



Оптимальная
степень нагрузки



Дезодорирующий
эффект



Очень
легкие



Реклама

Подробнее на стр. 47

СО СКИДКОЙ **50%**

Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3090.

№14
(426)

ТВ-программа с 6 по 12 апреля 2020 года

ТЕЛЕЛЕК

PRESSA.RU

52
КАНАЛА
ТВ

**КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ
ПЛАСТИКОВЫЕ
ОКНА**

стр. 11

**ПРОВОДИМ
ВЕСЕННЮЮ
РЕВИЗИЮ
КОСМЕТИЧКИ**

стр. 10

**СЕРГЕЙ
АГАПКИН**

**НА ПЕНСИИ ХОББИ ДОЛЖНО
ЗАНЯТЬ МЕСТО РАБОТЫ**

стр. 5

**ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
БЛАГОВЕЩЕНИЕ
БОГОРОДИЦЫ**

стр. 15

**ЦВЕТОЧНАЯ
ПОЛЯНКА
СВОИМИ
РУКАМИ**

стр. 12

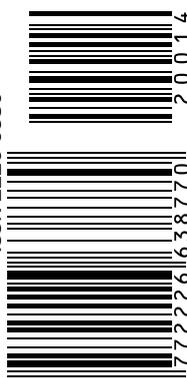
**КАЖДЫЙ
ЗАВТРАК –
КАК ВОСКРЕСНЫЙ**

стр. 8

12+

Фото пресс-службы
телеканала «Россия 1»

ISSN 2226-6380

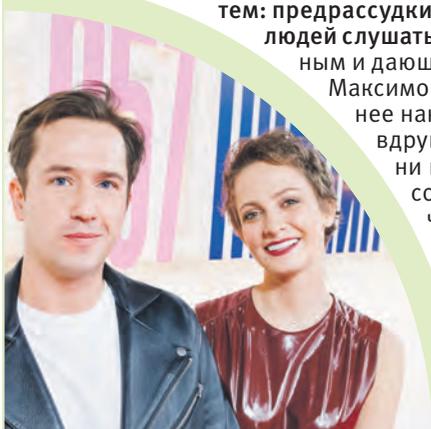


9 172226 163877 01 20014

Полина Максимова и Егор Корешков призывают слушать друг друга и мечтать

Новый сериал видеосервиса START «257 причин, чтобы жить» затрагивает сразу несколько важных тем: предрассудки по отношению к тяжелобольным людям, адаптация выздоровевших, неумение людей слушать друг друга. При этом создатели сериала сделали свой проект смешным, позитивным и дающим надежду на лучшее. Главную героиню Женю Короткову (в исполнении Полины Максимовой) не сломали даже несколько лет изнурительной борьбы с раком. Узнав, что у нее наконец-то ремиссия, девушка уже готовится начать новую, полноценную жизнь, но вдруг обнаруживает, что... здоровая Женя никому не нужна. Ни бойфренду, ни сестре, ни коллегам. Но неунывающая Женя находит ярко-желтый дневник, где когда-то по совету врача записала 257 причин, чтобы продолжать жить и бороться. И понимает, что настала пора как можно скорее воплотить все свои мечты в реальность. Ее любовь к жизни настолько велика, что передалась всем членам съемочной группы. Например, Полина Максимова рассказала, что тоже завела блокнот, в который записывает свои самые заветные желания. А исполнитель главной мужской роли Егор Корешков поделился своими мыслями на этот счет:

– Мечты дарят нам энергию для свершений, служат мотивацией для подвигов во имя близких людей и себя. Нужно мечтать. И тогда мечты начнут сбываться. И вы найдете как минимум 257 причин, чтобы жить. *Фото видеосервиса START*



«Танцы со звездами» возвращаются!

5 апреля телеканал «Россия 1» запускает новый сезон популярного шоу «Танцы со звездами». После четырехлетнего перерыва танцевальное шоу, в котором артисты театра, кино и телевидения соревнуются между собой, проходя путь от новичков до профессионалов, возвращается на экраны.



За годы существования в шоу приняли участие сотни звезд. В этот раз на сцену «Танцев со звездами» выйдут Мария Порошина, Андрей Соколов, Алёна Бабенко, Андрей Чернышов, Иван Стебунов, Артём Ткаченко, Пётр Романов, Екатерина Варнава и Елена Летучая. Партнерами артистов станут профессиональные танцоры, среди которых именитые Евгений Папунаишвили, Денис Тагинцев, Екатерина Осипова, Инна Свечникова и другие. В состав звездного жюри войдут Дарья Златопольская, Николай Цискаридзе, Егор Дружинин и Игорь Рудник.

Зрителя ждет расширенная танцевальная программа, показ на 360 градусов и самая мультимедийная студия в стране.

Фото телеканала «Россия 1»

Глафира Тарханова изменилась ради роли

На телеканале «Россия 1» – премьера сериала «Паромщица». Главная героиня Надя попадает в тюрьму по ложному обвинению в убийстве. После освобождения ей придется не только искать человека, который ее подставил, но и попытаться вернуть свою семью. Главные роли в фильме исполняют Глафира Тарханова, Вадим Андреев, Александр Ратников, Андрей Барило, Владимир Стержаков.

– Никто из нас не знает, к чему приведет нас судьба, что случится завтра, – рассказала нам о своей роли Глафира Тарханова. – И с моей героиней как раз и происходит то, чего она ожидать никак не могла. Весь фильм она будет бороться за самого дорогого ей человека...

Чтобы показать, как меняется за годы героиня Глафиры Тархановой, гримеры пошли на небольшую хитрость: сделали ей короткую челку. Правда, у актрисы она была накладная. Кроме того, изменяли ее образ и с помощью одежды.

Фото телеканала «Россия 1»



НОВОЕ СЛАБИТЕЛЬНОЕ - ОЧЕНЬ УБЕДИТЕЛЬНОЕ!

ФИТОПИЛЮЛИ

РЕМИЛАКС

- Способствует регулярному опорожнению кишечника
- Не содержит сенны, возможен длительный прием
- Растительный состав



Спрашивайте в аптеках: 8 800 700 8888

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Михаил Галустян затмит Антонио Бандераса



13 апреля на канале СТС состоится премьера шоу «Миша портит всё». Прототипом скетчкома стал британский проект «Адам портит все» с ведущим Адамом Коновером, у нас же роль главного персонажа исполнит популярный комик Михаил Галустян. Он сыграет эксперта, который будет спасать семью Горшковых от всего на свете, и тем самым портить им жизнь. Русский вариант будет несколько отличаться от английской версии. Например тем, что наш Миша будет появляться на экране не в одном образе, а в нескольких. Галустян примерит на себя роль Антонио Бандераса, Джима Керри и ряда других известных персонажей, в том числе и мультипликационных.

Фото PR СТС

Евгений Миронов стал следователем

В Москве идут съёмки сериала «Пробуждение», работа над которым велась на протяжении нескольких лет. По сюжету главный герой, следователь Павел Мохов, переживает трагедию: вместе с семьей он попадает в автомобильную катастрофу. После этого жизнь Павла оказывается разорвана на две параллельные реальности: в одной из них в катастрофе выжил его сын Кирилл, в другой – его жена Светлана. Каждое утро, проснувшись, Павел обнаруживает себя поочередно то в реальности с сыном, то с женой. Обе реальности настолько убедительны, что в течение фильма Павел проживает как бы две жизни.

Главную роль в проекте исполняет Евгений Миронов. Кроме того, в фильме заняты Александр Робак, Наталия Вдовина, Яна Сексте, Агриппина Стеклова и многие другие.

Фото Star Media



ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Кого берут в космонавты?



Дорогие читатели! По вашим многочисленным просьбам конкурс «Кого берут в космонавты» продолжается! Вы просите нас напомнить все три вопроса сразу, поскольку не все успели ответить на первые два. Мы не можем вам отказать. Напоминаем, что конкурс проводится еженедельником «Телек» совместно с Центром «Космонавтика и авиация» на ВДНХ. Поэтому каждый победитель получит приз – два пригласительных билета на экскурсию в Центр «Космонавтика и авиация» на ВДНХ. Всего таких победителей, приславших самые правильные и полные ответы, будет семь.

Напоминаем вопросы конкурса:

- ? Почему космонавты обязательно стригутся перед полетом?
- ? Самый известный предполетный ритуал – просмотр фильма Владимира Мотыля «Белое солнце пустыни». На киносеансе обязательно должны присутствовать и основной, и дублирующий экипажи. Многие космонавты за свою карьеру успевают один или несколько раз слетать в космос и/или неоднократно побыть дублерами, так что знают этот фильм наизусть. Какое развлечение придумали сами космонавты, учитывая такое хорошее знание содержания фильма?
- ? Космонавты никогда не дают автографы перед полетами. А где все-таки можно встретить их подписи?

Ответы принимаются до 18 часов 3 апреля по московскому времени на электронную почту редакции telek@kardos.ru или по телефону: 8-495-792-47-73 по будням с 9 до 18 часов.

Обязательно указывайте свой контактный телефон, чтобы мы смогли связаться с вами в случае выигрыша. Получить билеты и посетить выставку можно будет сразу же после отмены карантинных мероприятий!

Космос любит находчивых и смелых! Центр «Космонавтика и авиация» на ВДНХ ждет победителей!

Подробные условия конкурса смотрите на нашем сайте:
<https://kardos.media/news/>

Материалы и фотографии предоставлены ИА «СТОЛИЦА».

Академик Болотов: «К вам никогда не прицепится ни одна зараза»

КАК СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?
Противовирусный иммунитет создается лимфатической системой. 70 % наших лимфоузлов расположены в кишечнике. Кишечник – это страж нашего организма! И здоровый кишечник просто не пропускает «врагов» – вирусы и бактерии. Поэтому нам архиважно нормализовать пищеварение и всасывание полезных веществ в организм. С этой задачей прекрасно справляется Бальзам Болотова!

С тех пор, как 29 лет назад был открыт рецепт, Борис Васильевич Болотов говорит: «Хочешь долго жить – пей «Царскую водку!» Это он по-народному свой Бальзам Болотова так называет. Раньше Бальзам очень сложно было купить, только через знакомых, через третьи руки... А сейчас легко можно купить готовое средство – ведь в России началось официальное производство!

Действует Бальзам Болотова очень просто и понятно – слизь, которая скапливается в носоглотке и которую мы можем «отхаркивать» – это мукополисахарид. Он образуется при взаимодействии Бальзама Болотова и сахаров в организме. Так вот эта слизь играет очень важную роль: все бактерии и вирусы «запутываются» в ней и не могут проникнуть в организм, поскольку мы просто отхаркиваем всю эту заразу!

А ещё Бальзам Болотова даёт силу и энергию организму за счет незаменимых кислот. Это всё хорошо отражается на иммунитете. Поэтому тому, кто пьёт Бальзам Болотова, ничего не страшно – ни какая зараза, ни наша ни марсианская!»



250 ml 1190 руб.
500 ml 1640 руб.

Где приобрести уточняйте по тел.: +7 (499) 350-44-74

Реклама. ООО «Авицена», СоГПН №RU.77.99.88.003.R003457.09.19, БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

БЕСПЛАТНЫЕ ЮРИДИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

☎ 8-495-205-14-05

ДОСУДЕБНОЕ И СУДЕБНОЕ РЕШЕНИЕ ВОПРОСОВ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

Строительная компания ЦНА

МО, г. Котельники, Дзержинское шоссе, вл. 7/7
МО, г. Бронницы, с. Заорово

8 (495) 532-00-51 8 (925) 094-38-58
www.LiderLesa.ru

- МИНИМАЛЬНЫЕ СРОКИ СТРОИТЕЛЬСТВА
- БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ КРУГЛЫЙ ГОД
- В КРЕДИТ **

ЭКОНОМИЯ до 550 000 руб. ПРИ ПОКУПКЕ ДОМА С ПАКЕТОМ «ЗИМНИЙ»

ПОДАРКИ
К ДАЧНЫМ КАРКАСНЫМ ДОМАМ

- Свайно-винтовой фундамент
- Металлочерепица «Монтеррей»
- Утепление мансарды 150 мм
- Отделка дома сайдингом -30%

Дачные дома от 142 000 руб.*

Бани от 165 000 руб.*
Каркасные дома от 209 000 руб.*
Дома из бруса от 334 000 руб.*
Дома из СИП-панелей от 328 000 руб.*

СКИДКА НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ ДО 20%
Предложение действительно до 31 марта 2020 г. Подробности у менеджеров на выставочных площадках.

* Указана цена для базовой комплектации на момент публикации. Подробности у менеджеров на выставочных площадках. **Не является публичной офертой.** ** Кредит предоставляет:
1) АО «Кредит Европа Банк (Россия)», генеральная лицензия № 3311 от 03.09.2019 г.;
2) КБ «ЛОКО-Банк» (АО), генеральная лицензия №2707 от 14.09.2015 г.;
3) КБ «Ренессанс Кредит» (ООО), генеральная лицензия №3354 от 26.04.2013 г.

Реклама

СЕКРЕТ УСПЕХА

Как избавиться от зависти?

Зависть – одно из самых сильных человеческих чувств. Если зависть переживается как лёгкое, мимолётное чувство, её называют белой. А когда зависть копится и начинает управлять человеком, речь идёт о чёрной зависти. Важно вовремя начать бороться с ней...



ПРИЗНАЙТЕСЬ СЕБЕ, ЧТО ВЫ ЗАВИДУЕТЕ. Зависть – обычное человеческое чувство, и в том, что вы завидуете, нет ничего ужасного и ненормального. Признавшись самому себе, что завидуете, вы сделаете первый шаг к избавлению от этого неприятного чувства.

НЕ СТОИТ ПРИЗНАВАТЬСЯ КОЛЛЕГЕ В СВОЕЙ ЗАВИСТИ, чтобы «облегчить душу». Такое признание, скорее всего, вызовет настороженность и разрушит доверие.

ПОЗДРАВЬТЕ КОЛЛЕГУ ОТ ДУШИ. Попробуйте перевести негатив в позитив. Подумайте о том, как долго коллега шел к успеху, как много для этого работал. Подойдите к нему и найдите искренние слова, чтобы поздравить или просто похвалить.

ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ ЧУЖОЙ УСПЕХ. Так вам станет ясно, что успех был заслужен, и острое чувство несправедливости будет не таким острым.

НАЙДИТЕ СВОЮ ВЫГОДУ. Если вы дружите с объектом вашей зависти, подумайте, что успешные друзья – это и ваш престиж и новые преимущества.

Анекдот

– Иваныч, ты ведёшь неправильный образ жизни!
– Вот только не надо мне завидовать!

Почему ваш уравновешенный когда-то муж превратился в ворчуна и брюзгу, который отравляет бесконечными замечаниями жизнь домочадцев?

Психологи единодушны во мнении: ворчуны брюзжат потому, что в душе они недовольны своей жизнью, эта неудовлетворенность и проявляется в виде критики, ворчания и скандалов. Следовательно, чтобы избавиться от мужниного ворчания, нужно помочь ему справиться с его неудовлетворенностью. Как это сделать?

1 Вернуть душевный покой

Ситуация. У мужа неприятности на работе, он испытывает стресс, но держит все в себе. В таком состоянии любая мелочь способна вывести его из себя. На работе он «держит марку», а дома расслабляется и легко раздражается, скандалит или изводит всех придирками.

Ваши действия. Помогите супругу осознать, что его раздражительность и рабочие неприятности взаимосвязаны. Если трудности преходящие, нужно помочь мужу вернуть уверенность в себе. Повторяйте каждый день, как вы его любите, говорите ему о его достоинствах. Если ситуация на работе всегда нервная и муж с ней не справляется, помогите ему найти другую работу, где он будет чувствовать себя спокойно и уверенно.

Каждая из нас женщина чей-то мечты! Теперь дело за малым: найти этого мечтателя...

2 Снизить тревожность

Ситуация. Возможно, ваш муж страдает от повышенной тревожности. Он сто раз проверяет, закрыта ли дверь, выключен ли газ, свет, утюг и т.п. Он заранее переживает, что вы опоздаете, хотя до поезда еще 3 часа. Он боится, что его обманут, и никому не доверяет. Он изводит вас придирками, советами, контролем. По сути же, его брюзжание – это боязнь жизни.

Ваши действия. Ваша цель – успокоить мужа, снизить уровень его тревожности. Если он тревожится из-за того, что вы опоздаете, предложите ему назначить время выхода из дома, которое его устроит и позволит не опоздать. Если он волнуется за сохранность материальных средств во время отдыха, предложите арендовать сейф и т.п. Все, что будет способствовать повышению безопасности, – вам в помощь, чтобы понизить тревожность и ворчливость супруга.

Замужем за ворчуном

Как с ним жить?

3 Повысить удовлетворённость своей жизнью

Ситуация. Порой мужское ворчание спровоцировано профессиональной нереализованностью, несбывшимися мечтами и планами.

Ваши действия. Помогите мужу реализовать себя в другой сфере. К примеру, нелюбимую работу можно компенсировать любимым увлечением: рыбалкой, баней, огородными и дизайнерскими затеями и т.п. Поддерживайте его начинания, подчеркивайте его успешность в этом деле.

4 Дать почувствовать своё внимание и восхищение

Ситуация. Супругу не хватает вашего внимания. Часто бывает так, что жена погружена в работу, уделяет внимание детям и любимому хобби, а на мужа времени не остается. И мужчина начинает брюзжать, так как этим способом он получает внимание жены.

Ваши действия. Стройте общие планы и стремитесь к их выполнению. Найдите общее увлечение.

Заведите традицию: посвящать общению со своим мужчиной не 20 минут ежедневно, чтобы мотивом общения было не только выражение недовольства. И не забывайте хвалить мужа!

Если муж критикует вас и делает обидные замечания в присутствии посторонних, значит, он либо стыдится вас, либо хочет унижить и самоутвердиться за ваш счет. Задумайтесь: стоят ли эти отношения постоянных унижений?

Если придирки мужа обижают

Помочь сможет откровенный рассказ о своих чувствах: «Я чувствую обиду, когда ты делаешь мне по 20 замечаний в день». Начинать высказывания с «Я...». Если начнете с «Ты...», то в ответ услышите: «А ты сама...».

Научитесь переводить упреки в шутку: это отличный способ не дать сформироваться обидам и комплексам, высмеять нелепость претензий. Например, «Я не королевская горничная, а если король хочет помочь королеве, швабра на кухне».

Эффективный прием для прекращения обидного ворчания – конкретизация. Задайте вопрос: «Что именно в том, как я готовлю, тебе не нравится?». Примите конструктив к сведению. Но чаще всего ворчун умолкает, так как конкретных претензий у него нет.

Попробуйте полностью скопировать его манеру поведения, слова и интонацию. Повод можете выбрать любой. Порой ворчуну бывает достаточно увидеть себя со стороны, чтобы изменить поведение.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Ох, лапти мои, лапти липовые...

Во все времена наши предки охотно обувались в плетёную обувь. Лапти настолько прочно вошли в жизнь, что стали частенько упоминаться в поговорках.

1. Лапти из верёвки носили в доме и называли их чунями, для работы по хозяйству надевали ступни – лапти наподобие галош, только плетёные. А как называли лапти для покоса?
а) Волосняники.
б) Рачки.
в) Коренники.
2. Именно из липового лыка получались наиболее мягкие и прочные лапти. Нередко лапти называли по материалу изготовления. Если лыко брали с дуба, то как называли такие лапти?

а) Желудевки.
б) Дубовики.
в) Силунуши.
3. Главный недостаток лаптей – недолговечность. В среднем такая обувь при активной эксплуатации служила неделю-другую, а в дороге могла истрепаться и за пару дней. Но был и большой плюс – легко можно было сплести новые. Как говорили о том, кто не мог плести лапти?
а) Лыка не вяжет.
б) Не лыком шит.



в) Горько лыковое.
4. Мастера по плетению лаптей были практически в каждой деревне. Большого дохода это дело, конечно же, не приносило. Суще-

ствовала и такая поговорка: «Лапти плетешь...»

а) ...как нечего стало есть.
б) ...как на дерево влезть.
в) ...один раз в день есть.

ОТВЕТЫ

1-б. На покоем
2-в. Имя
3-а. Лыка
4-б. Как на дерево влезть.
5-б. Как нечего стало есть.
6-в. Один раз в день есть.

Сергей Агапкин – известный йогатерапевт, ректор Института традиционных систем оздоровления, ведущий программы «О самом главном» на телеканале «Россия 1» – свою жизнь посвятил изучению возможностей человеческого организма и охотно делится своими знаниями с телезрителями.

Сергей АГАПКИН:

Здоровье трудящихся – дело рук их самих!»

Рецепт от болезней

– Сергей Николаевич, вы работаете теледоктором десять лет – ровно столько, сколько существует передача «О самом главном». С чем чаще всего обращаются к вам телезрители?

– Они ждут, что им расскажут некий волшебный рецепт от всех болезней (улыбаются).

– В этом нет ничего удивительного, все хотят быть здоровыми...

– Это неправда. Многие ведут себя так, словно они бессмертны. Например, человеку после острого приступа говорят: «У вас повышенное давление. Принимайте вот такие таблетки, и проживете на 15 лет дольше, не станете инвалидом». Что делает человек на следующий день? Первым делом забывает принять лекарство. Так было всегда. Эта проблема еще в XI веке описана в тибетской медицине. Люди живут с ощущением, что впереди бесконечная жизнь. Хотя в действительности она может прерваться в любой момент, в лучшем случае сильно измениться. Обратите внимание на поведение людей в первую неделю после инфаркта. Все они в

голос твердят: «Если бы мы знали, как это страшно, с юности бы занимались спортом, следили бы за питанием». Но проходит две недели, и все забывается. Люди возвращаются к тому же, что было, словно впереди вечность и всегда будет шанс что-то переиграть.

Совет на все времена

– Какому правилу советуете следовать своим родным, а заодно телезрителям?

– Еще в 1931 году выдающийся деятель советской медицины Николай Семашко говорил: «Здоровье трудящихся – дело рук их самих». С тех пор ничего не изменилось.

мо
сей

час, в условиях самоизоляции, когда нет возможности выйти на прогулку, нет тренажеров?

– Как именно будет реализован этот объем движения, на самом деле не так уж важно. В домашних условиях возможен бег на месте в самых разных вариантах. Или ходьба с высоким подъемом ног. Включили сериал, любую телепрограмму, и не просто переминаемся на месте, а маршируем, поднимаю ногу. Плюс есть такие простые вещи, как приседания, отжимания, выпрыгивания. С точки зрения затрат энергии эти упражнения даже зачастую благотворно влияют на работу сердечно-сосудистой и нервной систем, способствует повышению защитных сил организма, помогая противостоять многим проблемам со здоровьем. Отечественный препарат «Кальцид + Магний» можно по праву сравнить с поливитаминными препаратами российского и зарубежного производства.

Практика и личный пример

– Пропагандируя здоровый образ жизни, сами его придерживаетесь?

– Занимаюсь йогой, гоняю на велосипеде.

– Вы не просто занимаетесь, а довольно серьезно практикуете... Что лично вам даёт практика?

– В пятиглавом варианте «Хатха-йоги Прадипики» есть хорошая фраза: «Нет болезни, которую нельзя было бы излечить правильной практикой йоги. И нет болезни, которую нельзя было бы приобрести неправильной практикой».

– У вас пятеро детей. Кто-то из них занимается йогой?

– Двое старших, но не так глубоко, как я. Скорее на потребительском уровне, хотя первый сын в свое время отучился на преподавательском курсе, при этом не преподает. Зато второй сын не учился, но имеет склонность к преподаванию, ему это нравится.

Наталья АНОХИНА

ПОДРОБНОСТИ

Не останавливайтесь на ходу

– Есть мнение, что, выходя на пенсию, человек должен снизить нагрузки, беречь себя. Насколько верно такое суждение?

– Все исследования показывают, что единственный вариант пережить пенсию – это за два-три года до ее достижения придумать себе хобби. Оно должно занять место работы. Остановиться после выхода на пенсию – очень плохая идея. Есть масса примеров, когда у людей после резкой остановки деятельности случались инфаркты и инсульты. И если раньше существовало мнение, что после случившегося надо снижать физические и эмоциональные нагрузки, больше отдыхать, то последние десятилетия во всем мире говорят прямо противоположное. Единственный способ избежать повторного инфаркта – это как можно быстрее «запустить» организм, заставить человека двигаться. Если он ограничит движение, эта

проблема через год приведет его обратно в больницу. Так что останавливаться нельзя. Человек в этом смысле похож на машину, которая едет под горку. Если в какой-то момент ее остановить, не факт, что удастся завести снова.

– Все знают, что, скажем, для поджелудочной железы нельзя много есть, нельзя жирное, жареное, острое. Но люди, оказавшиеся в группе риска, всё равно всё это едят. Как избежать конфликта между разумом и поведением?

– Включить разум. И желательно не выключать его.

– Правда, что интеллектуальная деятельность влияет на продолжительность жизни?

– На продолжительность почти никак, а вот на сохранность очень даже. Интеллектуальная деятельность позволяет на склоне лет не впасть в маразм. Это ее основная задача.

КАК ЭКОНОМИТЬ В АПТЕКЕ

ЧУДО-ТАБЛЕТКА ИЗ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ИММУНИТЕТА

Нередко плохое самочувствие и сниженный иммунитет связаны с элементарным дефицитом микроэлементов и витаминов в организме. Порой достаточно восстановить утраченный баланс – и здоровье вернется!

С этой задачей успешно справляются популярные российские препараты «Кальцид» и «Кальцид + Магний». В них содержатся все необходимые для здоровья элементы в оптимальном соотношении и количестве.

Эти препараты разработаны на основе натуральной яичной скорлупы, содержащей 23 микроэлемента природного происхождения, в том числе медь, фтор,

железо, марганец, селен, цинк. А также незаменимые аминокислоты – метионин, цистин, лизин, изолейцин. Они необходимы для синтеза белка, а значит, и формирования мышечных структур, костной и соединительной ткани.

Бесценный дар яичной скорлупы – это наличие кальция в хелатной форме карбоната кальция, именно в таком виде кальций полноценно усваивается организмом. «Кальцид» – комплексное средство, защищающее кости от разрушения, дополнено витаминами С и Д₃, благодаря этой «группе поддержки» усвоение кальция существенно повышается, а это значит, что опорно-двигательный аппарат получает

достаточное количество нужного ему «строительного материала».

«Кальцид + Магний» – усиленная форма препарата. Состав препарата дополнительно обогащен магнием и витаминами швейцарского производства – С, D₃, E, A, B₁, B₂, B₆, B₉, B₁₂, PP. «Кальцид + Магний» благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой и нервной систем, способствует повышению защитных сил организма, помогая противостоять многим проблемам со здоровьем. Отечественный препарат «Кальцид + Магний» можно по праву сравнить с поливитаминными препаратами российского и зарубежного производства.

У препаратов приятный для потребителя бонус: отечественный производитель не повысил цены – стоит комплекс «Кальцид + Магний» около 160 руб. За эти деньги вы покупаете по-настоящему универсальный общеукрепляющий препарат, заботящийся о вашем здоровье. Если все компоненты, входящие в состав препарата «Кальцид + Магний», покупать по-отдельности, сумма чека окажется значительно выше. Выгода покупки препаратов «Кальцид» и «Кальцид + Магний» абсолютно очевидна!

Именно таких помощников мы ищем на полках аптек, чтобы и деньги сэкономить, и «химии» поменьше в организм привнести, а пользы, наоборот, – побольше!



Позвольте препаратам «Кальцид» и «Кальцид + Магний» взять на себя заботу о вашем здоровье! СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА. Наличие препаратов уточняйте по тел: 8 (495) 775-79-57, 8 (800) 250-24-26

ООО «КомфортКомплекс»

«Кальцид» СОГР: RU.77.99.57.003.E.006712.08.14

«Кальцид+магний» СОГР: RU.77.99.11.003.E.006711.08.14

РЕКЛАМА

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Известный адвокат Павел Астахов возвращается на экран – в качестве ведущего судебного шоу телеканала Домашний «По делам несовершеннолетних с Павлом Астаховым».

Павел АСТАХОВ:

Равнодушным не место в системе защиты детей»

Мы поговорили с Павлом Алексеевичем о просветительской роли телевидения и о проблемах трудных подростков.

Как себя вести в сложной ситуации

– Павел Алексеевич, вы успешный адвокат, занимаетесь общественной деятельностью. Почему снова решили вернуться на телевидение?

