

№12

(416)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ТВ-программа с 23 по 29 марта 2026 года

ТЕЛЕК

41
КАНАЛ
ТВ

**ПОДРУГА ИЛИ
ПСИХОЛОГ:
КТО ПОДДЕРЖИТ
ЛУЧШЕ?**

стр. 4

**СЕМ
ОДНОЛЕТНИКИ
НА РАССАДУ**

стр. 27

МАРИНА ФЕДУНКИВ

**УМЕНИЕ БЫТЬ СМЕШНОЙ –
ЭТО МОЯ СУПЕРСИЛА**

стр. 2

**ПРОСТО,
ВКУСНО
И ПОСТНО**

стр. 8

**ЧТО
ВКЛЮЧИТЬ
В «СЕРДЕЧНЫЙ»
РАЦИОН**

стр. 10

**КАК ВЫБРАТЬ
ПИДЖАК
ДЛЯ ТЁПЛОЙ
ВЕСНЫ**

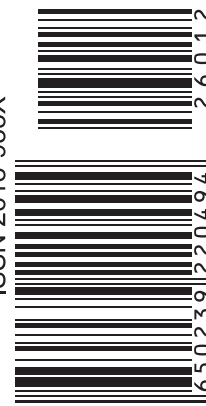
стр. 29

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото из личного архива Марины Федункив
Фотограф: Владислав Воронцов

ISSN 2618-933X



4 1650239122049 4 26012

Актриса и телеведущая рассказала нам о своей новой героине – майоре Елизавете Петровне Кивер в сериале «Гуляй, шальная!» на ТНТ, о «царских» задумках режиссёра, о юморе, который помогает жить, и проектах, которые вдохновляют.

Комедия о сильной женщине

– Марина, и снова в вашей фильмографии комедия. Не наскучило работать в одном амплу, или это со стороны кажется, что вы всё время снимаетесь в комедиях?

– Не наскучила ли мне моя работа? Конечно, нет (смеется). Да, в основном я снимаюсь в комедиях, это мой самый любимый жанр. А роли-то все разные! Если предложат драматическую роль, с удовольствием снимусь. Только недавно причем такой опыт был, в художественном фильме «Шаман».

– Чем привлёк сюжет комедии «Гуляй, шальная!»?

– Это история о сильной женщине, которая меняет все. Люблю такие сюжеты. Причем действие происходит в небольшом городе, такие места часто остаются незаметными, а мне хотелось показать, что там тоже живут люди со своими переживаниями, буднями и проблемами. Моя героиня – майор Елизавета Петровна Кивер – приезжает в маленький город и наводит порядок в местном отделении полиции и в мужском коллективе. И, конечно, было приятно узнать, что в роли главной героини режиссер сериала Руслан Данилевич видел меня.

Волевая, упёртая и ранимая

– Насколько интересна и не похожа ваша героиня на предыдущих персонажей, которых вам довелось сыграть?

– Все мои героини из народа – это их объединяет. У каждой своя история и судьба. Елизавета Петровна – женщина волевая. Добиться звания майора и возглавить мужской коллектив – это настоящий вызов, тут нужен авторитет. Лично у меня такого опыта не было, пришлось максимально вживаться в роль, чтобы понять мою Елизавету Петровну.

Марина ФЕДУНКИВ:

Умение быть смешной – это моя суперсила



– А вы на Елизавету похожи? Или вы другая? Какая?

– Думаю, что какие-то черты Елизаветы есть и у меня, но все же мы разные. Какая я? Волевая, упёртая – да, ранимая – как и любая женщина. Но все же я более мягкая, я умею уступать – я замужем и могу себе это позволить, доверяя важные вопросы и решения мужу.

Почти по учебнику

– Вы снимали картину в Плесе. Расскажите о впечатлениях, вызванных пребыванием в этом знакомом месте. В какое время года снимали?

– Впечатления прекрасные! Если вы ни разу не были в этих краях, рекомендую – места очень живописные и поэтичные, заряженные на творчество. Очень хочется туда вернуться. Снимали летом и осенью – это мое самое любимое время, когда наслаждаешься каждым днем.

– Съёмки также проходили в исторической усадьбе в Подмосковье. В какой именно и почему выбрали под отделение милиции исторический особняк?

– Снимали в Дубровицах под Подольском – это потрясающее место,

как будто переносишься на несколько веков назад. «Гуляй, шальная!» – история, основанная на реальных событиях. В городе Белёве есть отдел полиции, который находится в историческом здании, где умерла императрица Елизавета Алексеевна. Так что у нас все практически по учебнику, только в других декорациях (смеется).

«Мы проживали историю сердцем»

– Фильм «Гуляй, шальная!» представлен как «честная комедия с сердцем». Прокомментируйте эту фразу, пожалуйста.

– Нам создали идеальные условия на съемочной площадке, чтобы мы могли творить. Да, у нас был сценарий, но импровизация приветствовалась – именно в этом и есть настоящий творческий процесс. Мы не просто играли, мы проживали нашу комедию. И, конечно, моя героиня – начальница и в то же время человек с большим сердцем. Уверена, что зрители это разглядят, и наша история им понравится.

– «Юмор помогает выжить», – сказал продюсер и сценарист Иван Новиков. У вас были случаи в жизни, когда юмор действительно выручал?

– Юмор выручает меня всю жизнь. Мне кажется, что умение быть смешной – это моя суперсила. Даже в самые сложные моменты жизни я искала хоть что-то, за что можно было бы зацепиться юмористке.

«Ваш юмор заставлял жить» – так однажды сказала мне одна женщина после концерта. Она смотрела мои выступления, когда боролась с онкологией, – это не давало ей скатиться в тотальную депрессию. Не передать словами, как важно слышать это от зрителей, значит, все, что я делаю, имеет ценность не только для меня.

«По сцене скачу»

– Какие сегодня у вас проекты на ТВ, где выступаете в качестве ведущей?

– Мне так нравится, что ранее я снялась в великом множестве проектов, которые постоянно идут в эфире ТВ – есть ощущение, что я веду все и вся non-stop (смеется).

Наверное, самый заметный проект – это «Теория» на RUTUBE, где мы с Марком Бартоном и Наташей Красновой обсуждаем самые острые моменты, которые касаются отношений мужчины и женщины.

– А на театральной сцене и в интернет-проектах над чем работаете?

– Сейчас фокус на съемках в кино и шоу. По сцене скачу невероятно, надеюсь, что в ближайшее время вернусь. В интернете появляюсь не так часто, как хотелось бы, но комментарию в своих соцсетях читаю все (смеется).

– Есть ли сейчас сценарий, который хотели бы видеть на экране/сцене?

– Если вы говорите о сценарии, который я хотела бы написать для какого-то из своих проектов, – в планах это есть. Как только появится идея, с радостью ее реализую.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

ДЕТАЛИ

Отдых – сон и путешествия

– Что у вас на музыкальном олимпе? Новые песни?

– Песня «Я все равно круче» вышла почти год назад, а до сих пор в радиоротации и прослушивания отличные показывает! Я не певица в классическом смысле изначально, мои песни скорее для под-нятия настроения, поэтому и выпускаю я их не регулярно. Но они заходят людям, и меня это очень радует. Сейчас есть две уже готовые финально. Ждут своего часа!

– Вы ещё успешный интернет-блогер, у которого более 2 млн подписчиков. Как держите обратную связь? И что вам даёт блоггерство?

– Да, нахожу время на комментарии – обратная связь очень важна. Сейчас делаю это реже, но раньше активно вступала в переписку, особенно с хейтерами – ну как откажешь им во внимании? Блог – возможность быть на связи со своими зри-

телями, узнать, как реагируют на моих героинь, на проекты с моим участием – честно и без цензуры.

– В вашей суперактивной жизни есть время для отдыха? И как предпочитаете отдыхать?

– Идеальный отдых – сон (смеется). Если могу провести день дома – невероятно счастлива. И, конечно, путешествия – уже планируем новую поездку.



Фото телеканала ТНТ и личного архива Марины Федункиной (фотограф Владислав Воронцов)

Кристина Казинская представила героиню

Телеканал «Домашний» завершил съёмки мелодрамы «Это не мой муж». Главные роли исполнили: Кристина Казинская, Пётр Рыков, Дмитрий Бедерин, Карина Балашова, Маргарита Белова и другие. Режиссер-постановщик – Руслан Паушу. Производством киноленты занималась «Кинокомпания Гамма».

Рита (Кристина Казинская) работает врачом, помогает другим женщинам стать матерями. Но в ее жизни счастья нет: после пятнадцати лет брака муж Павел (Дмитрий Бедерин) охладел к ней. И совсем скоро ей придется сделать выбор, который навсегда изменит ее жизнь...

– В моей героине мне нравится ее честность и трогательная ранимость, – рассказывает Кристина Казинская. – Несмотря на сложности в отношениях с мужем и душевную отстраненность, она остается искренним, верным и глубоко порядочным человеком. Это история о выборе, и мне особенно дорого, что в ней есть надежда: в какой-то момент Рита начинает «оттаивать», оживать. Путь ее непростой, но настоящий.

Фото пресс-службы телеканала «Домашний»



Новая «Граница миров» готовится к премьере

На телеканале СТС 23 марта – премьера второго сезона фантастической многосерийной комедии «Граница миров» (производство «Арт Пикчерс Вижн» и «Block Box Production»). Режиссером второго сезона стал Алексей Зотов. Роли в фильме исполнили Николай Добрынин, Даян Киселёв, Денис Нурулин, Илья Любимов, Ангелина Поплавская, Маргарита Дьяченко-ва, Иван Зайцев, Анна Глаубэ, Ольга Кабо и другие артисты.

В новых сериях герои секретной службы «Граница миров» – специалисты, которые защищают людей от сверхъестественных существ. Действие нового сезона начинается спустя полтора года после событий первого. Герои сериала столкнутся с новыми испытаниями и вызовами. Специалисты секретной службы встретятся с банным духом, домовым, великаном, эльфом с лисой-оборотнем, болотницей, рыцарем, безголовой нечистью и другими существами из Тёмного мира.

– Думаю, сказочность должна присутствовать в каждой истории, а «Граница миров» еще и добрая история, – рассказывает Ольга Кабо. – Хочется жить с позитивом и смотреть такое же кино.

В новом сезоне создатели сериала обещают еще больше экшена и динамики.

Фото телеканала СТС

У Карины Андоленко – главная роль

В эфире телеканала НТВ – премьера остросюжетного детектива «Мёртвая точка» (производство компании «Драйф»). Роли в фильме исполнили Карина Андоленко, Алексей Матошин, Иван Колесников, Илья Ильиных, Андрей Ильин, Ксения Лукьянчикова, Иван Шабалта, Светлана Смирнова-Марцинкевич и другие артисты. Режиссер-постановщик – Сергей Краснов.

В центре сюжета – история Риты Галич (Карина Андоленко). Однажды ей сообщают, что ее отца, преподавателя университета, обвиняют в убийстве. Галич не верит, что отец причастен к произошедшему, и решает самостоятельно докопаться до истины. Рита начинает собственное расследование, к которому привлекает известного адвоката Козака (Иван Колесников) и бывшего опера Одинцова (Алексей Матошин). Вскоре они выходят на крупный рейдерский синдикат...

– Основная изюминка проекта – это главная героиня Рита, – рассказывает Сергей Краснов. – Она живая, трудолюбивая, напористая и всегда искренняя в своих поступках. Хотя, конечно, со своими недостатками, как и все мы. Рита в одиночку воспитывает дочь, работает социальным юристом и помогает людям разбираться с простыми бытовыми вещами, но в один момент все меняется: ее отца арестовывают...

Фото PR НТВ



Инфарма ВЕСНА – ВРЕМЯ КРАСОТЫ

КРАСИВЫЕ ГУБЫ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ



Холод, солнце, ветер провоцируют образование трещин неприятных пузырей, корок на губах, крыльях носа, трещины в углах рта, сухость,

«обветренность губ», сильнейший дискомфорт. В этот период приходится мириться с косметическими дефектами, отложить запланированные встречи. «ВИРОСЕПТ» – косметическое, очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица, справиться с дискомфортом. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, носогубного треугольника, предупредить повторение проблемы.



От 3+ От 160 руб.

КРАСИВАЯ КОЖА – ПРИЗНАК ЗДОРОВЬЯ И ЗАЛОГ БЛАГОПОЛУЧИЯ



Сохранить и поддержать такую красоту бывает не просто. Использование декоративной косметики может маскировать дефекты, но и усугубить проблемы кожи. Сухость, покраснение, шелушение, пигментация, стянутость и раздражение кожи могут быть вызваны различными факторами, в основе которых лежит

воспаление. В этом случае не достаточно просто увлажнить или питать кожу. Отечественными учеными разработан инновационный препарат «ГЛУТАМОЛ®» Гамма – L – глутамилгистамин, входящий в состав крема, блокирует выброс гистамина тучными клетками в ходе реакции воспаления, что помогает бороться с ее проявлениями, устранить зуд, шелушение, покраснение. Витамины А, Е – оптимальный витаминный комплекс, обладает антиоксидантным и регенерирующим действием, способствует быстрому обновлению клеток кожи, приданию ей естественного здорового вида и мягкости. Масло чайного дерева обла-

дает антисептическим действием. Пиритионат цинка – подсушивающий, противомикробный эффект.



От 250 руб. Для взрослых и детей с 0.

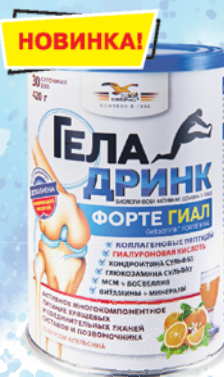
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ И ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ

8 (800) 700-88-88, 8 (800) 500-92-62, 8 (800) 555-62-65, 8 (800) 555-11-15, 8 (800) 755-05-00 (звонок бесплатный)

Бесплатная консультация: 8 (800) 201-81-91 (звонок бесплатный) WWW.INPHARMA2000.RU

Косметические средства. ООО «Инфарма 2000». ОГРН: 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. РЕКЛАМА

СУСТАВЫ ЛЮБЯТ ГЕЛАДРИНК!



ГЕЛАДРИНК ФОРТЕ ГИАЛ Порошок для напитка в трех вкусах на 30 дней приема.

Усиленная формула Геладринок Форте Гиал дополнена гиалуроновой кислотой, которая способствует:

- упругости и эластичности тканей суставно-связочного аппарата,
- гибкости и прочности суставов и позвоночника.

ГЕЛАДРИНК ФАСТ Порошок, капсулы на 30 дней приема.
ГЕЛАДРИНК ФАСТ ЭКСТРА

При активных нагрузках – активное питание суставов и позвоночника. Когда «ни согнуться – ни разогнуться».



Информация по тел.: 8 (800) 30-20-561 и на сайте: www.geladrink.ru

Продается в аптеках: eapteka.ru apteka.ru здравсити

БАН. СОГР. RU.77.99.88.003.R.003194.11.24; RU.77.99.19.003.E.000002.01.15; RU.77.99.11.003.E.004151.09.18. ООО «АПТЕКА» ОГРН 1147746631988. г. Москва, Фрунзенская наб., д. 42, цок. эт., пом. 1, ком. 2. Лиц.: ЛО-82-02-000978 от 09.12.2020 г. ООО «Здравсити» 1127282, г. Москва, Чермянская ул., д. 2 стр. 1, эт. 8, пом. 1, ком. 9. ОГРН: 1217700264561 ЛО42-01148-78/00140062 от 06.04.2022 г. АО НПК «Катрен» 630559, Новосибирская обл., р.п. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, 11. ОГРН 1025403638875 Лиц. № ФС-99-02-007598 от 26.12.19 г. ООО «СОГЕР», 115280, г. Москва, ул. Ленинская Слобода, д. 9, эт. 1, пом. 37, оф. 37-2, ОГРН 5137746095966.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СЕКРЕТ УСПЕХА

Курсы: и корочка, и знания

Как среди предложений на рынке дополнительного образования найти программу, которая действительно повысит вашу стоимость как специалиста, а не просто пополнит папку с дипломами? Вот 5 критериев выбора.

Чего вам не хватает?

- Актуализация знаний: вы хороший специалист, но индустрия ушла вперед. Вам нужны точечные модули, новые инструменты, разбор изменений в законодательстве.
- Смена специализации: вы хотите освоить смежную профессию. Здесь нужна длительная программа с обратной связью и наставником.
- Карьерный рост: вам нужны не только профессиональные, но и управленческие навыки. Если курс обещает «все и сразу» за две недели – это маркетинговая ловушка.

