужчины, и дамы высшего света. Помимо украшения, перчатки ароматизировали – пропитывали модным парфюмом. Делалось это из соображений самых примитивных: приятный аромат был нужен, чтобы скрыть неприятный запах – мылись в те времена нечасто, даже не каждую неделю. Мытье рук, кстати, тоже еще не было повсеместным явлением, а потому второй важной функцией перчаток была гигиеническая.

### Наше время

Век двадцатый сделал перчатки тем, что они представляют собой сейчас: удобным аксессуаром для защиты рук. Пройдя долгий и не самый простой путь от мешочка из ткани до кожаной (замшевой, трикотажной и т.д.) пары в кармане пальто, перчатки стали верным спутником, добросовестно защищая наши руки. Будем же им за это благодарны.

### Аристократические XVIII-XIX века

К XVIII-XIX векам перчатки носили уже вообще все, кроме разве что нищих. Выйти из дома без перчаток считалось дурным тоном. И летом, и зимой, и на улице, и в помещении, и женские, и мужские руки должны были быть в перчатках.

Естественно, появились самые разнообразные виды перчаток: от теплых, зимних, из кожи и меха, до легчайших летних – из атласа и кружева для дам или тончайшей кожи для мужчин.

**Даме гадают по руке:**  
– Я вижу важное событие – вы встретите принца.  
– Да подождите же, дайте я хоть перчатку сниму! И с этого места поподробней.



Светлана ИВАНОВА

## ПОДТЕКАНИЯ, СЛАБЫЙ СФИНКТЕР, УЧАЩЕННЫЕ ПОЗЫВЫ:

### ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ ВОСТОЧНАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ ЖЕНЩИН 50+



Недержание мочи среди женщин – не редкость. Для многих эта проблема становится настоящим испытанием. Регулярные подтекания доставляют массу неудобств: необходимость ежедневно использовать прокладки, носить с собой сменное белье, невозможность нормально чихнуть или кашлянуть. Часто женщины воспринимают недержание, как неизбежную часть старения. Однако специалист по женскому здоровью считает, что старость без недержания возможна.

**– Как Вы думаете, женское недержание – не приговор?**

– Конечно же, нет! Сегодня существует множество методик борьбы с этой патологией: таблетки, капли, операции, – чего только не предлагает медицина. Однако мне больше всего по душе китайский подход.

**– Что это за подход?**

– По работе я часто бываю в Китае. Местная наука в плане эффективности там на высоком уровне, и в первую очередь ориентирована на борьбу с причинами проблемы, а не только с ее симптомами. Знаете, в чем причина недержания мочи? Это эндокринные нарушения. Они могут приводить к избыточному образованию вредных продуктов гликолиза, из-за которых в организме снижается количество кальция и магния. Эти минералы отвечают за нормальный тонус мышц мочевого пузыря и сфинктера уретры. При их недостатке указанные мышцы могут

слабеть и хуже удерживать мочу. Китайцы разработали средство, способствующее нормализации работы женской мочеполовой и эндокринной систем. Как следствие, количество магния и кальция в организме восстанавливается, что для мышц мочевого пузыря и уретры – благо.

**– Как называется это средство?**

– Вы знаете, я до сих пор не могу нормально выговорить его название (смеется). Китайский язык очень сложный. Однако в нашей стране есть продукт с аналогичным составом. Называется эликсир «Матрикон». Он содержит все те же компоненты, которые входят в состав китайского препарата: экстракты хильбы, тысячелистника, семян тыквы, зародышей сои и ортилии.

**– Как действует эликсир «Матрикон»?**

– Активные компоненты «Матрикона» содействуют нормализации работы женской мочеполовой и эндокринной систем, выработке эстрогенов и коллагена, стабилизации уровня кальция и магния, улучшения водно-солевого баланса и восстановления правильной работы мышц мочевого пузыря. Препарат может по-

мочь избавиться от патогенных микроорганизмов, устранить воспалительные процессы и усилить местный иммунитет. Это способствует не только устранению недержания мочи, но и снижению риска возникновения данной проблемы в будущем.

С помощью эликсира «Матрикон» у женщины есть хороший шанс вернуться к полноценной жизни без недержания!

ВСЕГО  
10 РУБ.  
ЗА 1 УП.



### ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ\*

**«Каждой женщине – крепкое здоровье»**

Страдаете от недержания мочи? Тогда вы имеете право на программу по приобретению эликсира «Матрикон»  
Скидка действует только с 25 февраля до 25 марта 2026 г.

Чтобы воспользоваться скидкой:

1. Позвоните по телефону **8-800-303-05-55**
2. Продиктуйте код **2018** и получите эликсир «Матрикон» **ВСЕГО ЗА 10 РУБЛЕЙ!**

Звонки и доставка бесплатные!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

# Внимание, кашель!



Машенька, девушка на выданье

Верочка, домохозяйка

Анна Адамовна, учительница

Галина Сергеевна, бизнесвумен

Наши старые знакомые – бизнесвумен Галина Сергеевна, учительница Анна Адамовна, домохозяйка Верочка и девушка на выданье Машенька – снова собрались за чашечкой ароматного чая. Темой для обсуждения стал кашель, который просто измучил одну из подруг.

**1** – Ой, девочки, я так устала от кашля – вторую неделю не прекращается. И такой сильный, что кажется, будто у меня сломаны все ребра. Я уже все испробовала, все народные средства и все возможные домашние процедуры – ничего не помогает. А мне скоро на работу выходить, каникулы заканчиваются. Даже не представляю, как с таким кашлем вести уроки. Может, посоветуете что-нибудь более действенное?