– Большинство наших граждан не знает и боится законов. Наши программы – это телевизионный правовой ликбез, который предметно показывает, как себя надо вести, если ты попал в сложную ситуацию: нужно не пугаться, а выяснить, в чем суть претензии, что стало основанием привлечения к ответственности, какие правила поведения ты нарушил, чего ты не знал, а должен был знать? Как правильно защищаться? Как собрать доказательства, как пригласить свидетелей, экспертов, специалистов, людей, которые будут выступать на твоей стороне? Как работать с адвокатом?

Корни преступления

– Чем будет отличаться программа «По делам несовершеннолетних» с вами в качестве ведущего от предыдущих выпусков?



ДЕТАЛИ

«Каждый случай особенный»

– Как появилась идея программы «По делам несовершеннолетних»?

– Программа появилась в 2011 году, когда я уже стал Уполномоченным по правам детей при Президенте. Для меня открылось новое поле практической юриспруденции – защита детей, вступивших в конфликт с законом. Мы организовали систему работы и помощи таким детям. Одновременно стали разбираться в каждой ситуации досконально, сталкиваясь с большим количеством несправедливых юридических решений в отношении подростков. Каждый случай особенный, и подросткам можно помочь, используя законные правовые механизмы.

– Мы хотим на практике показать и объяснить, как можно перевоспитывать трудных подростков. Для этого придется более скрупулезно разбираться в каждом деле, давать полное разъяснение юридического механизма, ведь подросток даже в суде часто вообще не понимает, что он совершил. Очень важно выяснить, что способствовало совершению преступления. Это серьезная работа, поэтому равнодушным людям не место в защите детей. Нужно понимать, что никто не растет в вакууме и не рождается преступником. У каждого преступления есть корни и общественно опасные последствия. Надо выявлять причины, которые способствовали совершению преступления. Кто-то не заметил, кто-то недосмотрел, кто-то вовремя не помог, кто-то не остановил, а кто-то даже подстрекал. Много факторов, а главное – люди, у которых всегда есть имена. Часто в процессе рассмотрения дел выявляются еще виновные, соучастники преступления.

Материалы из жизни

– Как вы выбираете дела, которые будете разбирать в программе?

– Наша редакторская служба из потока писем и звонков отбирает самые интересные случаи. В России 4,5 миллиона детей живут в разделенных семьях, с одним из родителей. Им часто нужна помощь. Ежегодно подростки совершают около 50 000 преступлений. Десятки тысяч детей состоят на учете в инспекциях по делам несовершеннолетних за совершение правонарушений. Все эти материалы мы будем тщательно анализировать и использовать.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

фото предоставлено телеканалом Домашний

ЖИР НА БОКАХ, МОЛНИЯ НЕ СХОДИТСЯ? УПАКОВКА БЕСПЛАТНО*

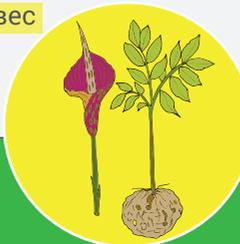


Всю жизнь мучаюсь от лишнего веса, с виду похожа больше на шарик, чем на женщину. Молния на брюках не сходится. С возрастом стало только хуже, проблемы со стулом, адышка. Подскажите, что можно сделать?

Людмила, Киров.

Чтобы остановить процесс набора веса, обратите внимание на жиросжигающий комплекс «Тетроген День/Ночь». Он воздействует на жировые отложения круглосуточно, даже когда вы спите**. Работает по двум направлениям: утром – позволяет перерабатывать жир в энергию, а ночью поступившим калориям не откладываться на боках**. Изготовлен комплекс «Тетроген День/Ночь», из редких растительных экстрактов: Африканского Манго, Дихростахиса, Циссуса, стручкового перца и пр. Курсовой прием поможет Вам снизить вес и нормализовать работу ЖКТ.**

Всего за курс применения вы сможете надеть свои любимые брюки!*



8 800 100 88 86

Спешите! Количество ограничено.

Для читателей действует **БЕСПЛАТНАЯ** горячая линия. Узнайте, где можно приобрести «Тетроген День/Ночь» **БЕСПЛАТНО***.

ООО «ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ ДЖИ ЭЛ ЭС МЕДИКАЛ», ОГРН 1187746706510, РФ, 108811, Г. МОСКВА, П. МОСКОВСКИЙ, КИЕВСКОЕ Ш., 22-Й КМ, ДВЛД. 4, СТ. 2, ЭТ. 8, БЛ. В, ОФ. 809В/4, ПОМ. № 14. РЕКЛАМА. *ПРИ ПОКУПКЕ ОДНОЙ УПАКОВКИ ЗА ПОЛНУЮ СТОИМОСТЬ, ВТОРАЯ УПАКОВКА БЕСПЛАТНО. СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ С 01.12.2019 ПО 30.06.2020. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ, ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. 8-800-100-88-86. **РЕЗУЛЬТАТЫ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Завод Заборов.ru

ЗАБОРЫ ТЕПЛИЦЫ

ВИНТОВЫЕ СВАИ

(495) 104-53-53

СКИДКИ до 50%*

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

*Подробная информация об условиях предоставления и размере скидок по тел. ООО «ЗАВОДЗАБОРОВ» ОГРН 1127747255240 111672, город Москва, Суздальская улица, 34-2, 130

РЕКЛАМА

Плохо разбираете речь по телевизору? Не слышите, что говорят ваши близкие?

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

с повышенной разборчивостью речи!
ЕВРОПЕЙСКИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

8 (495) 411-90-16

Наши центры по всей Москве:

- «Курская», ул. Казакова, д. 6, стр. 1
- «Третьяковская», «Новокузнецкая», ул. Пятницкая, д. 28
- «Сухаревская», ул. Сретенка, д. 27, стр. 1
- «Белорусская», ул. 1-я Брестская, д. 62



МИР СЛУХА
www.mirsluha.ru

Гарантия 2 года!

- Пенсионерам скидки до 50%!
- Выезд специалиста на дом!
- Пробное ношение слухового аппарата!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА 119017, Москва, ул. Пятницкая, д. 28, ООО «МИР СЛУХА Пятицкая», ОГРН 1157746542953

Нагрузки рабочей недели редко кому дают возможность насладиться по-настоящему изысканным завтраком. Другое дело – суббота, воскресенье или просто выходной день.

Никуда не нужно спешить, никуда не нужно бежать – отличный повод приготовить что-нибудь особенное, пусть даже придется повозиться.

ЗАВТРАК ВЫХОДНОГО ДНЯ – повод для творчества

Кстати Императорский завтрак

Как отмечали некоторые современники, на завтрак у Николая II был кофе, чай, шоколад, масло, ветчина, бекон и яйца на выбор. К первому завтраку (а это было в 6-7 часов) будили удачливом деревенного молотка в дверь всех домочадцев царя, и буквально через полчаса после «подъема» накрывался стол для завтрака. Для общего завтрака с приглашенными стол накрывался в 13 часов. Этот завтрак начинался с закуски стоя у специального закусочного столика: икра, селедка, вареное мясо, балык, маленькие бутерброды. Не исключалась пара горячих блюд. Например, таких как горячая ветчина. Подавали яйца, рыбу, овощи, сыры, фрукты. Трапезу завершала чашечка кофе.

Кугель из пшена с творогом и изюмом



Еврейская кухня.

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г пшена, 200 г творога, 450 мл молока, 3 яйца, 40 г сливочного масла, 100 г изюма, 3 ст. л. сахара, соль по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 189 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Вечером пшено промыть до прозрачной воды, залить чистой водой и оставить на ночь.

2 Утром воду слить и обжарить пшено на сливочном масле (30 г) до золотистого цвета (~5 минут).

3 Довести до кипения молоко, всыпать поджаренное пшено, варить под крышкой на самом слабом огне, периодически помешивая, до готовности.

4 В блендере смешать яйца, творог, сахар, взбить до однородности.

5 Смешать пшеницу и творожную массу, посолить, добавить изюм.

6 Выложить полученную массу в смазанную маслом форму для выпечки.

7 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке ~45 минут – до золотистой корочки.



ПОСЛОВИЦЫ

Не поешь толком – будешь волком.
Что в рот полезло, то и полезно.
Без соли невкусно, а без хлеба несытно.
Ранняя птичка съедает завтрак опоздавшей.



За столом мужчина и женщина.
Он: – Сделай мне бутерброд с маслом.
Она намазывает хлеб, он съедает и просит ещё.
Она: – Не буду. Это была демонстрационная версия. Лицензионную версию ты сможешь приобрести только после регистрации брака.



Кайзершмаррн с рисом



Австрийская кухня. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 120 г риса, 3 яйца, 100 г муки, 1-2 ст. л. сахара, 20 г сливочного масла, 1 стакан молока, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 202 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Рис сварить до готовности, воду слить.

2 Отделить желтки от белков, растереть с сахаром.

3 Смешать рис, молоко, растертые с сахаром желтки, муку, посолить, перемешать.

4 Белки взбить в пышную пену, осторожно ввести в полученную массу.

5 На сковороде распушить сливочное масло, выложить всю рисовую массу, жарить до золотистой корочки (~3 минуты).

6 Разделить кайзершмаррн на 4 части, каждую перевернуть и жарить до готовности.

7 Подавать с любым сладким соусом или фруктовым джемом.



Йоркширский пудинг



Британская кухня.

На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 160 г муки, 200 мл молока, 1 яйцо, 25 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 100 г творожного сыра, 1 апельсин, 1 ст. л. сахарной пудры, щепотка соли.

Калорийность (на 100 г): 190 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Яйцо взбить с солью в половине молока, добавить муку, размешать до однородности, влить оставшееся молоко, перемешать.

2 Готовому тесту дать постоять 30 минут.

3 Формочки для маффинов смазать маслом, разложить тесто, заполняя не более половины формочки.

4 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 20-25 минут.

5 Снять с апельсина цедру с помощью мелкой терки, выжать сок.

6 Соединить творожный сыр, апельсиновую цедру, сок и сахарную пудру, перемешать до однородности.

7 Полученную смесь заполнить ямки, которые образуются на готовых пудингах.



Креспу

Французская кухня. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 яиц, 60 мл молока, 3 спелых помидора, 100 г бекона, пучок шпината или щавеля, горсть оливок, 100 г шампиньонов, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. прованских трав, молотый черный перец, соль по вкусу.
Калорийность (на 100 г): 155 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 С помидоров снять шкурку, один нарезать мелкими кубиками, два помидора разбить в блендере.

2 В сковороде разогреть 1 ст. л. растительного масла, слегка обжарить мелко нарезанный чеснок, добавить разбитые в



блендере томаты и прованские травы, посолить, поперчить, приготовить соус (~5-7 минут).

3 Грибы и бекон нарезать кубиками, оливки – колечками, шпинат порвать руками.

4 Яйца взбить с молоком и солью, разлить по восьми одинаковым чашкам.

5 В две чашки добавить кубики помидоров, в две – шпинат и оливки, в две – шампиньоны, в две – бекон.

6 Пожарить восемь яичниц на смеси сливочного и оливкового масла.

7 Готовые яичницы промазывать томатным соусом (кроме верхней) и складывать стопкой – в виде торта.

8 Подавать креспу горячим.



Творожные панкейки

Американская кухня. На 4 персоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 340 г творога, 1 стакан муки, 6 яиц, 60 г сахара, 1 апельсин, 80 г размягченного сливочного масла, соль по вкусу.

Калорийность (на 100 г): 223 кКал.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Отделить желтки от белков.

2 С апельсина снять цедру, выжать сок.

3 Творог, желтки, сок, масло сложить в чашу блендера, взбить до однородности.

4 Добавить муку, сахар, соль, апельсиновую цедру, взбить еще раз.

5 Белки взбить в пышную крепкую пену.

6 Ввести взбитые белки в творожную массу.

7 Жарить панкейки на смазанной маслом сковороде до золотистого цвета (с двух сторон).

8 Готовые панкейки складывать стопкой на теплой тарелке.



Популярная актриса Алёна Ивченко, сыгравшая в сериале «Магомаев» (Первый канал) министра культуры СССР Екатерину Фурцеву, поделилась впечатлениями от необычного блюда, которое попробовала в Мексике.

И рассказала, как нужно готовить настоящие белорусские драники.

Профессия обязывает, но не заставляет

– Алёна, следите ли вы за своим питанием, и насколько строго?

– За питанием я, конечно, слежу – тем более что актерская профессия обязывает. Но я бы не сказала, что делаю это строго. Скорее, придерживаюсь позиции умеренности: есть можно все, вопрос – в каком количестве.

– Бывает очень не просто отследить это самое количество. Как быть: считать калории?

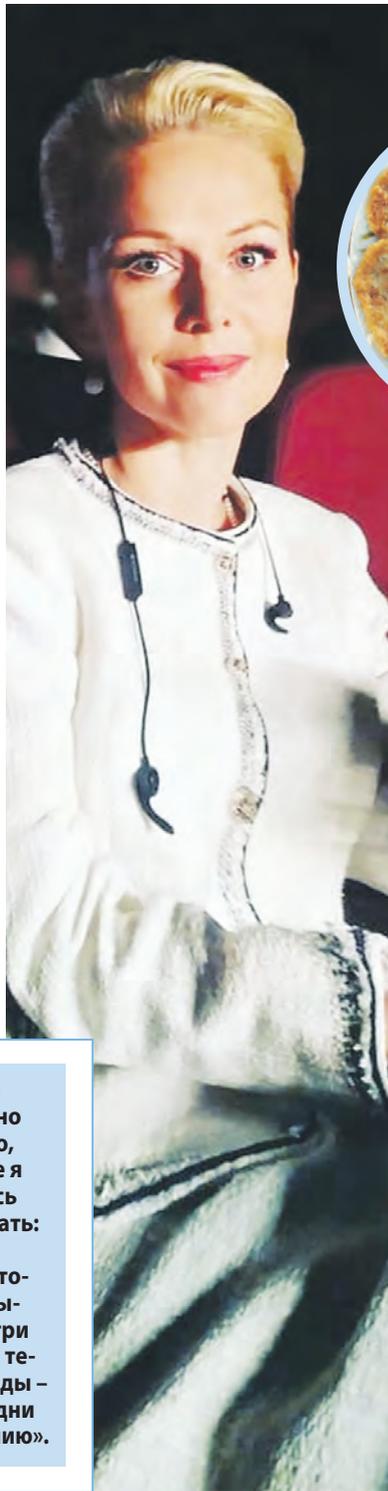
– Если основу вашего питания составляют овощи, то неважно, сколько их вы едите. Мой организм овощи может поглощать в бесконечном количестве. А дальше добавляйте к ним столько вкусовых радостей, сколько захотите – просто не забывайте, что это дополнительные радости, а не основа вашего рациона питания.

– Соблюдаете ли вы режим в питании?

– Я предпочитаю слушать свое тело, и если оно в данный момент есть не хочет, его не надо

Алёна ИВЧЕНКО:

Я – «сырная душа»



Рецепт от звезды



– Секрет драников очень простой: ничего, кроме тертого картофеля и соли. Когда в ресторанах в драники добавляют яйцо и муку, для меня это уже не тот вкус. Хотя я понимаю, что они это делают, чтобы придать блюду презентабельную форму. Моя подруга, которая тоже родом из Минска, а сейчас работает шеф-поваром в Сан-Диего, для того, чтобы тертая картошка не темнела, добавляет в нее ложку сметаны. А учитывая, что драники я всегда ем со сметаной, такое трактование для меня вполне допустимо.

ЛЮБИМЫЕ ДРАНИКИ АЛЁНЫ ИВЧЕНКО

кормить. Также я стараюсь избегать жесткости в своих привычках – люблю, когда все подвижно. Сегодня мне хочется одного, завтра – другого, и это прекрасно, и я не вижу смысла создавать искусственные ограничения. Хотя у меня есть одно правило, которое я стараюсь соблюдать: каждое утро натошак я выпиваю три стакана теплой воды – это сродни умыванию, которое еще и запускает все очистительные функции организма. Да и вообще, чем больше воды, тем лучше. Я уже давно отказалась от соков и молочных продуктов и выбираю чай, кофе и воду. Хотя иногда мне доставляет огромное удовольствие свежевыжатый апельсиновый или огуречный сок.

Чудеса с мёдом

– Из каких продуктов обычно состоит ваш завтрак?

– Чаще всего мой завтрак – это кофе эспрессо, сыр и свежий огурец. Иногда к этому хочется добавить яйцо всмятку.

– Какие сыры вы особенно любите?

– Я люблю твердые сыры – такие, как грюйер и чеддер, а из мягких предпочитаю острую горгонзолу и бри. Я вообще «сырная душа»: обожаю сыры, и они всегда есть в моем доме.

– Что ещё, кроме сыров, всегда можно встретить на вашей кухне?

– Дома всегда есть огурцы, качественные чай и кофе, и обязательно –



травы. А еще – много разного меда, который я привожу из поездок. В том числе манука – этот мед производят только в Новой Зеландии, и уникальность его в том, что он содержит природный антибиотик, так что, конечно, я его использую для здоровья, а не просто для удовольствия. Если вдруг я ощущаю легкую простуду, то ложка этого меда перед сном творит чудеса, и с утра я просыпаюсь здоровым человеком. Этот мед я привожу из Англии, где теперь живет моя мама. До этого она много лет прожила в Новой Зеландии, где и познакомилась с этим медом.

Лишь бы ингредиенты нравились

– Расскажите, пожалуйста, об английской кухне.

– В свою первую поездку в Англию – 20 лет назад – я была обескуражена тем, насколько скучна и неинтересна английская еда. Сегодняшний «продуктовый» Лондон – совсем

иной: с огромным выбором кафе и ресторанов, в которых есть все и прекрасного качества.

– Любите ли вы пробовать новые блюда в путешествиях?

– Прежде чем заказать что-то новое, я всегда смотрю на ингредиенты, и если мне нравится состав – с удовольствием пробую. А иногда могу полностью доверить выбор своим друзьям. Из последнего, что меня очень впечатлило, – это был костный мозг, который я попробовала в Мексике, в Тихуане, в замечательном ресторане «Цезарь», в котором, собственно, и родился знаменитый одноименный салат. Я сама бы никогда себе это не заказала – настояла подруга. Она хорошо знает этот ресторан, и я очень признательна, что она меня уговорила, – это феноменально вкусно!

– И как подают этот костный мозг?

– Это выглядит довольно первобытно: его подают прямо в трубчатой кости, довольно крупной. К ней подается специальная вилка, чем-то напоминающая устричную.

Елена СОКОЛОВА

Фото из личного архива Алёны Ивченко

ПОДРОБНОСТИ

Меню зависит от сезона

– Алёна, а какое блюдо из вашего детства вы до сих пор считаете самым любимым?

– Мой единственный «пищевой наркотик» с самого детства – это драники. Ничто на свете я не люблю так сильно. Помню, когда мама еще жила в Минске и я студенткой приезжала к ней на каникулы, то, зная, что мама обязательно приготовит

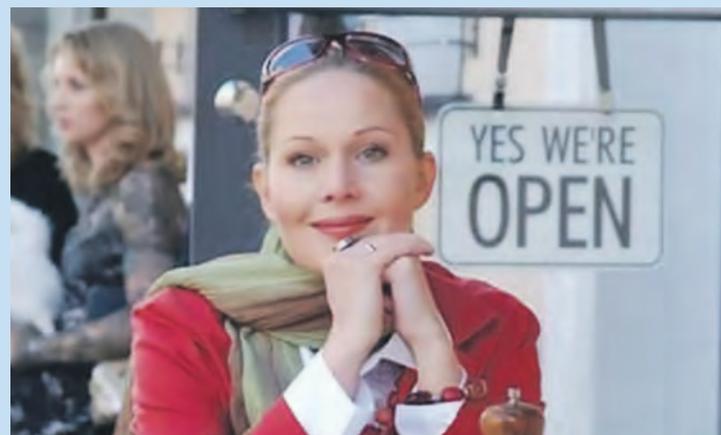
драники, просто умоляла ее не готовить много, потому что я обязательно съем все! Остановиться просто невозможно!

– А сейчас готовите драники?

– Да, но крайне редко. Жареная картошка – совсем не то, что способствует стройности. Но без ложной скромности могу сказать, что получаю от меня это изумительно!

– Какое блюдо вы приготовите для своих гостей?

– Я всегда ориентируюсь на то, что любят мои гости, а также на то, какие продукты я сегодня могу купить свежими. На столе обязательно будет что-то легкое – например, огромная миска свежего салата, а все остальное зависит от сезона, повода и настроения...



Смена сезонов – отличный повод провести ревизию на полке с косметикой.

С приходом теплых дней и увеличением солнечной активности меняется и наша кожа, в организме происходят различные процессы, в том числе активизируется секреция сальных и потовых желез. Словом, наступает время сменить уходовую и декоративную косметику и заодно проверить, не пора ли с чем-нибудь расстаться.

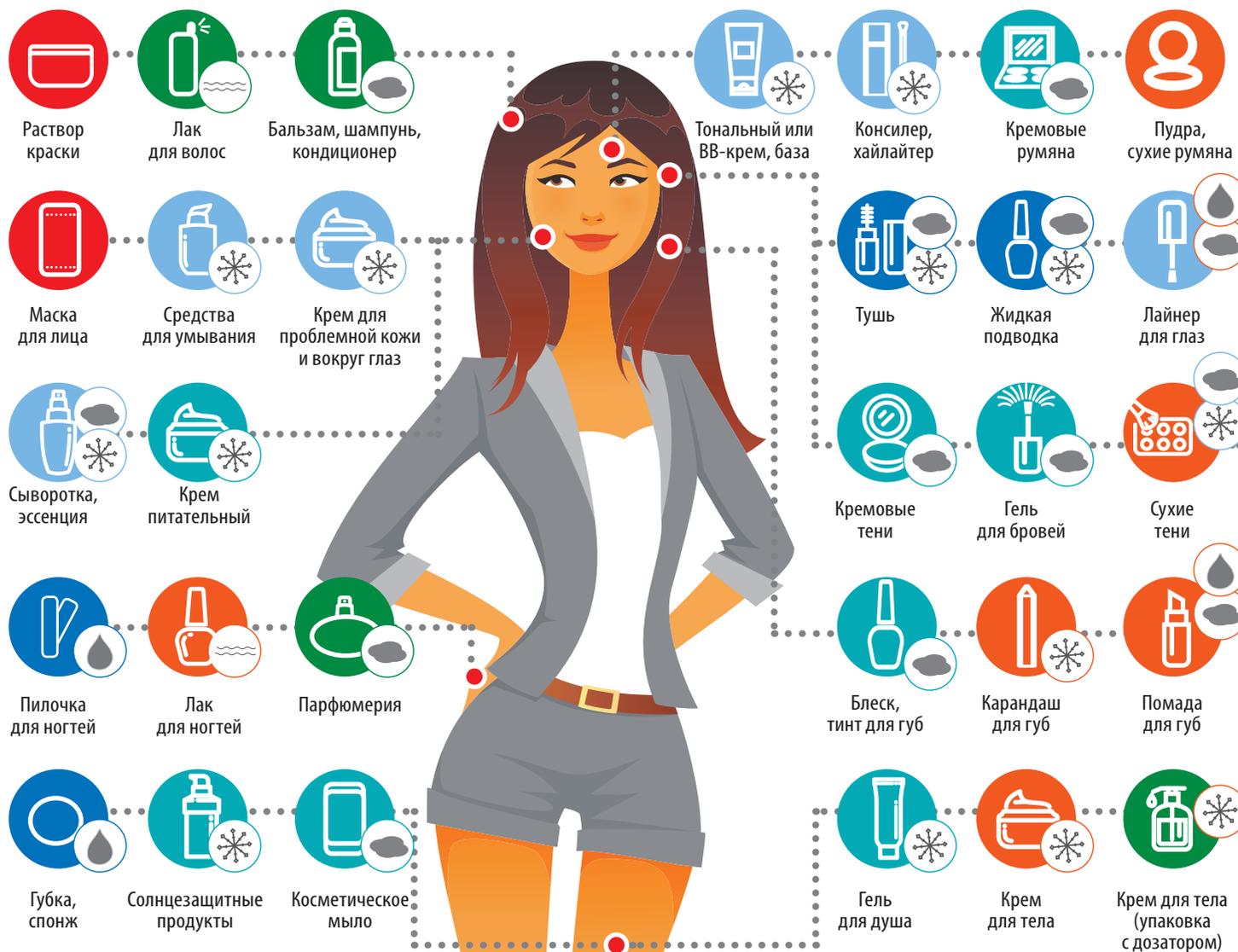
Поворот на лето

Несмотря на то, что дамам элегантного возраста от питательных уходовых средств до наступления устойчиво теплой погоды отказываться рано, некоторые перемены все же необходимы.

Уже в середине весны пора поставить на полочку с косметикой термальную воду, начинать использовать легкие гели или молочко для умывания. Все, что содержит спирт, с полки убираем и заменяем на средства, содержащие растительные экстракты.

Также с приходом весны рекомендуем сдвинуть баланс между питательным и увлажняющим уходом в сторону последнего. Крем для век постепенно заменяем легким гелем или охлаждающими роликами, питательные маски перемежаем тканевыми с увлажняющим эффектом.

Весенняя ревизия на полке с косметикой



Условные обозначения:

- 1 ЧАС
- 3 МЕСЯЦА
- 6 МЕСЯЦЕВ
- 12 МЕСЯЦЕВ
- 24 МЕСЯЦА
- 36 МЕСЯЦЕВ

- Хранить в прохладном месте
- Тщательно промывать
- Хранить вне прямого воздействия солнечных лучей
- Встряхивать перед употреблением

Все косметические аксессуары необходимо чисто вымыть. Причем вымыть нужно не только расчески, но и стаканчики под расчески. Расческу лучше мыть с использованием моющих средств – мыла или шампуня. После мытья и расчески, и стаканчик нужно насухо вытереть чистым полотенцем. Также необходимо вымыть все, чем наносится декоративная косметика: спонжи, кисти, аппликаторы и т.д. Для мытья лучше использовать щадящие моющие средства, после мытья все аксессуары необходимо хорошо высушить. Предметы, пришедшие в негодность или находящиеся на грани годности (кисти, из которых начали вылезать волоски, крошащиеся спонжики и т.п.), лучше выбросить и приобрести новые. Баночки с кремом, флаконы с лаком для ногтей и другие предметы, которые находятся на вашей полке с косметикой постоянно, тоже необходимо тщательно вымыть, предварительно убедившись, что они надежно закрыты.

Ревизия косметики никак не может обойтись без проверки сроков ее использования. Выбрасывайте без сожалений все «отработавшее» свой срок, даже если не использована и половина. А также избавляйтесь от всего, что плохо пахнет, крошится, слонится и просто сомнительно выглядит. Просроченная или испортившаяся косметика способна нанести огромный вред не только нашей коже, но и здоровью в целом. Даже не пытайтесь «вдохнуть новую жизнь» в тушь, которая начала сохнуть, или «поплывшую» губную помаду.

Генеральная уборка на спецполке

ПОДРОБНОСТИ



Как обновить крем

В холодное время года наша кожа недополучает солнечного света, часто переохлаждается и страдает от перепада температур. Все это приводит к тому, что к весне кожа становится бледной и иссушается. Особенно это касается женщин элегантного возраста, у которых метаболизм уже далеко не так активен, как в молодости. Поэтому спешить со сменой плотных питательных кремов на более легкие не стоит, необходимо сначала насытить кожу, дать ей восстановиться. Если крем надоел, можно ароматизировать и освежить его остатки яркими весенними запахами. Просто капните 1-2 капли любимого арома-

тического масла в крем и перемешайте. Другое дело – дневной крем, его нужно менять на крем с УФ-фильтрами и обязательно использовать в солнечные дни.

Кремы с высоким содержанием ретинола не рекомендуются для использования в солнечную погоду, особенно весной. Дело в том, что ретиноиды усиливают чувствительность кожи к УФ-лучам, что именно весной, с возрастанием солнечной активности, особенно опасно.

МАКИЯЖ В ЦИФРАХ

Как утверждают исследования, **94%** женщин чувствуют себя увереннее с макияжем. Почти столько же используют макияж, чтобы подчеркнуть индивидуальность, **84%** – чтобы скрыть недостатки. **75%** – потому, что макияж приносит им радость. **58%** женщин используют косметику по сезонам.

Светлана ИВАНОВА

Мыть пластиковые окна приятнее и проще, чем их старых деревянных предшественников.

Но существуют некоторые нюансы, без учета которых при мытье пластиковых окон не обойтись. Не зная, как и чем мыть пластиковые окна, легко испортить уплотнитель и повредить пластик. Итак, как и чем почистить пластиковые окна?

ЧЕМ МЫТЬ?