Спикер-практик

Идеальный преподаватель на курсах повышения квалификации – это действующий эксперт. Проверьте: есть ли у спикера реальное портфолио, кейсы, упоминания в профессиональной среде? Если преподаватель – только теоретик, вы получите учебник, а не навыки.

«Сделал – применил»

Взрослые люди лучше всего усваивают информацию через практику. Полезный курс всегда содержит:

- Разбор реальных кейсов из индустрии.
- Домашние задания, которые нужно сдавать куратору.
- Итоговую работу, которую можно положить в портфолио.

Обратная связь

Возможность задать вопрос эксперту, получить разбор своей ошибки, пообщаться с коллегами из других компаний – это бесценно. Уточните, предусмотрено ли общение с преподавателем, общие чаты.

Диплом, который котируется

Убедитесь, что у организации есть лицензия на образовательную деятельность. Тогда выданное удостоверение о повышении квалификации будет учитываться аттестационной комиссией на вашей работе.

«Зачем мне платить психологу, если у меня есть подруга?» – эту фразу можно услышать довольно часто.

В ней скрыты сразу два важных факта: глубокая ценность женской дружбы и некоторое недопонимание задач психотерапии. Давайте честно разберемся, почему разговоры с подругой обладают настоящей целевой силой, но в определенных ситуациях все же не могут заменить визита в кабинет специалиста.

Дружба: бесплатно, но бесценно

Общение с близкой подругой – это не просто приятное времяпрепровождение. С точки зрения физиологии и психологии, это мощный терапевтический фактор.

«Гормон объятий»

Когда мы встречаемся с подругой, наш мозг получает награду. Тактильный контакт (объятия), смех и даже просто доверительный разговор запускают выработку окситоцина – нейромедиатора, который снижает уровень кортизола (гормона стресса) и укрепляет иммунитет. Исследования подтверждают: пациенты, ведущие активную социальную жизнь, на 35 % реже сталкиваются с осложнениями при хронических заболеваниях и быстрее проходят реабилитацию. Дружба в прямом смысле слова лечит тело.

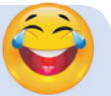
Обратно к норме

Оказавшись в сложной ситуации, мы часто думаем, что с нами «что-то не так». Подруга, пережившая нечто подобное или просто внимательно слушающая, возвращает нам ощущение нормальности. Когда мы слышим: «Со мной было такое же!», уровень тревоги резко падает.

Подруга или психолог?

или 0 пользе душевных разговоров

Настоящей женской дружбы не бывает. Дружбы между мужчиной и женщиной тоже не существует. Возникает вопрос: с кем же в таком случае дружить женщине?



Когда подруга заменит психолога?

В некоторых ситуациях дружеского плеча действительно достаточно. Это работает, если вам нужно:

- «Выпустить пар»: у вас был тяжелый день, вы поругались с начальником или просто устали.
- Получить бытовой совет: вы не знаете, как поговорить с учителем ребенка или куда съездить в отпуск.
- Почувствовать себя нужной. Дружба – это «улица с двусторонним движением». Возможность поддержать подругу в ответ повышает нашу самооценку и дает ощущение собственной значимости.

Идеальная формула

Звучит она так: дружить и ходить к психологу. На самом деле здесь нет противоречия.

Подруга – это плед и чай, принятие, тепло, ощущение «мы вместе против мира». Это база, на которой держится наше ментальное здоровье в бытовом смысле.

Психолог – это навигатор и зеркало. Это анализ, движение вперед, вскрытие глубинных сценариев, которые разрушают вашу жизнь.

Берегите своих подруг, не взваливайте на них непосильную ношу круглосуточной терапии и помните: обратиться к специалисту – это не предательство дружбы, а проявление зрелости и заботы о себе.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Лучше обратиться к специалисту

Специалисты единокорны: друг не может быть психологом, и вот почему.

Во-первых, у подруги есть свой жизненный опыт, травмы, страхи и убеждения. Она будет смотреть на вашу ситуацию через их призму.

Во-вторых, подруга не может быть контейнером для ваших тяжелых эмоций 24 на 7. У нее своя жизнь, работа, семья и проблемы. Когда вы в пятый раз за месяц плачете ей в трубку по одному и тому же поводу, но ничего не меняете в своей жизни, подруга устает сочувствовать.

В-третьих, подруга всегда пристрастна. К примеру, психологу все равно, переедете вы в другой город или нет. Его жизнь от этого не изменится. Подруга же, даже самая лучшая, может подсознательно желать, чтобы вы остались на месте, потому что она будет скучать или ей нужна ваша помощь с детьми.

В-четвертых, друг не обучен работать с тяжелыми состояниями. Психолог же не просто слушает, он использует научные методики, чтобы помочь вам услышать себя и найти выход.

Из истории фар

У водителей самых первых автомобилей не было потребности в фарах. Состояние дорог, да и самих агрегатов было настолько далеким от совершенства, что по ночам никто и не думал отправляться в путь. Затем в качестве светильников использовались керосинки. И наконец в 1896 году француз Луи Брелио предложил конструкцию ацетиленовой фары. Карбид кальция и вода смешивались в специальном отсеке прямо во время движения, выделялся ацетиленовый газ, который поджигали спичками. Правда, каждые 5 часов конструкцию нужно было чистить от нагара, но это мелочи!



«Дорогой, послушай меня»

Именно так сказала бы наша соотечественница, стараясь привлечь внимание мужа. Или назвала бы своего благоверного по имени. Но если бы дело происходило в Индии, такое поведение считалось бы недопустимым.

Там во многих традиционных семьях жене запрещено называть мужа по имени. Зато можно сказать ему «отец моего ребенка». Для нас звучит странно, но зато как церемонно: «Отец моего ребенка, помой, пожалуйста, посуду!»

Рыба мечты

Пожалуй, трудно найти более приспособленную к обитанию в морской среде рыбу, чем скумбрия. Этот неутомимый хищник наделен способностью мигрировать на огромные расстояния в поисках подходящих условий существования. Для пущей маневренности скумбрия наделена двумя отдельными плавниками на спине, а кислород она получает не только с помощью жабр, но и через кожу. Вдобавок эта рыба умеет регулировать температуру собственного тела. Ну разве это не рыба мечты?



Удивительный Куприн

Современники высоко ценили литературный талант Александра Ивановича Куприна – прежде всего Иван Алексеевич Бунин и Антон Павлович Чехов. При поддержке первого он начал писать и публиковаться всерьез, а второго считал своим наставником. А между тем мы могли бы не увидеть таких замечательных произведений Куприна, как «Олеся» или «Гранатовый браслет», если бы их автор увлекся какой-то другой профессией. За свою жизнь Александр Иванович освоил их около двадцати – не ради денег, а из любопытства. Среди его увлечений были авиация, водолазание, цирк и даже... парфюмерия.

Светлана СИДОРЧУК

В эфире телеканала «Россия» – премьера исторической драмы «Князь Андрей».

Сериал переносит зрителя в XII век, эпоху Древней Руси. Андрей Боголюбский (Александр Голубев) возвращается из Византии. Его отец Юрий Долгорукий (Александр Балуйев) не желает терять власть и готов мириться с тем, чтобы одно из княжеств действовало независимо. Он отправляет сына править в Суздаль, где молодой князь планирует создать новый центр Руси. Однако осуществить задуманное оказывается не так просто... В сериале собран звездный актерский состав: Александр Устюгов, Сергей Безруков, Аглая Шилова, Артём Ткаченко и Артур Сопельник, рассказавший нашему корреспонденту о том, как проходили съемки и почему ему нравится возвращаться в прошлое.

Самое трудное – работа с животными

– Артур, в одном из интервью вы сказали: «Обожаю всё, что связано с историей. Хотелось бы что-то подобное сделать в жизни. Понимаю, что это безумно сложно, но я не привык отступать». И вот в вашей биографии появилась картина, связанная с историей, да ещё такой древней. И вы – участник тех событий...

– Когда погрузился в атмосферу этого фильма, сложно передать словами мои ощущения. В «Князе Андрее» я играю Афрема Кучку, сына суздальского боярина, роль которого исполняет Сергей Безруков. Было ответственно и очень интересно работать. Безусловно, были трудности, больше связанные с тем, что надо было сидеть на лошади по шесть часов. А лошадь – это живое существо с характером. У меня оказался конь один из самых спесивых, к тому же бывалый, не одну съемочную площадку видел, поэтому вел себя довольно вальяжно, прекрасно понимая, что управляет им человек, не шибко уверенный в седле. Но если первые съемочные дни я как-то еще поддавался и коня меня крутил, вертел, как хотел, то под конец проекта он понял, что придется все-таки уступить и подчиниться. Чтобы создать внешний образ, я отрасли еще бороду и усы. Если кто-то скажет, что у меня плешивая борода, мол, такой не бывает, знайте – это моя борода! (Смеется).

Артур СОПЕЛЬНИК:

Мне нравится пробовать всё новое



ДЕТАЛИ

История – не в новинку

– Вы не только снялись в историческом кино, но уже сняли и свой исторический фильм...

– Да, есть у меня, слава Богу, в запасе короткометражка про Смутное время под названием «Пора». Фильм снимали для Московского исторического музея. Если говорить вообще, экскурсии в историю для меня не новы. Потому что я увлекаюсь исторической реконструкцией, и что такое жить в палатке, спать под войлочным одеялом на шкурах и так далее, я прекрасно знаю (улыбается).

Вот и сказке конец

– В картине снималась такая мощная актёрская команда, что дай Бог каждому. Приходилось с кем-то из артистов работать раньше?

– С Сашей Голубевым у нас не первый совместный проект. Мы с ним даже шутим, что сына его я играл, напарника играл, врага тоже. Теперь новая встреча в историческом фильме. Вообще, режиссер Давид Ткебучава подобрал такой

актерский ансамбль, где все находились на своих местах. Поэтому получилась прямо какая-то сказка, в которую бы хотелось погрузиться снова. Жалко, что она так быстро закончилась, хотя снимали картину достаточно долго и серьезно.

– Где снимали «Князя Андрея»? Много было натурных съёмок?

– Съёмки проходили в тех местах, где жил и правил князь Андрей: в Суздале, Владимире, Юрьеве-Польском и Тверской области. Возле стен хра-

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Отдых зависит от настроения

– Напряжённая работа должна сменяться релаксом. Как отдыхаете?

– Ой, я нашел абсолютно разные способы разгрузки, как эмоциональные, так и физические. У меня много хобби – от исторической реконструкции, сноуборда до страйкбола. Могу, например, в страйкболе сутки провести на броне, откататься пять часов на сноуборде, да так, чтобы ноги гудели, или поселиться на неделю в деревне, где нет связи и нужно чистить снег. Все зависит от настроения.

ма Покрова на Нерли, введенного Андреем Боголюбским, художники воссоздали древнерусскую пристань, а по водам Нерли, как и в XII столетии, запустили ладьи. Завершили съемочный период в Кинопарке Москино в специально построенных для этого фильма декорациях.

дид фильм, который прошел долгий путь до выхода на экраны. И я безумно рад, что наконец-то эта картина дойдет до людей. Еще я сейчас работаю креативным директором медиаиздания «Игромания», так что развиваюсь со всех сторон.

Фильм на народные деньги

– «Князь Андрей» уже вышел на экраны. Какие новые проекты с вашим участием на подходе?

– Совсем скоро в кинотеатрах выйдет фильм «Литвяк». Это военная картина, которую снимала та же команда, что и «28 героев-панфиловцев». У нее, к сожалению, долгая история создания, деньги собирали с миру по нитке. Фамилии тех, кто помог финансово, указаны в титрах, которые идут на протяжении 10 (!) минут. Представляете, сколько людей было заинтересовано в том, чтобы этот фильм состоялся? На продакшн картины ушло примерно шесть лет. То есть зритель уви-

Свобода или дисциплина?

– Часто в детстве мальчики активно занимаются спортом, но потом, попав в школьный театр, меняют вектор своих интересов. Почему?

– Спорт – это изначально про дисциплину, про постоянство, систематический подход. А театр – это про свободу, про волю и непредсказуемость, несмотря на то, что в театре тоже есть строгие регламенты, которые надо выполнять. Тем не менее свобода в приоритете.

– Получив диплом артиста, вы сразу поступили в магистратуру и получили образование педагога. Неожиданно...

– Мне очень хотелось поделиться своими знаниями с другими. И я два



Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Самое главное – во всем искать позитив, что бы ни случилось. Как показывает жизнь, у всех одни и те же проблемы. Поэтому ищите во всем хорошее, чаще улыбайтесь. Вы улыбнетесь одному человеку, тот – другому, и станет на земле чуточку теплее и добрее.

года преподавал. Это оказалось очень затратно в плане энергии и времени. Искусство безгранично, и невозможно уложиться в отведенные тебе час или два занятий. Когда ты ведешь каких-то ребят, ты должен быть с ними 24 на 7, а у меня появилось много актерской работы, я перестал успевать. Убежден, что нельзя набирать курс, не посвящая ему времени по максимуму. Поэтому пока приостановил педагогическую деятельность.

Мария СУХАНОВА



Сенсация!

Ученым удалось победить болезнь Альцгеймера!



Чем старше мы становимся, тем больше боимся различных патологий мозга, среди которых, пожалуй, самая страшная – болезнь Альцгеймера. Человек становится буквально сумасшедшим: не может себя контролировать, обслуживать, не узнает близких, проявляет агрессию, его нельзя оставить самого. Больше 100 лет считалось, что данная патология необратима. Что ее можно только предотвратить или замедлить, но никак не лечить.

Все изменилось совсем недавно

Ученым удалось открыть ключевую молекулу в формировании болезни – NAD+. Эта молекула отвечает за клеточную энергию. У людей с болезнью Альцгеймера ее уровень резко снижен и этот энергетический коллапс является одной из главных движущих сил болезни.

Ученые разработали препарат

Этот комплекс позволяет достичь идеального баланса NAD+, даже в условиях постоянного стресса. В эксперименте с запущенной болезнью Альцгеймера комплекс показал потрясающие результаты: исчезли ключевые повреждения мозга, возобновился процесс образования новых нервных клеток, восстановились связи между нейронами, наладилась передача сигналов, ушло хроническое воспаление мозга, память и мышление полностью вернулись.

Все новое – хорошо забытое старое

Зарубежные ученые совершили прорыв, проведя масштабное исследование и популяризовав комплекс. Однако не стоит забывать, что схожая формула

была разработана еще во времена СССР для помощи советским шахматистам. Не зря наши гроссмейстеры были лучшими в мире! Многие из них принимали специальный комплекс, который нормализовал уровень NAD+ и активировал работу мозга. Хотя советский продукт разрабатывался совершенно для других целей – покорения спортивных вершин – его уже тогда использовали люди старшего возраста и отмечали положительные результаты.

Улучшить работу мозга можно прямо сейчас

Вдохновившись исследованиями иностранных коллег и советских ученых, группа ученых создала натуральный комплекс, способствующий нормализации уровня NAD+. Они назвали данный продукт «Мозгофлекс». Его могут использовать все, кто желает улучшить когнитивные функции,

а также память, внимание, настроение и сон. Кроме того, «Мозгофлекс» будет полезно принимать людям, которые часто мучаются от скачков давления, головных болей, головокружений, чувства «ватной головы», а также тем, кто хочет сохранить трезвый ум и ясный рассудок до глубокой старости.

Льготная партия «Мозгофлекса» распределится на первых 200 позвонивших. Для получения позвоните по номеру 8-800-303-05-55 и запишитесь в реестр № 3613*, чтобы успеть заказать «Мозгофлекс» по льготе, которая действует с 18 марта до 14 апреля 2026 года. Количество продукции ограничено.

ВНИМАНИЕ! Программа действует только для граждан, рожденных в СССР (до 1960 года). При получении необходимо предъявить паспорт!



ХВАТИТ МАЗАТЬ! ГРИБОК ПРЯЧЕТСЯ ГЛУБЖЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ

«Скромно признаться, но шена совершенно излужила грибок. Я раньше думала, что он только ногти уродует, но специалист сказал, что перхоть, зуд на коже и белый азид у шены тоже из-за него. Я уже тем только грибок этот ни шазала – ничего не пошогает. Денег потратила прорву, нервов тоже. Может, есть какое-то средство, чтоб избавило от напасти?»»

Надежда Семеновна, и. Юбшейний

Проблема, описанная в этом письме, знакома многим. С грибком не справиться, просто «помазав» его. Наружные средства работают лишь на поверхности – на коже или ногтях, убирая то, что видно глазу. Но грибок живет внутри человека. А значит, и уничтожить его нужно именно там.