**2** – Самое действенное средство от кашля – визит к врачу. Ты же не знаешь, чем именно вызван твой кашель. Это может быть инфекция, аллергия, инородное тело в бронхах и даже опухоль. Кашель – это защитный рефлекс, с его помощью наш организм сигнализирует нам о болячке, стремится избавиться от того, что мешает дышать. А вот почему в дыхательных путях образовалась помеха прохождению воздуха и как ее устранить, может определить только врач.



**3** – Мало того, кашель может быть симптомом различных патологий, которые развиваются во внутренних органах. Кроме того, что уже упомянула Галина Сергеевна, это бронхит, трахеит, фарингит, пневмония, туберкулез, гастрит, сердечная недостаточность, хроническая обструктивная болезнь легких, бронхиальная астма. Все это очень серьезные заболевания, которые ни в коем случае нельзя запускать.



**4** – Принято считать, что кашель бывает сухим и влажным. Влажный характеризуется отделением мокроты. Однако медики выделяют еще острый и хронический кашель. Острый, как правило, сопровождается нашими «любимыми» инфекциями межсезонья: ОРВИ, грипп, бронхит. Острый кашель никогда не длится более трех недель. А вот хронический может продолжаться более восьми недель и являться симптомом серьезного заболевания.

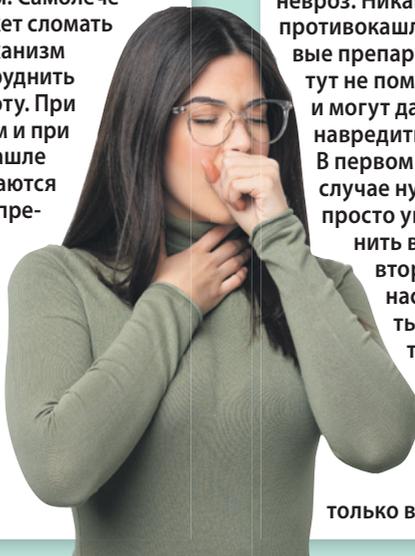


**5** – У меня сухой кашель, но про влажный я кое-что знаю. Например, то, что мокрота образуется в дыхательных органах, на их стенках. На самом деле некоторое количество естественного секрета вырабатывается в легких и бронхах всегда, это нормально. Но когда возникают какие-то проблемы, его становится намного больше, чем нужно, и даже меняется его качество. Так, при воспалительных процессах мокрота становится слизистой, при бактериальных инфекциях – гнойной, при туберкулезе – кровянистой. Какой бы мокрота ни была, она должна удаляться, поэтому и возникает кашель.



**Детали**  
В XIX веке распространенными средствами от простуды были рыбий жир и... касторка. В записках купца, потомственного торговца тканями, сохранилось упоминание о «любви» с детства: «С отвращением принимали мы касторовое масло, которое заедали малиновым вареньем... Не менее противным был рыбий жир, которым находили нужным нас пичкать и который мы запивали мятой».

**6** – Понятно, что постоянный кашель утомляет и доставляет максимальный дискомфорт, но ведь это единственно возможный естественный механизм очищения дыхательных путей от мокроты. Самолечение может сломать этот механизм или затруднить его работу. При влажном и при сухом кашле принимаются разные препараты. Какие именно и в каком количестве, решает только врач.



**7** – Вот, кстати, про препараты и почему их нужно принимать только под наблюдением врача. Причиной сухого кашля, помимо уже упомянутых, может быть реакция на сухой воздух, назальный зтек и даже кашлевой невроз. Никакие противокашлевые препараты тут не помогут и могут даже навредить. В первом случае нужно просто увлажнить воздух, во втором – лечить насморк, в третьем – обратиться к психотерапевту. Но точно определить причину кашля может только врач.



– Доктор, помогите. Мне кажется, что я мотылек.  
– Я хирург, а вам к психиатру.  
– Так я к нему и шёл, но у вас свет горит...



**8** – И уж конечно, ни в коем случае нельзя бесконтрольно принимать антибиотики. Никакие антибиотики не лечат кашель! Их назначают лишь в случае бактериальной природы заболевания, которое вызвало этот кашель. Последствия же самолечения антибиотиками могут быть самыми печальными: уничтоженная микрофлора кишечника, проблемы с почками и/или печенью, авитаминоз. Кстати, так называемые народные средства тоже могут быть опасны. Многие травы, например, имеют в своем составе настолько активные вещества, что передозировка может привести к очень нежелательным последствиям.



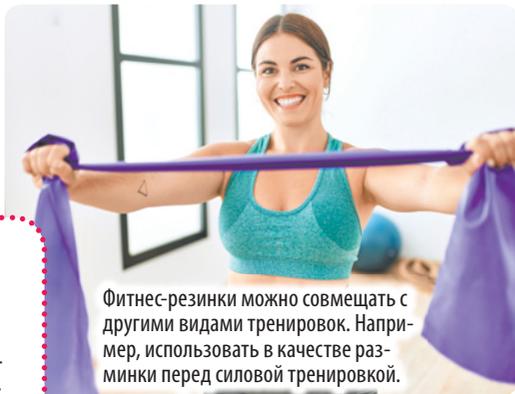
– Все, девочки, вы меня убедили: иду лечить мой кашель к врачу. Сегодня уже не успею, засиделись мы тут с вами, а завтра, прямо с утра пораньше, и побегу. Спасибо нам всем за такую содержательную беседу!