Пластиковые рамы и подоконник

Для начала стоит вспомнить, чего нельзя делать, ухаживая за пластиком. Во-первых, нельзя применять едкие составы: бензин, нитросоставы, растворители или кислоты, так как после их использования поверхность может пожелтеть и утратить гладкость. Во-вторых, нельзя использовать абразивные вещества и порошки: они образуют незаметные царапины, в которых потом скапливается грязь. В-третьих, пластик нужно мыть прохладной водой, от горячей воды он мутнеет и желтеет.

Не повреждают поверхность и прекрасно отмывают загрязнения мыльные растворы, средства для мытья посуды и

специальные составы для чистки пластика.

В случае сильных загрязнений можно использовать спирт, нашатырь, перекись водорода. Обработав поверхность при помощи любого из перечисленных средств, не забудьте потом протереть пластик влажной тряпочкой.

Стекла

При мытье стекол работает то же ограничение, что и при работе с пластиком – запрет на использование агрессивных составов, которые могут повредить уплотнитель и пластик.

Стекла лучше и удобнее чистить специальными составами на спиртовой основе. Но если их нет под рукой, или вы принципиально пользуетесь только народными средствами, то вам помо-

Чем и как мыть пластиковые окна?

Чем реже проводишь уборку в комнатах, тем нагляднее становятся её результаты.

жет раствор с добавлением уксуса (на 4 части воды 1 часть уксуса).

Для ликвидации стойких загрязнений лучше использовать нанесенные на ватный диск спирт, водку, масло чайного дерева или крахмальный раствор. Обрабатываем пятно, ждем, затем смываем.

Фурнитура

Фурнитуру, как и пластик, очищаем водой с использованием мягких моющих средств. После просушки металлические элементы смазываем машинным маслом или техническим вазелином.

Резиновый уплотнитель

Эластичный уплотнитель, проложенный по краям рамы, делает окна герметичными. Использование едких составов,



описанных выше, негативно влияет на свойства уплотнителя. Поэтому мыть уплотнитель нужно прохладной водой с использованием мягких моющих средств.

После того, как все окно вымыто, смажьте уплотнитель для продления срока его службы мягкой тканью, смоченной силиконовым маслом.

Как мыть?

Технология мытья пластиковых окон классическая: сначала смываем грязь, потом очищаем поверхность. Последовательность: сначала рамы, потом стекла, в конце – подоконник.

Очищая стекла, выполняем движения сверху вниз и слева направо. Избегаем круговых движений, так как эта техника не позволяет полностью удалить остатки мыльного состава.

Чистим окна днем при хорошем естественном освещении, чтобы заметить наличие разводов. При этом не стоит мыть окна под прямыми лучами солнца, так как моющее средство высыхает слишком быстро и разводов точно не избежать.

Светлана СИДОРЧУК

Питомник растений Солнечный



Предлагаем Вам качественные, устойчивые и урожайные сорта саженцев **без ПРЕДОПЛАТЫ!**
Собственное производство позволяет держать минимальные цены на саженцы с очень высоким качеством.
Доставка осуществляется Почтой России, наложенным платежом без предоплат!
Почта России взимает процент за пересылку в зависимости от веса и дальности расстояния.

ЯБЛОНЯ ЖЕНЕВА ЭРЛИ



Лучший летний и уникальный сорт яблони! Уникальна Женева в своей скороплодности, плодоносит через 1 год после посадки (однолетнего саженца)! Отличается высокой продуктивностью и регулярным плодоношением. Мякоть светло-кремовая, ароматная, с отличным ароматным вкусом. Плоды созревают во второй половине июля.

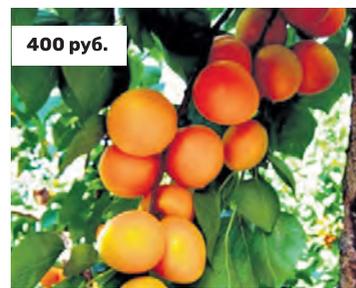
ВИШНЯ ЛЮБСКАЯ



Выдающийся отечественный сорт. Неприхотливая и выносливая, уютно разместится и будет комфортно себя чувствовать везде, куда бы ни

забросила её судьба. Поразительно жизнестойка, одинаково хорошо выносит и сибирские морозы, и знойную засуху. Всегда радует высокой урожайностью! Мякоть нежная, сочная, темно-красная. Сок темно-красный. Косточка мелкая, округлая, свободная. Вкус кисло-сладкий, освежающий. Вареники из вишни Любской ни с чем не сравнятся!

АБРИКОС БУРЕВЕСТИК



Лучший сорт, плоды данного сорта имеют приятный золотисто-оранжевый цвет и насыщенный аромат. Они необыкновенно сочные, вкусные и красивые. Мякоть достаточно плотная. От мякоти косточка отделяется хорошо. Созревание приходится на начало июля. Этот сорт абрикоса имеет отличную устойчивость к бактериальным болезням, грибкам, засухе, высоким и низким температурам.

ВИНОГРАД НАДЕЖДА

Благодаря исключительным качествам и характеристикам, особенно популярна во всем мире. Ягоду вывели путем скрещивания Молдова и Кардинала, а в результате получили сочный, ароматный, привлекательный по внешнему виду плод. Потрясающий нежный вкус и слад-



кий аромат, аккуратные грозди среднего размера, урожай всегда большой и щедрый, ягоды имеют плотную кожуру, что позволяет легко их транспортировать. Надежда довольно морозостойчива, устойчива к заболеваниям и воздействию насекомых.

МАЛИНА ПОЛАНА



Лучший ремонтантный сорт! Сверху донизу усыпанное крупными красивыми и очень сладкими ягодами. Полана является сортом польской селекции, но в России она уважаема и любима. Ягода среднего размера, весом от 5 до 7 г, с превосходным ароматом.

СМОРОДИНА ПИГМЕЙ



Сорт черной смородины Пигмей отличается прекрасной урожайностью и очень крупными, вкусными сладкими плодами. Многие садоводы предпочитают именно этот сорт благодаря его непривычному сладкому вкусу.

ЗЕМЛЯНИКА АЛЬБА



Ягоды садовой земляники созревают самыми первыми, открывая сезон. Нет более здоровой и освежающей и полезной пищи, чем свежесобранная земляника! Выдающийся сорт клубники Альба выведен в Италии, завоевал большую популярность у соотечественников, благодаря вкусовым качествам и сортовым отличиям. Ягоды крупные (40-50 г), равномерные, имеют удлиненную коническую форму, ярко-красный цвет с блеском.

ЗАКАЗ МОЖНО ОФОРМИТЬ:

1. по телефонам:
8-905-393-21-11, 8-909-386-85-97,
8-937-091-98-87, 8-927-545-04-89
каждый день по будням с 8.00 до 18.00, суббота, воскресенье – выходные

2. отправить письмо по почте на адрес: 404011 Волгоградская область, Дубовский район, с. Пичуга, ул. Московская, 59.

Всю необходимую информацию и полный каталог растений вы можете найти на нашем сайте www.solar34.ru или заказав **БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ.**

Минимальный объем одной заявки составляет **2000 рублей.**

При заказе на 3000 р.

Вас ожидает подарок в виде эксклюзивного сорта винограда АТТИКА или Надежда на выбор

При заказе на 5000 р. виноград выбранного сорта и яблоня сорта Чемпион

При заказе на 7000 р. виноград выбранного сорта, яблоня сорта Чемпион и эксклюзивная!

ЯБЛОНЯ на суперкарлике (трехлетка), Моды или Голд Раш (на выбор) и книга Питомника Солнечный.

Заказы принимаются с 01.02.2020 по 30.04.2020.

Отправляются заказы с 25.03.2020 по 10.05.2020.

¹ Среди сортов Питомника Солнечный.

² По мнению Питомника Солнечный.

ООО «ВЕЛЕС», Волгоградская область, Дубовский район, с. Пичуга, ул. Московская, д. 59, ОГРН 1163443063960. РЕКЛАМА

Пожалуй, ничто так не радует дачников при возвращении на участок весной, как появление первых цветов.

Но даже если вы не успели ничего посадить осенью, можно приложить совсем немного усилий – и ваш участок скоро превратится в цветущую полянку. Как весной, так и в другие сезоны посадку цветов производят следующими способами: рассадой, посевом семян, делением многолетников (клубнями, корневищами).

Рассадного полку прибыло

Достаточно много цветов можно посадить весной как рассадой. К ним относятся, например, астра, бальзамин, бархатцы, бегония, вербена, матрикария, настурция, петуния, портулак, флокс, целозия и другие. Рассадный – самый затратный и трудоемкий вариант посадки, но результаты стоят того. Плюс этого метода является более раннее и продолжительное цветение. Семена на рассаду высевают с января по апрель, срок зависит от длительности периода вегетации конкретного вида. Сроки посева обычно пишут на пакетиках с семенами.

Для выращивания рассады используется любая универсальная почвосмесь, которая предварительно обеззараживается от сорняков и вредителей. Все рассадные емкости перед использованием также дезинфицируются.

Семена сеют в неглубокие ящички и накрывают пленкой или стеклом. Прорастание происходит при температуре 20-24 °С. Освещение в этот период пока не нужно. Периодически не забываем поливать и проветривать.

При появлении всходов ящик переносят в светлое место. Иногда может по-

Цветочная полянка

Типичный мужчина – это тот, который делит все цветы на два вида:

1. Розы.
2. А это что за цветы?



надобиться дополнительное ламповое освещение. Оптимальная температура на этой стадии развития – 16-18 °С.

Когда появляются первые листочки, сеянцы рассаживают (пикируют) в небольшие емкости для лучшего развития корневой системы. В открытый грунт они высаживаются примерно в середине мая, когда угроза заморозков минует.

Семечко в почву

При помощи весенней посадки семенами можно вырастить множество однолетних, а также многолетних цветов. Например, астра многолетняя, бархатцы, василек, вьюнок трехцветный, гайлардия однолетняя, гвозди-

СОВЕТ

Перед посадкой все срезы и ранки частей припудривают древесным углем, чтобы обезопасить от грибковых заболеваний, а затем дают немного подсохнуть (около часа). Сажают разделенные клубни и корневища на ту же глубину, но желательно на другом участке.

ка китайская, гибискус однолетний, гипсофила, дельфиниум однолетний, календула, люпин, настурция, немфила, немезия, примула, пиретрум девичий, ромашка, резеда, хризантема, цинния и другие. Этот способ позволяет вырастить цветы, прилагая минимум усилий и затрат. Бросил семечко в землю, полил, оно выросло – и нет трудностей с рассадой.

Так можно выращивать только морозостойкие растения или растения, которые вообще не переносят пересадку, поэтому для них подходит только безрассадный способ.

Сроки посева в открытый грунт напрямую зависят от местного климата и текущей погоды. На них влия-



ет и длительность вегетационного периода. Например, холодостойкие культуры с продолжительным периодом вегетации высевают на раннем сроке (ориентировочно в середине апреля). А к теплолюбивым культурам с коротким периодом вегетации применяют поздний посев (с середины мая и до начала осени). Семена сеют в заранее подготовленную почву. Для мелких семян делают бороздки, для более крупных – гнезда. Глубина посадки семени должна быть равна сумме 2-3 его диаметров, а расстояние между семенами – не меньше 1 см.

Потом посева несколько раз прореживают. Первоначально – когда появятся первые настоящие листочки. Между сеянцами оставляют по 5 см. Повторное прореживание проводят через 10 дней после первого. Но расстояние оставляют уже больше: между мелкими растениями 10 см, между крупными – 30-40 см.



Был один – стало много

Многие дачные цветы относятся к многолетним и живут не один год. Если есть необходимость увеличить уже существующие посадки этих цветов, может прийти на помощь способ деления взрослого растения. Для деления подойдут следующие виды растений: астильба, астра многолетняя, молочай, монарда, пиретрум, флокс, хризантема.

Большинство многолетников нуждается в периодическом разделении кустов. Эта процедура проводится для омоложения растений, так как многие из них через несколько лет стареют и теряют декоративность. Создать новый цветник можно из тех, которые уже растут на участке. Достаточно выкопать и разделить старые клубни, корневища на несколько частей, а затем снова посадить их в грунт. С финансовой стороны этот вариант весенней посадки может стать самым выгодным, так как в этом случае не потребуется приобретать семена и тратить средства на выращивание рассады.

Делить и рассаживать весной можно только те многолетники, которые цветут летом и поздней осенью.

Для более аккуратного выкапывания растений используют вилы, т.к. лопатой можно повредить корешки. Для сохранения корешков кусты лучше выкапывать с большим комом земли. Кусты нужно делить так, чтобы каждая часть была величиной с кулак и обязательно с почками и корешками.

ПОДРОБНОСТИ

Подготовка почвы для цветника

Для цветника почву желательно подготовить осенью. Но если вы вдруг заранее об этом не позаботились, то сделать это можно за 2-3 недели до посадки цветов. Готовая почва должна быть удобренной, рыхлой, немного влажной.

Вначале участок перекапывают на глубину 30-40 см и удаляют все сорняки. Для окультуривания земли требуется внести добавки в виде разрыхлителей и удобрений. В песчаную и супесчаную вносят торф, компост и суглинок. В глинистую почву добавляют торф, компост,

перегной, песок или костную муку. Компост и навоз рекомендуются добавлять в конце осени, а перегной – при посадке весной. Если нет органических удобрений, можно вносить минеральные. В этом случае осенью вносят фосфорно-калийные удобрения, а весной – азотные.



Сегодня мы расскажем о комнатных растениях, которые достаточно неприхотливы и простят вам ваши недочёты и ошибки.

А при внимательном уходе еще и порадуют вас своим активным ростом и даже цветением.



Растения для дома со спартанским характером

Фаленопсис

Это самая некапризная орхидея. Лучше всего себя чувствует при хорошем рассеянном свете. Идеальная температура 15-25 градусов, хотя неплохо перенесет температуры за этим диапазоном. Полив регулярный, особенно во время цветения. Забывчивость в это время скажется на длительности цветения, и цветы просто засохнут. Любит повышенную влажность, хотя и без дополнительного опрыскивания из пульверизатора прекрасно проживет. Фаленопсис станет прекрасным цветком для того, кто соскучился по экзотике и не хочет дополнительных хлопот.

Аспидистра

Это очень стойкий цветок. Выдержит недостаток света. К температурам также неприхотлив. Что касается полива, нежелательно допускать пересыхание земляного кома, но редкий полив перенесет относительно безболезненно. К влажности воздуха аспидистра также не придирчива. В общем, если нужна густая зелень с минимумом ухода – аспидистра возглавит список вариантов.

Филодендрон

Вьющееся растение, которому необходима опора. У него много разновидностей: одни имеют небольшие компактные (8-15 см) листья, другие – чуть ли не метровые (80 см) листовые пластины. Филодендроны с зелеными листьями менее требовательны к свету. Вполне могут расти в полутени или при искусственном освещении. Пестролистным сортам нужно много рассеянного света, они хорошо растут практически при любых комнатных температурах. Летом желательно порядка 22-26, а зимой 18-20 градусов. Полив регулярный, без крайностей, хотя забывчивость хозяина растение будет готово простить.

Самые-самые

Вельвичия удивительная относится к самым стойким растениям на нашей планете – она может прожить без дождя до пяти лет. А самыми выносливыми считаются лишайники. Они могут жить где угодно, даже в Антарктиде и Арктике при рекордно низких температурах – до минус 196 градусов.

Драцена маргината

Напоминает эту пальмочку. В естественной среде может вымахать до 5 метров. В домашних условиях, как правило, не превышает 2-2,5 метров. Может расти и в полутени. Но при хорошем освещении будет расти активнее, крона будет пышнее. Оптимальная температура 18-25 градусов. Неплохо переносит сухой воздух, правда, кончики листьев растения могут при этом подсыхать. Драцену лучше недоливать, чем перелить. Избыточный полив чреват загниванием корней и ствола.

Молочай

Разновидностей их много. Это и пальмочка (беложилковый молочай), и с красными цветами-пуговками (молочай мяля), и треугольный молочай, рождественская пуансеттия, «голова Медузы» с толстыми поникающими побегами и др. По сути, каждый найдёт себе в семейке молочаев растение по вкусу. При этом уход за ними одинаковый. Хорошее освещение с некоторым количеством прямых солнечных лучей. Температура летом 20-25 градусов. Зимой желательны более низкие температуры, порядка 15 градусов. Чем больше молочай напоминает кактус, тем в более редком поливе он нуждается. Впрочем, любой молочай лучше недоливать, чем перелить.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

– Какое растение самое умное на свете?
– Хрен! Он всё знает.



ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



**НОВЫЙ НОМЕР
В ПРОДАЖЕ С 4 АПРЕЛЯ!**
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2940.
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Реклама. 12+

При хлорозе поможет Феровит!



Хлороз – это заболевание растений, при котором в листьях снижается синтез хлорофилла (зелёного пигмента). Они желтеют и опадают. Рост растений приостанавливается, осыпаются цветки и завязи. Хлорофилл, как известно, осуществляет важнейший процесс в жизни растений – фотосинтез. Особенно подвержены хлорозу плодово-ягодные и многолетние цветочно-декоративные культуры, на восстановление которых уйдёт несколько лет. Одной из важнейших причин хлороза является дефицит доступного железа в почве. А железо является катализатором в реакциях, сопровождающих синтез хлорофилла.

Феровит – гарантия защиты растений от хлороза!

Феровит – это универсальный стимулятор фотосинтеза с высоким содержанием железа в биодоступной (аминохелатной) форме. Всего 2–3 подкормки **Феровитом** (10–30 мл/10 л воды, путём опрыскивания) с интервалом 5–7 дней и синтез хлорофилла будет восстановлен. Хорошо известно, что железо медленно передвигается по растительным тканям. А при опрыскивании, **Феровит** попадает сразу на всё растение. Эффект от его применения будет заметен уже через 1–2 суток. Листья снова становятся ярко-зелёными! Фотосинтез нормализуется, и растения начинают активно расти, цвести и плодоносить.

Причинами хлороза могут быть и заболевания (ржавчина, мучнистая роса), и повреждение растений вредителями (тля, паутинный клещ и др.), и экстремальные погодные условия (избыток влаги, затяжная засуха). **Феровит** поможет во всех этих случаях!

Однако любое заболевание, в т. ч. и хлороз легче предупредить, чем лечить. Поэтому профилактика и ещё раз профилактика! 1 раз в 10–15 дней проводите опрыскивания **Феровитом**, и это гарантированно защитит Ваши растения от хлороза.



Приобрести препараты компании «НЭСТ М», а также получить консультацию можно по адресу: 127550, г. Москва, ул. Прянишникова, д. 31А, ВНИИА, оф. 110

8 (499) 976-27-06,
8 (499) 976-47-36,
8 (800) 707-88-65

(Бесплатный звонок по РФ)

E-mail: info@nest-m.ru

Сайт: www.nest-m.ru

Интернет-магазин: www.nest-m.biz

Муж всегда был рядом, в какие бы авантюры ни затянул меня мой неугомонный характер.

И когда я бросила хорошо оплачиваемую работу ради призрачной мечты стать писателем, и когда носилась по городам и весям с выступлениями и презентациями, и когда решила поступить в авиационно-учебный центр...

Профессия – быть смешной

– Что хорошо, – смеялся Мишка, помешивая манку в кастрюльке на плите, – с тобой не расслабишься, шанса стать ленивым увальнем точно не выпадет.

Это Мишка не соврал. Четверо детей, которых я успела нарожать между своими проектами, держали нас с мужем в тонусе. Ну, больше Мишку, конечно, как взявшего на себя основные родительские заботы. При этом муж неплохо зарабатывал, давая мне возможность самореализовываться. Чем я нагло и бессовестно пользовалась, улетая в очередную командировку со стопкой книг со свеженаписанными юмористическими рассказами о жизни.

Я вообще старалась смотреть на жизнь с юмором. Этому меня Мишка научил. Еще в институте, куда я поступила с золотой школьной медалью и совершенно расшатанной перфекционизмом нервной системой. Родители всю жизнь учили меня быть «быстрее, выше, сильнее» всех. А я как любящая дочь старалась не огорчать любимых людей. Часто огорчалась сама из-за любой мелочи, но что это значит, когда цель благая – быть

Неприятности – ступенька для прыжка вверх



В жизни должна быть любовь – одна великая любовь за всю жизнь, это оправдывает беспричинные приступы отчаяния, которым мы подвержены.

Альбер Камю

Большое доброе сердце

...А потом Мишка не стало. Для меня до сих пор страшно и непонятно, почему, от чего остановилось его большое, щедрое и доброе сердце. Наверное, любви в нем было столько, что сердце просто не смогло вместить ее всю.

И вот я сижу одна в любовно обставленной и отремонтированной Мишкой квартире, где каждая мелочь напоминает о нем, и не понимаю, что мне делать дальше. Как будто даже тело забыло, как двигаться без Мишки, а душа вдруг скукожилась, высохла, свернулась в клубочек и забила куда-то в дальний, темный угол.

– Мам, – Алёшка, Катюня, Юра и Семён тихонечко пробрались в нашу с мужем спальню и теперь испуганно поглядывали на меня, не решаясь, как бывало раньше, запрыгнуть с разбега на кровать.

Нет отца, все изменилось, стало непонятно, как вести себя. Пропало связующее, самое крепкое звено нашей семьи.

Я улыбнулась и, вытерев слезы, похлопала рядом с собой по кровати. Видно было, какое облегчение испытали мои малявочки. Слово маленькие горошинки подкатились ко мне, кто под бочок, кто под руку, старший Алёша сел сзади и положил голову мне на плечо. И душа моя в темном углу заворочалась, огляделась, стала расти. Я сгребла в охапку всю свою разнокалиберную братию и каждого по очереди поцеловала в макушку. Всхлинула.

– Вы голодные?

– Мы что-нибудь сейчас сами приготовим, – тут же встрепенулся Алёша.

– Ну уж нет, – стараясь казаться обиженной и веселой одновременно, ответила я, – хотите все самое интересное сами сделать?

И щекоотала Катю, от чего та весело завизжала

и засучила маленькими ножками.

Небо падало десятки раз

Год прошел без Миши. Тяжелые, полные всевозможного и разного триста шестьдесят пять дней, в каждый из которых я училась жить по-новому. Варить манную кашу без комочков, что, оказывается, не так просто, как было, когда манку варил Миша. Оплачивать коммуналку через интернет и держать слово на собраниях жильцов. Лавировать между детским садом и школой, готовить разнообразные обеды и ужины, общаться с воспитателями и учителями, делать поделки и рисовать рисунки для детских конкурсов. Училась

спать на ходу всегда, когда можно было закрыть глаза, и писать в перерывах между уборкой и походом в магазин.

«Когда тебе кажется, что стало настолько трудно, что вот-вот рухнет небо, перестань его подпирать и позволь небосводу упасть. Выбравшись из-под обломков, ты увидишь, что небо стало еще ярче и все так же светит солнце».

За этот год мое небо падало десятки раз. Но Миша был прав: после каждой катастрофы я становилась все сильнее и все отчетливее замечала краски этого мира. Мои удивительные, самые лучшие, невероятные дети поддерживали меня, когда я спотыкалась, веселили, когда грустила, и были мудрыми там, где я готова была опустить руки. Все они, каждый по-своему, были похожи на Мишу. Так что его улыбка – Катюшка, привычка в задумчивости почесывать мочку уха – Семён, манера беззлобно подшучивать над домочадцами – Юрочка, быть опорой в трудную минуту – Алёша, были со мной всегда. Миша был со мной все это время, не давая сломаться и освещая путь своим смехом.

А теперь мой любимый живет еще и на страницах моих книг, каждую из которых я посвящаю ему и пишу о нем. Ведь это Миша научил меня быть смешной и легкой... сильной и бесстрашной.

ОЛЬГА

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



Честное попугайское

Известно, что среди попугаев встречаются настоящие долгожители: волнистые попугайчики могут прожить 20 лет, ара – около 30, серый жако – 50, а какаду – даже 70. Крупная птица может стать вашим спутником на всю жизнь. При этом она очень привязывается к своему хозяину, поэтому к выбору такого питомца нужно относиться ответственно. Зато и радости от общения с попугаем хватит на всю жизнь. Это настоящие артисты: они обладают прекрасным чувством ритма, поэтому умеют танцевать, могут выучить несколько десятков слов и фраз. А некоторые даже способны обучаться счету.



Неизвестное

«Горе от ума» Комедия в стихах «Горе от ума» Александра Сергеевича Грибоедова сделала писателя классиком русской литературы. Но авторского текста, к сожалению, не сохранилось. Появившись, пьеса была запрещена и распространялась в списках, а опубликована ее только спустя несколько десятилетий после смерти автора. На сегодняшний день сохранилось более 300 списков. Интересно знать, что междометие «Ох!» можно встретить на страницах произведения шесть раз, а возглас «Ах!» Александр Сергеевич употребил 54 раза.



Первый памятник космонавтике

В честь первого полёта человека в космос в России 12 апреля отмечают День космонавтики, а во всём мире – Международный день авиации и космонавтики. С тех пор, как в 1961 году на космическом корабле «Восток-1» старший лейтенант Юрий Алексеевич Гагарин впервые облетел Землю, этому событию было посвящено множество монументов, стел и так далее. Но мало кто знает, что первый памятный знак в честь этого события появился в Саратовской области около деревни Смеловка – на месте приземления аппарата с Гагариным. Прибывшие военные вкопали столб с табличкой, где было написано: «Не трогать! 12.04.61 г. 10 ч 55 м. моск. врем.»



Гигантская картина

Самая большая картина площадью 12 086,59 м² была создана Хунг Чи-Сунгом в Хуалянь, Тайбэй (столица Китайской Республики) 21 июня 2019 года. Это почти два футбольных поля! В 2001 году великая статуя Будды Бамиана была разрушена. Мастер самостоятельно создал огромную картину, чтобы сохранить дух мира Будды, желать всем счастья на Земле и молиться о примирении тысячелетних конфликтов. Работа была первоначально закончена 9 мая 2018 года, но недавно создатель добавил золотую точку на сердце Будды, чтобы символизировать единение и открытие сердец по всему миру.

Светлана СИДОРЧУК

7 апреля Православная церковь встречает великий праздник – Благовещение Пресвятой Богородицы.

Благовещение означает «Евангелие», «благая весть». Неслучайно именно так называются первые четыре книги Нового Завета, важнейшие части Библии. В этот день благовест Деве Марии о рождении Сына Божьего – Иисуса Христа принес архангел Гавриил. Новый Завет стал возможен благодаря чистой вере Девы Марии в откровение о сверхъестественном рождении ее будущего Сына – Мессии, Спасителя всего человечества.

Великая тайна благочестия

О событиях Благовещения рассказано евангелистом Лукой. Он сообщает, что более двух тысяч лет назад в маленьком палестинском городке Назарете свершилось чудо – природа Бога соединилась с природой человека.

До 14 лет юная Мария воспитывалась в храме. По достижении совершеннолетия по закону она должна была оставить храм – либо вернуться к родителям, либо выйти замуж. Родителей уже не было на свете, а Дева объявила о своем обещании Богу – остаться навсегда Девой. Во исполнение традиции, которая воспрещала добродетельной женщине быть одинокой, священники обручили Ее с дальним родственником Иосифом. Иосиф, которому на этот момент было уже 80 лет, начал заботиться о Марии. В доме Иосифа, в Назарете, Пресвятая Дева вела ту же благочестивую жизнь, как и при храме.

Благовещение Богородицы



Во время Великого поста в день Благовещения дозволяется есть рыбу.

Спустя четыре месяца по обручении архангел Гавриил был послан Богом в Назарет, к Деве Марии. Ангел явился Марии и возвестил, что Она обрела величайшую благодать: «Радуйся, Благодатная, Господь с Тобою; благословенна Ты между женами». Отроковица, то есть молодая девушка, была в недоумении, что именно означают эти слова. Ангел Гавриил ободрил Марию: «Не бойся, Мария, ибо Ты обрела благодать у Бога.

И вот, Ты родишь Сына и наречешь имя Ему Иисус. Он будет велик, и назовется Сыном Всевышнего, и Царству Его не будет конца». Дева была в еще большем недоумении – как может родиться сын у той, которая не знает мужа. И тогда Архангел открыл истину: «Дух Святый найдет на Тебя, и сила Всевышнего

осенит Тебя; посему и рождаемое Святое наречется Сыном Божиим».

Согласно Святому Писанию, именно через архангела Гавриила Господь смиренно просит согласия отроковицы. Дева услышала в этих словах Божию волю, проникнувшись в тайну волею Святого Духа, согласилась: «се, Раба Господня; да будет Мне по слову твоему». В этот момент, когда Вседержитель слышит человеческое согласие, Слово становится плотью. И начинается евангельская история.