Поражения ногтей и кожи, перхоть, белый налет – это сигналы о СИГР (синдроме избыточного грибкового роста). Грибок убивает полезные бактерии, укрепляющие иммунитет, и размножает вредные. Состояние кишечника напрямую отражается на коже и ногтях. Когда снижена кислотность желудка, пища не дезинфицируется. Споры грибов расселяются по

организму – ослабленный микробиом не может дать отпор. Так появляются грибок, перхоть, проблемы с кожей. Борьбу надо изнутри.

Натуральное решение

Синдром повышенного грибкового роста можно остановить. Для этого был создан натуральный сироп «Грибоктокс» – средство, которое работает не снаружи,

а внутри организма, где и прячется настоящая проблема.

В его составе – мощные природные антимикотики: дерево ним, кордицепс и кошачий коготь. Эти растения проникают в кровоток, разносятся по организму и уничтожают грибок там, где он гнездится, блокируя его размножение на клеточном уровне. Они действуют системно, в отличие от наружных средств, которые лишь «подстригают» видимые проявления. Алоэ вера бережно успокаивает воспаленные слизистые кишечника, заживляет микротрещины и снимает раздражение, через которое грибок атакует организм. Душица и лесные ягоды-дикоросы создают в кишечнике кислую среду, в кото-

рой грибок теряет способность выживать и размножаться. Одновременно они служат питательной средой для полезной микробиоты – тех самых бактерий, которые вырабатывают витамины и укрепляют ваш иммунитет.

Получая мощную поддержку «Грибоктокса», микробиота пробуждается и активно восстанавливается, вытесняя грибок естественным путем. Внутренняя среда очищается, баланс микроорганизмов приходит в норму, и СИГР отступает. Ногти отрастают здоровыми и крепкими, уходит перхоть, кожа перестает зудеть, исчезает белый налет. Организм справляется с грибком сам – это настоящая работа изнутри.

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ

«Каждому пенсионеру – здоровые ногти»

Беспокоит грибок?

Тогда вы имеете право на программу по приобретению сиропа «Грибоктокс». Скидка действует только с 18 марта по 14 апреля 2026 года



Чтобы воспользоваться скидкой:

1. Позвоните по телефону
8-800-303-05-55

2. Продиктуйте код **7983**
и получите сироп «Грибоктокс»

ВСЕГО ЗА 14 РУБЛЕЙ!

Пост – это хороший повод внести разнообразие в ежедневное меню, попробовать новые блюда. Постный стол только кажется скучным, на самом деле он чрезвычайно ярок и разнообразен, стоит только приложить совсем немного усилий.

Животный белок, запрещенный в постные дни, с успехом замещает белок растительный, которым богаты все бобовые: фасоль, горох, чечевица и т.д. Причем по питательным свойствам этот растительный белок ничуть не уступает животному. Еще одна хорошая замена мясу – это грибы, которые надолго дают ощущение сытости за счет того, что медленно перевариваются. И неважно, в каком именно виде имеются грибы: свежие, замороженные или сушеные, – их пищевая ценность всегда остается очень высокой.

Вкусно и постно



Спагетти с баклажанами

Итальянская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 105 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 спелых помидора
- 2 баклажана
- 300 г спагетти ■ 1 луковица
- 2-3 зубчика чеснока
- 1 ст. л. винного уксуса
- 2 ч. л. сахара
- растительное (оливковое) масло ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры надсечь, опустить на 1-2 минуты в кипяток, обдать ледяной водой, очистить, нарезать кубиками.
- 2 Баклажаны нарезать ломтиками толщиной 3-5 мм, лук – тонкими полукольцами, чеснок измельчить.
- 3 Баклажаны обжарить в сотейнике на растительном масле до полуготовности, отложить.
- 4 В том же сотейнике обжарить до прозрачности лук, добавить чеснок, жарить еще 30 секунд, добавить помидоры, тушить 7-10 минут, влить уксус, посолить, добавить сахар, перемешать, добавить баклажаны, тушить до готовности (12-15 минут).
- 5 Сварить спагетти до состояния альденте (на 1 минуту меньше, чем указано на упаковке), откинуть на дуршлаг, добавить в сотейник с соусом, перемешать и немедленно подавать.

Суп из фасоли

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 56 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан сухой фасоли
- 2 картофелины
- 1 луковица ■ 1 морковь
- 1-2 зубчика чеснока
- небольшой пучок зелени
- растительное масло
- 1 лавровый лист
- 1 ч. л. копченой паприки
- молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фасоль залить холодной водой на ночь, затем промыть, залить 2 л холодной воды, довести до кипения, варить на небольшом огне до готовности.
- 2 Картофель нарезать небольшими кубиками, лук – мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке, чеснок и зелень измельчить.
- 3 Спассеровать на растительном масле лук и морковь, добавить паприку, перемешать, через 1 минуту снять с огня.
- 4 Когда фасоль сварится, добавить в кастрюлю картофель, варить 10 минут, добавить спассерованные овощи, варить еще 15 минут.
- 5 Суп посолить, поперчить, довести до кипения, снять с огня, всыпать зелень с чесноком, перемешать, накрыть кастрюлю крышкой, дать постоять 10 минут.

Салат «Минский»

Белорусская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 92 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г картофеля
- 200 г шампиньонов
- 140 г квашеной капусты
- 1 луковица ■ растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель сварить в мундире, дать остыть, очистить, нарезать крупными кубиками.
- 2 Лук нарезать тонкими перьями, обдать кипятком.
- 3 Грибы нарезать ломтиками, обжарить на растительном масле до готовности, дать остыть.
- 4 Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, сбрызнуть маслом, перемешать.

СОВЕТ

Вместо свежих грибов в этом салате можно использовать соленые или маринованные, обжаривать которые не нужно.

Вишнёвый пирог

Европейская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 297 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г сахара
- 200 г вишни б/к
- 130 г пшеничной муки
- 130 г цельнозерновой муки ■ 100 г меда
- 0,5 стакана толченых орехов
- 25 г разрыхлителя
- 15 г сушеного иван-чая
- сахарная пудра
- растительное масло для смазывания формы
- лепестки миндаля для посыпки



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Иван-чай заварить 1 стаканом кипятка, дать полностью остыть, процедить, слить в глубокую миску.
- 2 В настой добавить сахар и мед, перемешать до их полного растворения, добавить разрыхлитель, еще раз перемешать, добавить понемногу просеянную муку, замесить однородное тесто.
- 3 Добавить в готовое тесто ягоды и орехи, аккуратно перемешать, выложить в смазанную растительным маслом форму для выпечки, посыпать сверху миндалем.
- 4 Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 45-50 минут.
- 5 Пирог дать остыть, посыпать сахарной пудрой.

СОВЕТ

Вместо иван-чая можно использовать каркаде.

Постные голубцы

Русская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 51 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кочан капусты
- 1 стакан гречки
- 200 г соленых грибов
- 2 луковицы ■ 1 морковь
- 2-3 зубчика чеснока
- 1 банка помидоров в с/с
- растительное масло
- сахар ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку сварить до готовности.
- 2 С кочана капусты снять верхние листья, опустить на 3-5 минут в кипяток, обдать ледяной водой, срезать толстые места.
- 3 Лук нарезать мелкими кубиками, грибы – небольшими кусочками, морковь натереть на терке, чеснок измельчить.
- 4 Половину лука спассеровать на растительном масле, добавить в гречку вместе с грибами, перемешать.
- 5 Положить на каждый лист капусты 1-2 ст. л. начинки, свернуть конвертом.
- 6 Переложить помидоры (предварительно сняв шкурки) в блендер, туда же влить сок, взбить в пюре.
- 7 Сделать соус: оставшийся лук и морковь спассеровать на растительном масле, добавить чеснок, перемешать, добавить пюре из помидоров, посолить, поперчить, при необходимости добавить сахар, томить 10 минут.
- 8 На дно формы для запекания влить треть соуса, выложить голубцы, залить оставшимся соусом.
- 9 Запекать в разогретой до 180 °С духовке 30 минут.

– Что хуже: когда жена не умеет готовить или когда не любит готовить?
– Когда любит, но не умеет.



Ну какой чай обойдётся только чаем?! К нему всегда хочется вкусняшку.

Подберём правильные ВКУСНЯШКИ К ЧАЮ

И при этом желательно такую, которая, с одной стороны, по вкусу придется, а с другой – не обернется муками совести за лишние калории. Давайте выбирать!

Если белковое, то...

К чаю можно подать целый ряд полезных белковых продуктов: **орехи, сыр, небольшой бутерброд с малосольной рыбой.** Пробуйте разные вкусы, не закидывайтесь только на сладком. А белковые продукты к тому же способствуют более длительному насыщению. Только не забывайте учитывать БЖУ и калорийность лакомства, а также размер порции. Ваша задача – перекусить, а не получить полноценный прием пищи.

Если ягодное, то...

В сезон это могут быть **любые свежие ягоды** (клубника, малина, вишня, смородина, голубика и др.), а зимой мороженые. Причем в замороженных ягодах сохраняются все витамины, присущие свежим. Можно им дать слегка оттаять, выложив в один слой на тарелке, или взбить в блендере. Ягоды хороши низкой калорийностью, большим содержанием клетчатки и длительным ощущением сытости. До 200 г в день можно спокойно съесть без вреда для талии или программы похудения.

– Милая, ты открываешь холодильник каждые пять минут. Там что-то меняется за это время?
– Да!
– И что же?
– Конфет меньше становится...



Если сладкое, то...

Самыми оптимальными будут **шоколад и ореховая паста.** Шоколад (только выбирайте качественный продукт с тертым какао и какао-маслом и минимумом других ингредиентов) хорош тем, что поможет уменьшить уровень стресса, возможный при ограничениях в питании. Он активизирует выброс эндорфина и серотонина и нейтрализует действие кортизола, тем самым снижая риск переедания. Кроме того, масло какао богато мононенасыщенными жирными кислотами, ускоряющими сжигание жиров и обмен веществ. Но не стоит есть целыми плитками (калорийность перевесит всю пользу), достаточно 2-3 небольших кусочков. Ореховая паста прекратит на том, что содержит много белка. Но опять же, выбирайте максимально натуральные ее виды, состоящие только из орехов и без добавления сахара. Ее можно есть как вприкуску с чаем, так и намазать на небольшую печенючку. 2-3 чайные ложки будут вкусны, полезны и не скажутся на талии.

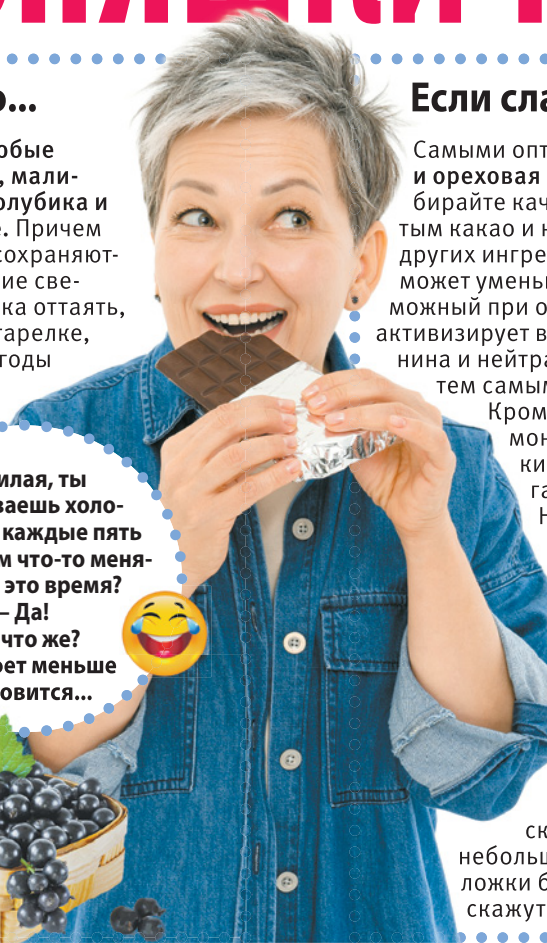
Мнение специалиста Вред под маской пользы

Кандидат медицинских наук, член национальной ассоциации диетологов и нутрициологов, врач-диетолог НИИ Склифосовского Дарья Русакова.



– **Чай с полезным лакомством может заканчивать обед или ужин? Или лучше вынести их в отдельный перекус между основными приёмами пищи?**
– Для кого-то такой прием пищи может быть комфортным и не влиять на аппетит и пищеварение, а для кого-то – провоцировать переедание и дискомфорт в животе. Если порция небольшая и продукт относительно полезный, то чай с вкусняшкой может быть частью обеда или ужина, но если вы склонны к перееданию или стремитесь снизить вес, то лучше перенести чай со сладостями в отдельный перекус.
– **Какие продукты к чаю традиционно преподносятся как полезные и низкокалорийные, но на самом деле таковыми не являются?**
– Сладости без сахара (в них нередко содержатся высококалорийные сахарозаменители), некоторые виды диетического печенья и вафель (могут содержать много жиров или фруктозы), сухофрукты и орехи (отличаются высокой калорийностью, поэтому важно соблюдать умеренность в порциях), а также различные «здоровые» батончики и снеки (иногда в их составе обнаруживается избыточное количество углеводов, жиров и усилителей вкуса).

Татьяна МИХАЛЁВА



НА ДОСУГЕ

Найди 10 отличий Качели для настроения!

Покачаться на качелях – значит добавить себе хорошего весеннего настроения!

Ответы: желтый цветок слева, цвет обуви, тшпж, ичявна вяоэаэт 'eявсрпав, 'eявсрпав, 'eявсрпав, 'eявсрпав, 'eявсрпав, 'eявсрпав, 'eявсрпав, 'eявсрпав, 'eявсрпав, 'eявсрпав

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

1 В отличие от обычного аккордеона, баян имеет особую систему кнопок и более сложную механику. Благодаря этому музыкант может исполнять многоголосную музыку и сложные классические произведения. Именно поэтому в XX веке инструмент начали активно использовать не только в народной, но и в академической музыке. Впервые ввел баян в партитуру русского народного оркестра ленинградский композитор А.Ф. Пащенко в 1927 году. Как называлась музыкальная пьеса, где впервые прозвучал баян?
а) «Капризная невеста». б) «Улица веселая». в) «Орильный бунт».

Баян – инструмент с характером

Баян – один из старинных инструментов. И отрадно, что всё чаще он звучит на крупнейших сценах.

2 В настоящее время для баяна написаны десятки серьезных произведений: концертов, сонат и сюит. Кто создал знаменитый концерт для баяна и Большого симфонического оркестра «Под знаком Скорпиона»?
а) Сергей Прокофьев. б) Дмитрий Шостакович. в) Софья Губайдулина.



3 Конструкция баяна позволяет исполнять произведения, написанные изначально вовсе не для этого инструмента. Многие известные баянисты играют на нём музыку Баха, Моцарта и других композиторов. Возможность такой адаптации связана с широким диапазоном и особой клавиатурой левой руки. Сколько примерно октав может охватывать современный концертный баян?
а) Около трех. б) Около пяти. в) Около семи.

4 Профессиональные баянисты могут менять характер звучания инструмента во время игры. Для этого в корпусе предусмотрены специальные механизмы, позволяющие подключать разные ряды язычков и тем самым изменять тембр – от мягкого камерного до мощного концертного. Как музыканты называют такие переключатели, которыми управляют прямо во время исполнения?
а) Регистры. б) Камертоны. в) Лады.

ОТВЕТЫ

1-б. «Улица веселая». 2-в. Софья Губайдулина. 3-б. Около пяти. 4-а. Регистры.



Связь между питанием и здоровьем давно доказана и неоспорима.

Здоровые пищевые привычки особенно значимы для сердца – единственной мышцы нашего организма, работающей непрерывно.

Сердечно-сосудистая система снабжает кислородом и питательными веществами весь наш организм. Но для долгой и качественной работы ей и самой требуется хорошее питание. Качественное, с соблюдением режима питания – один из залогов здоровья сердечно-сосудистой системы. Медики считают, что более половины случаев сердечно-сосудистых заболеваний можно было бы предотвратить, всего лишь перейдя к здоровому образу жизни и как обязательной части такого образа жизни – к здоровым пищевым привычкам.

Принципы питания

Основные принципы правильного питания для сердечно-сосудистой системы:

- соблюдение режима приема пищи;
- достаточное количество белка и полезных жиров в употребляемых продуктах;
- увеличенное количество омега-3 жирных кислот, клетчатки, антиоксидантов в употребляемых продуктах;
- постоянное употребление продуктов, богатых полезными микроэлементами и минералами, особенно калием и магнием;
- минимальное употребление соли и сахара.