Хочется подтянуть мышцы, но времени на поход в фитнес-зал катастрофически не хватает?

# Нет времени на зал? Пора тянуть резину!

**Н**е страшно! Начните с его мини-версии – фитнес-резинки! Легкие, компактные, недорогие, ими можно пользоваться и дома, и в перерывах на работе. Предлагаем стартовать с упражнений для рук. Чего время терять? Весна на носу!



Фитнес-резинки можно совмещать с другими видами тренировок. Например, использовать в качестве разминки перед силовой тренировкой.

## «Бабочка»

Задействуются дельтовидная и трапециевидная мышцы.

**Исходное положение:** расположить резинку на предплечьях.

**Выполнение:** развести руки максимально в стороны, в самой крайней точке попружинить. Повторить 15-20 раз.

## Отжимание

Задействуются мышцы груди, пресса, спины.

**Исходное положение:** фитнес-резинку зажать в ладонях и закинуть за спину.

**Выполнение:** встать в планку с упором на вытянутые руки, выполнить классические отжимания 10-15 раз.

## Тяга на одном колене

Помогает проработать мышцы передней дельты.

**Исходное положение:** встать на одно колено, колено другой ноги вывести вперед. Один край фитнес-резинки расположить под стопой, а второй взять с той же стороны в руку, опущенную вдоль тела.

**Выполнение:** растягивая резинку, поднять руку перед собой до уровня груди. Задержаться в этой точке и вернуться в исходное положение. Повторить 10-15 раз. Далее сменить опорную ногу и выполнить упражнение для другой руки.

## Натяжение в наклоне

Это упражнение развивает бицепсы, а также заднюю и среднюю дельту.

**Исходное положение:** резинку поставить под ступню одной ноги, другую ногу отставить на шаг назад. Противоположный край резинки захватить руками (ладони вниз). Корпус слегка наклонить вперед.

**Выполнение:** на вдохе потянуть резинку к груди, на выдохе вернуться в исходное положение. Выполнить 10-15 повторов для каждой стороны.

**НА ЗАМЕТКУ.** Если поменять хват резинки руками – ладонями вверх – будут прорабатываться другие мышцы.

## Детали

### Правильная техника

• Все движения должны быть плавными и контролируруемыми. Резкие рывки противопоказаны, так как могут привести к травме.

• Фитнес-резинки будут более эффективными, если изначально натяжение составляет примерно 20-30 % от максимального. Это помогает проработать мышцы более качественно во всем диапазоне движения.

• Следите за дыханием: выполняйте выдох на усилии, а вдох – при возвращении в исходное положение.

## Натяжение за спиной

Задействуются бицепсы и трицепсы.

**Исходное положение:** взять фитнес-резинку с двух сторон за спиной.

**Выполнение:** одну руку зафиксировать внизу, второй растягивать резинку вверх так, чтобы чувствовать, как напрягается трицепс верхней руки. Повторить 10-15 раз для каждой руки.

Мнение специалиста

## Регулируем нагрузку

Разобраться в тонкостях занятий с фитнес-резинками нам поможет тренер Елена Рошупкина.



– Как правильно подобрать фитнес-резинку?

– Резинки различаются по цвету и жесткости. Для новичка идеально иметь три уровня: легкая (разминка для разогрева), средняя (основная работа), жесткая (продвинутый уровень).

Наденьте резинку, сделайте 15 повторений упражнения (например, отведение бедра) и, если последние повторения даются легко, берите резинку жестче. Если вы ее сделали 10-12 раз, то резинка ваша. Если не можете сделать 8 – берите слабее.

– Как понять, когда пора увеличивать нагрузку?

– Когда вы спокойно делаете 15-20 повторений с идеальной техникой и чувствуете, что могли бы сделать еще 3-5 раз, то пора переходить на следующий уровень. Ваше тело готово к такой нагрузке.

Татьяна МИХАЛЁВА

## НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

**1** Все помнят выражение «Держи голову в холоде, живот – в голоде, а ноги – в тепле». Оно как нельзя лучше отражает бережное отношение к своему телу. Хорошее здоровье всегда считалось большим богатством: «Крепок телом – богат и делом». Были и пословицы о том, как сохранить здоровье: «Двигайся больше, проживёшь дольше», «Недосыпаешь – здоровье теряешь». Продолжите пословицу: «Ешь чеснок и лук – ...»

- а) ...каждый телу друг». б) ...не возьмет недуг». в) ... хвори пропадут».

## Пословица не даром молвится

Издревле народ вкладывал свою мудрость в многочисленные пословицы и поговорки, а чтобы легче было запомнить, зачастую и рифмовал фразы.

**2** Многие пословицы были сложены и о явлениях природы: «Много снега – много хлеба; много воды – много травы», «Летом дожди – зимой снега жди», «Апрельский цветочек крушит на земле ледочек». Продолжите пословицу: «Весна да осень – ...»

- а) ...а мы все лапти носим». б) ...бродим среди сосен». в) ...на дню погоды восемь».

**3** Очень важное место в жизни наших предков занимало принятие пищи: «Мельница сильна водой, а человек едой», «И муха набивает брюхо», «Изба красна углами, обед – пирогами», «Лучшая весть, как скажут, что пора есть». Дополните пословицу: «Блин не ..., брюха не расколет».