Кстати, таинство зачатия Девы Марии относится к великой тайне благочестия. Без согласия и

веры Пресвятой Девы воплощения могло и не быть.

Как встретить праздник

«Сегодня – начало нашего спасения...» – так поется за богослужением праздника. По народной традиции Благовещение считается «самым большим у Бога праздником». Считается, что в этот день – праздник Благовещения, стоит отложить все дела и отдохнуть душой, очистив ее. В домашней молитве перед святым образом поблагодарить Богородицу. И попросить у нее в искренней молитве помощи и поддержки.

В праздничном богослужении говорится, что благодаря рождению Господа от Богородицы небо соединяется с землей и мы становимся частью Божества, становимся храмом Божиим.

КСТАТИ

Традиции Благовещения

Как и на праздник Пасхи, в церкви день знаменуется торжественными службами, колокольным звоном. Существует обычай выпускать птиц из клеток. По традиции патриарх выпускает голубей. Соблюдалась эта традиция и во времена А.С. Пушкина, о чем рассказывается в его стихотворении «Птичка»:

В чужбине свято наблюдаю
Родной обычай старины:
На волю птичку выпускаю
При светлом празднике весны.

Я стал доступен утешенью;
За что на Бога мне роптать,
Когда хоть одному творенью
Я мог свободу даровать!

ДЕТАЛИ

Как именовали праздник в первые века?

В древности этот праздник носил название «Благовещение о Христе», «Начало искупления», «Благовещение ангела Марии». Только в VII веке праздник стали называть «Благовещение Пресвятой Богородицы». Полное название праздника в Русской православной церкви: «Благовещение Пресвятыя Владычицы нашея Богородицы и Приснодевы Марии».



Благовещение – это день благой вести о том, что нашлась во всем мире людском Дева, так верующая Богу, так глубоко способная к послушанию и к доверию, что от Нее может родиться Сын Божий. Воплощение Сына Божия, с одной стороны, дело Божией любви – крестной, ласковой, спасающей – и Божией силы; но вместе с этим воплощение Сына Божия есть дело человеческой свободы».
Митрополит Суражский Антоний



СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ

Образ Богородицы на царских вратах

? Почему в храме на царских вратах всегда изображают Благовещение? Ольга Владимировна, г. Москва

Царские врата ведут в пространство алтаря, который означает Царство Небесное. Створы врат – граница между двумя пространствами, повторяют образ райских врат, поэтому на них помещают образ Благовещения. Ведь с благой вести архангела Гавриила начинается новозаветная история, история нашего спасения. С этого момента открываются закрытые для человечества врата рая. Богородицу в акафистах называют «райских дверей отвержение», «дверь спасения», «дверь Света». В наивысших царских врат обычно размещают передачу благой вести Деве Марии архангелом Гавриилом, а ниже – образы четырех евангелистов, которые рассказали об этом всему миру.

Редакция благодарит о. Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала.

Подготовила Светлана ИВАНОВА



НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

12+ РЕКЛАМА

ПЕРВЫЙ



14.30 «Проверено на себе». (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.55 Модный приговор. (6+)
10.55 Жить здорово! (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
14.30 Премьера. «Проверено на себе». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 На самом деле. (16+)
19.40 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 **«ИЩЕЙКА». НОВЫЙ СЕЗОН.** (12+)
Находясь в декретном отпуске, Александра оказывается втянутой в расследование, которое проводят её бывшие подчинённые. Убита известная фитнес-блогер Фиана.
22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
23.30 Вечерний Ургант. (16+)
00.10 Познер. (16+)
01.10 Проверено на себе. (16+)
01.40 На самом деле. (16+)
02.45 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 «Известия»
05.25 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6».** (16+)
09.00 «Известия»
09.25 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6».** (16+)
13.00 «Известия»
13.25 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6».** (16+)
17.30 «Известия»
17.45 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2».** (16+)
18.35 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА».** (16+)
19.20 **«СЛЕД».** (16+)
23.10 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3».** (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 **«СЛЕД».** (16+)
01.15 **«ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)
03.15 «Известия»
03.25 **«СТРАСТЬ-2».** (16+)

РОССИЯ 1



14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.25 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.25 Вести. Местное время
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
12.50 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.25 Вести. Местное время
14.45 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (12+)
В лесопарке в багажнике брошенной машины найден труп её владельца, ресторатора Петра Дмитриева. Кораблёв узнаёт в убитом своего давнего приятеля, который раньше работал в органах.
17.00 Вести. Местное время
17.25 «60 минут». (12+)
18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
20.00 Вести
20.45 Вести. Местное время
21.00 **«ПАРМЩИЦА».** (12+)
Неожиданные действия Аллы приводят к тому, что Надю вновь увозят в полицию. Алла утверждает, что Надя из зависти хотела её убить. Костя не понимает, как это могло произойти. Он только поверил, что его мама не убийца, как её обвиняют в новом покушении!
23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.00 **«НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ».** (12+)

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА

- 06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15
Новости дня
08.20 05.45 «Сделано в СССР». (6+)
08.40 «Резидент Мария»
09.40 **10.05 13.15 «КРАПОВЫЙ БЕРЕТ».** (16+)
10.00 14.00 Военные новости
14.05 **«ГОРЯЧАЯ ТОЧКА».** (12+)
15.40 **«ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ».** (16+)
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.50 «Ленд-лиз». (6+)
19.40 «Скрытые угрозы». (12+)
20.25 «Загадки века». (12+)
21.30 «Открытый эфир»
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 **«О ТЕХ, КОГО ПОМНЮ И ЛЮБЛЮ».** (6+)

ТВУ



06.20 «ДАМСКОЕ ТАНГО». (12+)

- 06.00 «Ералаш» (6+)
06.20 **«ДАМСКОЕ ТАНГО».** (12+).
8.00 Полезное «Настроение» (16+).
08.15 **«АФОНЯ».** (12+).
11.30 События
11.50 **«ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО».** (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 **«ОТЕЦ БРАУН».** (16+)
16.55 «Естественный отбор». (12+)
17.50 События
18.10 **«СЕЛФИ С СУДЬБОЙ».** (12+)
Россия, 2018 г. Детектив. В ролях: Антон Хабаров, Анастасия Лошакова. У профессора физико-математических наук Ильи Субботина странное хобби - он раскрывает преступления. В этот раз ему придется разобраться в убийстве дамы, которую задушили в магазинчике.
22.00 События
22.35 Спецрепортаж. (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 Петровка, 38. (16+)
00.45 «90-е. Криминальные жены». (16+)
01.30 «Знак качества». (16+)
02.10 «Вся правда». (16+)
02.35 «Брежнев, которого мы не знали». (12+)
03.15 **«ОТЕЦ БРАУН».** (16+)
04.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)
05.10 «Мой герой». (12+)

ОТР

- 05.10 11.45 «Среда обитания». (12+)
05.20 11.20 «Загадочная планета». (12+)
05.45 08.50 16.45 00.45
«Медосмотр». (12+)
06.00 «Архивариус». (12+)
06.05 23.50 «Правда?» (12+)
07.00 «Пять минут для размышлений». (12+)
07.05 **08.00 22.05 «УМНОЖАЮЩИЙ ПЕЧАЛЬ».** (12+)
09.00 «Мультфильм». (0+)
09.20 **09.20 «ЕВА».** (12+)
10.20 11.05 17.05 «100 чудес света». (12+)
11.00 12.00 13.00 15.00
17.00 18.00 20.00 22.00
Новости
12.05 13.20 19.00 20.30
«ОТражение»
15.15 **02.05 «МАРГО: ОГНЕННЫЙ КРЕСТ».** (12+)
18.05 «Активная среда». (12+)
18.30 «Вспомнить всё». (12+)

НТВ



06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)

- 05.15 **«МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ».** (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 **«МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА».** (16+)
09.15 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СУДЬБЫ».** (16+)
10.00 Сегодня
10.25 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СУДЬБЫ».** (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 Основано на реальных событиях. (16+)
17.10 ДНК. (16+)
18.15 **«ПЁС».** (16+)
В парке найден труп неизвестного в костюме индейца с множественными ушибами и переломом шейного позвонка.
19.00 Сегодня
19.40 **«ПЁС».** (16+)
21.00 **«РИКОШЕТ».** (16+)
После криминальных разборок в лихие 90-е Артем Волков, сымитировав собственную смерть, уезжает жить в Швецию.
23.10 **«ПАУТИНА».** (16+)
00.10 Сегодня
00.20 Поздняков. (16+)
00.30 Мы и наука. Наука и мы. (12+)
01.30 **«МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СУДЬБЫ».** (16+)
04.25 **«МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ».** (16+)

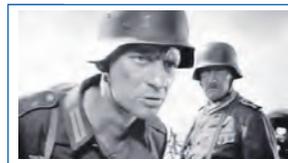
МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.30 16.30 00.35 04.35
«ГОСТ». (12+)
12.30 19.30 22.30 «Спорная территория». (12+)
13.15 15.35 17.25 «Погода». (12+)
13.25 02.35 «Специальный репортаж». (12+)
14.45 17.15 «The City». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.30 Познавательный фильм. (12+)
19.02 «Москва сегодня». (16+)
20.30 23.15 03.30 «Рейд». (16+)
21.15 23.45 01.30 «Московский патруль». (16+)
01.15 «Сеть». (12+)
05.30 «Доктор 24». (12+)

РОССИЯ К

РОССИЯ К

Культура



07.50 «СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА»

- 06.30 Пешком...
07.00 20.05 Правила жизни
07.25 09.55 14.55 16.45 18.40
20.00 21.30 Большие мальчики
07.35 «Красивая планета»
07.50 **«СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА»**
09.25 «Другие Романовы»
10.00 15.00 19.30 23.45
Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.10 01.15 XX век
12.25 18.45 00.35 Власть факта
13.05 «Репортажи из будущего»
13.45 «Сцена жизни»
14.25 «Мешок яблок». «Кораблик»
15.10 «Дело N»
15.45 Agora
16.55 **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕКИНА. ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ»**
СССР, 1983 г. Комедия.
18.05 Шедевры хоровой музыки
19.45 Открытый музей
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.45 «Иисус Христос. Жизнь и учение»
21.35 Сати. Нескучная классика...
22.15 **«КОНЕЦ ПАРАДА».** (16+)
23.15 «Фотосферы»
00.05 Открытая книга
02.30 «Роман в камне»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
07.05 **«КУЛИНАР-2».** (16+)
09.00 «Самое вкусное». (12+)
09.30 «Вкусно 360». (12+)
11.20 «Самое вкусное». (12+)
11.50 «Все просто!» (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 **«ПЕРВОЕ ПРАВИЛО КОРОЛЕВЫ».** (12+)
Россия, Украина, 2006 г. Детектив. В ролях: Юлия Высоцкая, Сергей Власов, Александр Галибин.
13.25 **«БЛИЗКИЕ ЛЮДИ».** (12+)
15.30 «Все просто!» (12+)
16.00 «Самое яркое». (16+)
19.00 «Новости 360»
19.30 **«КРАСНАЯ КОРОЛЕВА».** (16+)
21.25 «Самое яркое». (16+)
22.30 **«МАЙОР ПОЛИЦИИ».** (16+)
23.55 «Самое яркое». (16+)

СТС



20.00 «ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
06.35 «Охотники на троллей». (6+)
07.00 **«ПСИХОЛОГИНИ».** (16+)
08.00 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.25 **«ИСТОРИЯ ЗОЛУШКИ».** (12+)
11.20 «Стань легендой! Бигфут Младший». (6+)
13.15 «Кот в сапогах». (0+)
15.00 «Хороший динозавр». (12+)
16.45 **«ТОР-2. ЦАРСТВО ТЬМЫ».** (12+)
19.00 **«КОРНИ».** (16+)
20.00 **«ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ».** (12+)
22.20 **«БЭТМЕН. НАЧАЛО».** (16+)
01.05 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
02.05 **«ЧЕЛОВЕК В ЖЕЛЕЗНОЙ МАСКЕ».** (0+)
04.10 «Шоу выходного дня». (16+)
04.55 «Гирлянда из малышей». (0+)
05.05 «Осторожно, обезьянки!» (0+)
05.10 «Обезьянки и грабители». (0+)
05.20 «Как обезьянки обещали». (0+)
05.30 «Обезьянки, вперёд!» (0+)
05.35 «Обезьянки в опере». (0+)
05.45 Ералаш. (0+)
06.00 07.30 02.55 04.30
«Раскрывая тайны звёзд». (12+)
06.45 11.45 02.10 03.45
«Тайны кино». (12+)
08.30 **16.05 «ЮНГА СО ШХУНЫ «КОЛУМБ».** (6+)
09.55 **20.00 «АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА».** (12+)
СССР, 1969 г. Военный.
11.15 Это было смешно
12.40 **21.20 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ».** (6+)
14.40 **23.15 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ».** (12+)
17.35 05.15 Звёзды советского экрана
18.05 **00.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».** (16+)

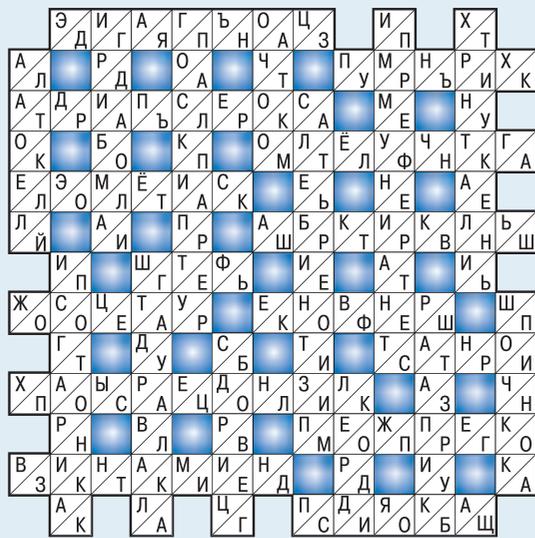
МОСКВА. ДОВЕРИЕ

REN	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «КАЗИНО «РОЯЛЬ». (16+)	 15.00 «САШАТАНЯ». (16+)	 23.00 «ИГРА». (16+)	 15.00 «Утилизатор». (12+)	 01.40 «ЛЕВША». (16+)	 12.15 «Понять. Простить». (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 Засекреченные списки. (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 «Загадки человечества». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 Документальный спецпроект. (16+) 17.00 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «КАЗИНО «РОЯЛЬ». (16+) 23.30 «Неизвестная история». (16+) 00.30 «КВАНТ МИЛОСЕРДИЯ». (16+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+) 13.30 «Холостяк». (16+) 15.00 «САШАТАНЯ». (16+) 16.30 «ОЛЬГА». (16+) 18.00 «ИНТЕРНЫ». (16+) 20.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ-5». (16+) Вернувшись из отпуска, глава отдела полиции Барвихи Владимир Яковлев получает новое назначение... 21.00 «Где логика?» (16+) 22.00 «ЗВОНИТЕ ДИКАПРИО». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.05 «Stand Up». (16+) 03.40 «Открытый микрофон». (16+) 06.10 ТНТ. Best. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.20 «Слепая». (16+) 11.00 Гадалка. (16+) 12.00 Не ври мне. (12+) 15.00 Мистические истории. (16+) 16.00 Гадалка. (16+) 17.00 «Очевидцы». (16+) 17.30 «Слепая». (16+) 18.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+) У доктора Мерфи и доктора Резник пациентка с банальным воспалением пальца после неудачного маникюра. Но в процессе все оказывается гораздо сложнее. 20.30 «КАСЛ». (12+) Касл получает лицензию на работу частным сыщиком и начинает собственное расследование преступления, над которым работает команда Беккет. Убита воспитательница элитного детского сада... 23.00 «ИГРА». (16+) 01.45 «ПОМНИТЬ ВСЕ». (16+)	06.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+) 07.45 «Дорожные войны». (16+) 09.00 «Остановите Витю!» (16+) 09.30 11.30 «Дорожные войны 2.0». (16+) 10.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 12.00 «+100500». (16+) 13.30 «Улетное видео». (16+) 14.30 «Улетное видео. Лучшее». (16+) 15.00 «Утилизатор». (12+) 16.00 «КВН на бис и КВН. Высший бал». (16+) 18.35 «Остановите Витю!» (16+) 19.00 «Дорога». (16+) 21.00 «Летучий надзор». (16+) 23.00 «Опасные связи». (18+) 00.00 «+100500». (18+) 01.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+) 02.40 «СВЕТОФОР». (16+) 04.20 «Улетное видео». (16+)	06.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+) 08.10, 22.15 Все на Матч! 09.10 Футбол. ЦСКА - «Краснодар». (0+) 11.00 «После футбола» с Черданцевым. (12+) 12.00, 14.30, 17.00 Новости 12.05 «Наши победы». (12+) 12.35 Футбол. Россия - Камерун. Чемпионат мира-1994. (0+) 14.35, 22.45 Специальный репортаж. (12+) 15.05 Хоккей. Россия - Дания. Чемпионат мира среди молодежных команд. (0+) 17.05 Футбол. «Спартак» (Москва) - ЦСКА. (0+) 20.00 8-16 21.00 «Евротур». (12+) 21.30 «Открытый показ». (12+) 23.05 Тотальный футбол 00.05 Профессиональный бокс. (16+) 01.40 «ЛЕВША». (16+) 04.00 Лыжный спорт. (0+)	06.30 «6 кадров». (16+) 07.05 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.05 «Давай разведёмся!» (16+) 09.10 «Тест на отцовство». (16+) 11.10 «Реальная мистика». (16+) 12.15 «Понять. Простить». (16+) 14.05 «Порча». (16+) 14.35 «МОЙ ЛИЧНЫЙ ВРАГ». (16+) 19.00 «КРОВЬ АНГЕЛА». (16+) Украина, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Олеся Фатахова, Антон Батырев, Лиза Курбанмагомедова, Олег Мазуров. 23.10 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+) 02.10 «Порча». (16+) 02.40 «Понять. Простить». (16+) 04.05 «Реальная мистика». (16+) 04.55 «Тест на отцовство». (16+)	

ДУАЛЬ

Из каждой пары букв вычеркните одну так, чтобы оставшиеся образовывали кроссворд.

По горизонтали: Диагноз. Умник. Триплекс. Отлучка. Ломтик. Артикль. Шеф. Осетр. Ковер. Таро. Посредник. Попрек. Витамин. Сдоба.
По вертикали: Идиома. Голкипер. Очко. Иммунитет. Хинкали. Атолл. Стереотип. Историк. Штурвал. Разруб. Почка. Сдвиг. Корд.



ПОМОЩЬ В РАСТОРЖЕНИИ

- Договоров аренды;
- Договоров на оказание юридических услуг.

- а также
- Возврат вкладов из МФО, КПК
 - Оформление договоров аренды

ГАРАНТИЯ 100%

Более 100 профильных специалистов
8 (495) 298-90-75

Реклама

БЕСПЛАТНАЯ юридическая поддержка граждан г. Москвы

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ! БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ.

8 (499) 399-39-45

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

Реклама

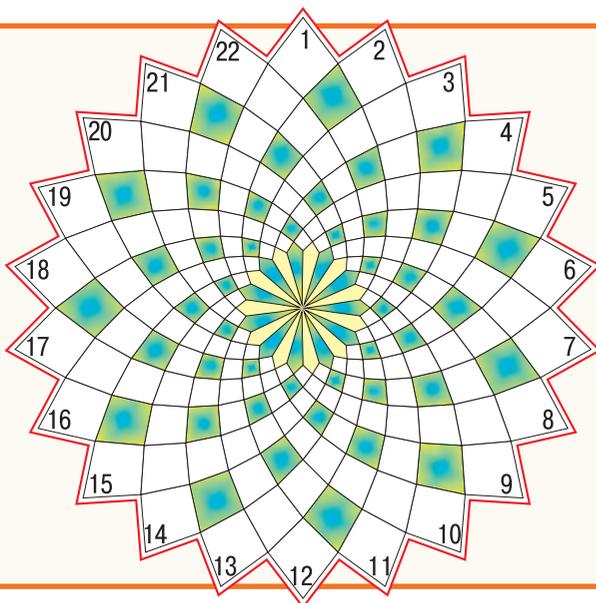
ЦВЕТОК

1. Воинская часть с сестричками в белых халатах. 2. Иносказательный прием в эзоповом языке. 3. Материал тела вороны из мультфильма с песнями Гладкова. 4. Опала. 5. Перемещение поклажи. 6. Ярлык, прилепленный к обманутому мужу. 7. «Перепрыгивание» ладьи через изменившего местоположение короля, допустимое только один раз за шахматную партию. 8. Характеристика домашнего животного, дающего

молоко. 9. Система взглядов, внедряемая правительством в массы. 10. Хрустальных дел мастер. 11. Что отличало оловянного солдата из сказки Ханса Андерсена? 12. Ежемесячный «доход» прилежного студента. 13. Алмаз как инструмент. 14. С представителем какой весьма уважаемой профессии сравнивают обычно грязнулю? 15. Непрочность стекла. 16. Автор знаменитого

романа «Доктор Живаго». 17. Камень, найденный Холмсом в зубу гуся. 18. Выворонный на чужбину. 19. Чиновник, не упускающий возможности принять на лапу пухлый конверт. 20. Без нее грампластинка - просто ящик с большой трубой. 21. Спортсмен, управляющий безмоторным самолетом. 22. Штрафная санкция при досрочном расторжении договора.

Отвety. 1. Меланктон. 2. Аллегория. 3. Пластилин. 4. Немилость. 5. Перевозка. 6. Пороносец. 7. Рокки. 8. Устойчивость. 9. Идеограмма. 10. Стеклодув. 11. Стойкость. 12. Стипендия. 13. Текляре. 14. Кирпич. 15. Хрустальщик. 16. Пастернак. 17. Карбуникул. 18. Изгнанник. 19. Взятничник. 20. Пластика. 21. Планерист. 22. Неустойка.



КИНО И СЕРИАЛЫ

Table with columns: TV 1000, РУССКОЕ КИНО, ДОМ КИНО, SONY CHANNEL. Lists programs like 'Легенда Зорро', 'Домовою', 'Сваты', 'Капитан Филлипс'.

Table with columns: ИЛЛЮЗИОН+, РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН, КИНОКОМЕДИЯ, РОДНОЕ КИНО. Lists programs like 'Цимбелин', 'Враги', 'Зачинщики', 'Узник замка Иф'.

Table with columns: супер, СУПЕР, ФЕНИКС+КИНО, CTC LOVE, TV 21 ВЕК. Lists programs like 'Остров', 'Маша и Медведь', 'Любовь как любовь', 'Сабрина - маленькая ведьма'.

УВЛЕЧЕНИЯ

Table with columns: УСАДЬБА, ОХОТА И РЫБАЛКА, ЖИВИ!. Lists programs like 'Дачные радости', 'Давай заручимся!', 'Наперекор мифам'.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Table with columns: МИР, ПЯТНИЦА, Ю, ПОБЕДА. Lists programs like 'Высший пилотаж', 'Орел и решка', 'Папа попал', 'Чёрные кошки'.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Table with columns: 365 ДНЕЙ ТВ, VIASAT HISTORY, NATIONAL GEOGRAPHIC. Lists programs like 'Историада', 'Тридцатилетняя война', 'Делай ставки и взрывай'.

Table with columns: ANIMAL PLANET, Discovery, DISCOVERY CHANNEL, TLC. Lists programs like 'Аквариумный бизнес', 'Дальнейший шаг в Америке', 'Босс на кухне'.

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT II	EUROSPORT 1
06.00, 07.40, 09.30 Баскетбол. Чемпионат России. Женщины. Финал. (0+)	00.00, 21.30 Олимпийские игры. «Зал славы». (12+)	01.00, 02.30, 15.00 Велоспорт. (12+)
07.35, 09.25, 13.30, 16.00 Новости	04.00 Теннис. «Ролан Гаррос»-2019. Обзор. (6+)	05.00 Теннис. US Open-2019. Обзор. (6+)
11.20 Регби. Live. Специальный обзор. (12+)	06.00 Теннис. Australian Open. Обзор. (6+)	07.00, 08.00 Теннис. Australian Open. (6+)
11.40 Бильярд. Кубок чемпионов «Свободная пирамида». Трансляция из Москвы. (0+)	09.30 Автогонки. «24 часа Ле-Мана»-2019. Обзор. (12+)	09.30 Автогонки. Формула E. Обзор сезона. (12+)
13.35 Парусный спорт. Обзор. (12+)	11.30, 12.00 Ралли-Рейд. Дакар. (12+)	12.30 Снукер. Northern Ireland Open. (6+)
14.05, 02.00 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. «Химки» - ЦСКА. (0+)	12.30 Снукер. Northern Ireland Open. (6+)	16.30 Велоспорт. Милан-Сан-Ремо-2018. (12+)
16.05, 18.10 Стрельба из лука. Кубок мира. Финал. Женщины. Мужчины. Трансляция из Москвы. (0+)	16.30 Велоспорт. Милан-Сан-Ремо-2018. (12+)	18.00 Велоспорт. Страде Бьянке-2019. (12+)
20.20 Футбол. Кубок России. Женщины. Финал. «Рязань-ВДВ» - «Звезда-2005». Трансляция из Армавира. (0+)	19.30 Велоспорт. Милан-Сан-Ремо-2019. (12+)	21.00 Олимпийские игры. «Вопреки всему». (12+)
22.10 Прыжки на батуте. Кубок Мира. Трансляция из Хабаровска. (0+)	21.00 Олимпийские игры. «Вопреки всему». (12+)	22.30 Олимпийские игры. Shredding Monsters. (12+)
03.55 Лыжный спорт. Прыжки с трамплина. Кубок мира. Мужчины. Трансляция из Нижнего Тагила. (0+)	22.30 Олимпийские игры. Shredding Monsters. (12+)	23.30 Теннис. Australian Open-2017. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ-ТВ
05.00, 04.00 Наше. (16+)	13.45 Русский чарт. (16+)
06.05, 11.35, 17.00, 01.55 PRO-клип. (16+)	14.50 DFM - Dance chart. (16+)
06.10, 11.40, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)	15.50 Сделано в 90-х. (16+)
07.00 Каждое утро. (16+)	19.30 Золотая дюжина. (16+)
09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)	20.35 PRO-новости. (16+)
10.00, 18.00 10 самых с Лерой Кудрявцевой. (16+)	20.40 «Дискотека 80-х». Фестиваль «Автораддио»-2017. (16+)
10.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)	23.45 Top 30 - Русский крутяк недели. (16+)
12.30, 18.30, 22.45 Место под Солнцем. (16+)	02.00 Неспиннер. (16+)

ПОХУДЕЙКА

Чем заняться, сидя весь день дома? Рука так и тянется к съестному: если что-нибудь жевать, можно на время перестать переживать.

Только вот стройность после таких «успокоений» окажется под вопросом. Как же противостоять домашним искушениям?

Свежий воздух

Если у вас нет возможности/желания выйти проветриться на улицу, открывайте окна и впускайте свежий воздух в квартиру. Он бодрит, наполняет энергией – а если энергия есть, уже не очень хочется добывать ее из пищи. Кроме того, улучшается настроение, и нервная система вместе с сердечно-сосудистой скажут вам спасибо.

Дневник питания

Куда же без него? Подышали свежим воздухом, взбодрились, мозг взял эмоции под контроль – берем тетрадку и конспектируем все, что съели в течение дня. Даже пол-ложечки меда записываем. Потому что если есть фоном (скажем, под фильм, при работе за компьютером, болтая с подружкой по телефону или переписываясь в мессенджерах), наш мозг точно не отследит количество съеденного. Зато об этом нам скоро «сообщат» талия и бедра. Так что дневник питания необходим как некая отрезвляющая и возвращающая в реальность деталь.