Составляем МЕНЮ для сердца и сосудов

Детали
Что называли грудной жабой

С давних времен многие болезни сердца называли грудной жабой. К грудной жабе относили учащение сердцебиения, предобморочные состояния, значительную одышку после физической нагрузки.

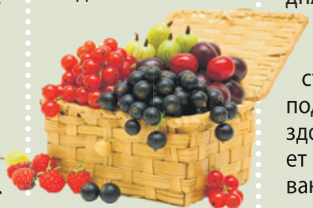
КАКИЕ ПРОДУКТЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ В «СЕРДЕЧНОМ» РАЦИОНЕ

Овощи

Овощи содержат и витамины, и минералы, и необходимую клетчатку. Перечислим лишь некоторые из них, которые следует включить в «сердечное» меню. Так, капуста – это отличный источник кальция и магния. Причем не только белокочанная, но и брюссельская, и кольраби, и



особенно брокколи. Сюда же запишем зеленые листовые овощи и разнообразные салаты. Микроэлементы, содержащиеся в томатах, препятствуют образованию тромбов. Картофель, особенно молодой, отваренный в мундире или запеченный, – это природный источник полезного для сердца калия, а также витаминов группы В. Тыква содержит кератин и много витамина С. Чеснок помогает нормализовать давление, позитивно влияет на процессы кровообращения.



Фрукты и ягоды

Из фруктов в повседневное меню для сердца и сосудов можно включить:

- бананы и хурму (высокое содержание калия);
- цитрусовые (источник витамина С, предотвращают образование атеросклеротических бляшек на стенках сосудов);
- яблоки (высокое содержание витаминов, антиоксидантов, снижают плохой холестерин);
- авокадо (высокое содержание ликопина, бета-каротина, снижает плохой холестерин). Хорошим дополнением к вышеперечисленным будут гранат, ананас и манго. Не следует забывать и о сухофруктах. Весной обязательно введите в свое повседневное меню курагу, чернослив, изюм, инжир. Кстати, ягоды – это прекрасный источник витаминов и других веществ, которым не стоит пренебрегать. Отличным дополнением станут калина, клюква, смородина, черника, ежевика, виноград, клубника. Ягоды используйте как в свежем, так и в сушеном и замороженном виде.



КСТАТИ

Выстраивая режим питания и составляя свое индивидуальное меню, не забывайте о мясе. Мясо содержит белок, который необходим для нормального функционирования организма, в том числе для работы сердечно-сосудистой системы. Кроме того, в нем присутствует гемовое железо, которое поддерживает уровень гемоглобина в крови. Отдавайте предпочтение нежирному мясу и птице.



Орехи

Орехи весьма полезны для сердечно-сосудистой системы, особенно грецкие, миндаль, фисташки. Систематическое употребление орехов (25-30 г) в течение дня позитивно влияет на сердечно-сосудистую систему, поддерживает ее здоровье, снижает риски заболеваний.

Крупы

Не забудьте в свой ежедневный рацион включить крупы, особенно овсянку. Этот продукт полезен для всего организма. Именно овсянка способствует поддержанию стабильного уровня сахара в крови, снижает плохой холестерин, содержит клетчатку.



Морепродукты и рыба

Рыба и морепродукты – незаменимый источник витаминов, микроэлементов (в частности, фосфора и йода) и омега-3 жирных кислот. Рыбу, особенно жирную, например, лосось, желателно включать в меню как минимум два раза в неделю.

Шоколад

Шоколад содержит катехины – это вещества, предотвращающие преобразование плохого холестерина в атеросклеротические бляшки. Чем темнее шоколад, тем выше содержание катехинов и, соответственно, тем больше пользы для сосудов. Кроме того, в шоколаде содержатся в большом количестве антиоксиданты, которые существенно снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



Сделайте основой ежедневного рациона продукты, полезные для сердца и сосудов, и это станет хорошей профилактикой их заболеваний.



Растительное масло

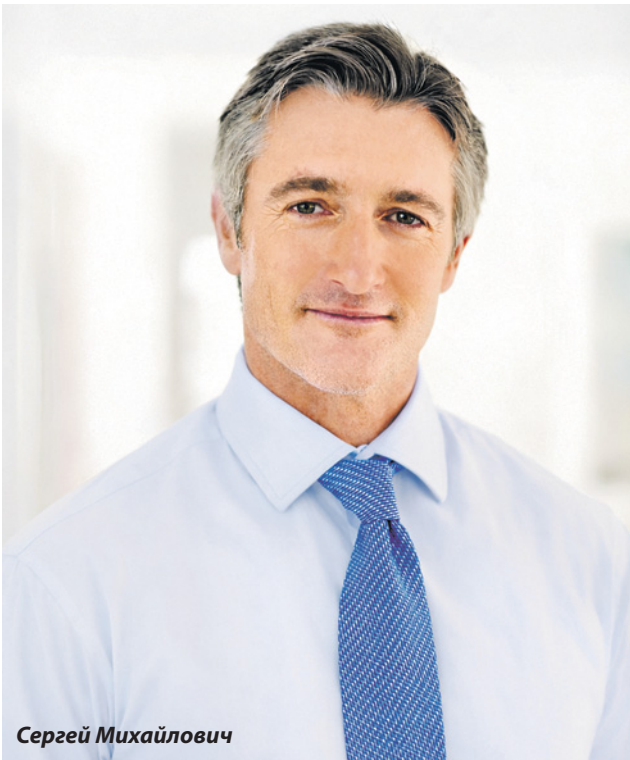
Богато антиоксидантами кунжутное, облепиховое, тыквенное, льняное, оливковое, миндальное масло первого отжима. Добавляйте растительные масла в салаты, ешьте с овощами или цельнозерновым хлебом.

Парень – девушке: – Вы такая красивая, наверняка сердцеедка! – Я предпочитаю мозги...



Новое слово в лечении тугоухости

«ФИЗИОТОН» – медицинский прибор, возвращающий хороший слух прямо у вас дома



Сергей Михайлович

Каждый, кто терял слух, знает – это не просто болезнь, это потеря полноты жизни. Ты перестаешь слышать голоса любимых, музыку, шум дождя. Постепенно отдаляешься от мира, все больше и больше погружаясь в звенящую тишину.

А теперь выдохните: глухоты можно больше не бояться. В России создан медицинский прибор «Физиотон», способный восстанавливать естественный слух даже тем, кто уже отчаялся. О нем нам рассказал врач-отоларинголог, кандидат медицинских наук Сергей Михайлович Гришювин, вылечивший своего собственного отца от тугоухости.

— Сергей Михайлович, Вашему отцу повезло иметь сына-отоларинголога!

— (Смеется). Чтобы вернуть утраченный слух, не нужно быть врачом или его родственником. Вы можете сами помочь себе, просто устранив причины болезни.

— Расскажите, пожалуйста, подробнее...

— С удовольствием. Сосуды и нервные клетки стареют вместе с нами. Волосковые клетки внутреннего уха, те самые, что улавливают звуковые колебания и отвечают за хороший слух, постепенно отмирают. Добавьте сюда лекарства, хронические болезни и вот уже человек надевает слуховой аппарат. Но зачем этот «костыль», если волосковые клетки можно «разбудить»?

— Неужели это возможно?

— Да. У моего отца тугоухость протекала так, как и у большинства. Сначала он плохо разбирал речь, постоянно переспрашивал. Потом перестал слышать даже вблизи. Мучился и он, и мы вместе с ним. Телевизор всегда орал так, что соседи ругались, по телефону звонить ему было бесполезно. Папа жаловался, что окружающие злятся на него, и что ему очень одиноко. Чем я мог помочь родному отцу? Ведь лекарства здесь бессильны, а слуховой аппарат только создаст иллюзию нормы, но на деле усугубит бы ситуацию.

— Что Вы чувствовали, осознавая, что Ваш отец теряет остатки слуха?

— Стыд и отчаяние, что еще! Но один случай помог мне вытащить отца из этой ямы. Я посетил медицинскую конференцию в Китае. И там узнал об уникальном способе восстановления слуха через регенерацию волосковых клеток. Ее успешно применяют в клиниках Шанхая и Пекина.

— Китай сейчас «впереди планеты всей» в технологиях... Что это за методика?

— Ее цель – возвращение человеку его собственного родного слуха. И делается это не через сомнительную химию (что в принципе невозможно), а с помощью медицинской техники. Для устранения тугоухости требуется четыре вида лечебного воздействия: электроимпульсная терапия, магнитное поле, красное монохромное излучение и низкочастотные вибрации. Я был поражен результатами, которые показывали китайские коллеги. Смущало только одно – требовалось много оборудования, чтобы человек мог пройти все этапы восстановления. Вернувшись домой, я стал искать аналогичную технологию и с удивлением узнал, что наши ученые пошли еще дальше и создали прибор, который объединяет все четыре технологии! И это медицинский аппарат «Физиотон»!

— Ого! Можно подробнее?

— Представьте себе прибор, по функциональности заменяющий сложную медицинскую аппаратуру, которой оборудованы китайские клиники, а по размеру помещающийся в одной руке. Это значительно упрощает лечение тугоухости и делает «Физиотон» доступным для каждого человека. К примеру, вы или ваш родственник можете принести этого маленького помощника к себе домой и, сидя в уютном кресле, вылечить себя самостоятельно. Именно вылечить! Ведь «Физиотон» не какой-то «усилитель слуха», как слуховые аппараты, а настоящий медицинский прибор, который лечит тугоухость и восстанавливает естественный хороший слух.

Он воздействует комплексно:

1. Электроимпульсная терапия помогает растворить рубцы и спайки, улучшить кровоток, повысить тонус сосудов и нервов. Благодаря этому улучшается питание органов слуха.
2. Магнитное поле восстанавливает волосковые клетки улитки, устраняет воспаления, улучшает звуковую проводимость.
3. Красное монохромное излучение укрепляет барабанную перепонку и слуховые косточки, отвечающие за усиление звуковых колебаний.
4. Низкочастотная вибрация активизирует кровообращение, улучшает тонус сосудов ушей и слухового нерва, стимулирует выведение токсинов и старых клеток.

Все это вместе дает мощный лечебный эффект: восстанавливается чувствительность слухового нерва и волосковых клеток, а значит, возвращается естественный, живой слух.

— Ваш отец вернул слух с помощью «Физиотона»?

— Да, папа от прибора был в восторге. Включил его и сиди себе, смотри телевизор и с каждым днем отмечай, что слышишь все лучше и лучше. Вот бы все болезни лечились так просто и приятно! Сейчас отец слышит идеально. Песни с правнучкой разучивает, музыку слушает.

— А своих пациентов вы как лечите – по-старинке, как другие врачи? Или «Физиотоном»?

— Ну очевидно же, что «Физиотон» для меня в приоритете! Я на практике убедился в его эффективности. Приведу лишь несколько примеров.

Ирина Михайловна, 78 лет, тугоухость была 3-й степени. В семье не находила поддержки – родственники постоянно раздражались, грозились отдать в дом престарелых. Но женщина отстояла себя, купив «Физиотон». А вернув слух, выселила родственников, пытавшихся забрать у нее квартиру. На суде выступала без слухового аппарата, слышит она теперь отлично.

Матвей Георгиевич, 84 года, стремительное падение слуха. Попал под машину, не услышав сигнал автомобиля. Такого человека нельзя оставлять одного, ведь он даже скорую сам себе не вызовет. Нанять сиделку семье мужчины было не по карману. К счастью, они нашли решение – купили «Физиотон». Недавно увидел его на улице, окликнул: обернулся моментально! И хотя вокруг было шумно, мы с ним прекрасно поговорили.

Валентина из-за своей тугоухости чуть не рассталась с мужем. Тот думал, что жена его игнорирует, обижался, а однажды ушел, хлопнув дверью. Со слуховым аппаратом женщина стеснялась ходить, да и звуки он издавал искусственные, так с мужем не объяснишься. Потом был курс «Физиотона». Она приходила ко мне на контроль: слух сейчас хороший, с мужем отношения наладились. Говорит, что шепчутся друг другу на ушко, как в юности.

С «Физиотон» человек восстанавливает собственный слух, возвращает себе радость общения, уверенность, свободу.



— Что Вы посоветуете людям, которые обнаружили, что стали хуже слышать?

— Ни в коем случае не откладывать лечение «Физиотон»! Ведь потеря слуха ведет к депрессии, ухудшению памяти и когнитивных функций, ускоряет старение мозга. Не ждите, пока тишина станет вечной. Верните себе возможность слышать самостоятельно. Процедуры занимают всего несколько минут в день в течение месяца, а результат остается на годы. Тем более с 18 марта до 15 апреля 2026 г. можно получить «Физиотон» по минимальной цене от производителя. Для этого позвоните по телефону 8-800-300-77-70 и сообщите номер специального предложения 5415*. При обращении специалисты помогут вам и ответят на все интересующие вопросы о медицинском приборе «Физиотон».



Медицинский прибор

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

7 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1 РОССИЯ	НТВ	РОССИЯ К РОССИЯ К Культура	ТВЦ	ТВЦ	ПЕН
 05.00 Телеканал «Доброе утро»	 17.00 «Малахов». (16+)	 08.00 «Сегодня»	 10.15 Наблюдатель	 08.40 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)	 14.00 «Невероятно интересные истории». (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 ПРЕМЬЕРА СЕЗОНА: «ПАВЕЛ. ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ». (16+) 23.00 «Большая игра». (16+) 00.10 Подкаст Лаб. (16+) 03.00 Новости	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 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+) 16.30 Вести 17.00 «Малахов». (16+) 18.00 «60 минут». (12+) 20.00 Вести 21.10 Вести. Местное время 21.30 «АЛЛА-ТАКСИ». (12+) Алла настаивает, чтобы Наташка вернулась домой к отцу. Но девушка мечтает стать актрисой и возвращается в город, где у неё назначена встреча с продюсерами. 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+) 02.15 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+) 03.00 Вести 03.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+) 04.22 Перерыв в вещании	04.30 08.25 10.35 «ПЁС». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+) 08.00 10.00 13.00 16.00 19.00 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.20 00.15 «Сегодня в Санкт-Петербурге» 16.45 «За гранью». (16+) 17.50 «ДНК». (16+) 20.00 «МЁРТВАЯ ТОЧКА». (16+) Одинцов показывает коллегам архивные фотографии преступной группировки, где опознает Бондаря - инвестора, члена банды Ахмета. Юра устанавливает трекер на машину Бондаря, но попадает в ловушку вместе с неизвестным, похищенным бандитами. 22.10 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА: БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ». (16+) 00.35 «Мы и наука. Наука и мы». (12+) 01.35 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+)	07.15 Театральная летопись 07.45 18.45 00.15 «Дубна. Рождение мира» 08.30 «ДЕНЬ АНГЕЛА» 09.40 Кристальные истории 10.00 12.30 17.00 19.30 00.00 Новости культуры 10.15 Наблюдатель 11.15 00.55 «XX век» 13.00 «Михаил Мещеряков» 13.55 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА» 15.05 Эпизоды 15.45 Белая студия 16.30 Библейский сюжет 17.15 02.00 Музыка эпохи барокко 18.00 «Давид Смелянский» 19.45 Главная роль 20.05 Монолог в 4-х частях 20.35 Спокойной ночи, малыши! 20.50 Абсолютный слух 21.30 Власть факта 22.15 «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО» 03.00 Перерыв в вещании	06.00 «Настроение» 08.10 «Доктор И...» (16+) 08.40 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+) 10.35 «Актёрские драмы. Предательское лицо». (16+) 11.30 14.30 17.50 22.00 События 11.50 02.50 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ: ОХОТА НА МАМОНТА». (16+) 13.45 05.00 «Мой герой». (12+) 14.50 Город новостей 15.05 «КОЧЕВНИЦА: ОРФЕЙ ИЗ РЫБИНСКА». (16+) 16.55 «Легенды эстрады. Хит по наследству». (16+) 18.10 «ЧЁРНЫЕ НАЧИНАЮТ - БЕЛЫЕ ВЫИГРЫВАЮТ: МАСТЕР ИГРЫ В ГО». (16+) 22.35 «Хватит слухов!» (16+) 23.05 Хроники московского быта. (16+) 00.00 События. 25-й час 00.35 «Петровка, 38». (16+) 00.50 «Русские тайны». (16+) 01.30 «Знак качества». (16+)	05.00 18.00 01.10 04.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрим утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «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 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Момент в истории». (16+) 17.00 02.00 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «Безумные факты». (16+) 20.25 «АВТОБАН». (16+) 22.25 23.25 «ФЕРРАРИ». (16+)	