- а) Клин. б) Тесак. в) Топор.

**4** Но для того, чтобы вкусно поесть, нужно было хорошо потрудиться: «Пока ленивый разомнётся, усердный с работы вернётся», «Сделал дело – гуляй смело», «К чему душа лежит, к тому и руки приложатся». Продолжите пословицу: «За много дел не берись, а в одном...»

- а) ...пригодись». б) ...отличись». в) ...укрепись».

## ОТВЕТЫ

1-б. Не возьмет недуг. 2-в. На дню погоды восемь. 3-а. Клин. 4-б. Отличись.

СОГР № RU.77.99.22.003.E.002441.09.24 от 04.09.2024 г.  
\*Коллагенгидролизат. \*Геленк Нарунг.



## ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

# Геленк Нарунг – источник коллагена

## Здоровье суставов и позвоночника

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках вашего города.

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ: 8-800-333-06-07 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ), Москва +7(495) 220-76-76

БАД. Производитель PROVISTA, г. Ганновер, Германия. [www.provista-ag.ru](http://www.provista-ag.ru) РЕКЛАМА.

НЕ ВРАЖДАЕТСЯ ЛЕКАРСТВУ

## Пост – время молитвы

**П**ост – это не только ограничение себя в еде и удовольствиях. Он дан нам прежде всего для укрепления нашей веры. Время поста – это время добрых дел, духовного роста и нашей искренней ежедневной молитвы.

Молитвенное правило, которое совершают дома в Великий пост, состоит из утреннего и вечернего. Тексты молитв есть в православном молитвослове. Завершают правила молитвой Ефрема Сирина: «Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми. Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви даруй ми, рабу Твоему. Ей, Господи Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь».

Во время поста в храмах и дома эту молитву произносят во все дни, кроме субботы и воскресенья.

## Посещаем храм во время Великого поста

**П**одготовка к радостному и светлому празднику Воскресения Господня начинается Великим постом.

Во время Великого поста христианину важно исповедоваться и причаститься. 48 дней не только поста, но и духовного роста требуют поддержки, которую можно получить в храме.

**Поэтому важно посетить храм в такие дни:**

**7, 14, 21 марта** – родительские субботы поста – поминание усопших

**5 апреля** – Вход Господень в Иерусалим

**7 апреля** – Благовещение

**9 апреля** – Великий четверг, с утра Воспоминание Тайной вечери

**10 апреля** – на вечерней службе Воспоминание Святых спасительных Страстей Господа

**С 11 на 12 апреля** – Пасхальная служба

# Календарь поста Великого поста

### ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
23	24	25	26	27	28	

### МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9*	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26*	27	28	29
30	31	• 9 марта – первое и второе обретение главы Иоанна Предтечи • 26 марта – Четверток Великого канона				

### АПРЕЛЬ

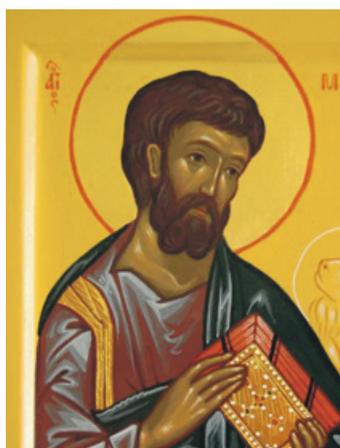
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12 апреля Пасха Христова

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- 12 апреля Пасха Христова
- двенадцатые праздники
- дни постные
- дни строгого поста
- дни поминовения усопших (родительская суббота)
- пища сырая без масла
- горячая пища без масла
- разрешение на растительное масло
- разрешение на вино
- разрешение на рыбу
- разрешение на икру

## ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

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



Через несколько дней опять пришел Он в Капернаум; и слышно стало, что Он в доме. Тотчас собрались многие, так что уже и у дверей не было места; и Он говорил им слово. И пришли к Нему с расслабленным, которого несли четверо; и, не имея возможности приблизиться к Нему за многолюдством, раскрыли кровлю дома, где Он находился, и, прокопав ее, спустили постель, на которой лежал расслабленный. Иисус, видя веру их, говорит расслабленному: чадо! прощаются тебе грехи твои. Тут сидели некоторые из книжников и помышляли в сердцах своих: что Он так богохульствует? кто может прощать грехи, кроме одного Бога? Иисус, тотчас узнав духом Своим, что они так помышляют в себе, сказал им: для чего так помышляете в сердцах ваших?

Что легче? сказать ли расслабленному: прощаются тебе грехи? или сказать: встань, возьми свою постель и ходи? Но чтобы вы знали, что Сын Человеческий имеет власть на земле прощать грехи, – говорит расслабленному: тебе говорю: встань, возьми постель твою и иди в дом твой. Он тотчас встал и, взяв постель, вышел перед всеми, так что все изумлялись и прославляли Бога, говоря: никогда ничего такого мы не видали. (Мк, 2: 1-12)

**“ Для человека, умершего миру и духовно воскресшего, в отношении смерти совсем нет тревоги, страха или беспокойства, потому что он ждёт смерти с радостью. Это происходит, потому что он пойдёт ко Христу и будет радоваться рядом с Ним. Но и находясь в жизни сей, он тоже радуется, потому что и в сей жизни он тоже живёт со Христом и чувствует часть райской радости, ещё живя на земле.**

Преподобный Паисий Святогорец

Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 8 марта, в воскресенье.