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
08.00 «Роботы-поезда». (0+)	05.25 «Изысканная Нэнси Клэнси». (0+)	05.00 «Ранние птички». «Белка и Стелка. Озорная семейка», «Ангел Бэби», «Домики». (0+)
08.15 «Рой и пожарная безопасность». (0+)	05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+)	06.55 «Чик-зарядка». (0+)
08.25, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	06.15 «Русалочка» (субтитры). (6+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
09.00 «Джинглики». (0+)	06.40 «Шажерезада. Нерассказанные истории». (6+)	07.30 «Чик-зарядка». (0+)
09.35, 17.00 Друзья на все времена. (0+)	07.10, 14.10, 18.35, 21.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	07.35 «Маджикки». (0+)
10.00, 14.00, 17.30, 22.00 «Фиксики». (0+)	07.35, 17.35 «Рапунцель: История продолжается». (6+)	08.05 «Лукас и Эмили». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	08.10, 13.05 «Пёс Пэт». (6+)	08.45 «Три кота». (0+)
11.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)	08.25 «Первый спасательный отряд». (6+)	09.20 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
11.20, 19.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	08.55 «Герои в масках». (0+)	09.45 «Радужный мир Руби». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	09.25 «ПУПС». (0+)	10.10 «Союзмультифильм» представляет: «Ну, погоди!» (0+)
13.00, 20.25 «Маша и Медведь». (0+)	10.00 «Дружные мопсы». (0+)	10.55 «Приключения Ам Няма». (0+)
14.30 «Смешарики». (0+)	10.30 «Блуди». (0+)	11.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
15.00 «Лео и Тиг». (0+)	11.00 «София Прекрасная». (0+)	11.40 «Роботы-поезда». (0+)
15.30 «Белка и Стелка. Озорная семейка». (0+)	11.25 «Елена - принцесса Авалора». (0+)	12.15 «Тобот Атлон». (6+)
18.00 «Дружба - это чудо». (0+)	12.00 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)	12.40 «Металлоны». (6+)
18.25 «Мальшарик». (0+)	13.15 «Утиные истории». (6+)	13.05 «ЛЕГО. Мир Юрского периода». (0+)
19.00 «Деревяшки». (0+)	15.10 «Финес и Ферб». (6+)	13.30 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)	16.10 «Семейка Крудс. Начало». (12+)	13.35 «Турбозавры». (0+)
21.25 «Простоквашино». (0+)	16.35 «Травити Фолз». (12+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
22.25 «Смешарики. Новые приключения». (0+)	19.30 «Астробой». (12+)	14.10 «Элвин и бурундуки». (6+)
23.00 «Смешарики. Новые приключения». (0+)	23.00 «Стражи Галактики». (12+)	14.35 «Как устроен город». (0+)
09.00, 09.40, 14.30, 22.30 Мультфильмы. (6+)	05.00 «Облачный хлеб». (0+)	14.40 «Фиксики». (0+)
09.20, 15.10 Мультфильмы. (0+)	06.00, 17.30 «Мой музей». (0+)	15.40 «Зелёный проект». (0+)
10.00, 19.05 «КОСМО». (6+)	06.05 «Рейнджер Лео и дикая природа». (0+)	16.00 «Буренка Даша». (0+)
10.28, 19.32 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)	07.00, 21.20, 00.55 «Доктор Малышкина». (0+)	16.10 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
10.53, 11.51 Do you speak? (6+)	07.05 «Тима и Тома». (0+)	16.30 «Простоквашино». (0+)
10.56, 11.46 Вредные советы от полезных детей. (6+)	08.00 «Космическое путешествие». (0+)	17.35 «Пластинки». (0+)
11.00 Взрослая детская кухня. (6+)	08.05 «Турбозавры». (0+)	17.40 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)
12.00, 15.30, 20.00, 23.30 «Смешарики. Пин-код». (6+)	10.00 «Magic English». (0+)	18.10 «Шенячий патруль». (0+)
12.32, 16.00, 17.59, 21.25 Мастерская «Умелые ручки». (6+)	10.25, 23.10 «Три кота». (0+)	19.00 «Фееринки». (0+)
12.48, 16.16, 18.15, 21.41 Проще простого! (6+)	11.55, 23.05 «Весёлый алфавит». (0+)	19.40 «Царевны». (0+)
13.03, 16.31, 21.56 Готовим с папой. (6+)	12.00 «Непоседа Зу». (0+)	20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
13.21, 16.49, 22.15 Открытки. (6+)	14.00, 19.00 «ТриО!» (0+)	20.45 «Маша и Медведь». (0+)
13.35, 17.05, 20.30 «Богатырята». (6+)	14.05 «Царевны». (0+)	22.00 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+)
13.47, 17.17, 20.42 «ДЕРЕВО ИСТОРИЙ». (6+)	16.00 «Давайте рисовать!» (0+)	22.25 «Фьюжн Макс». (6+)
14.05, 17.33, 21.00 «Колобанга. Только для пользателей интернета». (6+)	16.25 «Фиксики». (0+)	22.50 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)
18.32 История великих изобретений. (6+)	17.35 «Смешарики. Новые приключения». (0+)	23.35 «Новые Луны Тюнз». (6+)
18.47 Кондитер Сладкоежка. (6+)	19.20 «Малыши дикой природы». (0+)	01.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)
	19.35 «Даша - путешественница». (0+)	02.05 «Съедобное или несъедобное». (0+)
	21.25 «Алиса знает, что делать!» (6+)	02.25 «Викинг Вик». (6+)
	22.50 «Шаранавты. Герои космоса». (6+)	03.50 «Мастерская «Умелые ручки». (0+)
	01.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)	04.05 «Котики, вперед!» (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00, 00.05 День Патриарха. (0+)	11.30 «РАДУГА». (12+)
05.15 Новый Завет вслух. (0+)	13.30 Прямая линия. Ответ священника. Специальный выпуск (субтитры). (0+)
05.30 Общее дело. Возрождение храмов Севера. Специальный проект телеканала СПАС. (0+)	15.00 «АЛЫПЫЙСКАЯ СКАЗКА». (0+)
06.45 Я хочу ребенка. (12+)	17.05, 17.55 «КОЛЫБЕЛЬНАЯ ДЛЯ МУЖЧИН». (0+)
07.15 «Главное» с Анной Шаfran. Новости на СПАСЕ. (0+)	17.30, 21.30, 01.50 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
08.45, 04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	19.00, 00.50 Завет. (6+)
09.25, 14.30 Монастырская кухня. (0+)	20.00, 02.50 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)
09.55, 22.15 Реакция. (12+)	22.50 Прямая линия жизни. (0+)
10.30 Русский обед. (6+)	00.20 Благовещение. Цикл: Праздники. (12+)
	02.35 Псалтирь. Кафизма 8. (0+)
	04.05 Щипков. (12+)

Православный календарь

6 апреля
Седмица 6-я Великого поста (седмица ваий). Глас 1. Предпразднство Благовещения Пресвятой Богородицы. Прп. Захарий монаха.



Свт. Артемия (Артемона), еп. Солунского (Селевкийского). Прп. Иакова исп., еп. Прп. Захарии, постника Печерского. Мчч. Стефана и Петра Казанских. Сщмч. Александра пресвитера. Иконы Божией Матери, именуемой «Тучная Гора».

Постный день.

« Бог попускает умножаться бедствиям не для того, чтобы попить нас, но чтобы сделать нас более опытными и яснее показать Свою силу».

Иоанн Златоуст

Стройность по-домашнему



Из дневника находящегося на строгой диете ЗОЖника: «День рождения. С утра повязал на бутылку кефира бантик...»

Диета не даёт худеть

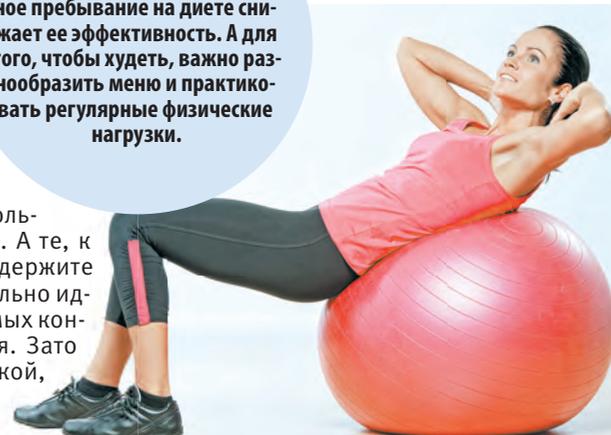
Ученые доказали: длительное пребывание на диете снижает ее эффективность. А для того, чтобы худеть, важно разнообразить меню и практиковать регулярные физические нагрузки.

Упражнения

Если вы вынуждены находиться дома, это не повод отказаться от спорта! Выполняйте упражнения, подходящие вам по состоянию здоровья и поднимающие настроение. Это может быть пилатес или йога, кручение обруча или наклоны и т.д. Есть упражнения на расслабление тела, другие, наоборот, заряжают энергией. В зависимости от этого выполняйте их перед сном или, наоборот, когда вам нужно срочно «подзарядиться».

Правильные продукты

Старайтесь закупаться только полезными продуктами. А те, к которым у вас слабость, держите дома по минимуму. Специально идти покупать полкило любимых конфет вам вряд ли захочется. Зато если они будут у вас под рукой, есть риск их съесть за один присест.



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Срываем маски с продуктов

Мы попросили диетолога Светлану Титову рассказать нашим читателям, какие пять продуктов только выглядят полезными, но на самом деле вредят нам. И какие пять продуктов выглядят бесполезными, но при этом, напротив, помогают худеть.



Мнимая польза

- **Обезжиренные продукты** – приводят к дисбалансу БЖУ.
- **Фитнес-батончики** – приводят к набору веса.
- **Синтетические заменители сахара** – вызывают повышенный аппетит.
- **Мюсли** – в составе покупных есть простые углеводы, мюсли нужно делать самостоятельно.
- **Каши быстрого приготовления** – в составе усилители вкуса, красители, ароматизаторы.

Настоящая польза

- Главное правило с полезными продуктами – не переедать!
- **Натуральное мороженое** – настоящий антидепрессант.
- **Сало** – незаменимые жирные кислоты, дает энергию в холодное время года.
- **Хлеб** – долгие углеводы, содержащие клетчатку и витамины группы В.
- **Шоколад** (только горький) – отличный энергетик.
- **Бананы** – содержат калий и клетчатку, прекрасно насыщают, не перегружая организм.

Татьяна МИХАЛЁВА

1 ПЕРВЫЙ



15.15 Давай поженимся!
(16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.55 Модный приговор. (6+)
10.55 Жить здорово! (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
14.30 Премьера. «Проверено на себе». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 На самом деле. (16+)
19.40 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 «ИЩЕЙКА». НОВЫЙ СЕЗОН. (12+)
Уважаемая в городе женщина, Екатерина Башлыкова, сбивает человека на машине, а затем скрывается с места преступления и объявляет авто в угон.
22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
23.30 Вечерний Ургант. (16+)
00.10 Право на справедливость. (16+)
01.10 Проверено на себе. (16+)
01.40 На самом деле. (16+)
02.45 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия»
05.30 «ГОРОД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
09.00 «Известия»
09.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-2». (16+)
13.00 «Известия»
13.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-2». (16+)
17.30 «Известия»
17.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2». (16+)
18.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА». (16+)
19.20 «СЛЕД». (16+)
23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 «СЛЕД». (16+)
01.20 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
03.20 «Известия»
03.30 «СТРАСТЬ-2». (16+)

РОССИЯ **1** РОССИЯ



18.30 Андрей Малахов.
Прямой эфир. (16+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.25 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.25 Вести. Местное время
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
12.50 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.25 Вести. Местное время
14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
Совершено покушение на Михаила Халатникова, заместителя главного врача одной из центральных больниц. Михаил в тяжёлом состоянии в реанимации. Следствие довольно быстро выходит на исполнителя убийства.
17.00 Вести.
Местное время
17.25 «60 минут». (12+)
18.30 Андрей Малахов.
Прямой эфир. (16+)
20.00 Вести
20.45 Вести. Местное время
21.00 «ПАРМЩИЦА». (12+)
Приехавшая в гости мама Сони понимает, что дочь врёт по поводу беременности. Этот разговор слышит Егор. Разозлившись, он встречается с Надей и делает ей предложение.
23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.00 «НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ». (12+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15
Новости дня
08.30 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
08.50 «Не факт!» (6+)
09.25 10.05 13.15 14.05 «В ЗОНЕ РИСКА». (16+)
10.00 14.00 Военные новости
18.50 «Ленд-лиз». (6+)
19.40 «Легенды армии». (12+)
20.25 «Улика из прошлого». (16+)
21.30 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 «КАРАВАН СМЕРТИ». (12+)
01.10 «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ». (6+)
02.25 «ССОРА В ЛУКАШАХ». (0+)

ТВУ ТВЦ



08.50 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+)

- 06.00 «Ералаш» (6+).
06.10 «СУДЬБА МАРИНЫ». (0+)
08.05 Полезное «Настроение» (16+)
08.15 «Доктор И...» (16+).
08.50 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (12+).
10.35 «Юрий Назаров. Злосчастный триумф». (12+)
11.30 События
11.50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО». (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «ОТЕЦ БРАУН». (16+)
16.55 «Естественный отбор». (12+)
17.50 События
18.10 «ЖДИТЕ НЕОЖИДАННОГО». (12+)
22.00 События
22.35 «Осторожно, мошенники!» (16+)
23.05 «Татьяна Пельтцер. Бабушка-скандал». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 Петровка, 38. (16+)
00.45 «Прощание». (16+)
01.30 «Татьяна Пельтцер. Бабушка-скандал». (16+)
02.10 «Осторожно, мошенники!» (16+)
02.35 «Брежнев, которого мы не знали». (12+)
03.15 «ОТЕЦ БРАУН». (16+)
04.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)
05.10 «Мой герой». (12+)

OTR OTR

- 05.10 11.50 18.45 «Среда обитания». (12+)
05.20 11.20 «Загадочная планета». (12+)
05.45 08.50 16.45 00.45
«Медосмотр». (12+)
06.00 «Архивариус». (12+)
06.05 23.50 «Правда?» (12+)
07.00 «Пять минут для размышлений». (12+)
07.05 08.00 22.05 «УМНОЖАЮЩИЙ ПЕЧАЛЬ». (12+)
09.00 «Мультфильм». (0+)
09.20 «ЕВА». (12+)
10.20 11.05 17.05 «100 чудес света». (12+)
11.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00
Новости
12.05 13.20 19.00 20.30
«ОТражение»
15.15 «МАРГО: ОГНЕННЫЙ КРЕСТ». (12+)
18.05 «За дело!» (12+)

НТВ



19.00 СЕГОДНЯ

- 05.15 «МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ».** (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
09.15 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СУДЬБЫ». (16+)
10.00 Сегодня
10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СУДЬБЫ». (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 Основано на реальных событиях. (16+)
17.10 ДНК. (16+)
18.15 «ПЁС». (16+)
Таинственный киллер убивает жертв холодным оружием, инкрустировав в него старинные серебряные монеты.
19.00 Сегодня
19.40 «ПЁС». (16+)
21.00 «РИКОШЕТ». (16+)
Весть о смерти племянника потрясает Седого - до этого никто не решался бросить вызов его семье. По его приказу убицу Стаса ищет весь город.
23.10 «ПАУТИНА». (16+)
00.10 Сегодня
00.15 «Крутая история» с Татьяной Митковой. (12+)
01.15 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СУДЬБЫ». (16+)
04.25 «КОДЕКС ЧЕСТИ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.30 16.30 04.35 «ГОСТ». (12+)
12.30 19.30 22.30 «Спорная территория». (12+)
13.15 15.35 17.25 «Погода». (12+)
13.25 02.35 «Специальный репортаж». (12+)
14.45 17.15 «The City». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)
19.02 «Москва сегодня». (16+)
20.30 23.15 03.30 «Рейд». (16+)
21.15 23.45 01.30 «Московский патруль». (16+)
00.10 «Ночная смена». (16+)
01.15 «Сеть». (12+)
05.30 «Доктор 24». (12+)

РОССИЯ **K** РОССИЯ К Культура



08.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА»

- 06.30 Лето господне
07.00 20.05 Правила жизни
07.25 09.50 14.50 16.25 18.35
20.00 21.30 Большие мальчики
07.30 20.45 «Иисус Христос. Жизнь и учение»
08.15 «Ну, погоди!»
08.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА»
10.00 15.00 19.30 23.45
Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.10 01.50 ХХ век
12.05 «Дороги старых мастеров»
12.15 18.45 01.05 «Тем временем. Смыслы» с Александром Архангельским
13.00 «О чем молчат львы»
13.40 «Острова»
14.25 «Рикки-Тикки-Тави». «Разные колёса»
15.10 Пятое измерение
15.45 Белая студия
16.30 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА. ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ»
17.45 Шедевры хоровой музыки
19.45 Открытый музей
20.30 Спокойной ночи, малыши!
21.35 «Земляничная поляна Святослава Рихтера»
22.15 «КОНЕЦ ПАРАДА». (16+)
23.15 «Фотосферы»
00.05 «Хokusай. Одержимый живописью»
02.40 «Красивая планета»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

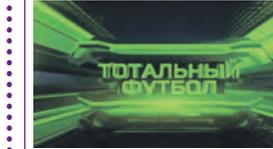
- 05.00 «Самое яркое». (16+)
07.15 «МАЙОР ПОЛИЦИИ». (16+)
Россия, 2013 г. Детектив. В ролях: Андрей Ильин, Анна Банщикова, Дмитрий Блохин, Михаил Гуро.
09.00 «Самое яркое». (16+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «БЛИЗКИЕ ЛЮДИ». (12+)
14.25 «ЗАПАСНОЙ ИНСТИНКТ». (16+)
15.30 «Все просто!» (12+)
17.05 «Самое яркое». (16+)
19.00 «Новости 360»
19.30 «КРАСНАЯ КОРОЛЕВА». (16+)
21.25 «Самое яркое». (16+)
22.30 «МАЙОР ПОЛИЦИИ». (16+)
23.55 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



20.00 «ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ. ДРУГАЯ ВОЙНА». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
06.35 «Охотники на троллей». (6+)
07.00 «ПСИХОЛОГИИ». (16+)
08.00 «КОРНИ». (16+)
09.00 «Уральские пельмени». (16+)
09.05 «КУХНЯ». (12+)
16.30 «ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ». (12+)
19.00 «КОРНИ». (16+)
20.00 «ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ. ДРУГАЯ ВОЙНА». (16+)
США, 2014 г. Фантастический боевик. В ролях: Крис Эванс, Скарлетт Йоханссон, Энтони Маки. После событий, впервые собравших вместе команду Мстителей, Стив Роджерс живёт в Вашингтоне и пытается приспособиться к жизни в современном мире. Но спокойная жизнь не для него - пытаюсь помочь коллеге из агентства Ц. И. Т., Стив оказывается в центре событий...
22.40 «ТЁМНЫЙ РЫЦАРЬ». (16+)
01.40 «Дело было вечером». (16+)
02.35 «БЭТМЕН. НАЧАЛО». (16+)
04.40 «6 кадров». (16+)
05.00 «В лесной чаще». (0+)
05.20 «Валидуб». (0+)
05.40 «Лесная история». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)
06.00 03.05 04.35 «Раскрываемая тайны звёзд». (12+)
06.45 11.50 02.20 03.50
«Тайны кино». (12+)
07.30 «Песни нашего кино». (12+)
08.10 16.00 «АКВАЛАНГИ НА ДНЕ». (6+)
09.45 20.00 «АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА». (12+)
11.20 «Это было смешно». (12+)
12.40 21.30 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (12+)
14.25 «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ». (12+)
17.35 05.20 Звёзды советского экрана
18.05 00.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
23.10 «ДОБРОЕ УТРО». (12+)

REN	ТНТ	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «007: КООРДИНАТЫ «СКАЙФОЛЛ». (16+)	 13.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)	 23.00 «ШПИОН». (16+)	 02.45 «СВЕТОФОР». (16+)	 14.30 Тотальный футбол. (12+)	 14.25 «Порча». (16+)	
05.20 04.40 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 15.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 «Неизвестная история». (16+) 10.00 Засекреченные списки. (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 03.50 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 03.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «007: КООРДИНАТЫ «СКАЙФОЛЛ». (16+) 00.30 «007: СПЕКТР». (16+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+) 13.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+) 15.00 «САШАТАНЯ». (16+) 16.30 «ОЛЬГА». (16+) 18.00 «ИНТЕРНЫ». (16+) 20.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ-5». (16+) В Москве готовятся провести конкурс талантов, который будет курировать сам министр МВД. 21.00 Импровизация. (16+) 22.00 «ЗВОНИТЕ ДИКАПРИО». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.05 «Stand Up». (16+) 03.40 «Открытый микрофон». (16+) 06.10 ТНТ. Best. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 09.20 «Слепая». (16+) 11.00 Гадалка. (16+) 12.00 Не ври мне. (12+) 15.00 Мистические истории. (16+) 16.00 Гадалка. (16+) 17.00 «Очевидцы». (16+) 17.30 «Слепая». (16+) 18.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+) Лия и Шон выбирают домашнего питомца. А у подруги доктора Браун рак в последней стадии. Девушку нельзя вылечить, но можно облегчить боли. 20.30 «КАСЛ». (12+) С разрешения окружного прокурора, Касл возвращается в участок для содействия в новом расследовании. Подозрение в убийстве молодой девушки падает на пластического хирурга... 23.00 «ШПИОН». (16+) 01.30 «ТВ-3 ведет расследование». (16+) 04.45 «Тайные знаки». (16+)	06.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+) 07.40 «Дорожные войны». (16+) 09.00 «Остановите Витю!» (16+) 09.30 11.30 «Дорожные войны 2.0». (16+) 10.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 12.00 «+100500». (16+) 13.30 «Улетное видео». (16+) 14.00 «Улетное видео. Лучшее». (16+) 15.00 «Утилизатор». (12+) 16.00 «КВН на бис и КВН. Высший бал». (16+) 18.35 «Остановите Витю!» (16+) 19.00 «Дорога». (16+) 21.00 «Летучий надзор». (16+) 23.00 «Опасные связи». (18+) 00.00 «+100500». (18+) 01.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+) 02.45 «СВЕТОФОР». (16+) 04.30 «Улетное видео». (16+)	06.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+) 08.05, 15.55, 19.30, 22.00 Все на Матч! 09.10 Футбол. «Краснодар» - «Спартак» (Москва). (0+) 11.00 8-16. (12+) 12.00 «Наши победы». (12+) 12.35 Футбол. Россия - Франция. (0+) 14.30 Тотальный футбол. (12+) 15.30, 16.45 Специальный репортаж. (12+) 15.50, 19.25 Новости 17.15 Хоккей. Россия - Канада. (0+) 20.00 Футбол. «Манчестер Юнайтед» (Англия) - «Зенит» (Россия). Суперкубок УЕФА-2008. (0+) 22.45 Футбол. Нидерланды - Россия. Чемпионат Европы-2008. (0+) 02.00 Футбол. (0+) 05.15 «Идеальная команда». (12+)	06.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+) 07.20 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.20 «Давай разведёмся!» (16+) 09.25 «Тест на отцовство». (16+) 11.25 «Реальная мистика». (16+) 12.35 «Понять. Простить». (16+) 14.25 «Порча». (16+) 14.55 «КРОВЬ АНГЕЛА». (16+) 19.00 «НИТИ ЛЮБВИ». (16+) Россия, 2014 г. Мелодрама. 23.00 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+) 02.00 «Порча». (16+) 02.30 «Понять. Простить». (16+) 03.55 «Реальная мистика». (16+) 04.50 «Тест на отцовство». (16+) 06.25 «6 кадров». (16+)	



ГОРОДСКАЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
СЛУЖБА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

В текущей непростой экономической ситуации все большее число москвичей сталкивается с финансовыми трудностями при организации похорон. Московская служба Ritual.ru предоставляет дополнительную социальную компенсацию людям, столкнувшимся со сложностями при организации погребения. Получить ее можно при организации похорон через городскую специализированную службу Ritual.ru

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ КОМПЕНСАЦИЯ

5 000 ₽

при предъявлении данного объявления
сотруднику специализированной службы

Предложение действует до 30.04.2020 г.
Информация об организаторе
и подробности на сайте RITUAL.RU

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба «Ритуал-Сервис» (www.ritual.ru), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

Рекомендованный порядок действий

Если горе случилось дома:

1. Вызовите по круглосуточному номеру **8 (495) 300-3-300** сотрудника городской ритуальной службы, запишите его Ф.И.О. и табельный номер.
2. Обязательно проверьте **паспортные данные и номер служебного удостоверения** приехавшего сотрудника, чтобы убедиться, что он не «черный агент», получивший данные о вашем горе от неизвестных информаторов.
3. Вместе с сотрудником вызовите скорую помощь (тел. 103) и полицию (тел. 102).
4. Приготовьте **паспорт и мед. полис покойного, а также удостоверения личности** всех, кто находится рядом.

Если горе случилось в больнице:

1. Позвоните в городскую специализированную службу по номеру **8 (495) 300-3-300** и вызовите сотрудника ритуальной службы прямо в больницу.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 300-3-300 или на сайте службы www.ritual.ru

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00, 08.10 Стрельба из лука. Кубок мира. Трансляция из Москвы. (0+)
- 08.05, 10.20, 13.30, 15.35 Новости
- 10.25 Скейтбординг. «Moscow Open - 2019». Трансляция из Москвы. (0+)
- 12.15 ЦСКА. Премьера регби. Специальный обзор. (12+)
- 12.35 Сердца чемпионов. (12+)
- 13.00 Богатырская наша сила. (12+)
- 13.20 Мастер спорта с Максимом Трапиковым. (12+)
- 13.35, 02.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. «Химки» - «Енисей» (Красноярск). (0+)
- 15.40, 17.30, 19.05, 21.00 Баскетбол. Международный турнир «Кубок имени А. Я. Гомельского». Трансляция из Москвы. (0+)
- 22.45 Страна. Live. (12+)
- 23.05 Прыжки на батуте. Кубок мира. Финалы. Трансляция из Испании. (0+)
- 04.05 Лыжный спорт. Прыжки с трамплина. Кубок мира. Мужчины. Трансляция из Нижнего Тагила. (0+)
- EUROSPORT 1**
- 01.00, 02.30 Теннис. «Ролан Гаррос»-2017. (6+)
- 04.00, 06.00, 08.00 Теннис. US Open-2017. Женщины. (6+)
- 09.30 Автогонки. World Endurance Championships. Фудзи. Обзор. (12+)
- 10.30 Автогонки. Формула E. Саудовская Аравия. Обзор. (12+)
- 11.30, 12.00 Ралли-Рейд. Дакар. (12+)
- 12.30 Снукер. UK Championship-2019. Финал. (6+)
- 15.00 Велоспорт. Ез Харелбеке-2018. (12+)
- 16.30 Велоспорт. Гент-Вевельгем-2018. (12+)
- 18.00 Велоспорт. Ез Харелбеке-2019. (12+)
- 19.30 Велоспорт. Гент-Вевельгем-2019. (12+)
- 21.00 Олимпийские игры. «Вопреки всему». (12+)
- 21.30 Олимпийские игры. «Зал славы». (12+)
- 22.30, 23.00 Олимпийские игры. «Олимпийский фолл». (12+)
- 23.30 Теннис. «Ролан Гаррос-2017». Обзор. (6+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 12.30, 18.30, 22.45 Место под Солнцем. (16+)
- 14.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
- 15.10 #НАМУЗТВ. (16+)
- 19.30 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 20.40 «Дискотека 80-х». Фестиваль «Автораддио»-2017. (16+)
- 23.45 Top 30 - Крутяк недели. (16+)
- 02.00 Наше. (16+)
- 04.00 Караокинг. (16+)
- Настоящий караоке-клуб у вас дома!
- 05.00 Сделано в 90-х. (16+)
- 06.05, 11.30, 17.00, 01.55 PRO-клип. (16+)
- 06.10, 11.35, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)
- 07.00, 08.50, 12.25, 15.05, 20.35 PRO-новости. (16+)
- 07.05 Каждое утро. (16+)
- 09.00 R'n'B чарт. (16+)
- 10.00, 13.35, 18.00 10 самых с Лерой Кудравцевой. (16+)
- 10.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