ДОМАШНИЙ	ТВ-3	МИР	ПОБЕДА	365 ДНЕЙ ТВ	ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ	
07.30 Давай разведёмся! (16+) 08.30 Тест на отцовство. (16+) 10.30 22.55 «Понятя. Простить». (16+) 11.35 00.05 «Порча». (16+) 12.40 01.05 «Знахарка». (16+) 13.15 «Верну любимого». (16+) 13.50 «Голоса ушедших душ». (16+) 14.40 «ТОТ, КТО РЯДОМ». (16+) 19.00 «ИЗ СЕРДЦА ПРОЧЬ». (16+) 01.30 «Верну любимого». (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 08.30 «Леди Баг и СуперКот». (6+) 09.00 15.30 «Слепая». (16+) 10.00 Гадалка. (16+) 18.00 «ЛИСА». (16+) Случайно встреченный Лисой испанец Гера оказывается связан с несколькими преступлениями в прошлом. 20.00 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+) 23.00 «МАЖОР». (18+) 01.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)	07.05 «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ». (16+) 09.05 10.10 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (16+) 10.00 13.00 16.00 18.00 «ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ». (16+) 11.05 «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА». (16+) 13.15 «Мировое соглашение». (16+) 14.10 16.15 18.20 «Дела судебные». (16+) 21.50 «Игра в кино». (16+) 00.05 «Наше кино». (16+) 00.55 Первый Евразийский канал. (12+)	04.40 «Путь к Победе». (16+) 05.40 «БАТАЛЬОН». (16+) 07.40 «СНЕГ И ПЕПЕЛ». (16+) 11.20 «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ». (16+) 15.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ. ПОБЕДА!» (16+) 19.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-5». (16+) Сентябрь 1945 года. Светлана Елагина и Иван Рокотов собираются перебраться в Минск и зажить мирной жизнью, однако этим планам не суждено осуществиться... 22.50 «КАЛАШНИКОВ». (16+) 00.35 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (16+) 02.45 «ПРО ПЕТРА И ПАВЛА». (12+)	00.00, 04.10 Освобождение: решающие битвы. (12+) 00.45, 04.55 Восточный фронт. (12+) 01.30, 05.40 Уроки Нюрнберга. (12+) 02.00 Сквозь времена: Лионский зал Екатерининского дворца. (12+) 02.30 Россия научная. Великие имена. (12+) 02.50, 03.35, 06.35, 10.20, 15.25, 19.25, 21.55 Русская история. (12+) 06.05 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+) 08.05 Нобелевские лауреаты: Бунин: лауреат без гражданства. (16+) 08.50 Нобелевские лауреаты: Мечников: повелитель иммунитета. (16+) 09.40 Сквозь времена: Фрески Великого Новгорода. (12+) 12.00 Святой Архипелаг. (12+) 12.55 Земля: Союз нерушимый. (12+) 13.50 Карим Хакимов: Миссия выполнима. (12+) 14.35 День Памяти. (12+) 16.00 Всемирное наследие. Россия: Ростов Великий. (12+) 16.50 Грустное детство Алины Веселовой. (12+) 17.50 Крепости России. Зарайск. (12+) 18.25 Георгий - Победоносец. (16+) 19.15 Обыкновенная История. (6+) 20.00 Римские инженеры: Акведук в Ниме. (12+) 20.50 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+) 21.40 Боевые знамёна Отечества: Северная война. (12+)	МУЛЬТ 06.00 Время малышей. (6+) 07.00, 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+) 07.15, 19.25 «Маша и Медведь». (0+) 08.10, 20.30 «Бумажки». (0+) 08.30, 21.00, 01.05 «Барбоскины». (0+) 09.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+) 09.30, 22.30 «Фиксики. Самое время!» (0+) 11.00 «Сказочный патруль». (0+) 12.00, 15.30 Время малышей. (0+) 12.55 «Жила-была Царевна». (0+) 13.15, 14.15, 23.30 «Простоквашино». (0+) 15.00 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+) 17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+) 17.25 «Дракоша Тоша». (0+) 18.20 «Минифорс. Сила динозавров». (6+) 21.30 «Буба». (6+) 22.15 «Тюленьки». (0+) 00.15 «Смешарики». (0+) 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+) МУЛЬТИЛАНДИЯ 06.00, 15.00 «Котики, вперед!» (0+) 07.30, 11.30, 14.30 «Чебурашка». (0+) 08.15, 16.00, 22.30 «Три кота». (0+) 12.00 «Простоквашино». (0+) 17.30 «Волшебная девочка кунг-фу». (6+) 18.30 «Нэйт опять опаздывает». (6+) 20.00 «Приключения Пети и Волка». (12+) 22.00 «Чемпионы». (6+)	КАРУСЕЛЬ 05.00 Ранние пташки. «Фиксики». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.30 «Маша и Медведь». (0+) 09.05 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+) 09.20 «Роботар Поли и его друзья». (0+) 09.35 «Беби Борн». (0+) 09.40 «Барбоскины». (0+) 10.45 «Всё, что вы хотели знать!» (6+) Хотите знать обо всём на свете? Эта интерактивная развлекательная программа весело и доступно расскажет юным зрителям о многих интересных событиях и вещах. 11.10 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+) 11.20 «Три кота». (0+) 13.15 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+) 13.45 «Карбот». (6+) 14.20 «Минифорс. Сила динозавров». (6+) 14.30 «Навигатор. Новости». (0+) 14.40 «Буба». (6+) 16.40 «Край Бебис». (0+) 16.45 «Царевны». (0+) 19.00 «Мини-Мишки». (0+) 20.45 «Кот Басик». (0+) 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 21.15 «Лунтик». (0+) 21.15 «Инфинити Надо». (6+) 22.45 «Фьюжин Макс. Новая эра». (6+) 23.00 «Метал Кард Бот». (6+) 23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+) 01.00 «Маша и Медведь». (0+)

ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром». (12+)

09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)

11.00 «Тайны военной разведки». (16+)

11.55 13.25 01.20 «КУРЬЕР». (12+)

14.15 15.05 17.15 04.00 «ПСЕВДОНИМ «АЛБАНЕЦ»-2». (16+)

18.50 «Специальный репортаж». (16+)

20.10 «Секретные материалы». (16+)

22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)

23.15 «КАТЯ И БЛЕК». (16+)

ТНТ

07.00 «САШАТАНЯ». (16+)

16.20 «ПРАЗДНИКИ». (16+)

19.00 «ГУЛЯЙ, ШАЛЬНАЯ». (16+)

Режидивист Пухов угрожает Лизе, Кольбан берет её под охрану, а Максик помогает брату скрыться с украденным мотоциклом.

21.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛИ». (16+)

23.00 «ГОРЬКО!-2». (16+)

00.55 «ГОРЬКО!» (16+)

02.30 «Однажды в России». (16+)

05.00 «Утро ТНТ»-2026». (16+)

05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

СТС

06.00 «100 мест, где поесть». (16+)

09.40 «МИТРИЧ». (16+)

14.50 «ГРАНИЦА МИРОВ». (16+)

После гибели короля граница временно закрывается. Вся нечисть должна вернуться в Тёмный мир.

21.00 «СТУКАЧ». (16+)

23.20 «72 ЧАСА». (16+)

01.05 «88 МИНУТ». (16+)

02.45 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)

03.35 «СЛОН ПО ИМЕНИ БЕНДЖАМИН». (12+)

5

05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)

05.50 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)

08.25 «Стройнадзор». (16+)

09.55 13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)

17.30 «СЛЕД». (16+)

22.20 01.20 «СВОИ-7». (16+)

23.05 00.30 «СВОИ-5». (16+)

00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)

02.05 «СЛЕД». (16+)

04.40 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)

МАТЧ!

07.00 09.00 Новости

09.55 Футбол. Обзор тура. (6+)

11.45 Скелетон. Чемпионат России. Смешанные команды. Прямая трансляция из Сочи

14.25 15.30 16.35 17.45 Бобслей. Чемпионат России. Прямая трансляция

19.15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала. Прямая трансляция

22.00 Бильярд. BetBoom. Лига чемпионов. Прямая трансляция из Москвы

02.00 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Мужчины. 1/4 финала. (6+)

03.55 Новости. (0+)

МАТЧ! ТВ

05.00 Секреты на кухне. (16+)

05.30 Пятница News. (16+)

06.00 Гастротур. (16+)

06.40 Битва шефов. (16+)

08.50 Молодые ножи. (16+)

10.20 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)

13.00 Битва шефов. (16+)

19.00 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)

21.40 Черный список. На кухне. (16+)

22.40 Выживалити. Миссия Альфа. (16+)

01.40 Пятница News. (16+)

02.10 Черный список. (16+)

ПЯТНИЦА

78

06.00 Утреннее шоу. (12+)

10.00 13.00 15.00 17.00 Происшествия. (16+)

10.10 17.10 Здоровье. (16+)

11.00 12.00 14.00 16.00 18.00 Известия 78. (12+)

11.15 Дом советов. (12+)

11.45 12.10 Другой Петербург. (16+)

12.30 00.00 Телекурьер. (12+)

13.15 05.00 Смерти нет, ребята! (12+)

13.45 14.15 Не факт. (12+)

14.30 03.05 Петербургский детектив. (16+)

15.10 Юмор на все времена. (12+)

16.15 «Улика из прошлого». (12+)

19.00 Патруль 78. (16+)

19.15 20.05 21.00 21.50 Вечернее шоу. (12+)

19.30 20.25 21.20 КХЛ. Плей-офф. Прямая трансляция. (12+)

23.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ». (16+)

00.30 Легенды Ленфильма. (12+)

01.00 Семён Альтов. Сам. Обовсём. (12+)

РОССИЯ 24

Круглосуточный информационный канал. Новости, события, репортажи.

СПБ

ЗАЛОГ УСПЕХА

12.25 «Залог успеха». (12+)

07.45 08.05 09.05 Большой утренний эфир. (16+)

10.30 11.15 19.00 «Петербург - город решений». (12+)

11.40 15.20 «Объясним ПРО». (12+)

12.05 «Город и люди». (6+)

12.25 «Залог успеха». (12+)

12.45 «Петербургский калейдоскоп». (6+)

13.20 «Петербург в разрезе 2.0». (16+)

14.20 15.45 «БОЛЬШИЕ ДЕНЬГИ». (16+)

18.15 22.25 «Бизнес-Петербург». (12+)

18.30 «Демон Лапласа». (16+)

20.00 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ТАКИС ЗЕЛЕНЫЙ ОГОНЕК». (16+)

22.00 Большой информационный эфир. (16+)

22.50 «Зона Особого Внимания». (16+)

23.45 «Окно в кино». (16+)

00.00 03.00 «ИНКВИЗИТОР». (16+)

05.25 «Дикие». (16+)

ЛЕНТВ 24

20.30 «ЛентТВ24. Акценты». (12+)

06.00 «Новое утро» на ЛентТВ24. (12+)

09.00 11.00 «ЛентТВ24. Новости». Прямая трансляция

09.05 «Я ТЕБЯ НИКОГДА НЕ ЗАБУДУ». (16+)

11.15 «Родион Нахапетов». (12+)

12.05 13.15 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (16+)

14.10 01.15 «Советские мафии». (16+)

15.35 «Заповедники РФ». (12+)

16.00 «Большой скачок». (12+)

16.30 «Передвижки». (12+)

17.15 «ОДЕССА-МАМА». (16+)

19.15 «Россия на 64 клетках». (16+)

19.25 05.00 «ПЁТР ПЕРВЫЙ: ЗАВЕЩАНИЕ». (16+)

20.30 23.00 02.00 «ЛентТВ24. Акценты». (12+)

21.10 «ЧУЖОЕ ИМЯ». (16+)

23.40 «ПАРИЖ ПОДОЖДЕТ». (16+)

02.40 «СЛОН». (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

<p>РУССКИЙ РОМАН</p> <p>07.40 «МАТЬ И МАЧЕХА». (16+)</p> <p>11.00 «СКАЗКИ МАЧЕХИ». (16+)</p> <p>14.20 «ТРАВА ПОД СНЕГОМ». (16+)</p> <p>17.40 «МЕСТЬ КАК ЛЕКАРСТВО». (16+)</p> <p>2017 г. В ролях: Агата Муцениеце, Татьяна Колганова, Игорь Сигов, Алексей Коряков</p> <p>21.00 «КРЕСТНАЯ». (16+)</p> <p>2019 г. В ролях: Дарья Щербаква, Артем Осипов, Роман Полянский, Кира Василевская, Маша Куликовская, Святослав Астратович, Зоя Антонова</p> <p>00.30 «ДВЕНАДЦАТЬ ЧУДЕС». (16+)</p> <p>02.15 «БЕДНАЯ ЛИЗ». (16+)</p> <p>03.50 «ЛУЧШЕЕ ЛЕТО НАШЕЙ ЖИЗНИ». (16+)</p>	<p>ИЛЛЮЗИОН+</p> <p>01.15 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)</p> <p>03.05 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА 2». (16+)</p> <p>05.10 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)</p> <p>Боевик, США, 2013 г.</p> <p>06.55 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)</p> <p>08.35 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)</p> <p>10.20 «РИДДИК». (16+)</p> <p>12.15 «ПОЛНОЧЬ В ПАРИЖЕ». (16+)</p> <p>13.40 «СЕМЬЯНИН». (16+)</p> <p>15.40 «КИНОЗВЕЗДА В ПОГОНАХ». (16+)</p> <p>17.10 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ». (16+)</p> <p>18.45 «ПОСТУПЬ ХАОСА». (16+)</p> <p>20.30 «УЛЕТНЫЕ КАНИКУЛЫ». (16+)</p> <p>22.00 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)</p> <p>23.45 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)</p>	<p>TV1000</p> <p>06.10 «ВСЁ МОГУ!» (16+)</p> <p>07.45 «ТИПА КРУТЫЕ ЛЕГВЫЕ». (16+)</p> <p>10.00, 11.40 «УБИЙСТВА В...» (16+)</p> <p>13.30 «ЭКСТРАСЕНСЫ». (16+)</p> <p>15.15 «БУНКЕР». (16+)</p> <p>17.00 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (16+)</p> <p>18.20 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (16+)</p> <p>20.00 «АГЕНТ НА УИКЕНД». (16+)</p> <p>Боевик, США, Франция, 2024 г.</p> <p>21.45, 23.35 «УБИЙСТВА В...» (16+)</p> <p>01.15 «МИНИСТЕРСТВО ВРЕМЕНИ». (16+)</p> <p>02.25 «ДЕТИ ШПИОНОВ В 4D». (12+)</p> <p>03.45 «БОРДЕРЛЕНДС». (16+)</p> <p>05.10 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТЕД-ДИ». (6+)</p>	<p>КИНОКОМЕДИЯ</p> <p>01.00 «ТОПОЛИНЫЙ ПУХ». (16+)</p> <p>02.30 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)</p> <p>04.15 «КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ». (16+)</p> <p>06.15 «БЕЗУМНЫЙ ДЕВИЧНИК». (16+)</p> <p>08.05 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (18+)</p> <p>09.55 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)</p> <p>12.10 «ДМБ». (16+)</p> <p>13.50 «МОЙ КУЗЕН». (18+)</p> <p>15.50 «БАТЯ 2. ДЕД». (12+)</p> <p>17.30 «ЛЮБВИ НЕ БЫВАЕТ?» (16+)</p> <p>19.30 «БЮРО МАГИЧЕСКИХ УСЛУГ». (12+)</p> <p>Фэнтези, Австралия, 2022 г.</p> <p>21.35 «БРЕНЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ». (6+)</p> <p>23.45 «ПРИШЕЛЬЦЫ В АМЕРИКЕ». (16+)</p>	<p>ДОМ КИНО</p> <p>05.40 «Три котика». Мультсериал. (6+)</p> <p>06.10 «Кошеч. Похититель невест». Мультфильм. (6+)</p> <p>07.30 «Смешарики. Пинкод». Мультсериал. (6+)</p> <p>08.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)</p> <p>10.10 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)</p> <p>15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)</p> <p>22.30 Вечер вместе. «ЭКИПАЖ». (16+)</p> <p>Россия, 2016 г. В ролях: Данила Козловский, Владимир Машков</p> <p>00.50 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)</p> <p>02.25 «МАМА, НЕ ГОРИЮ-2». (16+)</p> <p>Россия, 2005 г.</p> <p>04.05 «ДЕТКИ НАПРОКАТ». (16+)</p> <p>Россия, 2017 г.</p>	<p>СУББОТА!</p> <p>05.00, 12.30 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)</p> <p>12.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)</p> <p>15.00, 17.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)</p> <p>19.00 Четыре жены. (16+)</p> <p>21.30, 22.40 Богиня свиданий. (16+)</p> <p>00.00 «КЛОН». (16+)</p> <p>00.50 Суббота News 2026. (16+)</p> <p>01.00 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)</p> <p>01.50, 02.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)</p> <p>Сериал. Драма, мелодрама, Турция, 2019 г.</p> <p>03.10, 04.00 «ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ». (16+)</p> <p>04.45 «Фиксики». Мультсериал. (0+)</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

<p>СПАС</p> <p>05.00 Встреча. (12+)</p> <p>06.00, 08.30 Утро на СПАСЕ. (0+)</p> <p>11.00 Восхождение в Иерусалим. (6+)</p> <p>11.50 День Патриарха. (0+)</p> <p>12.00, 12.30, 12.55, 13.25 Монастырская кухня. (0+)</p> <p>13.55 «ЗВЕЗДОЧЕТ». 2 серия. (12+)</p> <p>15.10, 16.45 «ВЫЗЫВАЕМ ОГОНЬ НА СЕБЯ». 2-3 серии. (0+)</p> <p>СССР, 1964 г.</p> <p>18.30 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)</p> <p>19.30 «СВЯТОЙ ПАИСИЙ. ИЗ ФАРАСЫ НА НЕБЕСА». 3 серия. (6+)</p> <p>Сериал. Греция, 2022 г.</p>	<p>20.20 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)</p> <p>21.20 Поле битвы. (16+)</p> <p>22.10 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкина. (18+)</p> <p>23.25 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)</p> <p>00.20 День Патриарха. (0+)</p> <p>00.30 Русские. (0+)</p> <p>Герои фильма - потомки эмигрантов первой волны.</p> <p>01.15 Бог на войне. (12+)</p> <p>02.00 Культура наций. Россия и мир: Россия - Казахстан. (0+)</p> <p>02.35 Поле битвы. (16+)</p> <p>03.20 Простые чудеса. (12+)</p> <p>04.10 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Православный календарь

25 марта
Седмица 5-я Великого поста. Глас 8. Прп. Феофана исп., Сигрианского.