**В** чем же заключалась драма, о которой так красочно повествует евангелист Марк? Корень драмы – столкновение двух представлений о прощении – ветхозаветном и новозаветном. Неверие книжников в то, что перед ними не просто человек, целитель и проповедник – а Сам Воплотившийся Бог, – делало ситуацию с заявленным Иисусом прощением грехов расслабленному вызывающей, скандальной. С их точки зрения ситуация выглядит примерно так: некто украл большую сумму денег, а сторонний человек вдруг говорит потерпевшему: не волнуйся, все хорошо, я твоего вора простил! Хороша себе история, ничего не скажешь!

**М**ы подходим к очень важному моменту – центральному во всем этическом учении христианства. Бог делает Себя Самого «ответчиком» за все наши долги, ошибки, невыплаченные кредиты, неисполненные обязательства. Причем не «виртуальным» ответчиком – а совершенно реальным. К каждому, кто имеет тот или иной список «претензий», Он говорит: вот Я, пожалуйста, берите и – делайте, что хотите. Я – плачу Собою за наглости Маши, разворыва-



Комментирует протоиерей Павел Великанов

ние Саши, убийство Глаши – за всех – и за каждого. Что в определенном «пределе» вы можете сделать со Мной? Убить? На Кресте? Хорошо. Пусть так и будет! Хватит ли вам Моей смерти – невинного, лично ни в чем неповинного – для того, чтобы насытиться чувством мести, вылить всю свою злобу и обиду, все претензии?

**М**ы, христиане, очень сильно недооцениваем простой факт: теперь нет никаких «прямых отношений» между обидимым и обидчиком. Потому что теперь между ними – всегда Христос. И Он – только Он Один, Распятый и Воскресший, имеет право «вязать» и «развязать» любые спорные отношения между нами!



Вышний Волочек  
104,5 FM

Губкин  
104,0 FM

Задонск  
103,9 FM

Липецк  
97,9 FM

Москва  
и область  
100,9 FM

Мосолово  
101,0 FM

Орёл  
95,6 FM

Осташков  
99,4 FM

Ржев  
102,4 FM

Рязань  
102,5 FM

Смоленск  
88,4 FM

Старый Оскол  
104,0 FM

Тверь  
89,4 FM

ДОСТУПНО  
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

# КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА МАРТ

**Фазы Луны:**  
1, 2 марта – растущая Луна, 3 марта – полнолуние,  
с 4 по 18 марта – убывающая Луна, 19 марта –  
новолуние, с 20 по 31 марта – растущая Луна.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
<b>1/2</b> Сею на рассаду семена баклажана, высокорослых сортов томата, сладкого перца.	<b>3</b> С растениями не работаем, занимаемся планированием.	<b>4</b> Проводим очистку и дезинфекцию теплиц, готовим их к эксплуатации.	<b>5</b> Подготавливаем почвенные смеси для рассады и пересадки растений.	<b>6</b> Чистим теплицы, подготавливая их к эксплуатации.	<b>7</b> Проводим полив и подкормку овощных культур защищенного грунта.	<b>8</b> Ведем борьбу с наземными вредителями растений.
<b>9</b> Проводим обрезку деревьев и кустарников.	<b>10</b> Обеспечиваем растениям хорошее освещение.	<b>11</b> Проводим обрезку плодовых деревьев и кустарников.	<b>12</b> Ведем борьбу с вредителями и возбудителями болезней растений.	<b>13</b> Высаживаем на подрощивание бегонию клубневую, гальтонию.	<b>14</b> Вносим удобрения, удаляем сорняки в защищенном грунте.	<b>15</b> Подготавливаем почвенные смеси для рассады и пересадки растений.
<b>16</b> Подготавливаем теплицы к эксплуатации.	<b>17</b> Поливаем и подкармливаем овощные и декоративные культуры.	<b>18</b> Поливаем и подкармливаем комнатные растения.	<b>19</b> Проводим снегозадержание в садах, нарушаем ледяную корку на газоне.	<b>20</b> Проводим очистку и дезинфекцию теплиц, готовим их к эксплуатации.	<b>21</b> Сею на рассаду антирринум, амарант, однолетнюю астру, гелиптерум, левкой.	<b>22</b> Сею на рассаду раннюю белокачанную капусту.
<b>23</b> Высаживаем на подрощивание гладиолусы, георгины.	<b>24</b> При удачной погоде сажаем корнеплоды и деревья-крупномеры.	<b>25</b> Сею на рассаду амарант, однолетнюю астру, гелиптерум, немезию, скабиозу.	<b>26</b> Пикируем рассаду январского и февральского посева.	<b>27</b> Сею на рассаду позднюю белокачанную капусту.	<b>28</b> Дезинфицируем теплицы, готовим их к наступающему сезону.	<b>29</b> Проветриваем посадки роз, частично снимаем зимнее укрытие.
<b>30</b> Высаживаем на подрощивание клубневую бегонию, садовые георгины.	<b>31</b> Выкладываем на яровизацию клубни картофеля. Пикируем рассаду.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

НАША БОЛЬШАЯ ВИКТОРИНА

Периодическая таблица Дмитрия Ивановича Менделеева служит фундаментальной основой для понимания свойств, тенденций и взаимосвязей химических элементов. Каждое утро мы встречаемся с элементами таблицы Д.И. Менделеева: наливаем себе горячего H<sub>2</sub>O с заваркой и кидаем в стакан несколько ложек C<sub>12</sub>H<sub>22</sub>O<sub>11</sub> (сахарку). Кстати, официальным днём рождения таблицы считается 1 марта 1869 года.