- МУЛЬТ**
- 08.00 «Роботы-поезда». (0+)
- 08.15 «Рой и пожарная безопасность». (0+)
- 08.25, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 09.00 «Джинглики». (0+)
- 09.35, 17.00 Друзья на все времена. (0+)
- 10.00, 14.00, 17.20, 22.00 «Фиксики». (0+)
- 10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
- 11.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 11.20, 19.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 13.30, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 14.30 «Смешарики». (0+)
- 15.00 «Лео и Тиг». (0+)
- 15.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 18.00 «Дружба - это чудо». (0+)
- 18.25 «Мальшарики». (0+)
- 19.00 «Деревяшки». (0+)
- 19.55 «Кожешки-собачки». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.25 «Простоквашино». (0+)
- 22.25 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- КАНАЛ DISNEY**
- 05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+)
- 06.15 «Русалочка» (субтитры). (6+)
- 06.40 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)
- 07.10, 14.10, 18.35, 21.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 07.35, 17.35 «Рапунцель: История продолжается». (6+)
- 08.10, 13.05 «Пёс Пэт». (6+)
- 08.25 «Первый спасательный отряд». (6+)
- 08.55 «Герои в масках». (0+)
- 09.25 «ПУПС». (0+)
- 10.00 «Дружные мопсы». (0+)
- 10.30 «Блуди». (0+)
- 11.00 «София Прекрасная». (0+)
- 11.25 «Елена - принцесса Авалора». (0+)
- 12.00 «Легенда о Гарзане» (субтитры). (6+)
- 13.15 «Утиные истории». (6+)
- 15.10 «Финес и Ферб». (6+)
- 16.10 «Семейка Крудс. Начало!». (12+)
- 16.35 «Гравити Фолз». (12+)
- 19.30 «Марышки в космосе: Ответный удар 3D». (0+)
- 23.00 «Стражи Галактики». (12+)
- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 «Ранние пташки». «Белка и Стрелка. Озорная семейка», «Ангел Бэби», «Домики». (0+)
- 06.55 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Чик-зарядка». (0+)
- 07.35 «Маджики». (0+)
- 08.05 «Лукас и Эмили». (0+)
- 08.45 «Три кота». (0+)
- 09.20 «Magic English». (0+)
- 09.45 «Радужный мир Руби». (0+)
- 10.10 «Союзмультфильм» представляет: «Ну, погоди!» (0+)
- 10.55 «Приключения Ам Няма». (0+)
- 11.00 «Борисок Поли и его друзья». (0+)
- 11.40 «Роботы-поезда». (0+)
- 12.15 «Тобот Атлон». (6+)
- 12.40 «Металионы». (6+)
- 13.05 «ЛЕГО. Мир Юрского периода». (0+)
- 13.30 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
- 13.35 «Турбозавры». (0+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Элвин и бурундуки». (6+)
- 14.35 «Как устроен город». (0+)
- 14.40 «Фиксики». (0+)
- 15.40 «Танцоры». (0+)
- 16.00 «Бурёнка Даша». (0+)
- 16.10 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
- 16.30 «Простоквашино». (0+)
- 17.35 «Пластилики». (0+)
- 17.40 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)
- 18.10 «Щенячий патруль». (0+)
- 19.00 «Фееринки». (0+)
- 19.40 «Царевны». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Маша и Медведь». (0+)
- 22.00 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+)
- 22.25 «Фьюжн Макс». (6+)
- 22.50 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)
- 23.35 «Новые Луны Тюнз». (6+)
- 01.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)
- 02.05 «Съедобное или несъедобное». (0+)
- 02.25 «Викинг Виг». (6+)
- 03.50 «Мастерская «Умелые ручки». (0+)
- 04.05 «Котики, вперед!» (0+)

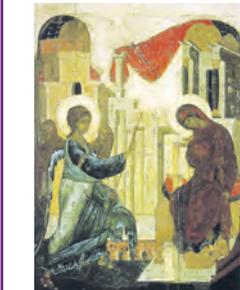
- УНИКУМ**
- 09.00, 09.40, 14.50 Мультфильмы. (0+)
- 09.21, 14.30, 15.10 Мультфильмы. (6+)
- 10.00 Взрослая детская кухня. (6+)
- 10.47 Вредные советы от полезных детей. (6+)
- 10.52 Do you speak? (6+)
- 11.00, 19.05 «КОСМО». (6+)
- 11.29, 19.34 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)
- 12.00, 15.30, 20.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)
- 12.32, 16.00, 17.59, 21.25 Мастерская «Умелые ручки». (6+)
- 12.48, 16.16, 18.15, 21.41 Проще простого! (6+)
- 13.03, 16.31 Готовим с папой. (6+)
- 13.21, 16.50 Открытки. (6+)
- 13.35, 17.05, 20.30 «Богатырята». (6+)
- 13.47, 17.17, 20.42 «ДЕРЕВО ИСТОРИЙ». (6+)
- 14.05, 17.33, 21.00 «Колобанга. Только для пользователей интернета». (6+)
- 18.32, 21.58 История великих изобретений. (6+)
- 18.47, 22.13 Кондитер Сладкоожкина. (6+)
- О!**
- 05.00 «Облачный хлеб». (0+)
- 06.00, 17.30 «Мой музей». (0+)
- 06.05 «Рейнджер Лео и дикая природа». (0+)
- 07.00, 21.20, 00.55 «Доктор Малышкина». (0+)
- 07.05 «Тима и Тома». (0+)
- 08.00 «Космическое путешествие». (0+)
- 08.05 «Царевны». (0+)
- 10.00 «Лабораторию. Маленькие исследователи». (0+)
- 10.25, 23.10 «Три кота». (0+)
- 11.55, 23.05 «Весёлый алфавит». (0+)
- 12.00 «Непоседа Зу». (0+)
- 14.00, 19.00 «ТриО!» (0+)
- 14.05 «Смешарики». (0+)
- 16.00 «Magic English». (0+)
- 16.25 «Фиксики». (0+)
- 17.35 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
- 19.20 «Малыши дикой природы». (0+)
- 19.35 «Даша - путешественница». (0+)
- 21.25 «Турбозавры». (0+)
- 01.00 «Алиса знает, что делать!» (6+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00, 00.15 День Патриарха. (0+)
- 05.15 Новый Завет вслух. (0+)
- 05.30, 00.30 ВЧК против патриарха Тихона. (12+)
- 06.00 Встреча (субтитры). (12+)
- 07.00, 17.30, 21.30, 02.00 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)
- 07.45, 19.00, 01.00 Завет. (6+)
- 08.50, 22.15 Реакция. (12+)
- 09.25 Благовещение. Цикл: Праздники. (12+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 13.00, 20.00, 03.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)
- 14.30, 15.00 Монастырская кухня. (0+)
- 15.30 «КОЛЫБЕЛЬНАЯ ДЛЯ МУЖЧИН». (0+)
- 17.00, 17.55 «РАДИ НЕСКОЛЬКИХ СТРОЧЕК». (0+)
- 22.50 Битва за Москву. Цикл: Великая война. (12+)
- 23.45 Зачем Бог?! (12+)
- 02.45 Псалтирь. Кафизма 9. (0+)
- 04.15 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 04.45 «Тайны сказок» с Анной Ковальчук. (0+)

Православный календарь

7 апреля
Седмица 6-я Великого поста
(седмица ваий). Глас 1.
Благовещение Пресвятой Богородицы.



Преставление свт. Тихона, патриарха Московского и всея Руси. Прп. Саввы Нового. Иконы Благовещения Божией Матери.

Постный день. Разрешается рыба.

«...По образу и по подобию Божию создал нас Бог; и всякий христианин обязан соблюдать себя, и хранить, и чтить в себе образ Божий, и святить делами добрыми так, чтобы мог он сказать: да святится во мне имя Твое, Господи!»
Ефрем Сирий

ШЕСТИУГОЛЬНИК

1. Показ предыдущего выпуска программы. 2. Накрашен лаком. 3. Отвертка электрика с лампочкой. 4. Лестничная секция. 5. Вьется серую лентой в песне. 6. Отсутствие одежды на человеке. 7. Диалект учености. 8. Товарищ из рядов однопартийцев. 9. Бросок на службе точильщика. 10. Пень мясника. 11. Главный герой Сергея Бодрова. 12. Мелочь для растопки печей. 13. Свиная коленка к пиву. 14. Колотит на ринге. 15. Расставание с брусками. 16. Превратит колобка в лепешку. 17. Имя из собачьего паспорта. 18. Обрубок дерева. 19. Ныне здравствующий современный динозавров. 20. Запаска на задней двери джипа. 21. Муть на душе после ссоры с супругом. 22. Страна, где находится город Калгари. 23. Отдельный салон для пилота. 24. Исполнин из мира деревьев. 25. Обращение к знатному лондонцу. 26. Свеча пожилого возраста. 27. Её прогнозирует синоптик. 28. Массовый страх. 29. Человеческий образ в американских фильмах. 30. Болит наутро с бодуна. 31. Соседка мотыги и вил в сарае.

Влюблённая парочка на свидании.
– Милая, наши отношения зашли в тупик...
– Согласна, единственный выход – наконец подать заявление и заключить брак.

Разговор двух влюблённых. Он:
– Любимая, мы вместе уже две недели. И я думаю, что скоро наступит момент, когда мы поженимся. И тогда у нас всегда будут общие мысли и желания.
– Конечно всё так, любимый... Но только я буду высказывать их первая.

Объединение высококвалифицированных практикующих

АДВОКАТОВ И ЮРИСТОВ

ПОМОЖЕМ:

- возврат вкладов
- проблемы с банками и судебными приставами
- наследственные, жилищные, земельные, трудовые и семейные споры
- ЗПП, ДДУ, ДТП

Реклама

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 (499) 399-38-78

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8 (495) 142-51-94

Реклама

Встречаются два приятеля.
– Привет! Как развивается роман с твоей очаровательной новой знакомой?
– Никак. Мы расстались.
– Почему?
– Её желания не совпадают с моей щедростью.

Одна подружка жалуется другой:
– Да, он внимательный и очень хороший. Но иногда он меня просто бесит. И особенно тогда, когда не перезванивает, когда бросаю трубку.

1 ПЕРВЫЙ



- 18.30 На самом деле. (16+)
- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
- 09.00 Новости
- 09.25 Телеканал «Доброе утро»
- 09.55 Модный приговор. (6+)
- 10.55 Жить здорово! (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет. (16+)
- 14.30 Премьера. «Проверено на себе». (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Давай поженимся! (16+)
- 16.00 Мужское / Женское. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.30 На самом деле. (16+)
- 19.40 Пусть говорят. (16+)
- 21.00 Время
- 21.30 **«ИЩЕЙКА». НОВЫЙ СЕЗОН.** (12+)
Найден мертвым бизнесмен, который несколько дней числился в розыске. Это отец молодой певицы Аэлиты. Его тело обнаружено в горах.
- 22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
- 23.30 Вечерний Ургант. (16+)
- 00.10 Проверено на себе. (16+)
- 00.40 На самом деле. (16+)
- 01.45 Время покажет. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Время покажет. (16+)
- 03.40 Мужское / Женское. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия»
- 05.25 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-2».** (16+)
- 09.00 13.00 «Известия»
- 09.25 **13.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-2».** (16+)
- 15.25 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-3».** (16+)
- 17.30 «Известия»
- 17.45 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2».** (16+)
- 18.35 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА».** (16+)
- 19.20 **«СЛЕД».** (16+)
- 23.10 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3».** (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
- 00.30 **«СЛЕД».** (16+)
- 01.15 **«ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)
- 03.15 «Известия»
- 03.25 **«СТРАСТЬ-2».** (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



- 12.50 «60 минут». (12+)
- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.25 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.25 Вести. Местное время
- 11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 12.50 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.25 Вести. Местное время
- 14.45 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (12+)
В своей квартире убита Карина Сипатова. Тело девушки находит её отец. Подозрение тут же падает на бывшего парня Карины, Вадима Молоткова, приехавшего к ней в гости накануне убийства.
- 17.00 Вести. Местное время
- 17.25 «60 минут». (12+)
- 18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
- 20.00 Вести
- 20.45 Вести. Местное время
- 21.00 **«ПАРОМЩИЦА».** (12+)
Костя заявляет, что хочет жить с мамой. Алла построена. Максим увозит Костю и Надю домой. Алла навещает в больнице Сою и понимает, что та окончательно выходит из-под её влияния.
- 23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.00 **«НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ».** (12+)

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.00 «Сегодня утром». (12+)
- 08.00 13.00 18.00 21.15 Новости дня
- 08.30 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
- 08.50 «Не факт!» (6+)
- 09.25 **10.05 13.15 14.05 «В ЗОНЕ РИСКА».** (16+)
- 10.00 14.00 Военные новости
- 18.50 «Ленд-лиз». (6+)
- 19.40 «Последний день». (12+)
- 20.25 «Секретные материалы». (12+)
- 21.30 «Открытый эфир». (12+)
- 23.05 «Между тем». (12+)
- 23.40 **«ВЕСЕННИЙ ПРИЗЫВ».** (12+)
- 01.25 **«ПРИКАЗ: ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ».** (12+)
- 02.50 **«ПРИКАЗ: ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ».** (12+)

ТВУ ТВЦ



- 08.50 «ТЕНЬ У ПИРСА». (0+)
- 06.00 «Ералаш» (6+).
- 06.05 **«КОМАНДИР КОРАБЛЯ».** (0+)
- 08.05 Полезное «Настроение» (16+)
- 08.15 «Доктор И...» (16+)
- 08.50 **«ТЕНЬ У ПИРСА».** (0+)
- 10.30 «Последняя любовь Савелия Крамарова». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 **«ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО».** (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 **«ОТЕЦ БРАУН».** (16+)
- 16.55 «Естественный отбор». (12+)
- 17.50 События
- 18.10 **«ЖИЗНЬ, ПО СЛУХАМ, ОДНА».** (12+)
Глеб Звоницкий не ожидал ничего сверхъестественного от обычной командировки в Питер.
- 22.00 События
- 22.35 «Линия защиты». (16+)
- 23.05 «Прощание». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 Петровка, 38. (16+)
- 00.45 «Женщины Юрия Любимова». (16+)
- 01.25 «Прощание». (16+)
- 02.10 «Линия защиты». (16+)
- 02.35 «Брежнев, которого мы не знали». (12+)
- 03.15 **«ОТЕЦ БРАУН».** (16+)
- 04.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)
- 05.10 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 05.10 11.45 18.45 «Среда обитания». (12+)
- 05.20 11.20 «Загадочная планета». (12+)
- 05.45 08.50 00.45 «Медосмотр». (12+)
- 06.00 «Архивариус». (12+)
- 06.05 23.50 «Правда?» (12+)
- 07.00 «Пять минут для размышлений». (12+)
- 07.05 **08.00 22.05 «УМНОЖАЮЩИЙ ПЕЧАЛЬ».** (12+)
- 09.00 «Мультфильм». (0+)
- 09.20 **«ЕВА».** (12+)
- 10.20 11.05 17.05 «100 чудес света». (12+)
- 11.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00 Новости
- 12.05 13.20 19.00 20.30 «ОТражение»
- 15.15 **«ЗВЕЗДА ЭПОХИ».** (12+)
- 18.05 «Культурный обмен»
- 01.00 «Моя история». (12+)

НТВ



- 00.15 Последние 24 часа. (16+)
- 05.15 **«КОДЕКС ЧЕСТИ».** (16+)
- 06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.25 **«МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА».** (16+)
- 09.15 **«МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СМЕРЧ».** (16+)
- 10.00 Сегодня
- 10.25 **«МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СМЕРЧ».** (16+)
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.25 Основано на реальных событиях. (16+)
- 17.10 ДНК. (16+)
- 18.15 **«ПЁС».** (16+)
Макс и Пес сталкиваются со злым гением, который с помощью компьютерных технологий и вооруженных людей грабит инкассаторскую машину и банк, отключив систему охраны.
- 19.00 Сегодня
- 19.40 **«ПЁС».** (16+)
- 21.00 **«РИКОШЕТ».** (16+)
Артем открывает барбершоп, а управляющей предлагает стать Нике.
- 23.10 **«ПАУТИНА».** (16+)
- 00.10 Сегодня
- 00.15 Последние 24 часа. (16+)
- 01.10 **«МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ. СМЕРЧ».** (16+)
- 04.15 Их нравы. (0+)
- 04.30 **«КОДЕКС ЧЕСТИ».** (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
- 11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
- 11.30 16.30 04.35 «ГОСТ». (12+)
- 12.30 19.30 22.30 «Спорная территория». (12+)
- 13.15 15.35 17.25 «Погода». (12+)
- 13.25 21.30 02.35 «Специальный репортаж». (12+)
- 14.45 17.15 «The City». (12+)
- 18.15 «Интервью». (12+)
- 18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)
- 19.02 «Москва сегодня». (16+)
- 20.30 23.15 03.30 «Рейд». (16+)
- 21.15 23.45 01.30 «Московский патруль». (16+)
- 00.10 «Ночная смена». (16+)
- 01.15 «Сеть». (12+)
- 05.30 «Доктор 24». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура

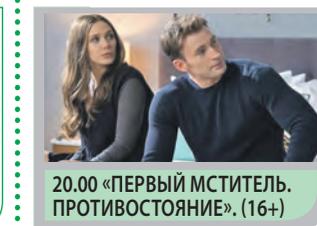


- 22.15 «КОНЕЦ ПАРАДА». (16+)
- 06.30 Пешком...
- 07.00 20.05 Правила жизни
- 07.30 09.55 14.55 16.30 18.30 20.00 21.30 Большие маленьким
- 07.35 20.45 «Иисус Христос. Жизнь и учение»
- 08.20 «Ну, погоди!»
- 08.50 **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА»**
- 10.00 15.00 19.30 23.45 Новости культуры
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10 01.30 XX век
- 12.15 18.40 00.45 Что делать?
- 13.00 «О чем молчат львы»
- 13.45 «Острова»
- 14.25 «В некотором царстве...»
- 15.10 Библейский сюжет
- 15.45 Сати. Нескучная классика...
- 16.35 **«КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА. ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРоятНЫЕ»**
- 17.45 Шедевры хоровой музыки
- 19.45 Открытый музей
- 20.30 Спокойной ночи, малыши!
- 21.35 Абсолютный слух
- 22.15 **«КОНЕЦ ПАРАДА».** (16+)
Великобритания, 2012 г. В ролях: Бенедикт Камбербэтч, Ребекка Холл, Роджер Аллам, Себастьян Арместо.
- 23.15 «Фотосферы»
- 00.05 «Дотянуться до небес»
- 02.35 «Красивая планета»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
- 07.15 **«МАЙОР ПОЛИЦИИ».** (16+)
- 09.00 «Самое вкусное». (12+)
- 09.30 «Вкусно 360». (12+)
- 11.20 «Самое вкусное». (12+)
- 11.50 «Все просто!» (12+)
- 12.00 «Новости 360»
- 12.30 **«ЗАПАСНОЙ ИНСТИНКТ».** (16+)
Россия, 2006 г. Мелодрама. В ролях: Максим Аверин, Анна Банщикова.
- 15.30 «Все просто!» (12+)
- 16.00 «ИнДизайн». (12+)
- 17.05 «Самое яркое». (16+)
- 19.00 «Новости 360»
- 19.30 **«КРАСНАЯ КОРОЛЕВА».** (16+)
- 21.25 «Самое яркое». (16+)
- 22.30 **«МАЙОР ПОЛИЦИИ».** (16+)
- 23.55 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



- 20.00 «ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ. ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (16+)
- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
- 06.35 «Охотники на троллей». (6+)
- 07.00 **«ПСИХОЛОГИНИ».** (16+)
- 08.00 **«КОРНИ».** (16+)
- 09.00 «Уральские пельмени». (16+)
- 09.05 **«КУХНЯ».** (12+)
- 16.15 **«ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ. ДРУГАЯ ВОЙНА».** (16+)
- 19.00 **«КОРНИ».** (16+)
- 20.00 **«ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ. ПРОТИВОСТОЯНИЕ».** (16+)
США - Германия, 2016 г. Фантастический боевик. В ролях: Крис Эванс, Роберт Дауни-мл. Политическое давление диктует необходимость создания системы отчетности и руководящего органа...
- 22.55 **«ТЁМНЫЙ РЫЦАРЬ. ВОЗРОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ».** (16+)
- 02.10 «Дело было вечером». (16+)
- 03.00 **«СТАВКА НА ЛЮБОВЬ».** (12+)
- 04.25 «6 кадров». (16+)
- 04.45 «Сказка сказывается». (0+)
- 05.05 «Стойкий оловянный солдатик». (0+)
- 05.20 «Сердце храбрца». (0+)
- 05.40 «Первый автограф». (0+)
- 05.45 Ералаш. (0+)
- 06.00 07.30 02.50 04.20 «Раскрывая тайны звезд». (12+)
- 06.45 11.50 02.00 03.35 05.05 «Тайны кино». (12+)
- 08.25 **16.05 «ПОПУТНОГО ВЕТРА, «СИНЯЯ ПТИЦА».** (6+)
- 09.50 **20.00 «АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА».** (12+)
- 11.20 «Это было смешно». (12+)
- 12.40 **21.25 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ».** (12+)
- 14.20 **«ДОБРОЕ УТРО».** (12+)
- 17.35 Звезды советского экрана
- 18.05 **00.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».** (16+)
- 23.00 **«ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ».** (12+)

REN	THT	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
 20.00 «ВЕЛИКАЯ СТЕНА». (12+)	 16.30 «ОЛЬГА». (16+)	 23.00 «ПИРАНЬЯКОНДА». (16+)	 01.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)	 16.00 Специальный репортаж. (12+)	 05.55 «Домашняя кухня». (16+)	
05.00 «Территория заблуждений». (16+) 06.00 «Документальный проект». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 Засекреченные списки. (16+) 11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 15.00 «Обратная сторона планеты». (16+) 17.00 03.30 «Тайны Чапман». (16+) 18.00 02.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 20.00 «ВЕЛИКАЯ СТЕНА». (12+) 22.00 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «БЕН-ГУР». (16+)	07.00 ТHT. Gold. (16+) 09.00 Дом-2. Lite. (16+) 10.15 Дом-2. Остров любви. (16+) 11.30 Бородина против Бузовой. (16+) 12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+) 13.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+) 15.00 «САШАТАНЯ». (16+) 16.30 «ОЛЬГА». (16+) 18.00 «ИНТЕРНЫ». (16+) 20.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ-5». (16+) Володя Яковлев попадает в лазарет... 21.00 «Однажды в России». (16+) 22.00 «ЗВОНИТЕ ДИКАПРИО». (16+) 23.00 Дом-2. Город любви. (16+) 00.00 Дом-2. После заката. (16+) 01.05 «Stand Up». (16+) 03.40 «Открытый микрофон». (16+) 06.05 ТHT. Best. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+) 08.30 Рисуем сказки. (0+) 08.45 «Мультфильмы». (0+) 09.20 «Слепая». (16+) 11.00 Гадалка. (16+) 12.00 Не ври мне. (12+) 15.00 Мистические истории. (16+) 16.00 Гадалка. (16+) 17.00 «Очевидцы». (16+) 17.30 «Слепая». (16+) 18.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+) Из-за проблем с памятью у Глассмана, Шон настаивает, чтобы профессор отдал ему свои автомобильные права. 20.30 «КАСЛ». (12+) Очередное загадочное убийство в парке. На этот раз Касл и Беккет объединяют усилия с гостьей из Гонконга... 23.00 «ПИРАНЬЯКОНДА». (16+) 01.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+) 05.45 «Мультфильмы». (0+)	06.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+) 07.45 «Дорожные войны». (16+) 09.00 18.35 «Остановите Витю!» (16+) 09.30 11.30 «Дорожные войны 2.0». (16+) 09.55 «Дорожные войны. Лучшее». (16+) 12.00 «+100500». (16+) 13.30 «Улетное видео». (16+) 14.00 «Улетное видео. Лучшее». (16+) 15.00 «Утилизатор». (12+) 16.00 «КВН на бис и КВН. Высший бал». (16+) 19.00 «Дорога». (16+) 21.00 «Решала». (16+) 23.00 «Опасные связи». (18+) 00.00 «+100500». (18+) 01.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+) 02.45 «Улетное видео». (16+) 04.20 «ЕВЛАМПИА РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЁТ ДИЛЕТАНТ-2». (12+)	06.00 Баскетбол. Евролига. Мужчины. (0+) 08.00, 15.20, 19.05, 22.05 Все на Матч! 09.00 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Ростов»(0+) 10.50 «Инсайдеры». (12+) 11.20 Футбольное столетие. (12+) 11.50, 14.40, 15.15, 19.00 Новости 11.55 Спецобзор. (12+) 12.30 Футбол. Чемпионат Европы-2004. (0+) 14.45 «Неизведанная хоккейная Россия». (12+) 16.00, 02.35 Специальный репортаж. (12+) 16.30 Хоккей. Россия - Швейцария. 2019 г. (0+) 19.35 Футбол. Лига чемпионов-2009-2010. (0+) 21.35 «Чудеса Евро». (12+) 22.35 Профессиональный бокс. (16+) 00.15 Баскетбол. (0+) 02.55 Гандбол. (0+)	06.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+) 07.30 «По делам несовершеннолетних». (16+) 08.30 «Давай разведёмся!» (16+) 09.35 «Тест на отцовство». (16+) 11.35 «Реальная мистика». (16+) 12.40 «Понять. Простить». (16+) 14.35 «Порча». (16+) 15.05 «НИТИ ЛЮБВИ». (16+) 19.00 «ПОДАРИ МНЕ ЖИЗНЬ». (16+) 23.25 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+) 02.25 «Порча». (16+) 02.50 «Понять. Простить». (16+) 04.15 «Реальная мистика». (16+) 05.05 «Тест на отцовство». (16+) 05.55 «Домашняя кухня». (16+) 06.20 «6 кадров». (16+)	

ГАРДЕРОБ

Легинсы – один из самых удобных, но в то же время и один из самых спорных предметов женского гардероба.

Многие готовы рассматривать их только как одежду для спорта. Тем не менее легинсы периодически появляются на модных подиумах, а значит, есть для них место и в неспортивной жизни. Помимо удобства, легинсы – это очень опасная одежда. Нужно отлично знать тенденции и обладать хорошим вкусом, чтобы не выглядеть в них вульгарно. Особенно рискуют дамы элегантного возраста. Ведь если промах юной модницы может быть списан на легкомыслие и недостаток опыта, то зрелой даме не пристало ставить себя в неловкую ситуацию...

Детали

Маленький неспортивный секрет

Легинсы в спортивном стиле можно вписать и в кэжуал-образ. Нужно только спрятать нижнюю манжету-резинку – это очень спортивный элемент. Сделать это просто – например, надеть высокие ботинки на шнуровке. А куртка такого же цвета, как и легинсы, сделает комплект еще и очень стильным.



«Привет» из 80-х: легинсы

Как правильно носить легинсы

При очень большом желании легинсы можно подобрать практически на любую фигуру, важно лишь правильно их выбрать и компоновать. Так, трикотажные легинсы можно и нужно надевать в спортзал, на пробежку и т.д. Соответственно, надеваем их с кроссовками, кедами, спортивной курткой и т.д. Дома легинсы носим с легким свободным, не стесняющим движений верхом – в тон или контрастным. Даже корпулентным дамам легинсы не противопоказаны, если их сочетать с объемным верхом длиной не короче середины бедра.

Обувь под легинсы

Лучшая обувь под легинсы – это кроссовки и кеды. Все-таки изначально легинсы – это спортивная одежда, поэтому именно спортивная обувь выглядит с ними наиболее органично. Однако далеко не все любят спортивную обувь и вообще спортивный стиль, поэтому есть и другие

Наш словарь

ДЖЕГИНСЫ – узкие женские брючки из джинсовой ткани с добавлением лайкры.

ЛОСИНЫ – плотно облегающие штаны из лосиной замши, принадлежность военной формы в XVIII-XX вв. Сугубо женским предметом одежды лосины стали в конце 80-х.

ЛЕГИНСЫ – дамские трикотажные брюки в обтяжку. Это подвид лосин, не подходящий для тренировок.

ТАЙТСЫ – компрессионные штаны исключительно для занятий спортом.

ТРЕГИНСЫ – облегающие брюки из плотного материала.

Советы стилистов

- Не стоит носить легинсы с активным принтом, если ваши ноги далеки от идеала.
- Если вы хотите скрыть вес, носите легинсы только с длинными туниками или кардиганами. Считается, что черные или бордовые модели выглядят более сдержанно и меньше привлекают ненужного внимания.
- Трикотажные брюки стараемся носить в спортзал, либо надеваем под кеды или кроссовки в сочетании с одеждой в спортивном стиле.
- Следует помнить, что легинсы – элемент повседневного базового гардероба. Они уместны в образах в стиле кэжуал или спорт-шик.

– Купите модную блузку! – зыкает продавец. Подходит девушка: – А не испортится ли она со временем? Не выцветет? – Что вы, что вы! Она уже два года на нашей витрине – и ни одного дефекта!

варианты. Например, слипоны, байкерские ботинки, высокие ботинки на шнуровке, грубые на небольшом широком каблуке или плоском ходу. В холодное время года легинсы вполне можно надеть с высокими сапогами, лучше на плоском ходу или невысоком каблуке – например, жокейскими.