Прав. Финеаса. Свт. Григория Двоеслова, папы Римского. Прп. Симеона Нового Богослова. Св. Александра исп., пресвитера. Щмчч. Иоанна, Константина пресвитеров, прмч. Владимира. Щмч. Сергия пресвитера. Лиддской-нерукотворной (на столпе) иконы Божией Матери.

Постный день.

«Если уничижишь себя, то найдешь покой, потому что укоряющий себя сохраняет терпение во всех случаях».

Прп. Пимен Великий

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 ПРЕМЬЕРА СЕЗОНА: «ПАВЕЛ. ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 Подкаст Лаб. (16+)
03.00 Новости

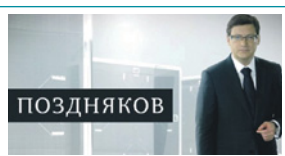
РОССИЯ 1 РОССИЯ



23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)

- 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 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «АЛЛА-ТАКСИ». (12+)
В таксопарк не вышли на работу из-за болезни два таксиста, и Алла решает сама сесть за руль. Во время очередного заказа в её машину садится странный молодой человек из Владивостока.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.15 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)
03.00 Вести
03.30 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (12+)

НТВ



00.35 «Поздняков». (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»
16.20 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «МЁРТВАЯ ТОЧКА». (16+)
22.10 «КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА: БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ». (16+)
00.15 «Сегодня в Санкт-Петербурге»
00.35 «Поздняков». (16+)
00.50 «ПОТЕРЯННЫЕ». (16+)
04.15 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

РОССИЯ К Культура



14.55 «Роман в камне»

- 07.45 00.15 «Дубна»
08.30 «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО»
10.15 Наблюдатель
11.15 00.55 «XX век»
13.00 «Илья Франк»
13.45 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА»
14.55 «Роман в камне»
15.25 «2 Верник 2»
16.30 Моя любовь - Россия!
17.15 Музыка эпохи барокко
18.05 «Борис Любимов»
18.45 70 лет со дня создания Объединенного института ядерных исследований
19.45 Главная роль
20.05 Монолог в 4-х частях
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 «Место встречи изменить нельзя»
21.30 Энигма
22.15 «ВЕРТИКАЛЬ»
23.30 «Рассекреченная история»

ТВЦ



08.40 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». (16+)
10.35 «Актёрские драмы. Обманутые жёны». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 02.50 «ТАЁЖНЫЙ ДЕТЕКТИВ: ОХОТА НА МАМОНТА». (16+)
13.45 05.00 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «КОЧЕВНИЦА: ПРЕДСКАЗАНИЯ ПЕРЕСЛАВЛЯ». (16+)
16.55 «Легенды эстрады. Битва за хит». (16+)
18.10 «ЧЁРНЫЕ НАЧИНАЮТ - БЕЛЫЕ ВЫИГРЫВАЮТ: ЖРЕБИЙ БРОШЕН». (16+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Русские тайны». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «Настоящий детектив». (16+)

РЕН



17.00 «Тайны Чапман». (16+)

- 05.00 18.00 01.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
09.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
16.00 Информационная программа 112. (16+)
17.00 02.15 «Тайны Чапман». (16+)
19.00 Информационная программа 112. (16+)
19.30 «Новости». (16+)
20.00 «100 вопросов обо всем». (16+)
20.25 «ПЫЛЮЩЕЕ МОРЕ». (16+)
22.30 23.25 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+)
23.00 «Новости». (16+)
04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ДОМАШНИЙ

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
09.10 Тест на отцовство. (16+)
11.15 23.15 «Понять. Простить». (16+)
12.15 00.20 «Порча». (16+)
13.20 «Знахарка». (16+)
13.55 «Верну любимого». (16+)
14.30 «Голоса ушедших душ». (16+)
15.05 «БАРЫШНЯ И ХУЛИГАН». (16+)
19.00 «ИЗ СЕРДЦА ПРОЧЬ». (16+)
01.15 «Знахарка». (16+)

- 07.30 20.15 «Календарь». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 ОТражение
15.25 «ЛЕДИ МАКБЕТ МЦЕНСКОГО УЕЗДА». (16+)
16.45 «Нескучное дело». (12+)
20.45 04.25 «ТРОИХ НАДО УБАТЬ». (16+)
22.20 «БРОДЯЧИЙ АВТОБУС». (16+)
00.40 «Очевидно. Вероятно». (12+)
01.35 ОТражение. Итоги. (12+)

ТВ-3

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.00 15.30 «Слепая». (16+)
10.00 Гадалка. (16+)
18.00 «ЛИСА». (16+)
Лиса и Максим вместе опаздывают на работу по одной и той же причине - их часы показали неправильное время.
20.00 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
23.00 «ПАТХАН: СХВАТКА СО СМЕРТЬЮ». (18+)
01.45 Дневник экстрасенса. (16+)

- 06.10 Улётное видео. (16+)
14.00 «СОЛДАТЫ-6». (16+)
16.00 «СОЛДАТЫ-7». (16+)
18.00 Дорожные войны. (16+)
Программа «Дорожные войны» - это своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными.
19.30 Улётное видео. (16+)
21.00 Охотники. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
03.00 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)

МИР

- 06.15 10.10 04.40 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)
10.00 13.00 16.00 18.00 «ВМЕСТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ»
13.15 «Мировое соглашение». (16+)
14.10 16.35 18.20 «Дела судебные». (16+)
16.15 «Обману. Нет». (16+)
20.25 «Миллион за 5 минут. Дети». (16+)
21.10 «Миллион за 5 минут». (16+)
21.50 «Игра в кино». (16+)
00.05 «Быть Большим». (12+)
00.30 «Наше кино». (16+)

- 07.00 «10 самых!» (16+)
08.40 15.00 18.00 21.40 Пронности. (16+)
09.00 Русский чарт. (16+)
10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
11.00 14.00 18.55 00.00 Плейлист | Весна. (16+)
13.00 Ждите ответа. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Love Radio чат. (16+)
17.00 Короли чартов. (16+)
18.20 Хит-сториз. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 «О чем молчали The Beatles?» (16+)
21.05 «Султаны нашего сердца». (16+)
22.00 Прогноз по году. (16+)
23.00 Фан-зона. (16+)

ПОБЕДА

- 04.20 «Путь к Победе». (16+)
05.20 «СМОТРИ НА МЕНЯ!» (16+)
07.20 «МЯТЕЖ». (16+)
15.00, 19.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ-5». (16+)
22.50 «ВОРЫ В ЗАКОНЕ». (16+)
СССР, 1980-е годы. Красавица Рита, дочь крестьянина из дальнего кавказского села, в поисках более интересной жизни сбежала из дома и приблизилась к преступной группировке, контролирующей небольшой приморский городок.
00.25 «КЛАССИК». (16+)
02.10 «МЕРСЕДЕС УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (16+)
03.25 «ДВА ФЕДОРЫ». (12+)

- 05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
06.35 Званый ужин. (16+)
08.30 Муж напрокат. (16+)
10.30 Моя свекровь - монстр. (16+)
12.25 Супермама. (16+)
14.30 Моя свекровь - монстр. (16+)
16.30, 18.00 Ждули. (16+)
Реалити-шоу про девушек, которые предпочитают знакомиться и общаться с мужчинами из мест лишения свободы.
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 Измены (субтитры). (18+)
01.50 Неотложка. (16+)
03.30 Моя-твоя еда. (0+)
03.55 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Освобождение: решающие битвы. (12+)
00.40 Восточный фронт. (12+)
01.30 Уроки Нюрнберга. (12+)
01.55 Адмирал Макаров. Письмо к сыну. (12+)
02.25 Тайное становится явным. (12+)
02.40, 06.35, 11.35, 15.30, 17.55, 23.15 Русская история. (12+)
04.10, 04.55 Нобелевские лауреаты. (16+)
05.45 Обыкновенная История. (6+)
05.55, 22.20 Сквозь времена. (12+)
08.15 Святой Архипелаг. (12+)
09.10 Земля. (12+)
10.05 Карим Хажимов. (12+)
10.50 День Памяти. (12+)
12.10 Всемирное наследие. Россия. (12+)
13.00 Грустное детство Алены Веселовой. (12+)
14.05 Крепости России. Зарайск. (12+)
14.35 Георгий - Победоносец. (16+)
16.00 Римские инженеры. (12+)
16.50 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+)
17.40 Боевые знамёна Отечества. (12+)
20.00 Это подкаст. История: Гуманитарные проекты Анатолия Демидова в годы Крымской войны. (12+)
20.55 Великие битвы России: Ледовое побоище. (12+)
21.50 Книжные аллеи. Адреса и строки А. С. Пушкина. (12+)
23.05 Семь дней истории. (12+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- 06.00 Время малышей. (6+)
07.00, 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
07.15, 19.25 «Маша и Медведь». (0+)
08.10, 20.30 «Бумажки». (0+)
08.30, 21.00, 01.05 «Барбоскины». (0+)
09.00 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.30, 22.30 «Фиксики. Самое время!» (0+)
11.00 «Сказочный патруль. Дорога домой». (0+)
12.00, 15.30 Время малышей. (0+)
12.55 «Жила-была Царевна». (0+)
13.20, 14.15, 23.30 «Простоквашино». (0+)
15.00 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
17.00 «Супер Крылья. Суперкоманда и мир Динозавров». (0+)
17.25 «Дракоша Тоша». (0+)
18.20 «Лунтик». (0+)
18.55 «Кот Басик». (0+)
21.30 «Буба». (6+)
22.15 «Тюленьки». (0+)
00.15 «Смешарики». (0+)
01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
05.00 Ранние пташки. «Фиксики». (0+)
07.00 «Добрый утром, малыши!» (0+)
07.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.05 «Супер Крылья. Суперкоманда». (0+)
09.20 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.35 «Беби Борн». (0+)
09.40 «Барбоскины». (0+)
10.45 «Мастерская «Умелые ручки». (0+)
Кинотеатральный сезон в разгаре! Криворучка снимает короткометражный фильм, главным героем которого будет фокусник без цилиндра и палочки? Только вот как их сделать?
11.00 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
11.15 «Три кота». (0+)
13.15 «Тобот. Герои Дейдо». (6+)
13.45 «Карбот». (6+)
14.20 «Минифорс. Сила динозавров». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Буба». (6+)
16.40 «Край Беби». (0+)
16.45 «Царевны». (0+)
19.00 «Мини-Мишки». (0+)
20.45 «Кот Басик». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Лунтик». (0+)
22.15 «Инфинити Надо». (6+)
22.45 «Фьюжн Макс. Новая эра». (6+)
23.00 «Метал Кард Бот». (6+)
23.30 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.00 «Маша и Медведь». (0+)

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



Сеем на рассаду цветущие ОДНОЛЕТНИКИ

Март – идеальное время для посева цветов с долгим периодом вегетации.

Ловите список самых популярных однолетников, которые легко вырастить через рассаду самостоятельно.

Лобелия

Нежнейшее облачко из мелких цветочков. Нежность и цветение весь летний сезон.

● **ПРО ПОСЕВЫ.** Опытные цветоводы сеют лобелию поверхностно в общую емкость, ни в коем случае не присыпают – семена еще более мелкие, чем у петунии. Условия всходов: свет, тепло (+18... +20 °С), накрыть плоску пленкой или стеклом до всходов. Важно не допускать конденсата, чтобы семена не «закисли». Удобно сеять семена лобелии «по снегу»: поверх грунта уложить слой снега (2-3 см), по нему рассыпать семена. Снег тает и аккуратно втягивает семена в почву на нужную глубину.

● **ПРО СЕКРЕТЫ.** Если пикировать подросшую лобелию не по одному растению, а пучками по 5-10 штук (поддеть группку ложкой и перенести в отдельный стаканчик), то получится вырастить целый кустик, который сразу красиво и пышно смотрится в кашпо или на клумбе. Чтобы лобелия кустилась, ее можно стричь.

● **ПРО ВЫСАДКУ:** вторая половина мая – начало июня.



Цинния

Яркая красавица с крупными шапками цветов. Растет очень быстро, поэтому сеем в самом конце марта или даже в начале апреля.

● **ПРО ПОСЕВЫ.** Сеять лучше сразу в отдельные стаканчики 200-250 мл на глубину 1 см по 2-3 семечка (потом лишние можно удалить или отсадить), так как цинния болезненно переносит пикировку.

● **ПРО СЕКРЕТЫ.** Как только появляются всходы, сразу нужно поставить под яркий свет и понизить температуру до +18... +20 °С (можно передвинуть поближе к стеклу окна). Цинния склонна к вытягиванию при дефиците света и высокой температуре. Если все-таки вытянулась, при пересадке ее можно заглубить почти до семядольных листьев, она быстро дает дополнительные корни.

● **ПРО ВЫСАДКУ.** Абсолютно не выносит заморозков, поэтому срок высадки рассады – начало июня.



Львиный зев

Те самые милые «собачки» из детства с огромным разнообразием сортов – от карликовых до гигантов.

● **ПРО ПОСЕВЫ.** Можно сеять в общие плоски, можно в кассеты. Семена можно смешать с песком и рассыпать по влажному грунту. Сверху присыпать тончайшим слоем песка или вермикулита (буквально 1-2 мм), так как для прорастания им нужна темнота. Опрыскать из пульверизатора, накрыть пленкой. После появления всходов обеспечить хорошую досветку.

● **ПРО СЕКРЕТЫ.** Секрет хорошей рассады – прищипка. Когда у рассады появится 4-5 пар настоящих листьев, нужно обязательно прищипнуть макушку, чтобы растение кустилось, цветение было более обильным.

● **ПРО ВЫСАДКУ.** Срок высадки в грунт: середина – конец мая: львиный зев холодостоек, выдерживает легкие заморозки до -3 °С.



Агератум

Пушистые шарики сиреневого, розового или белого цвета. Агератум отлично держит форму и долго цветет.

● **ПРО ПОСЕВЫ.** Семена мелкие, удобнее сеять в общую плоску с последующей пикировкой. Семена сеют поверхностно, слегка вдавливая во влажный грунт. Сверху можно чуть-чуть присыпать песком (буквально припудрить), но можно и не присыпать. Условия всходов:

свет (плоску накрыть прозрачной пленкой или стеклом), температура +20... +22 °С.

● **ПРО СЕКРЕТЫ.** Секрет здоровой рассады: только нижний полив (в поддон). Агератум очень подвержен грибковым заболеваниям и не переносит переувлажнения.

● **ПРО ВЫСАДКУ.** Конец мая – начало июня (даже легкие заморозки губительны).

Муж подарил цветы. Теперь вот думаю, либо я хорошо себя вела, либо он плохо.