## Дмитрий Менделеев и его знаменитая таблица

- 1** Дмитрий Иванович Менделеев родился в Тобольске 27 января (8 февраля) 1834 г. и был последним ребёнком в многодетной семье директора местной гимназии Ивана Павловича Менделеева и его жены Марии Дмитриевны. Детство Менделеева совпало со временем прибытия в Сибирь ссыльных декабристов, что оказало большое влияние на его кругозор. Тогда маленький Митя и заинтересовался науками. Каким по счёту ребёнком в семье был Дмитрий Иванович?  
а) Десятым. б) Тринадцатым. в) Семнадцатым.
- 2** Склонность Д.И. Менделеева к изучению и пониманию окружающего мира проявилась во время обучения на отделении естественных наук физико-математического факультета Главного педагогического института в Петербурге, который он закончил с золотой медалью в 1855 году. В 1861 году он опубликовал учебник «Органическая химия», удостоенный Демидовской премии Петербургской Академией наук. Также на его счету более 1500 работ по физике, химии, географии, машино- и кораблестроению, пороходелию, сельскому хозяйству, воспитанию и в других областях. Неудивительно, что в честь этого выдающегося учёного назван один из элементов его знаменитой таблицы – менделевий (Md). Какой порядковый номер у этого элемента?  
а) 100. б) 101. в) 102.
- 3** Периодическая таблица химических элементов была опубликована Д.И. Менделеевым в 1869 году. Учёный составил её на основании своего Периодического закона («Свойства элементов, формы и свойства образуемых ими соединений находятся в периодической зависимости от их относительных атомных масс»). Тогда в таблицу были занесены все 63 элемента, известные на тот момент науке. Как изначально называл Менделеев свою таблицу?  
а) «Опыт системы элементов». б) «Система свойства масс элементов». в) «Схема периодичности элементов».
- 4** Все элементы Периодической системы химических элементов имеют своё латинское название и его сокращение. Например, водород по-латински называется hydrogeium (что буквально переводится как «вода» и «создать») и имеет обозначение H. Какая латинская буква ни разу не встречается в обозначении элементов таблицы?  
а) J. б) U. в) W.
- 5** Последние изменения в Периодическую систему были внесены в 2016 году. Тогда в таблицу были добавлены четыре элемента. Первый, с номером 113, – nihonium (Nh), был открыт в Объединённом институте ядерных исследований в Дубне российскими и американскими учёными. Но название получил в честь Японии, потому что японские учёные смогли его быстро синтезировать. Второй, московий (Mc), с номером 115, и третий, тенессин (Ts), с номером 117, – также заслуга физиков из России и США. А в честь кого назван 118-й элемент таблицы Менделеева?  
а) Флеровий, в честь Георгия Флёрова. б) Самарий, в честь Василия Самарского-Быховца. в) Оганесон, в честь Юрия Оганесяна.
- 6** Также в таблице Менделеева многие имена химических элементов связаны с названиями тех мест, где они были впервые зарегистрированы. Например, в Германии – германий (Ge) и дармштадтий (Ds), во Франции – галлий (Ga) и франций (Fr), в США – берклий (Bk) и ливерморий (Lv). Часть элементов таблицы названа в честь российских городов. Назовите, какой российский город не упоминается в таблице Менделеева?  
а) Самара. б) Дубна. в) Брянск.

ОТВЕТЫ

1-в. Семнадцатым. 2-б. 101. 3-а. «Опыт системы элементов». 4-а. J (Уран – U, Вольфрам – W). 5-в. Оганесон, в честь Юрия Оганесяна. 6-в. Брянск (самарий – Sm, дубний – Db).

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

2 марта

**Растущая Луна в Деве**  
Сосредоточимся на уходе за собой: лосьон для тела с маслом розы и кожу напитают, а весеннего настроения добавит. А для витаминной подзарядки готовим салат из авокадо с лососем и зеленью.

3 марта

**Луна в Деве, полнолуние**  
Сегодня к себе стоит относиться бережно: контролировать давление, избегать посиделок в интернете. Ванна с лавандой и дыхательная гимнастика помогут расслабиться и заснуть вовремя.

4 марта

**Убывающая Луна в Весах**  
День подходит для активных нагрузок – почему бы не обновить свой абонемент в спортзал? Для тонуса мышц и наискорейшего построения добавляем в рацион филе индейки и нежирный творог.

5 марта

**Убывающая Луна в Весах**  
Уже можно потихоньку начинать шопинг – например, присмотреть себе вещички в модных оттенках «пыльная роза» и «кофейное зерно». Но не спешим убирать теплые шарфы и шапки!

6 марта

**Убывающая Луна в Весах**  
Хорошо бы «почистить перышки» в преддверии главного женского дня: да здравствуют стрижка и маникюр! Кофе, взбитый с утра с кокосовым маслом и ложечкой сливок, зарядит энергией на весь день.

7 марта

**Убывающая Луна в Скорпионе**  
Здоровый иммунитет подберем клюквенным морсом и квашеной капустой с капелькой оливкового масла. А вечером можно заняться йогой или упражнениями на растяжку.

8 марта

**Убывающая Луна в Скорпионе**  
Сегодня – только праздничный уход: шоколадные обертывания, массаж при свечах и прочие SPA-радости. На десерт – муссовое фруктовое пирожное.