Светлана ИВАНОВА

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000
TV 1000
06.10 «АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ». (16+)
09.15 «УЛЫБКА МОНЫ ЛИЗЫ». (12+)
11.40 «ЛЖЕЦ, ЛЖЕЦ». (12+)
13.15 «ЗАБЫТОЕ». (16+)
14.55 «КОД ДА ВИНЧИ». (16+)
17.35 «АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ». (16+)
20.10 «ПОСЛЕ НАШЕЙ ЭРЫ». (12+)
 США, 2013 г. В ролях: Джейден Смит, Уилл Смит, Софи Оконеда, Зои Кравиц, Гленн Моршауэр
22.00 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)
 Франция, Канада, 2012 г.
23.50 «ЧУЖОЙ БИЛЕТ». (12+)
01.55 «МАДАМ». (16+)
03.40 «КАПИТАН ФИЛЛИПС». (16+)

ДОМ КИНО
ДОМ КИНО
05.55 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (6+)
07.20 «СВАТЫ». (16+)
11.00, 23.00 Хит сезона. «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
13.20 «Алеша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (6+)
14.50 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
16.15 «Три богатыря и Наследница престола». Мультфильм. (6+)
17.55 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
19.15 «СВАТЫ». (16+)
01.35 «ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА МЕХАНИКА ГАВРИЛОВА». (12+)
02.55 «ДОБРЯКИ». (12+)
04.15 «БОЛЬШОЙ АТРАКЦИОН». (6+)

SONY CHANNEL
06.00, 15.15, 16.00
 Проект Подиум. (16+)
06.45, 14.10, 18.55 Правила моей кухни. (16+)
07.50, 16.45 Холода. (16+)
08.45 «РАЗУМ И ЧУВСТВА». (16+)
 США, Великобритания, 1995 г.
11.00, 11.45, 20.00, 20.45, 00.00, 00.45 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
12.30, 23.05, 01.30 «ЛУЧШИЕ В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ». (16+)
13.25, 18.10 Проект Подиум. Все звезды. (16+)
21.30, 21.55, 03.10, 03.35 «ГОРОД ХИЩНИЦ». (16+)
22.20, 02.25 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)
04.00 «СЕКС ПО ДРУЖБЕ». (16+)

МИР
06.00 «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ОТДЕЛ ОПЕРАТИВНЫХ РАССЛЕДОВАНИЙ». (16+)
09.35, 10.15, 22.15, 00.00 «КУЛИНАР». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.45 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.15 Приговор? (16+)
17.20, 19.20 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД». (16+)
19.55 Телеигра «Игра в кино». (12+)
20.40 Всемирные игры разума. (16+)
21.15 Ток-шоу «Отцы и дети». (12+)
00.40 Держись, шубици! (16+)
01.15 Игра в правду. (16+)
02.15 Охотники за привидениями. Битва за Москву. (16+)
02.40 Города Беларуси. (16+)
03.35 Концерт. (16+)
04.55 Правильный фастфуд. (16+)
05.20 Здоровье. (16+)

ПЯТНИЦА
05.00 На ножах. (16+)
07.30 Утро Пятницы. (16+)
 Утро может быть добрым, если это «Утро Пятницы»!
11.15 На ножах. (16+)
08.40 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
 На ножах. (16+)
13.20 Черный список. (16+)
15.20, 19.00, 20.05
 На ножах. (16+)
 Кулинарный бог и титулованный ресторатор России, легендарный шеф и гуру ресторанный бизнес, добрейший и терпеливейший Мастер своего дела Константин Ивлев отправляется в турне по кафе и ресторанам, чтобы довести до ума самые убыточные заведения. Обладатель тяжелой руки и адепт шоковой терапии рубит с плеча и делает фарш из всех, кто отказывается понимать с первого раза. Но результат того стоит!
22.10 Ревизорро. (16+)
23.15 «ДОКТОР ХАУС». (16+)
01.55 Пятница News. (16+)
02.30 Генеральная уборка. (16+)
03.20 На ножах. Отели. (16+)
04.15 На ножах. (16+)

Ю
05.00 Папа попал. (12+)
10.50 МастерШеф: Профессионалы. (16+)
15.20 Моя свекровь - монстр. (16+)
17.30 Беременна в 16. (16+)
 Российский сезон реалити о подростковой беременности. Реальные истории и проблемы, о которых не принято говорить, но о них нужно знать каждому. 10 девочек-подростков из разных городов России встают перед выбором, который изменит их жизнь. Найдут ли они силы преодолеть испытания и обрести счастье?!

ПОБЕДА
06.00 «БАЛЛАДА О БОМБЕРЕ». (16+)
 Незвестная война. «Союзники». (16+)
10.30 «БЕЛАЯ ПТИЦА С ЧЕРНОЙ ОТМЕТИНОЙ». (12+)
12.10 «ЭТО БЫЛО В РАЗВЕДКЕ». (12+)
13.40 «ДЕЙСТВУЙ ПО ОБСТАНОВКЕ!». (12+)
 Приключенческий фильм, СССР, 1985 г.
15.00 «БЕЛЫЙ ТИГР». (16+)
 Фантастическая драма, Россия, 2012 г. В ролях: Виталий Кищенко, Алексей Вертков, Владимир Ильин, Александр Вахов, Виталий Дорджиев
16.50 Незвестная война. «Битва за Берлин». (16+)
17.40 «ШТРАФНИК». (18+)
19.30 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (18+)
23.10 Незвестная война. «Неизвестный солдат». (16+)
00.00 «ИСКУПЛЕНИЕ». (16+)
02.00 «ВЗОРВАНЫЙ АД». (12+)
03.40 «Тайные дороги войны». (12+)
04.20 «ШТРАФНИК». (18+)

ИЛЛЮЗИОН+
01.10 «БУНТАРКА». (16+)
02.45 «ВОСТОЧНАЯ СКАЗКА». (16+)
04.25 «ЭТИМ УТРОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
05.55 «УДАЧА ЛОГАНА». (16+)
07.50 «ЛЮБОВЬ ПРИХОДИТ ТИХО». (16+)
09.15 «В БЕГАХ». (16+)
10.45 «ДОЛГИЙ ПУТЬ». (16+)
12.10 «ЗАЛОЖНИК». (16+)
13.55 «ЛОВУШКА». (16+)
15.25 «ОНА». (16+)
17.20 «ЗАВЕТ ЛЮБВИ». (16+)
18.45 «ТРОПЬ». (16+)
20.30 «РАДОСТЬ ЛЮБВИ». (16+)
 Драма, вестерн, США, 2006 г.
21.55 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)
 Комедия, криминал, мелодрама, боевик, США, 2012 г.
23.20 «СХВАТКА». (18+)

РУССКОЕ КИНО
00.35 «КЛАДОИСКАТЕЛИ». (16+)
02.20 «СУДЬБА НА ЗАМЕНУ». (16+)
02.40 «ВОЙНА И МИР СУПРУГОВ ТОРБЕЕВЫХ». (12+)
04.30 «ЛЮБОВЬ БЕЗ ПРАВИЛ». (16+)
06.00 «МУ-МУ». (16+)
07.45 «РАЗВОД ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ». (16+)
09.20 «ПЕТА ПО ДОРОГЕ В ЦАРСТВЕ НЕБЕСНОЕ». (16+)
11.15 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ!». (16+)
13.40 «СУНДУК ПРЕДКОВ». (16+)
15.35 «ОТДАТЬ КОНЦЫ». (16+)
17.20 «ТАНЦЫ НАСМЕРТЬ». (16+)
19.15 «МУЖСКАЯ ЖЕНСКАЯ ИГРА». (16+)
21.00 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ». (16+)
22.35 «ДУРА». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
00.45 «БЕСПРЕДЕЛ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ». (12+)
02.20 «(НЕ)ЖДАННЫЙ ПРИНЦ». (16+)
03.50 «ХОТ-ДОГ». (18+)
06.00 «УБОЙНЫЙ ОГОНЕК». (16+)
07.55 «НЕ ГРОЗИ ЮЖНОМУ ЦЕНТРАЛУ, ПОПИВАЯ СОК У СЕБЯ В КВАРТАЛЕ». (16+)
09.35 «ОДНАЖДЫ ПРЕСТУПИВ ЗАКОН». (6+)
11.30 «РЫБКА ПО ИМЕНИ ВАНДА». (16+)
13.35 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)
15.25 «СТАЖЕР». (16+)
17.20 «БЕЗ ИЗЪЯНА». (16+)
19.30 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТЫ». (16+)
21.20 «ГАМБИТ». (16+)
 Комедия, США, 2012 г.
22.55 «ЭВОЛЮЦИЯ». (12+)

РОДНОЕ КИНО
01.10, 02.55, 05.10
 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА». (6+)
06.35 «КОЛЬЦА АЛЬМАНЗОРА». (12+)
07.50 «ЧУЖАЯ ЖЕНА И МУЖ ПОД КРОВАТЬЮ». (6+)
 Драма, СССР, 1984 г.
09.10, 10.30 «АНИСКИН И ФАНТОМАС». (6+)
11.50 «БРАТ-2». (16+)
14.15 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)
16.10 «БОЛЬШОЕ КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)
17.30 «ХРОНИКА ПИКИРУЮЩЕГО БОМБАРДИРОВЩИКА». (12+)
 Драма, СССР, 1967 г.
19.00, 20.35 «12 СТУЛЬЕВ». (12+)
22.15 «МЕНЯЛЫ». (12+)
 Комедия, Россия, 1992 г.

ИЛЛЮЗИОН
01.10 «БУНТАРКА». (16+)
02.45 «ВОСТОЧНАЯ СКАЗКА». (16+)
04.25 «ЭТИМ УТРОМ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
05.55 «УДАЧА ЛОГАНА». (16+)
07.50 «ЛЮБОВЬ ПРИХОДИТ ТИХО». (16+)
09.15 «В БЕГАХ». (16+)
10.45 «ДОЛГИЙ ПУТЬ». (16+)
12.10 «ЗАЛОЖНИК». (16+)
13.55 «ЛОВУШКА». (16+)
15.25 «ОНА». (16+)
17.20 «ЗАВЕТ ЛЮБВИ». (16+)
18.45 «ТРОПЬ». (16+)
20.30 «РАДОСТЬ ЛЮБВИ». (16+)
 Драма, вестерн, США, 2006 г.
21.55 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)
 Комедия, криминал, мелодрама, боевик, США, 2012 г.
23.20 «СХВАТКА». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН
00.35 «КЛАДОИСКАТЕЛИ». (16+)
02.20 «СУДЬБА НА ЗАМЕНУ». (16+)
02.40 «ВОЙНА И МИР СУПРУГОВ ТОРБЕЕВЫХ». (12+)
04.30 «ЛЮБОВЬ БЕЗ ПРАВИЛ». (16+)
06.00 «МУ-МУ». (16+)
07.45 «РАЗВОД ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ». (16+)
09.20 «ПЕТА ПО ДОРОГЕ В ЦАРСТВЕ НЕБЕСНОЕ». (16+)
11.15 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ!». (16+)
13.40 «СУНДУК ПРЕДКОВ». (16+)
15.35 «ОТДАТЬ КОНЦЫ». (16+)
17.20 «ТАНЦЫ НАСМЕРТЬ». (16+)
19.15 «МУЖСКАЯ ЖЕНСКАЯ ИГРА». (16+)
21.00 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ». (16+)
22.35 «ДУРА». (16+)

365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Историада. (12+)
01.00 Семь дней истории. (12+)
01.15 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
01.30 События в истории. (12+)
02.00 Истории искусств. Душа памятников. (12+)
03.05 Жил-был Дом. (6+)
03.40 Пешком по Москве. (6+)
04.00 «ЕРМАК». (12+)
06.40 История Отечества в портретах. (12+)
07.00 Россия глазами иностранцев. (12+)
08.00 «АЛЬБЕР КАМИЮ». (18+)
10.05 «ЕГО ЗОВУТ СУХЭ-БАТОР». (12+)
11.40 История Отечества в портретах. (12+)
12.00 Цивилизации. (12+)
13.05 Историограф. (12+)
14.00 Диверсанты. (12+)
14.55 Антагонисты. Соперники в искусстве. (12+)
16.00 Жизнь во времена кроманьонцев. (12+)
17.55 Расшифрованные сокровища. (16+)
18.50 Тайны великих картин. (12+)
19.25 Тайны великих картин. (16+)
20.00 Время Победы. (12+)
20.05 Расцвет Великих Империй. (12+)
20.55 Мифы Древней Греции. (12+)
21.25 Истории искусств. Душа памятников. (12+)
22.25 Жил-был Дом. (12+)
22.55 Восхождение кланов. (16+)

VIASAT HISTORY
06.05, 06.55, 07.45, 08.30
 Смертоносный интеллект. (12+)
09.20, 10.10, 11.05, 11.55
 Из истории дуэлей. (12+)
12.50, 13.40, 14.30, 15.20
 Карты убийства. (12+)
16.10, 16.35, 17.00, 17.25, 17.55
 Родовые проклятья. (12+)
 Документальный сериал, Канада, 2017 г.
18.20 Первые люди. (12+)
 Документальный сериал, США, 2015 г.
19.20 Взлет и падение: поворотные моменты Второй мировой войны. (12+)
 Документальный сериал, Австралия, 2019 г.
20.15 Музейные тайны. (12+)
 Документальный сериал, Великобритания, 2016 г.
21.00 Поезд смерти. (16+)
 Документальный фильм, Франция, 2019 г.
22.00 Карты убийства. (12+)
 Документальный сериал, Великобритания, 2016 г.
22.45 Первые люди. (12+)
23.45, 00.35 Запретная история. (12+)
01.25, 02.15 Спецназ древнего мира. (16+)
03.10, 03.40 Невероятные изобретения. (6+)
04.05, 04.50 Музейные тайны. (12+)
05.30 Невероятные изобретения. (12+)

DISCOVERY CHANNEL
06.00, 01.30 Дальнейший шаг в Америке. (12+)
06.50, 13.45, 20.10 Махинаторы. (12+)
07.40, 08.05 Как это сделано? (16+)
08.30, 08.56, 15.35, 16.00, 00.40, 01.05
 В погоне за классикой. (12+)
09.22, 09.48 Битвы кладоискателей. (12+)
10.14 Разрушители легенд. (16+)
11.06 Битвы роботов. (12+)
11.58, 05.15 БОЛЬШОЕ и Ричард Хаммонд: Самое высокое здание на планете. (12+)
12.50 SoViD19. Битва за жизнь. (12+)
14.40 Как это устроено: автомобили мечты. (12+)
15.05 Как это сделано? (12+)
16.30, 16.55 Охотники за реликвиями. (16+)
17.25, 03.45 Рыбалка голыми руками. (12+)
18.20 Золотая лихорадка. (16+)
19.15 Удивительные фургоны. (12+)
21.05, 21.30 Охотники за складами. (16+)
22.00 Дальнейший шаг во Вьетнаме. (12+)
22.55 Неизвестная экспедиция. (16+)
23.50, 04.30 Голые и напуганные. (16+)
02.15, 02.40 Гаражное золото. (12+)
03.00, 03.25 Как это устроено? (12+)

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА
09.50, 14.05, 18.00, 22.15
 Лучки&Пучки. (12+)
10.10 Бьяна - женского рода. (12+)
10.25 Мастер-садовод. (12+)
11.55 Сад в радость. (12+)
11.25 Кисельные берега. (12+)
11.45 Стройплощадка. (12+)
12.15 Дело в отделке. (12+)
12.45 Здоровый сад. (12+)
13.05, 17.00 Побег из города. (12+)
13.30 Тихая моя родина. (12+)
14.35 Правила огородника. (12+)
14.40 Паштет. (12+)
14.55 Флористика. (12+)
15.15 Ландшафтные эксперименты. (12+)
15.45 Постное меню. (12+)
16.00 Частный сектор. (12+)
16.30 Дизайнер своими руками. (12+)
17.30 ЗаСаДа. (12+)
18.20 Правила цветовода. (12+)
18.35 Не просто суп! (12+)
18.50 Высший сорт. (12+)
19.05 Фитоаптека. (12+)
19.35 Букет на обед. (12+)
19.55 Сравнительный анализ. (12+)
20.25 Инструменты. (12+)
20.40 50 оттенков желе. (12+)
21.00 Дачные радости. (12+)
21.30 Садовый доктор. (12+)
21.45 Мультиварка. (12+)
22.05 Чай вдвоем. (12+)
22.35 Сельсовет. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА
07.00, 11.05, 19.10, 23.15 Рыбалка с Нормундом Грабовским. (12+)
07.25, 11.35, 15.35, 19.10
 Рыбалка 360. (16+)
08.00, 12.00, 16.05, 20.10
 Охота и рыбалка в... (12+)
08.30 Поймай и снимки. (16+)
08.55 Рыбак-авантюрист. (16+)
09.45 Кодекс охотника. (16+)
10.05 Донка против фидера. (16+)
10.35, 14.35 На охотничьей тропе. (16+)
12.35 Охота в Белоруссии. (16+)
13.05 Вкусные рецепты рыболова. (12+)
13.35 Камера, мотор... Рыба! (16+)
14.05 Прибалтийский лосось. (16+)
15.05 Рыболовная школа для взрослых. (12+)
16.35 Охота по-фински. (12+)
17.10 Ружейная охота. Первые шаги. (16+)
17.40 Сезон охоты. (16+)
18.05 Рыболовная Россия. (12+)
18.40 Давай заручимся! (12+)
18.50 Охоты и охотники. (16+)
20.40 Секреты «трудных» водоемов. (12+)
21.10 Такая жизнь - охота с Сергеем Бешенцевым. (16+)
21.40 Морская охота. (16+)
22.10 Рыбалка без границ. (12+)
22.45 Горная охота на средне-кавказского и кубанского тура. (16+)
23.50 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)

ЖИВИ!
00.00, 13.30 Наперекор мифам с доктором Холли. (12+)
00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини. (12+)
01.30, 11.00, 19.30 Табата-Хард. (12+)
02.00, 11.30, 20.00 Pilates Intensive. (12+)
02.30, 12.30, 20.30 Zumba. (12+)
03.00, 13.00, 21.00 Боди-балет. (12+)
 В основе боди-балета лежат облегченные варианты упражнений из балета и классической хореографии, которые дополняются техникой из пилатеса. Это адаптированный вариант фитнеса, который подходит для любого уровня подготовки.
03.30, 14.00, 21.30 Умный фитнес. (12+)
04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв. (12+)
04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагинным. (12+)
04.30, 06.30, 08.30 Блогеры: инструкция по применению. (16+)
04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно. (6+)
05.00, 07.00, 09.00 YogaУтро. (6+)
05.30, 07.30, 09.30, 17.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Щепляевой. (12+)
12.00, 23.30 Первоклассный фитнес. (6+)
14.30, 22.00 Дыхание стретчинга. (12+)
15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Худеем с Мариной Корпан. (12+)
16.30 Йогалатес. (12+)
18.00 YogaВечер. (6+)

ANIMAL PLANET
06.00 Аквариумный бизнес. (12+)
06.50 Зоопарк Сан-Диего. (12+)
07.40 Рыба или смерть. (16+)
08.30 Герои среди нас. (12+)
09.20 Дикие реки Африки. (16+)
10.10, 11.00, 11.50 Доктор Джефф: ветеринар Роки-Маунтин. (16+)
12.40 Удивительный мир животных. (12+)
13.05 Секреты природы. (12+)
13.35 Герои среди нас. (12+)
14.30 Рыба или смерть. (16+)
15.25, 15.50 Секреты природы. (12+)
16.20, 17.15 Зоопарк Ирвинго. (12+)
18.10 Золтан - повелитель стаи. (12+)
19.05 Дикие реки Африки. (16+)
20.00 На свободу с питбулем. (16+)
21.00 Адская кошка. (12+)
21.55 Зоопарк Сан-Диего. (12+)
22.50 Земля зверей с Дейвом Салмони. (16+)
23.45 В поисках йети. (12+)
00.40 Будни ветеринара. (16+)
01.30 Смертельные острова. (16+)
02.15 Дикие реки Африки. (16+)
03.00 Суровая справедливость. (16+)
03.45 На свободу с питбулем. (16+)
04.30 Земля зверей с Дейвом Салмони. (16+)
05.15 В поисках йети. (12+)

ПЕРВЫЙ



23.30 Вечерний Ургант. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.25 Телеканал «Доброе утро»
09.55 Модный приговор. (6+)
10.55 Жить здорово! (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Время покажет. (16+)
14.30 Премьера. «Проверено на себе». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.00 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 На самом деле. (16+)
19.40 Пусть говорят. (16+)
21.00 Время
21.30 **«ИЩЕЙКА». НОВЫЙ СЕЗОН.** (12+)
Жирков и Бирюков собираются культурно отдохнуть на пляже, но не тут-то было – давний знакомый Бирюкова подкарауливает их и умоляет взяться за расследование.
22.30 Премьера сезона. «Док-ток». (16+)
23.30 Вечерний Ургант. (16+)
00.10 Проверено на себе. (16+)
00.40 На самом деле. (16+)
01.45 Время покажет. (16+)
03.00 Новости
03.05 Время покажет. (16+)
03.40 Мужское / Женское. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия»
05.40 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-2».** (16+)
07.15 **09.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-3».** (16+)
09.00 13.00 «Известия»
13.25 **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-3».** (16+)
17.30 «Известия»
17.45 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2».** (16+)
18.35 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА».** (16+)
19.20 **«СЛЕД».** (16+)
23.10 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-3».** (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск»
00.30 **«СЛЕД».** (16+)
01.15 **«ДЕТЕКТИВЫ».** (16+)
03.15 «Известия»
03.25 **«СТРАСТЬ-2».** (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.25 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.25 Вести. Местное время
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
12.50 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.25 Вести. Местное время
14.45 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (12+)
Двое неизвестных похищают адвоката Красножукова, о чём заявляют в полицию свидетели. Красножук никогда не отличался порядочностью и успел нажить много врагов.
17.00 Вести. Местное время
17.25 «60 минут». (12+)
18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
20.00 Вести
20.45 Вести. Местное время
21.00 **«ПАРМЩИЦА».** (12+)
Надя не находит себе места, волнуясь за сына. А Алла продолжает делать мальчику уколы, из-за чего он находится почти в бессознательном состоянии. Ольшанский настаивает на допросе Аллы, но, зная её связи с мэром, следователю не так просто решиться на это.
23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.00 **«НА ДАЛЬНОЙ ЗАСТАВЕ».** (12+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.00 «Сегодня утром». (12+)
08.00 13.00 18.00 21.15
08.20 18.30 «Специальный репортаж». (12+)
08.40 «Не факт!» (6+)
09.20 **10.05 13.15 14.05 «ОТЛИЧНИЦА».** (12+)
10.00 14.00 Военные новости
18.50 «Кёнигсберг. Падение крепости». (12+)
19.40 Легенды телевидения. (12+)
20.25 «Код доступа». (12+)
21.30 «Открытый эфир». (12+)
23.05 «Между тем». (12+)
23.40 **«ГОРЯЧАЯ ТОЧКА».** (12+)
01.05 **«СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА».** (6+)
02.30 **«В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ».** (6+)

ТВУ ТВЦ



10.55 «Актёрские судьбы». (12+)

- 06.00 «Ералаш» (6+)
06.15 **«ГРУЗ БЕЗ МАРКИРОВКИ».** (12+)
08.00 Полезное «Настроение» (16+)
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.45 **«СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ».** (12+)
10.55 «Актёрские судьбы». (12+)
11.30 События
11.50 **«ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО».** (12+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 **«ОТЕЦ БРАУН».** (16+)
16.55 «Естественный отбор». (12+)
17.50 События
18.10 **«ГДЕ-ТО НА КРАЮ СВЕТА».** (12+)
Сотрудницу крупного информационного холдинга отправили в командировку «на край земли».
22.00 События
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Чёрная метка для звезды». (12+)
00.00 События. 25-й час
00.30 Петровка, 38. (16+)
00.45 Хроники московского быта. (12+)
01.25 «Дикие деньги». (16+)
02.10 «Вся правда». (16+)
02.35 «Советские мафии». (16+)
03.15 **«ОТЕЦ БРАУН».** (16+)
04.45 «Осторожно, мошенники!» (16+)
05.10 «Мой герой». (12+)

ОТР ОТР

- 05.00 09.00 «Мультфильм»
05.10 11.50 18.45 «Среда обитания». (12+)
05.20 11.20 «Загадочная планета». (12+)
05.45 08.50 00.45 «Медосмотр». (12+)
06.00 «Архивариус». (12+)
06.05 23.50 «Правда?» (12+)
07.00 «Пять минут для размышлений». (12+)
07.05 **08.00 22.05 «УМНОЖАЮЩИЙ ПЕЧАЛЬ».** (12+)
09.20 **«ЕВА».** (12+)
10.20 11.05 17.05 «100 чудес света». (12+)
11.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00
12.05 13.20 19.00 20.30
15.15 **«ЗВЕЗДА ЭПОХИ».** (12+)
18.05 «Моя история». (12+)
01.00 «Вспомнить всё». (12+)

НТВ



17.10 ДНК. (16+)

- 05.15 **«КОДЕКС ЧЕСТИ».** (16+)
06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00 Сегодня
08.25 **«МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА».** (16+)
09.15 **«МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ».** (16+)
10.00 Сегодня
10.25 **«МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ».** (16+)
13.00 Сегодня
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00 Место встречи
16.00 Сегодня
16.25 Основано на реальных событиях. (16+)
17.10 ДНК. (16+)
18.15 **«ПЁС».** (16+)
Прямо во время операции в хирургическом отделении гремит взрыв. Приведенное в действие устройство оказалось спрятанным... в теле пациента!
19.00 Сегодня
19.40 **«ПЁС».** (16+)
21.00 **«РИКОШЕТ».** (16+)
Смерть Гарика становится новым ударом по империи Седого. Седой интересуется Денисом.
23.10 **«ПАУТИНА».** (16+)
00.10 Сегодня
00.20 Захар Прилепин. Уроки русского. (12+)
00.55 **«МОРСКИЕ ДЬВЯВЛЫ. СМЕРЧ».** (16+)
04.00 Их нравы. (0+)
04.30 **«КОДЕКС ЧЕСТИ».** (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
11.30 16.30 04.35 «ГОСТ». (12+)
12.30 19.30 22.30 «Спорная территория». (12+)
13.15 15.35 17.25 «Погода». (12+)
13.25 02.35 «Специальный репортаж». (12+)
14.45 17.15 «The City». (12+)
18.15 «Интервью». (12+)
18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)
19.02 «Москва сегодня». (16+)
20.30 23.15 03.30 «Рейд». (16+)
21.15 23.45 01.30 «Московский патруль». (16+)
00.10 «Ночная смена». (16+)
01.15 «Сеть». (12+)
05.30 «Доктор 24». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



22.15 «КОНЕЦ ПАРАДА». (16+)

- 06.30 Пешком...
07.00 20.05 Правила жизни
07.25 09.55 14.55 16.30 18.40 20.00 21.30 Большие маленькие
07.35 20.45 «Иисус Христос. Жизнь и учение»
08.20 «Ну, погоди!»
08.50 **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА»**
10.00 15.00 19.30 23.45
10.15 Наблюдатель
11.10 01.30 ХХ век
12.15 18.45 00.30 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
13.00 «О чем молчат львы»
13.40 «Земляничная поляна Святослава Рихтера»
14.20 «Чудесный колокольчик». «Три дровосека»
15.10 «Пряничный домик»
15.45 «2 Верник 2»
16.35 **«КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА. ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ»**
17.45 Шедевры хоровой музыки
19.45 Открытый музей
20.30 Спокойной ночи, малыши!
21.35 Энигма
22.15 **«КОНЕЦ ПАРАДА».** (16+)
23.15 «Фотосферы»
00.05 «Русский в космосе»
01.15 «Красивая планета»
02.35 Г. Свиридов. Сюита из музыки к кинофильму «Время, вперед!»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
07.15 **«МАЙОР ПОЛИЦИИ».** (16+)
09.00 «Все просто!» (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 **«ПОРОКИ И ИХ ПОКЛОННИКИ».** (16+)
15.30 «Все просто!» (12+)
16.00 «Самое яркое». (16+)
19.00 «Новости 360»
19.30 **«ЗВЕЗДА ЭПОХИ».** (0+)
Россия, 2005 г. Драма. В ролях: Марина Александрова, Александр Домогаров. Героиня - собирательный образ актрисы-звезды, судьба которой поистине уникальна...
21.20 «Самое яркое». (16+)
22.30 **«МАЙОР ПОЛИЦИИ».** (16+)
23.55 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