Петуния

Безусловный лидер по популярности у балконных и дачных цветоводов! Разнообразие цветов и видов, непрерывное цветение, эффектный вид.

● **ПРО ПОСЕВЫ.** Семенам петунии нужен свет для прорастания, поэтому крышка контейнера должна быть прозрачной, чтобы вы могли поставить его под лампу сразу после посева. Сеять семена нужно только поверхностно: они очень мелкие, их нельзя засыпать землей. Разложите их по влажному грунту зубочисткой (смочите кончик – семечко прилипнет), слегка опрыскайте из пульверизатора и накройте стеклом или пленкой. Не забудьте о ежедневном проветривании и следите за температурой – не менее +22... +25 °С.

● **ПРО СЕКРЕТЫ.** Главный секрет удачной рассады – постепенное увеличение объема грунта. После появления 5-6 настоящих листочков – пикировка в маленькие стаканчики (до 100 мл). Когда корешки освоют этот объем – перевалка в горшочки 0,5 л, а перед самой высадкой – в постоянный большой горшок. Это стимулирует ветвление и рост корней.

● **ПРО ВЫСАДКУ.** В грунт или кашпо рассаду петунии высаживают в конце мая – начале июня, когда минует угроза заморозков.



Валерия ПАШЕЧКИНА

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Весенняя обрезка сада: как не опоздать?

Март – последний срок для обрезки плодовых деревьев и кустарников. Процедура эта важная, от неё зависит здоровье сада и качество будущего урожая. Времени осталось мало: важно закончить работу до набухания почек, пока растения ещё спят. Ориентируйтесь на погоду: идеальная температура для обрезки – днём около 0 °С, ночью – не ниже -5 °С.

Порядок работ

1 САНИТАРНАЯ ОБРЕЗКА

Удаляем все сухие, поврежденные, больные ветки. Вырезаем «волчки» – жирующие вертикальные побеги.

2 ПРОРЕЖИВАНИЕ КРОНЫ

Убираем ветки, растущие внутрь, перекре-

щающиеся, трущиеся друг о друга. Открываем центр кроны для солнца и воздуха.

3 УХОД ЗА ЯГОДНИКАМИ

У смородины и крыжовника вырезаем ветки старше 5 лет (темные, со мхом). У малины удаляем отплодоносившие двухлетние побеги, оставляя 5-7 молодых.

ВАЖНО!

Работаем только острым секатором, чтобы не повредить ткани деревьев и кустов. Все срезы диаметром больше 1 см замазываем садовым варом. Срезанные ветки сжигаем – в них зимуют вредители.





- 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

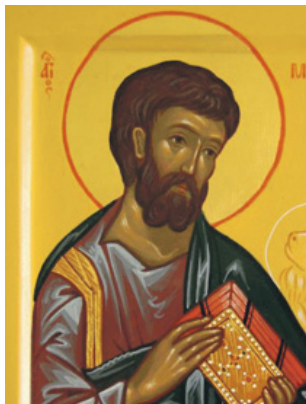
RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...и отдать душу Свою для искупления многих»



Когда были они на пути, восходя в Иерусалим, Иисус шел впереди их, а они ужасались и, следуя за Ним, были в страхе. // Подозвав двенадцать, Он опять начал им говорить о том, что будет с Ним: вот, мы восходим в Иерусалим, и Сын Человеческий предан будет первосвященникам и книжникам, и осудят Его на смерть, и предадут Его язычникам, и поругаются над Ним, и будут бить Его, и оплюют Его, и убьют Его; и в третий день воскреснет.

Тогда подошли к Нему сыновья Зеведеевы Иаков и Иоанн и сказали: Учитель! мы желаем, чтобы Ты сделал нам, о чем попросим. Он сказал им: что хотите, чтобы Я сделал вам? Они сказали Ему: дай нам сесть у Тебя, одному по правую сторону, а другому по левую в славе Твоей. Но Иисус сказал им: не знаете, чего просите. Можете ли пить чашу, которую Я пью, и креститься крещением, которым Я крещусь, чтобы вы будете пить, и крещением, которым Я крещусь, будете креститься; а дать сесть у Меня по правую сторону и по левую – не от Меня зависит, но кому уготовано. И, услышав, десять начали негодовать на Иакова и Иоанна. Иисус же, подозвав их, сказал им: вы знаете, что почитающиеся князьями народов господствуют над ними, и вельможи их властвуют ими. Но между вами да не будет так: а кто хочет быть большим между вами, да будем вам слугою; и кто хочет быть первым между вами, да будет всем рабом. Ибо и Сын Человеческий не для того пришел, чтобы Ему служили, но чтобы послужить и отдать душу Свою для искупления многих. (Мк, 10:32-45)

Этот отрывок из Евангелия от Марка будет читаться в православных храмах 29 марта, в воскресенье.

Ситуация, описанная евангелистом Марком, на первый взгляд кажется какой-то даже не то что нереальной, неправдоподобной – а откровенно гротескной. Иисус говорит о предстоящих Ему жутких страданиях – предательстве, аресте, убийстве, – и тут же среди учеников начинается спор про первенство. Но именно эта абсурдность и показывает реальность ситуации: разве не именно так чаще всего мы и поступаем, когда оказываемся перед лицом чего-то непонятного, непереносимого?



Комментирует протоиерей Павел Великанов

В ответ на «скандальную» просьбу двух учеников о «приоритетных местах» в Царстве Мессии Иисус выдвигает парадоксальную концепцию «перевернутой иерархии»: хочешь быть первым – стань всем слугой! Заметим, что Спаситель ни одного укорительного слова не произносит в ответ на их запрос о первенстве – хотите быть выше других – не вопрос, пожалуйста: да только условие – именно такое: первые служат другим,

нижестоящим, – а не наоборот!

Евангелие побуждает нас прежде всего задуматься над предметом наших молитв, особенно когда молитвы предельно конкретны: а почему мы просим именно того, чего просим? Всегда ли мы готовы услышать таковой же ответ, как услышали Иаков и Иоанн? На самом деле за исполнение нашего желания мы готовы заплатить любую цену, или наше желание – всего лишь каприз, неглубокое, мимолетающее «хотение» – через которое очень быстро мы и сами переступим? Чего же тогда удивляться, что Бог остается глух к именно таким нашим молитвам?

? Почему во время поста важна молитва и посещение церковных служб?

Марина Орлова

Дорога к храму можно ли не ходить в храм, а пост соблюдать

Пост – это не просто диета отдельного человека, не какое-то личное волевое усилие в воздержании. Пост нам дан для того, чтобы мы укрепили веру свою. «Пост есть лекарство, но лекарство, хотя бы тысячу раз было полезно, часто бывает бесполезным для того, кто не знает, как им пользоваться», писал святитель и богослов Иоанн Златоуст. Это аскетическая практика жизни Церкви, средство обретения Божией благодати для преображения. Весь пост сосредоточен на богослужениях, которые даны в помощь постящимся для более глубокого понимания торжества веры, а также для смирения и сокрушения гордыни своей, избавления от грехов, духовного обновления.

фото предоставлено радио «Вера» и www.shutterstock.ru

КРОССВОРД

Разгадав головоломку, вы прочтете афоризм писателя Дмитрия Григоровича (55 букв).

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

Цифры со стрелками показывают количество букв загаданной фразы, находящихся в данном направлении. Несколько подсказок (под словом ряд подразумевается строка, столбец или диагональ):

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

ХРОНОЛОГИКА

«...себе имеет, а своей семье...»
Век, в ком совесть есть, заботу о
Ответ на задание: «Всякий чело-»

Пиджак оверсайз в моде не первый сезон, но обновился он здесь надолго. Всё дело в универсальности этой вещи – ведь она подходит буквально всем и достаточно легко комплектуется.

Сегодня пиджак оверсайз переживает второе рождение, но в несколько иной коннотации – более комфортной и, как ни странно, женственной. Если в восьмидесятые дамы, надевая огромные пиджаки, стремились подчеркнуть признаки маскулинности – силу и властность, то теперь конкретно эта их ипостась ушла на второй или даже на третий план.

Всё дело – в пропорциях

Кстати, именно из-за солидного объема некоторые женщины опасаются пиджаков оверсайз, не желая выглядеть мужественно. Но это ошибка: как раз этот самый объем умеет подчеркнуть женственность, как ни одна вещь в обтяжку. И конечно, у многих имеются небезосновательные опасения, что фигура в пиджаке свободного кроя может выглядеть грузной. Это правда, может, если не уравновесить чем-то его объем. Все дело в пропорциях – при их соблюдении даже самый объемный жакет будет выглядеть очень стильно и максимально женственно. Чем компенсировать объем пиджака оверсайз? Конечно, обувью на высоком каблуке – классическими лодочками или невысокими ботильонами. Прекрасно справляется с этой задачей и узкий низ: лосины, джинсы стретч, юбка-карандаш, узкие брючки. Очень эффектно работает контраст с максимально женственными вещами: летящими юбками, платьями-комбинациями, нарядными балетками и т.п. Аксессуары тоже стоит подбирать соответствующие: изящные сумочки, крупные украшения, красивые солнцезащитные очки. И конечно, особенно внимательно нужно выбирать цветовую гамму, ведь самый объемный пиджак в пастельных тонах будет выглядеть исключительно женственно.



Выбираем ПИДЖАК ОВЕРСАЙЗ

Кому какой нужен?

Разумеется, далеко не каждый пиджак оверсайз подойдет каждой фигуре. Основная рекомендация при подборе этой вещи – обращать внимание на детали. Миниатюрным дамам лучше выбирать укороченные модели. В комплекте с юбкой-карандашом или платьем-футляром жакет оверсайз вытянет пропорции визуально. Высоким же, наоборот, больше подойдут удлиненные модели. Широкие бедра при узких плечах (фигура «груша») прекрасно компенсирует пиджак с широкими рукавами и/или подплечниками. Если же плечи намного шире бедер (фигура «треугольник»), следует выбирать модели с глубоким V-образным вырезом и мягкой линией плеча. Обладательницам пышных форм тоже не стоит отказываться от моделей оверсайз. Не нужно только выбирать слишком объемные модели из плотных тканей (твид, шерсть и т.п.). Лучше обратить внимание на пиджаки из мягкой кожи с асимметричным кроем и/или акцентированными вертикальными швами.

Муж – жене:
– Я же просил погладить мой пиджак!
– Но я погладила!
– Неправда! Две тысячи как лежали во внутреннем кармане, так и лежат!



Немного истории

Пиджак свободного кроя вошел в моду в восьмидесятих годах и стал своего рода символом женской независимости. Строгие гендерные рамки были отринуты, и дамы с удовольствием носили огромные жакеты будто с мужского плеча. Ведущие кутюрье того времени Ив Сен-Лоран и Жан-Поль Готье точно почувствовали веяния времени и включили модели оверсайз в свои коллекции haute couture, после чего случился их настоящий бум.

Светлана ИВАНОВА

ПОДПИСКА на 2026 год



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П9645**

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость подписки на 1-е полугодие 2026 года*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
331,07₽	662,14₽	993,21₽	1324,28₽	1655,35₽	1986,42₽

* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Питер» осуществляется только для жителей г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2026 года на издание «ТЕЛЕК Питер»



ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету * (по индексу – П9645 или названию – «ТЕЛЕК Питер»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

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



П9645

«ТЕЛЕК Питер»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 23 ПО 29 МАРТА

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Звезды рекомендуют Овнам вспомнить свои обещания, которые были даны близким. Сейчас благоприятный период для этого. Также звезды рекомендуют не отказывать себе в удовольствии побаловать себя каким-нибудь новым вкусным блюдом в компании родных людей.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Предстоящая неделя готовит Львам много положительных эмоций. У вас будет получаться многое из запланированного. Вероятно, вы познакомитесь с человеком, который поможет вам. Однако, чтобы получить эту помощь, вам надо показать себя с лучшей стороны.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Звезды советуют Стрельцам не отчаиваться, если что-то не получается. Плохое настроение не лучший попутчик в достижении целей. Старайтесь жить на позитиве, это прибавит вам уверенности в себе. В отношениях с любимым человеком – больше романтики.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Водолея ожидает насыщенная неделя. Произойдет много событий, которые подарят положительные эмоции. Не забывайте о здоровье, помните, что полноценный сон благоприятно сказывается на самочувствии. Уделите больше внимания своей семье.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Благоприятное время для работы. Займитесь теми проектами, которые хотели начать, но откладывали. Не отчаивайтесь, если вначале будет казаться, что у вас ничего не получается. Звезды вам помогут, однако и вы проявляйте настойчивость в достижении поставленной цели.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девам следует держать эмоции под контролем, иначе ссора с близкими неизбежна. Избегайте конфликтов в семье и на работе. Не самое подходящее время для принятия важных решений. Включайте свои лучшие качества, поставьте чувства на паузу и смело идите вперед.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецам не стоит идти на поводу у негативных эмоций. Проявите терпение и настройтесь на позитив. Не обращайтесь внимания, если вы не у всех получите поддержку. Не стоит таить обиду на своих недоброжелателей, идите вперед и сосредоточьтесь на своих целях и задачах.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Прислушайтесь к себе. Займитесь вашим любимым хобби, приведите в порядок мысли. На работе и дома все идет своим чередом. Избегайте скандалов и ссор на пустом месте, старайтесь не забывать о деликатности в диалогах. Больше внимания уделяйте личному здоровью.

РАК (22.06 – 22.07)
Раки с легкостью обойдут все возникшие препятствия. Неделя будет успешной, но только в том случае, если вы будете действовать уверенно и прагматично. Сосредоточьтесь на главном и не спешите. Несколько раз обдумайте свои действия. На выходных ожидайте приятных новостей.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионам предстоит неделя спокойствия. Многие люди пойдут вам на уступки. Однако не стоит обольщаться. Возможно, придется принять сторону обидчика, понять причины, сделать для себя должные выводы. А саму обиду гоните из сердца, это для вашей пользы.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козерогам необходимо расставить приоритеты и правильно распределять энергию. Не расстраивайтесь из-за неприятных недоразумений. Берегите здоровье и старайтесь взять под контроль эмоции. Свободное время посвятите хобби, это придаст вам сил и наполнит энергией.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Рыбам предстоит много задач. Однако не торопитесь погружаться в них с головой. Не волнуйтесь, если не успеете сделать все в срок. Главное, приложить максимум усилий и выполнить работу на совесть. Для восстановления сил выходные посвятите отдыху.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Раньше пластины этого камня использовались вместо стекла в окнах.
2. «Патрулирование» угодий егерями.
3. Бумага об инвентаризации имущества.
4. Насадка на детскую бутылочку.
5. Посох с кривым верхним концом.
6. Аппарат, что выбивает чеки.
7. Горбоносая газель в степях Азии.
8. Камешек с вырезанным портретом.
9. «Заварил кашу – не жалей ...» О чем идет речь в этой поговорке?
10. Ленточка в качестве закладки.

Ответы: 1. Слюда. 2. Дюзор. 3. Опичь. 4. Соска. 5. Клыка. 6. Каска. 7. Сайта. 8. Лемма. 9. Язма. 10. Ляссе.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 23 ПО 29 МАРТА

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

23 марта	Восход: 6 ч. 48 м. Заход: 19 ч. 21 м. Долгота дня: 12 ч. 33 мин.
Убывающая Луна в знаке Близнецов	
24 марта	Восход: 6 ч. 45 м. Заход: 19 ч. 24 м. Долгота дня: 12 ч. 39 мин.
Убывающая Луна в знаке Близнецов	
25 марта	Восход: 6 ч. 42 м. Заход: 19 ч. 26 м. Долгота дня: 12 ч. 44 мин.
Убывающая Луна в знаке Рака	
26 марта	Восход: 6 ч. 39 м. Заход: 19 ч. 29 м. Долгота дня: 12 ч. 50 мин.
Новолуние, Луна в знаке Рака	
27 марта	Восход: 6 ч. 36 м. Заход: 19 ч. 31 м. Долгота дня: 12 ч. 55 мин.
Растущая Луна в знаке Льва	
28 марта	Восход: 6 ч. 33 м. Заход: 19 ч. 33 м. Долгота дня: 13 ч. 00 мин.
Растущая Луна в знаке Льва	
29 марта	Восход: 6 ч. 30 м. Заход: 19 ч. 36 м. Долгота дня: 13 ч. 06 мин.
Растущая Луна в знаке Девы	

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 23 ПО 29 МАРТА

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

23 МАРТА
В 1876 году Павел Яблочков получил патент на изобретенную им «электрическую свечу».
В 1900 году археологи обнаружили на Крите остатки Лабиринта – дворца Минотавра.
24 МАРТА
В 1802 году Ричард Тревитик получил первый патент на паровоз.
В 1882 году Роберт Кох выделил бактерию, вызывающую туберкулез.
25 МАРТА
В 421 году в Италии основан новый город на островах – Венеция.
26 МАРТА
В 1845 году был запатентован медицинский пластырь.
В 1851 году в Костроме состоялось торжественное открытие памятника Ивану Сусанину.