9 марта

**Убывающая Луна в Стрельце**  
Кардиотренировка поможет вернуться в рабочие будни с наименьшими потерями для фигуры. А чечевичный суп поддержит организм белком и витаминами группы В.

10 марта

**Убывающая Луна в Стрельце**  
День подходит для визита к гинекологу – надо быть уверенной и в женском здоровье тоже! Перед сном неплохо подарить себе ванну с морской солью и кофейный скраб.

11 марта

**Луна в Стрельце, последняя четверть**  
Уделяем время ноготочкам: как насчет маникюра с укрепляющим лаком? А все неприятные разговоры и выяснения отношений стоит отложить до лучших времен.

12 марта

**Убывающая Луна в Козероге**  
Пора добавить в рацион продукты с омега-3: например, запеченную скумбрию с зеленой фасолью на ужин и несколько грецких орешков – на десерт.

13 марта

**Убывающая Луна в Козероге**  
Пятница, 13-е, может стать вполне удачным днем, особенно если посвятить его общению с прекрасным: сходить на выставку, в театр или на концерт.

14 марта

**Убывающая Луна в Водолее**  
Благоприятный день для профессионального ухода за кожей и волосами: процедуры дадут максимальный эффект. Но, чур, до кабинета косметолога и обратно идем пешком!

15 марта

**Убывающая Луна в Водолее**  
Идеальный завтрак – геркулес с курагой и семенами льна: порция магния и полезнейших пищевых волокон. Ну а днем неплохо сходить на занятие танцами или аэробикой!

16 марта

**Убывающая Луна в Водолее**  
Сегодня можно сдавать анализы, делать УЗИ и рентген: точность результатов вас порадует. Звезды также одобряют проведение эпиляции и педикюра!

17 марта

**Убывающая Луна в Рыбах**  
Красочная шакшука с зеленью – на завтрак, маска с медом и яичным желтком – на волосы. А еще нынче рекомендован лимфодренажный массаж и травяные чаи с мочегонным действием.

18 марта

**Убывающая Луна в Рыбах**  
Если погода позволяет, можно порадовать себя фотопрогулкой и запечатлеть весну, которая все увереннее вступает в права. Кожу век увлажняем кремом с кофеином, а губам дарим сахарный скраб.

19 марта

**Луна в Овне, новолуние**  
До зеленых листьев на деревьях еще далеко, но этот цвет в жизнь добавить можно и нужно! Маска из ламинарии освежит и подтянет кожу лица, а зеленый чай подарит порцию антиоксидантов.

20 марта

**Растущая Луна в Овне**  
На растущую Луну можно наращивать ресницы, делать перманент губ или бровей. А тренировка, дома или в спортзале, способствует росту мышечных волокон в области пресса и ягодиц.

21 марта

**Растущая Луна в Тельце**  
Телец, звездный хозяин суток, способствует обострению чувственности. Позвольте себе обертывание из меда с корицей, а затем зовите любимого на свидание в караоке-бар.

22 марта

**Растущая Луна в Тельце**  
В воскресный вечер можно приготовить вкусный салат с рукотой, грушей и белым сыром, а потом – заняться раскраской-ангитистресс или алмазной мозаикой. Ее яркие цвета и нам добавят позитива.

23 марта

**Растущая Луна в Близнецах**  
Неплохое время для забега на магазинчик «Все для дома», где можно отыскать новые шторы, скатерть и подсвечники – для нового весеннего интерьера.

24 марта

**Растущая Луна в Близнецах**  
Рекомендуем на завтрак тосты с печеночным паштетом: это ценный источник железа и витаминов группы В. День подходит для проверки здоровья сердца и лечения зубов.

25 марта

**Луна в Раке, первая четверть**  
Уже вполне можно «расчехлять» красную весеннюю помаду и примерять те самые серьги. Отправляемся днем на прогулку – и что-то интересное случится непременно!

26 марта

**Растущая Луна в Раке**  
Утренний черный кофе с корицей и бадьяном поможет высечь «искру» – и вашей продуктивности в течение всего дня будут удивляться коллеги и друзья. Ветер в волосах – и весенняя музыка в сердце.

27 марта

**Растущая Луна во Льве**  
А не пора ли присмотреть себе пару комплектов белья? Нет, не постельного, а того самого, что идеально сидит на фигуре и поднимает самооценку до облачных вершин? Блюдо дня – баклажаны на гриле.

28 марта

**Растущая Луна во Льве**  
На обед можно сделать пасту из твердых сортов пшеницы с морепродуктами, а затем включить итальянскую музыку, сделать ванночку для рук с морской солью и представить себя в Сан-Ремо.

29 марта

**Растущая Луна в Деве**  
Нынче день отдыха и восстановления сил. Не стоит перегружать организм тяжелой пищей: на ужин достаточно нежирного творога с семенами чиа. А в постель с собой возьмите маску для сна и беруши.

30 марта

**Растущая Луна в Деве**  
С утра не возбраняется массаж лица кубиками льда из отвара ромашки. А еще хорошо тренировать память и смекалку: попробовать выучить стихотворение или решить сканворд, к примеру.

31 марта

**Растущая Луна в Деве**  
Март можно проводить ритуалом благодарности к себе: пусть это будет чашка ароматного какао, вечер под теплым пледом с книгой или фильмом. Нанесите крем с ретинолом и спите крепко.

# Календарь красоты и здоровья



**ОВЕН (21.03 – 20.04)**  
Овнам следует тщательно выбирать людей для совместных дел. Окружение формирует мышление и настроение. Отдавайте предпочтение тем, кто мыслит конструктивно и заряжает оптимизмом. Если чувствуете, что сбились с пути, скорректируйте курс.

**ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)**  
Эта неделя будет располагать Тельцов к новизне. Новые детали интерьера внесут свежесть в повседневность. Внешние перемены часто запускают внутренние сдвиги к лучшему. Открывайтесь новым встречам, не цепляясь за устаревшие стереотипы.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)**  
Звезды рекомендуют Близнецам уделить внимание внутреннему равновесию: перестаньте анализировать каждое сказанное слово и бояться чужих оценок. Постоянная самокритика истощает и создает невидимый барьер между вами и людьми.

**РАК (22.06 – 22.07)**  
Стабильность – качество, которое притягивает к Ракам хороших людей. Демонстрируйте ваши сильные стороны: уравновешенность, верность слову и готовность прийти на помощь. Не изменяйте своей природе, и звезды направят свою позитивную энергию в вашу сторону.

**ЛЕВ (23.07 – 22.08)**  
Гармония в семье у Львов станет прочным фундаментом для карьерных побед и творческих открытий. Сведите к минимуму споры и выяснения отношений – напряженные разговоры в эти дни способны испортить настроение на недели вперед.

**ДЕВА (23.08 – 23.09)**  
Звезды предупреждают Дев, что стоит проявлять тактичность, немного умерить свое любопытство и перестать влезать в чужую жизнь, тем более если в ваших советах не нуждаются и помощи не просили. Лучше посвятить время отдыху. Сохраняйте свой душевный покой.

**ВЕСЫ (24.09 – 23.10)**  
Внутренняя гармония Весов определяет качество всей жизни, поэтому уделите время очищению от негатива. Самое время впустить свежую энергию и избавиться от лишнего. Отпустите зависть и старые обиды, и события вокруг вас начнут складываться удивительным образом.

**СКОРПИОН (24.10 – 22.11)**  
Отличный период у Скорпионов, чтобы провести его с друзьями или любимым человеком, устроить выезд на природу. Однако при общении с малознакомыми людьми проявляйте аккуратность, проверяйте полученную от них информацию.

**СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)**  
Загруженность Стрельцов на работе, усталость и стрессы могут сказаться на состоянии здоровья. Все рабочие вопросы нужно оставлять на работе. При этом проявляйте больше уважения к людям и принимайте чужое мнение, даже если оно не совпадает с вашим.

**КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)**  
Козероги ощутят прилив сил. Не стоит отказываться от мероприятий, где потребуются ваша творческая натура. За что бы вы ни взялись, все просто будет гореть у вас в руках. Постарайтесь не спугнуть удачу и не разменивайте ее по мелочам.

**РЫБЫ (19.02 – 20.03)**  
В жизни Рыб могут произойти перемены, появиться новые выгодные перспективы. Положитесь на свою удачу. Размените свой талант по мелочам, к выбору подходите с головой. Не стоит бояться в делах применять креативный подход.



**ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)**  
Водолеи получают поддержку от родственников и друзей. Это будет отличным началом для нового дела. Вам не стоит забывать о благодарности и дарить любовь близким. Постарайтесь как можно больше времени проводить с любимым человеком, ему необходимо ваше участие.

**КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»**

1. В конном спорте этим романтичным (или новогодним) словом жаргонно называют ситуацию, когда лошадь встает на дыбы.
2. Сплав на ретро-утоги и сковородки.
3. Каждая из двенадцати частей, на которые аптекарь (или парфюмер) делит фунт.
4. Общепринятый диагноз Швейка или князя Мышкина.
5. «Красный цветок», которым Маугли подпалил усы Шер-Хану.
6. Черное золото, из скважины бьющее.
7. Дремучий лес, плавно переходящий в тундру.
8. Принцесса с полотна Врубеля.
9. Чесночная долька.
10. Перечень конфискованного имущества.

Ответы: 1. Свеча. 2. Чугун. 3. Углицы. 4. Идиот. 5. Оронь. 6. Нефть. 7. Тайга. 8. Преза. 9. Зубок. 10. Опись.

**КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ**

ПО ТЕЛЕФОНУ **8 (903) 792-47-73**

ПО ПОЧТЕ **reklama@kardos.ru**

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

**КАК ОПЛАТИТЬ**

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

Скидки уточняйте у менеджера

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

**РАБОТА**

ПРИГЛАШАЕМ:

**ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле**

**График: 4 дня в неделю**

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

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

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

**Мы предлагаем:**

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

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

**КУПЛЮ**

- 8 (999) 715-35-60 КУПЛЮ вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны, йены, шекели, канадские доллары старого образца и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, часы. Тел.: 8 (999) 715-35-60.

**ПРЕССА**

**КРОССВОРД «ДУАЛЬ»**

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

**По горизонтали:** Лобзик. Западня. Реликт. Экстремал. Истец. Каземат. Ревун. Хилак. Апостроф. Варенье. Водоем. Рассадник. Дояр.

**По вертикали:** Танкист. Партнер. Юнкер. Осел. Змий. Китч. Рапан. Беллиберда. Валяльщик. Центнер. Кузов. Развод. Ноздря. Фарси. Маг.

**ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»:**  
**8 (903) 792-47-73**