27 МАРТА
В 1841 году была опробована первая паровая пожарная машина.
28 МАРТА
В 1876 году в Москве основан Государственный Академический Большой театр.
В 1857 году в Санкт-Петербурге открылась первая женская гимназия в России.
29 МАРТА
В 1891 году в России издан указ о начале строительства железной дороги «Великий Сибирский Путь» (Транссибирская магистраль).
В 1911 году в Санкт-Петербурге основан Олимпийский комитет России.

ИМЕНИННИКИ
НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ
23 МАРТА. Анастасия, Виктор, Галина, Димитрий, Леонид, Павел, Феодора.
24 МАРТА. Алексей, Василий.
25 МАРТА. Владимир, Григорий, Иоанн, Константин, Сергей.
26 МАРТА. Никифор, Николай, Христина.
27 МАРТА. Венедикт, Михаил, Ростислав.
28 МАРТА. Александр, Тимофей.
29 МАРТА. Иулиан, Мария, Трофим.

ПРАЗДНИКИ
НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ
23 МАРТА ■ День работников гидрометеорологической службы
24 МАРТА ■ День штурманской службы ВВС РФ
■ Международный день иллюзионистов
25 МАРТА ■ День работника культуры
■ День рождения российской почтовой открытки
26 МАРТА ■ Международный день одиночества
27 МАРТА ■ День войск национальной гвардии России ■ День машиниста ■ День театра
28 МАРТА ■ День образования службы дежурных частей МВД РФ
29 МАРТА ■ День специалиста юридической службы в ВС РФ ■ Международный день русалки
■ День шампиньонов

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Венедиктов мороз ещё семь дней зимы принёс

23 марта считалось днем Василисы – вешней воды указательницы. Про этот день говорили: «Василисин туман снег съедает». Наблюдали за туманом: утренний и густой сулил перемену погоды.
24 марта, на Ефимов день, следили за поведением ворон: птицы стаями на земле – к холодам, если облепили средние ветви деревьев – быть дождем. В Феофанов день, **25 марта**, наблюдали за муравейниками: если снег начал таять с южной стороны, то лето будет коротким. В Никифоров день, **26 марта**, опять наблюдали за птицами: если первым зяблик прилетел – к заморозкам, а если жаворонок – к теплу. Про **27 марта** в народе говорили: «Ве-

недиктов мороз еще семь дней зимы принес» – намекая на то, что если в этот день случаются заморозки, то они продлятся еще не меньше недели. Если **28 марта**, в Александров день, погода весь день пасмурная, то ждали скорого ненастья. **29 марта** называли Савиным, или Тележным днем, и говорили: «На Савина сани покин, а телегу подвинь». Если замечали, что солнце садится в облако, то ждали хмурых, дождливых дней.

Лирик и физик. Лирик: – Как ты думаешь, какой отзыв будет самым популярным в ресторанах Марса? – Понятно какой: атмосфера не та.

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

КАРДОС ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
Учредитель, редакция и издатель: 000 «Издательская группа «КАРДОС»
Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.
Адрес редакции: 127018, Россия г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. e-mail: telek@kardos.ru
Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д.13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. +7(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. +7(495) 937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru
Отдел подписки: Тел. +7(495) 937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

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

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

№ 12 (416).
Дата подписания в печать: 23.03.2026 г.
Дата изготовления: 17.03.2026 г. Срок годности не ограничен.
Дата выхода в свет: 17.03.2026 г. Тираж 70 520 экз.
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 190020, Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатерингофский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.
Заказ ДБ-78/12. Выходит во всех областях СЗФО.
Тираж этого номера 851 500 экз. Розничная цена свободная.
Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»
Еженедельная семейная газета для читателей 12+ Объем 4 п. л.
Сайт газеты telek.kardos.media Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Копирование без указания источника запрещено

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

Советы и задачки от Петровича



Очередное дежурство выдалось на редкость спокойным. За сутки всего пару раз вызывали на выезд, и в обоих случаях обошлось без особого криминала и задержаний. А под утро собрались в комнате отдыха и просто разговаривали – обо всем и ни о чем. Когда туда заглянул майор Петрович, всю ночь приводивший в порядок залежавшиеся на столе бумаги, все заметно оживились.

– О, Петрович! Ты, как человек много повидавший, расскажи нам о своих подвигах. Надо молодежи учиться у старших.

– Учиться надо не на разговорах, а на деле, – отмахнулся Петрович. – Ну и мозг тренировать постоянно. Вы в курсе, что мозг без регулярных тренировок усыхает?

– В каком смысле усыхает? – встрепенулся молодой вихрастый опер. – Прямо вот реально? Прямо съживается?

– Угу, а потом через ухо выкатывается, когда совсем вы-



сохнет, – съязвил один из присутствующих.

Петрович рассмеялся: Конечно, не реально усыхает, нечему там усыхать. Но работает хуже, начинает лениться. Видишь ли, наш мозг так устроен: чем больше его тренируешь, тем лучше он работает. Когда ты даешь мозгу задачу, требующую хотя бы небольших размышлений, логиче-

ских построений или аналитики, в нем образуются новые нейронные связи. Чем больше ты решаешь задач, тем больше таких связей, тем они крепче и тем лучше и быстрее ты соображаешь.

– Это как в спорте, что ли? – удивился молодой сотрудник.

Ну, почти как в спорте, да, можно провести такую аналогию, – кивнул Петрович.

– Так, и где взять такие задачки? – оживился один из присутствующих.

– Да здесь, на нашей работе, и взять. Бери любое дело, не самое простое конечно, и учишься.

– В каком смысле учиться?

– В самом прямом. Вот скажи мне, что главное в работе сыщика?

– Почему я знаю?

– А чтобы стать хорошим сыщиком, нужно уметь две вещи: внимательно смотреть и логически мыслить. Внимательно смотреть нужно, чтобы не упустить ни одной мелочи. Потому что даже матерые, самые опытные преступники очень часто ошибаются именно в мелочах. И задача сыщика – эту мелочь заметить и сделать правильные выводы. А правильные выводы помогает делать именно логика, то есть те самые натренированные нейронные связи. Поэтому и говорю тебе: бери дела и изучай.

– Ну-у-у... Старые дела изучать неинтересно...

– Еще как интересно! – возразил Петрович. – Почитай, половина моих умений из старых дел образовалась, по молодости я их сотнями читал, все выходные в нашем архиве просиживал.

– Понятно. Но до архива еще дойти нужно. А если нет под рукой старых дел?

– Тогда кроссворды разгадывай. Или лучше логические задачки для старших школьников – тебе в самый раз. А потом можешь и на детективы переходить – тоже очень полезное занятие.

Ты ему пример приведи, – посоветовал старший сослуживец. – А то он себя, поди, уже как ми-

нимум Шерлоком Холмсом считает.

– Ну хорошо, – улыбнулся Петрович. – Вот тебе простая логическая задачка для старших школьников. Четверо одноклассников – Петя, Ваня, Стёпа и Никита – гоняли в футбол под окнами своей учительницы Ирины Николаевны. Разумеется, в один прекрасный момент мяч полетел не в ту сторону, и одно из окон было разбито. Ирина Николаевна сразу подошла к окну и спросила строго: «Признавайтесь, кто из вас такой «меткий»?» Первым ответил Петя: «Это Стёпа или Ваня». На что Ваня сразу возразил: «Это не я!» Затем Никита сказал: «Окно разбил Стёпа». Последним высказался Стёпа: «Никита не прав». Ирина Николаевна точно знала, что трое из четырех мальчиков никогда не врут, поэтому сразу поняла, кто именно разбил ее окно. А ты понял?

Молодой сотрудник надолго задумался и ответил не сразу.

Виктория АНДРЕЕВА



А вы, дорогие читатели, отгадали эту загадку?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 11: на то, что ограбления не было, указывает чистота в помещении: грабители обязательно оставили бы грязные следы на вымытом уборщицей полу, но пол к приезду полиции был чист.

Рис. Ирины Светловой

ВСЁ ОБО ВСЁМ

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

Городская служба вывоза и утилизации №1

Избавим от мебели и ненужных вещей за 10–15 мин в день обращения!

- Диваны • Кровати
- Шкафы • Пианино
- Мебель с насекомыми
- Освободим балкон от хлама
- Уничтожение клопов

ВЫВОЗИМ ВСЁ!

РЕМОНТ КВАРТИР

Подача машины в удобное время

Тел.: 903-50-73

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

- 8 (905) 286-44-68 СКУПКА. КУПЛЮ ВСЁ. Тел.: 8 (905) 286-44-68
- 920-38-77 Куплю фарфор, статуэтки, рамы, картины, ковры, старые игрушки, кукол, самовары, подстаканники, пластинки, патефоны, часы, значки, бинокли, бижутерию, брошки, янтарь, текстиль, парфюм, книги и др. Оплата сразу! Тел.: 920-38-77, Эдуард
- 8 (916) 774-00-05 КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8 (916) 774-00-05
- 8 (931) 337-91-68 Купим Ваши старые книги. От 150 экземпляров. Тел.: 8 (931) 337-91-68

РАБОТА

ООО «НИКА» ПРИГЛАШАЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В ПАВИЛЬОНЫ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- ▶ Сменный график работы: 2/2 или 3/3 дня (на выбор);
- ▶ Почасовая оплата **180–230 руб./час;**
- ▶ Выдача заработной платы **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК;**
- ▶ Опыт работы **НЕ ТРЕБУЕТСЯ, но приветствуется;**
- ▶ Павильоны расположены возле станций метро: «Елизаровская», «Волковская», «Приморская», «Площадь Мужества», «Гостинный двор», в БЦ «Лайнер»

ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА от 40 000 до 50 000 рублей

ПРИГЛАШАЕМ КАНДИДАТОВ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА, БЕЗ ВОЗРАСТНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ!

8 (921) 434-79-36, 8 (952) 356-85-40

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Мы предлагаем:

- ✓ Работу в крупной, стабильной и развивающейся компании!
- ✓ Стабильный оклад **40 000 РУБЛЕЙ** + бонусы по результатам работы;
- ✓ Выдача заработной платы **БЕЗ ЗАДЕРЖЕК;**
- ✓ Подходящий вам график работы: 2/2 и 6/1;
- ✓ Удобное местоположение киоска (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- ✓ Вакансия подходит для **КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА**

Телефоны для связи:

8 (965) 065-73-80, 8 (925) 507-46-48

ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»:

8 (962) 724-29-44

Все объявления на правах рекламы

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.
- 984-20-55 Радиодетали СССР, новые и б/у. Измерит., вычислительные приборы. Выезд. Тел.: 984-20-55

СООБЩЕНИЯ

- Приложения к дипломам № 1207, № 0732, № 1095 выданные 2008, 2009, 2010 годах ГОУ СПО Санкт-Петербургский колледж парикмахерского искусства и декоративной косметики «Локон», на имя Матвеевой Марии Владимировны, в связи с утерей считать недействительными.

ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЁ ОБО ВСЁМ» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»
8 (962) 724-29-44

РА «ПАЛЛАДА»
8 (921) 899-98-75

РА «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ»
8 (812) 424-32-11

РА «ФРИИ МЕДИА»
8 (812) 996-72-97
м. «Пл. Ленина»
только безналичный расчет

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (962) 724-29-44

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

Стоимость срочного объявления от **500** рублей за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

- Через «Робокасса»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Еurosеть» (подробности у менеджера);
- В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635. В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О.

Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки уточняйте у менеджера

Для них Брайс придумал таблицу						Частокол, забор	Часть встречи теннисистов		Колдун, очарованный Людмилой												
Строй-материал травматолога	Избиение колосьев цепом		Плотная ткань для одежды и сумок	Богатырь, ослабший после стрижки	Брат Суок, наследник Толстяков	Ноша, груз, обуза			Захлопал в... от радости	На каждый компас по 32		Отходы после помола муки		Особая примета сома	Любитель сыра (мульти.)						
			Боеприпасы лучника					Звуковая дорожка на грампластинке	Палка для колки льда			Снялся в фильме "Сердце ангела"									
"Золото", похищенное аргонантами	Автокорпорация из Турина				"Перила" морского судна	Туды ее в качель (ильфопетровск.)				Отесанное бревно					Газ для автомобильных фар						
			1609 метров в США						Родня жирафу, но шея короче	Ролик мебельной ножки	Слово "как" на старый лад	Мычат, но не телятся									
Харрисон в образе Индианы Джонса	Злак, растущий в воде			Керинейская любимица Афродиты	Кто придумал первый телескоп?				Оцепенение от удивления					Свекольный слой над селедкой	Стадия изменения Луны						
			Вещий или Янковский						Перец, от которого во рту пожар			Показалась из-за туч	Синоним слова "руководитель"								
Постельный... заболевшего	Упругий "гамак" для прыгунов	На какой реке стоит Серпухов?										Уходит с молотка									
Блюдо из зерновых культур	Забывает сваи в землю	"Мона..." от Леонардо да Винчи		Женатая парочка																	
Мальчиш..., герой Аркадия Гайдара								Обольстительность	Поклажа ишака	Высокий меховой сапог северян											
Никколо - учитель Страдивари				Полянка посреди леса					Кутила, жизнелюб и сибарит												
Оружейная... в Кремле	Скандалист-задира (устар.)							Мадам из теплых стран													
				Район в Монголии					По нему уходит вода												



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

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ! 21 ФИЛИАЛ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ **БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ**

585-я или 583-я проба – 5 100 р. за 1 г. 750-я проба – 6 900 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» – одна из крупнейших компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственным образцам. Ориентир на цену золотовалютной биржи, современный и точный и процесс оценки.

Разбираем, чем это лучше ломбарда? Насколько удобнее и выгоднее?
В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену

биржи, работает по государственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

Чем скупка «Аурум» отличается от других?
Одна из крупнейших федеральных скупок России с 21 филиалом в Санкт-Петербурге. Имеет свои ювелирные магазины. Часть из-

делий будет реализована в них. А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

Выездная скупка от компании «Аурум». Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир бесплатно приедет к вам домой, на работу, встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА 8 (812) 223-46-81 ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ, НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!



Максимальная оценка



Выплата наличными или переводом на карту



Любые драгоценные металлы, в любом состоянии



Высокие рыночные цены



Принимаем в скупку дорожку любого ломбарда



Не продавайте без нашей экспертной оценки



В марте, апреле, мае и июне получите до 50 000 руб. к оценке!*



ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 до 20:00

- м. «Садовая», Московский пр-т, д. 2/6 • м. «Комендантский проспект», Комендантский пр-т, д. 12, корп. 1 • м. «Парнас», ул. Фёдора Абрамова, д. 8, пос. Парголово • м. «Академическая», Гражданский пр-т, д. 68 • м. «Улица Дыбенко», ул. Дыбенко, д. 24, корп. 1
- м. «Проспект Ветеранов», б-р Новаторов, 98В • м. «Звёздная», ул. Пулковская, д. 14 • м. «Купчино», ул. Ярослава Гашека, д. 4, корп. 1 • м. «Международная», ул. Бухарестская, д. 78 • м. «Приморская», ул. Наличная, д. 49 • м. «Гражданский пр-т», пр-т Просвещения, д. 87, корп. 1 г. Колпино, ул. Тверская, д. 38 • м. «Лиговский проспект», Лиговский просп., д. 97 • м. «Проспект Просвещения», просп. Просвещения, д. 36, корп. 1 • м. «Нарвская», ул. Ивана Черных, д. 1 • м. «Пионерская», аллея Поликарпова, д. 2
- м. «Рыбацкое», ул. Караваевская, д. 28, корп. 1 • м. «Электросила», Московский просп., д. 172 • м. «Ленинский проспект», бул. Новаторов, д. 8 • м. «Лесная», ул. Парголовская, д. 7 • м. «Площадь Восстания», Лиговский просп., д. 57-59

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 руб. к оценке!*

*Предложение действует при сумме сделки от 150 000 руб. и дает право на дополнительные 10% к оценке, но не может превышать 50 000 руб. **При сумме сделки от 20 000 руб. Предложение действует с 01.03.2026 г. по 30.06.2026 г. ООО «АУРУМ», ОГРН 1207700387245. ЛО23-00119-77/00389972 от 22 декабря 2021 г. РЕКЛАМА.