19.00 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
06.35 «Охотники на троллей». (6+)
07.00 **«ПСИХОЛОГИИ».** (16+)
08.00 **«КОРНИ».** (16+)
09.00 **«КУХНЯ».** (12+)
16.00 **«ПЕРВЫЙ МСТИТЕЛЬ. ПРОТИВОСТОЯНИЕ».** (16+)
19.00 **«ВПЕРВЫЕ НА СТС! «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ».** (12+)
США, 1996 г. Фантастический боевик. В ролях: Уилл Смит, Джефф Голдблюм, Билл Пуллман, Мэри МакДоннелл. В июле 1996 года к Земле приближается огромный инопланетный корабль. От него отделяются более тридцати кораблей и входят в атмосферу Земли...
21.55 **ПРЕМЬЕРА! «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ. ВОЗРОЖДЕНИЕ».** (12+)
00.15 «Дело было вечером». (16+)
01.15 **«СТАВКА НА ЛЮБОВЬ».** (12+)
02.55 **«ИРОНИЯ ЛЮБВИ».** (16+)
04.15 «Шоу выходного дня». (16+)
05.00 «Сказка о солдате». (0+)
05.15 «Персей». (0+)
05.35 «Как это случилось». (0+)
05.45 Ералаш. (0+)
06.00 07.30 02.40 04.10
«Раскрывая тайны звезд». (12+)
06.45 12.00 01.55 03.25
04.55 «Тайны кино». (12+)
08.40 **16.00 «ПАССАЖИР С ЭКВАТОРА».** (6+)
10.05 **20.00 «АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА».** (12+)
11.30 «Это было смешно». (12+)
12.55 **21.20 «БЕЗУМНЫЙ ДЕНЬ».** (12+)
14.05 **22.30 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ».** (12+)
17.30 Звезды советского экрана
18.05 **00.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА».** (16+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>20.00 «ИСХОД: ЦАРИ И БОГИ». (12+)</p> <p>05.00 04.30 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)</p> <p>06.00 09.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)</p> <p>14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 «Неизвестная история». (16+)</p> <p>17.00 03.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 «ИСХОД: ЦАРИ И БОГИ». (12+)</p> <p>00.30 «ВРЕМЯ ПСОВ». (18+)</p>	<p>21.00 Студия Союз. (16+)</p> <p>07.00 TNT. Gold. (16+)</p> <p>09.00 Дом-2. Lite. (16+)</p> <p>10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)</p> <p>11.30 Бородина против Бузовой. (16+)</p> <p>12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)</p> <p>13.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)</p> <p>15.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.30 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>18.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>20.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ-5». (16+)</p> <p>21.00 Студия Союз. (16+)</p> <p>22.00 «ЗВОНИТЕ ДИКАПРИО». (16+)</p> <p>23.00 Дом-2. Город любви. (16+)</p> <p>00.00 Дом-2. После заката. (16+)</p> <p>01.05 «Stand Up». (16+)</p> <p>02.00 TNT-Club. (16+)</p> <p>02.05 «Stand Up». (16+)</p> <p>03.40 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.10 TNT. Best. (16+)</p>	<p>23.00 «БОЙСЯ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.20 «Слепая». (16+)</p> <p>11.00 Гадалка. (16+)</p> <p>12.00 Не ври мне. (12+)</p> <p>15.00 Мистические истории. (16+)</p> <p>16.00 Гадалка. (16+)</p> <p>17.00 «Очевидцы». (16+)</p> <p>17.30 «Слепая». (16+)</p> <p>18.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)</p> <p>От переизбытка звуков Шону становится плохо. Доктор Резник пытается вывести Мерфи из ступора, не отходя от операционного стола.</p> <p>20.30 «КАСЛ». (12+)</p> <p>Каслу все чаще снятся кошмары. В конце концов, он обращается к специалисту, чтобы с помощью гипноза узнать правду о своем исчезновении накануне свадьбы.</p> <p>23.00 «БОЙСЯ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ». (16+)</p> <p>01.00 «Апокалипсис». (16+)</p> <p>04.15 «Тайные знаки». (16+)</p> <p>05.45 «Мультфильмы». (0+)</p>	<p>16.00 «КВН на бис и КВН. Высший бал». (16+)</p> <p>06.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)</p> <p>07.45 «Дорожные войны». (16+)</p> <p>09.00 18.35 «Остановите Витю!» (16+)</p> <p>09.30 11.30 «Дорожные войны 2.0». (16+)</p> <p>10.00 «Дорожные войны. Лучшее». (16+)</p> <p>12.00 «+100500». (16+)</p> <p>13.30 «Улетное видео». (16+)</p> <p>14.00 «Улетное видео. Лучшее». (16+)</p> <p>15.00 «Утилизатор». (12+)</p> <p>16.00 «КВН на бис и КВН. Высший бал». (16+)</p> <p>19.00 «Дорога». (16+)</p> <p>21.00 «Решала». (16+)</p> <p>23.00 «Опасные связи». (18+)</p> <p>00.00 «+100500». (18+)</p> <p>01.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)</p> <p>02.45 «Улетное видео». (16+)</p> <p>03.30 «ЕВЛАМПИА РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ-2». (12+)</p>	<p>23.00 «КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (16+)</p> <p>06.00 Баскетбол. (0+)</p> <p>08.10, 14.45, 18.55, 22.00 Все на Матч!</p> <p>09.00 Футбол. (0+)</p> <p>10.50 «РПЛ на паузе. Жоао Марио». (12+)</p> <p>11.20 «Наши на Евро. ЧЕ-2008». (12+)</p> <p>11.50, 14.40, 19.25 Новости</p> <p>11.55 Спецобзор. (12+)</p> <p>12.30 Футбол. Чемпионат Европы-2008. (0+)</p> <p>15.30 «Неизвестная хоккейная Россия». (12+)</p> <p>16.00 Хоккей. ЦСКА - «Локомотив». (0+)</p> <p>18.25 «Капризов. Всё будет хорошо!» (12+)</p> <p>19.30 Футбольное столетие. (12+)</p> <p>20.00 Футбол. Лига чемпионов-2016-2017. (0+)</p> <p>22.30 «Жизнь после спорта». (12+)</p> <p>23.00 «КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (16+)</p> <p>01.30 Спецрепортаж. (12+)</p> <p>02.00 Хоккей. (0+)</p> <p>04.00 Смешанные единоборства. (16+)</p>	<p>08.00 «Давай разведёмся!» (16+)</p> <p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>07.00 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>08.00 «Давай разведёмся!» (16+)</p> <p>09.05 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>11.05 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>12.10 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>14.05 «Порча». (16+)</p> <p>14.35 «ПОДАРИ МНЕ ЖИЗНЬ». (16+)</p> <p>19.00 «ДЕВОЧКИ МОИ». (16+)</p> <p>Украина, 2018 г. Мелодрама. В ролях: Дарья Волго, Валерия Федорович, Анастасия Шульга.</p> <p>23.00 «ДЫШИ СО МНОЙ». (16+)</p> <p>02.00 «Порча». (16+)</p> <p>02.30 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>03.55 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>04.45 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>06.20 «6 кадров». (16+)</p>	

ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ОБМАНУТЫХ ВКЛАДЧИКОВ

ПОМОЖЕМ С ВОЗВРАТОМ ВКЛАДОВ ИЗ КПК, МФО, БАНКОВ

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8 (499) 399-00-67

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА СКИДКА 40%

Реклама

Эхинацея-Парафарм

WWW.PARAPHARM.RU

Иммунная защита

УСИЛЕННАЯ ПРИРОДНАЯ КОМПОЗИЦИЯ:

- ✓ экстракт Эхинацеи
- ✓ экстракт Шиповника
- ✓ корень Девясила
- ✓ экстракт Элеутерококка

Проверено веками!

Дополнительная информация по телефонам:

8 (495) 625-51-15
8 (495) 625-98-80 с 10:00 до 18:00

Спрашивайте в аптеках вашего города Или закажите на

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

СОПР RU77-99-88-003.E.000966-03.18 от 07.03.2018 Реклама

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГАРАНТИЯ

ОКАЗЫВАЕМ ПОМОЩЬ В ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРОВ:

ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

С ЕДИНОВРЕМЕННЫМИ ВЫПЛАТАМИ от 1 000 000 р. до 5 000 000 р.

С ЕЖЕМЕСЯЧНЫМИ ВЫПЛАТАМИ от 17 000 р.

ОПЛАТА КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ. ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ ПОЖИЗНЕННО

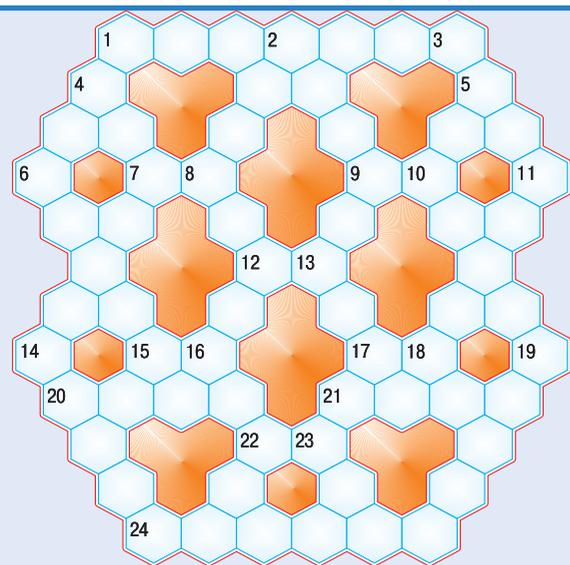
8 (495) 789-54-57, 970-05-55

м. Дубровка, ул. Шарикоподшипниковская, д. 4, офис 1512

ОГРН 1097746847626, 000 "ГЦ "ГАРАНТИЯ" Реклама

ПОЖИЗНЕННАЯ РЕНТА ВЫПЛАЧИВАЕТСЯ ТРЕТЬИМИ ЛИЦАМИ

ГАРАНТИЯ В БЛАГОПОЛУЧНОМ ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ!



ТРИ ДОРОГИ

Все слова в этом кроссворде длиной не меньше трёх букв.

По горизонтали: 1. Процесс «подрумянивания» котлет. 20. Запасной выход для застигнутого врасплох любовника. 21. Смехов в шляпе и со шпагой. 24. Непобедимый флот испанцев, разбитый Англией в 1588 году.

Слева-вниз-направо: 2. Он в Эмиратах проживает и на верблюде разъезжает. 3. Из какого плода делали самый первый мармелад? 4. Жилище кочующих оленеводов. 6. Максимум, пародирующий Баскова и Рас-

путину. 8. «Городские цветы, городские цветы, вот опять я кричу вам сквозь грохот и ... Городские цветы, городские цветы, навсегда завладели вы сердцем моим». 10. Непреложная истина в научных кругах. 13. Натяжная крыша для защиты от солнца и дождя. 14. «Верни мне музыку - Без музыки ... Мы расстались, Но осталась наша музыка». 16. Такой дурачок для мошенника - ценная находка. 18. Пчела несет нектар в свой ... 23. Рожденный ползать мерзавец.

Справа-вниз-налево: 1. «Костер», поддерживаемый домочадцами. 2.

Катоду как-то раз послал он электроны. 5. «Карандаш» для рисования сетки на синяках. 7. Потомок от смешанного брака представителей двух рас. 9. Крупный строительный камень для фундаментов. 11. И месяц, и древнеримский император. 12. Сказочник, придумавший Кенгу и Пятачка. 15. Инкогнито из математики. 17. Кобра-самец из рассказа «Рикки-Тикки-Тави». 19. Болезнь, удущающая в своих объятиях. 22. Какой коллектив идет с песней по жизни?

Ответы. По горизонтали: 1. Обжарка. 20. Окно. 21. Атос. 24. Армада. Слева-вниз-направо: 2. Арбуз. 3. Чум. 4. Чум. 5. Ноа. 6. Дым. 7. Лякин. 8. Дым. 9. Дюма. 10. Дюма. 13. Тент. 14. Тоска. 16. Лох. 18. Сот. 23. Гад. Справа-вниз-налево: 1. Очар. 2. Андр. 5. Ноа. 6. Дым. 7. Мулат. 9. Бут. 11. Август. 12. Минн. 15. Икс. 17. Нар. 19. Астма. 22. Хор.

КИНО И СЕРИАЛЫ

Grid of TV channels (TV 1000, TV1000 Русское кино, Дом кино, Sony Channel) with show titles and times.

Grid of TV channels (Иллюзион+, Русский иллюзион, Кинокомедия, Родное кино) with show titles and times.

Grid of TV channels (Супер, Супер, Феникс+кино, CTC Love, TV 21 век) with show titles and times.

УВЛЕЧЕНИЯ

Grid of channels (Усадьба, Охота и рыбалка, Живил) with show titles and times.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

Grid of channels (Мир, Пятница, Ю, Победа) with show titles and times.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Grid of channels (365 дней ТВ, ViSAT History, National Geographic) with show titles and times.

Grid of channels (Animal Planet, Discovery, Discovery Channel, TLC) with show titles and times.

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT 1
06.00, 07.40, 09.25 Регби. Чемпионат России. (0+)	01.00 Теннис. Australian Open-2018. (6+)
07.35, 09.20, 13.40, 15.55 Новости	02.30, 04.00, 05.30 Теннис. «Ролан Гаррос»-2018. (6+)
11.20, 19.25 Игры королей. Специальный обзор. (12+)	07.00 Теннис. Осака - Киз. US Open-2018. Женщины. 1/2 финала. (6+)
11.40 Футбол. Кубок России. Женщины. Финал. (0+)	08.00 Теннис. Осака - Уильямс Серена. US Open-2018. Женщины. Финал. (6+)
13.30 Мастер спорта с Максимом Траньковым. (12+)	09.30 Автогонки. World Endurance Championships. Бахрейн. Обзор. (12+)
13.45, 03.45 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)	10.30 Автогонки. Формула E. Мехико. Обзор. (12+)
15.35, 05.40 «Химки». Live. (12+)	11.30 Ралли-Рейд. Дакар. 7-й этап. (12+)
16.00 «Зенит». Live. (12+)	12.00 Ралли-Рейд. Дакар. 8-й этап. (12+)
16.20 Волейбол. Кубок России. Мужчины. (0+)	12.30 Снукер. «Мастерс». Лондон. Финал. (6+)
18.10 1+1. (12+)	15.00 Велоспорт. Париж - Рубе-2018. (12+)
18.55 «Ride The Planet». Рача. Грузия. (12+)	18.00 Велоспорт. Париж - Рубе-2019. (12+)
19.45 Спортивная гимнастика. Алия Мустафина. Лучшее. (0+)	21.00 Олимпийские игры. «Вопреки всему». (12+)
20.40 Жизнь после спорта. (12+)	21.30, 22.30 Олимпийские игры. «Зал славы». (12+)
21.10 Спортивные итоги. Декабрь 2019. (0+)	23.30 Теннис. Федерер - Гаффе. Australian Open-2018. Мужчины. 3-й круг. (6+)
22.00 Бильярд. Кубок чемпионов. «Свободная пирамида». Прямая трансляция из Москвы	
00.00 Прыжки на батуте. (0+)	

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ
05.00 Сделано в 90-х. (16+)	12.30, 18.30, 22.45 Место под Солнцем. (16+)
06.05, 11.30, 17.00, 02.20 PRO-клип. (16+)	14.00 R'n'B чарт. (16+)
06.10, 11.35, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)	15.10 Лайкер. (16+)
07.00, 08.50, 12.25, 15.05, 20.35 PRO-новости. (16+)	19.30 Тор чарт Европы плюс. (16+)
07.05 Каждое утро. (16+)	20.40 «Жара» в Баку-2019. Гала-концерт. Открытие фестиваля. (16+)
09.00 Русский чарт. (16+)	23.45 «Жара» в Баку-2019. Открытие фестиваля. (16+)
10.00, 13.35, 18.00 10 самых с Лерой Кудрявцевой. (16+)	00.20 10 sexy. (16+)
10.30 Ждите ответа. (16+)	01.20 Наше. (16+)
	02.25 Неспиннер. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ
08.25, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)	05.25 «Изысканная Нэнси Кленси». (0+)	05.00 «Ранние птички». «Белка и Стрелка. Озорная семейка», «Ангел Бэби», «Домики». (0+)
09.00 «Джинглики». (0+)	05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+)	06.55 «Чик-зарядка». (0+)
09.35, 17.00 Друзья на все времена. (0+)	06.15 «Русалочка» (субтитры). (6+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
10.00, 14.00, 17.20, 22.00 «Фиксики». (0+)	06.40 «Шазерезада. Нерассказанные истории». (6+)	07.30 «Чик-зарядка». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	07.10, 14.10, 18.35, 21.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)	07.35 «Маджикки». (0+)
11.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)	07.35, 17.35 «Рапунцель: История продолжается». (6+)	08.05 «Лукас и Эмили». (0+)
11.20, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	08.10, 13.05 «Пёс Пэт». (6+)	08.45 «Три кота». (0+)
12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)	08.25 «Первый спасательный отряд». (6+)	09.20 «Весёлая ферма». (0+)
13.35 «Маша и Медведь», «Машины песенки». (0+)	08.55 «Герои в масках». (0+)	«Весёлая ферма» расскажет о пользе свежих овощей, ягод и фруктов!
14.20 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)	09.25 «ПУПС». (0+)	09.45 «Радужный мир Руби». (0+)
14.30 «Смешарики». (0+)	10.00 «Дружные мопсы». (0+)	10.10 «Союзмультфильм» представляет: «Ну, погоди!» (0+)
15.00 «Лео и Тиг». (0+)	10.30 «Блуи». (0+)	10.55 «Приключения Ам Няма». (0+)
15.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)	11.00 «София Прекрасная». (0+)	11.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)
18.00 «Дружба - это чудо». (0+)	11.25 «Елена - принцесса Авалора». (0+)	11.40 «Роботы-поезда». (0+)
18.25 «Мальшарики». (0+)	12.00 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)	12.15 «Тобот Атлон». (6+)
19.00 «Деревяшки». (0+)	13.15 «Утиные истории». (6+)	12.40 «Металлоны». (6+)
19.55 «Четверо в кубе. Кубозавры». (0+)	15.10 «Финес и Ферб». (6+)	13.05 «ЛЕГО. Мир Юрского периода». (0+)
20.30 «Маша и Медведь». (0+)	16.10 «Семейка Крудс. Начало». (12+)	13.30 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)	16.35 «Гравити Фолз». (12+)	13.35 «Турбозавры». (0+)
21.25 «Простоквашино». (0+)	20.55 «Машины сказки». (0+)	14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
	21.25 «Простоквашино». (0+)	14.10 «Элвин и Бурнудуки». (6+)
		14.35 «Как устроен город». (0+)
		14.40 «Фиксики». (0+)
		15.40 «Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить». (6+)
		16.10 «Приключения Барби в доме мечты». (0+)
		16.30 «Йоко». (0+)
		17.35 «Пластинки». (0+)
		17.40 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)
		18.10 «Щенячий патруль». (0+)
		19.00 «Буба». (6+)
		19.40 «Царевны». (0+)
		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
		20.45 «Маша и Медведь». (0+)
		22.00 «Эволюция Черепашек-ниндзя». (6+)
		22.25 «Фьюжн Макс». (6+)
		22.50 «Губка Боб Квадратные штаны». (6+)
		23.35 «Новые Луны Тюнз». (6+)
		01.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)
		02.05 «Вкусняшки шоу». (0+)
		02.25 «Викинг Вик». (6+)
		03.50 «Проще простого!» (0+)
		04.05 «Котики, вперед!» (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00, 00.00 День Патриарха. (0+)	11.55 Ленинград. Цикл: Великая война. (12+)
05.15 Новый Завет вслух. (0+)	13.00, 20.00, 03.40 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)
05.30 Знак равенства. (16+)	15.00 «Я ВАС ДОЖДУСЬ». (0+)
05.45 Прямая линия жизни. (0+)	СССР, 1982 г. В ролях: Артур Богатов, Екатерина Валюжиничи, Зиновий Гердт
07.00, 17.30, 21.30, 02.40 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)	16.30, 17.55 «АЛЬПИЙСКАЯ СКАЗКА». (0+)
07.45, 19.00, 01.45 Завет. (6+)	Великобритания, 2005 г.
08.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)	22.50 Лица Церкви. (6+)
09.20, 14.30 Монастырская кухня. (0+)	23.05 Ржев. Цикл: Великая война. (12+)
09.50, 22.15 Реакция. (12+)	00.15 Псково-Печерский монастырь. Цикл: Небо на земле. (12+)
10.25 «НЕИЗВЕСТНЫЙ СОЛДАТ». 2 серия. (0+)	00.45 Встреча (субтитры). (12+)
	03.25 Псалтирь. Кафизма 11. СССР, 1984 г.

Православный календарь

9 апреля
Седмица 6-я Великого поста (седмица вайи). Глас 1. Мц. Матроны Солунской.



Мчч. Мануила и Феодосия. Прп. Иоанна прозорливого, Египетского.

Постный день.

«Когда посылаются бедствия – это милость Божия: ибо чрез них дается возможность избавиться от вечного наказания».

Феофан Затворник

УРИСАН



- УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ СУСТАВОВ
- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ

Спрашивайте в аптеках города.
Тел.: 8 800 700 8888, 8 800 250 2426; сайт: www.urisan.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. БАД


1 ПЕРВЫЙ


19.40 Поле чудес. (16+)

- 05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 Новости
 09.25 Телеканал «Доброе утро»
 09.55 Модный приговор. (6+)
 10.55 Жить здорово! (16+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 Время покажет. (16+)
 14.30 Премьера. «Проверено на себе». (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 Давай поженимся! (16+)
 16.00 Мужское / Женское. (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.35 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)
 19.40 Поле чудес. (16+)
 21.00 Время
 21.30 «Голос. Дети». Новый сезон. (0+)
 23.20 Вечерний Ургант. (16+)
 00.15 «Чак Берри». (16+)
 Чак Берри был признанным королем рок-н-ролла. Несмотря на звездный статус Берри был скромным и оставался верен семье. Он был настоящим знатоком слова и музыки, счастливым обладателем одновременно таланта, и харизмы.
 02.10 Мужское / Женское. (16+)
 03.40 Про любовь. (16+)
 04.25 Наедине со всеми. (16+)

5 5-й КАНАЛ

- 05.00 «Известия»
05.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-3». (16+)
 09.00 «Известия»
09.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-3». (16+)
 13.00 «Известия»
13.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-3». (16+)
17.40 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-2». (16+)
18.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА». (16+)
19.20 «СЛЕД». (16+)
 23.45 Светская хроника. (16+)
 Еженедельная информационно-развлекательная программа для тех, кто хочет самым первым узнавать новости из мира шоу-бизнеса!
00.45 «СЛЕД». (16+)
01.30 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ


20.00 Вести

- 05.00 Утро России
 09.00 Вести
 09.25 Утро России
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.25 Вести. Местное время
 11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
 12.50 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.25 Вести. Местное время
14.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (12+)
 Среда бела дня в трамвае зарезан обычный рабочий Марочкин. Выехавшие на место преступления оперативники опрашивают пассажиров и водителя, но никто ничего не видел.
 17.00 Вести. Местное время
 17.25 «60 минут». (12+)
 18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир. (16+)
 20.00 Вести
 20.45 Вести. Местное время
 21.00 «Измайловский парк». Большой юмористический концерт. (16+)
23.30 «РАСПЛАТА ЗА СЧАСТЬЕ». (12+)
 Россия, 2016 г. Мелодрама. В ролях: Дарья Повереннова, Евгения Осипова.
 Елена Ковалёва живёт вполне счастливой жизнью.
03.15 «ТАБЛЕТКА ОТ СЛЁЗ». (12+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 05.45 08.20 «ПОДВИГ ОДЕССЫ».** (6+)
 08.00 13.00 18.00 21.15
 09.20 10.05 13.20 13.50 14.05 «КЕДР» ПРОНЗАЕТ НЕБО». (12+)
 10.00 14.00 Военные новости
18.40 «ТИХАЯ ЗАСТАВА». (16+)
20.40 21.30 «РЫСЬ». (16+)
 23.00 «Оружие Победы». (6+)
 23.10 «Десять фотографий». (6+)
 00.05 «Одесса. Герои подпольной крепости». (12+)
01.00 «РАФФЕРТИ». (12+)
04.15 «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА». (6+)
 05.40 «Сделано в СССР». (6+)

ТВУ ТВЦ


15.05 «ОТЕЦ БРАУН». (16+)

- 06.00 «Ералаш» (6+)
06.15 «ДВЕНАДЦАТАЯ НОЧЬ». (0+)
 08.05 Полезное «Настроение» (16+)
 8.15 «Смех с доставкой на дом» (12+)
08.50 «АДВОКАТЪ АРДАШЕВЪ. УБИЙСТВО НА ВОДАХЪ». (12+)
 11.30 События
11.50 «АДВОКАТЪ АРДАШЕВЪ. УБИЙСТВО НА ВОДАХЪ». (12+)
 12.55 Он и Она. (16+)
 14.30 События
 14.50 Город новостей
15.05 «ОТЕЦ БРАУН». (16+)
 16.55 «Чёрная метка для звезд». (12+)
 17.50 События
18.05 «ПРАВДА». (12+)
20.00 «ИГРУШКА». (12+)
 Россия, 2020 г. Детектив.
 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.10 «РОДСТВЕННИК». (16+)
 00.55 «Преступления, которых не было». (12+)
 01.35 «Разлучники и разлучницы». Как уводили любимых». (12+)
 02.20 «В центре событий» с Анной Прохоровой. (16+)
 03.20 Петровка, 38. (16+)
03.35 «ОТЕЦ БРАУН». (16+)
 05.05 «Ролан Быков. Вот такой я человек!» (12+)

ОТР ОТР

- 05.00 09.00 «Мультфильм»
 05.10 11.50 «Среда обитания»
 05.20 11.20 «Загадочная планета». (12+)
 05.45 08.50 «Медосмотр»
 06.00 00.00 «За дело!» (12+)
 06.45 «От прав к возможностям». (12+)
 07.00 22.05 «Имею право!»
07.15 08.00 22.35 «ТАЙНЫ АВРОРЫ ТИГАРДЕН». (16+)
 08.40 «Большая страна». (12+)
09.20 «ЕВА». (12+)
 10.20 11.05 17.05 «100 чудес света». (12+)
 11.00 12.00 13.00 15.00 17.00 18.00 20.00 22.00
 12.05 13.20 19.00 20.30
 «ОТражение»
15.15 «ЗВЕЗДА ЭПОХИ». (12+)
 18.05 «Служу Отчизне!» (12+)
 18.30 «Гамбургский счёт»
 00.40 Концерт Д. Маликова

НТВ


17.10 Жди меня. (12+)

- 05.15 «КОДЕКС ЧЕСТИ».** (16+)
 06.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
 08.00 Сегодня
08.25 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА». (16+)
09.15 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
 Агент, внедренный в банду Шамиля, сообщает о готовящемся теракте на пассажирском самолете. Часть группы «Смерч» проводит операцию по обезвреживанию смертника, пробравшегося на борт со взрывчаткой.
 10.00 Сегодня
10.25 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)
 13.00 Сегодня
 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
 14.00 Место встречи
 16.00 Сегодня
 16.25 Следствие вели... (16+)
 17.10 Жди меня. (12+)
18.15 «ПЁС». (16+)
 В собственной квартире заколот ритуальным ножом бизнесмен Вадим Петров. Оперативники узнают, что убитый был сперва отравлен ядом белладонны.
 19.00 Сегодня
19.40 «ПЁС». (16+)
 23.25 ЧП. Расследование. (16+)
 23.55 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
 01.15 Квартирный вопрос. (0+)
02.05 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Утреннее вещание»
 11.00 «Новости (каждый час)». (16+)
 11.30 16.30 04.35 «ГОСТ». (12+)
 12.30 19.30 22.30 «Спорная территория». (12+)
 13.15 15.35 «Погода». (12+)
 13.25 02.35 «Специальный репортаж». (12+)
 14.45 17.15 «The City». (12+)
 18.15 «Интервью». (12+)
 18.35 «Жизнь в большом городе». (12+)
 19.02 «Москва сегодня». (16+)
 20.30 23.15 03.30 «Рейд». (16+)
 21.15 23.45 01.30 «Московский патруль». (16+)
 00.10 «Ночная смена». (16+)
 01.15 «Сеть». (12+)
 05.30 «Доктор 24». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К
Культура


16.20 «Русский в космосе»

- 06.30 Пешком...
 07.00 Правила жизни
 07.30 09.50 14.55 16.45 17.55 19.45 21.00 Большие маленькие
 07.35 «Иисус Христос. Жизнь и учение»
 08.20 «Ну, погоди!»
08.45 16.50 «МИЛЛИОН ПРИКЛЮЧЕНИЙ. ОСТРОВ РЖАВОГО ГЕНЕРАЛА»
 10.00 15.00 19.30 23.00
 10.15 15.00 19.30 23.00
 10.15 Шедьеры старого кино
 12.15 Открытая книга
 12.45 «Красивая планета»
 13.00 «О чем молчат львы»
 13.40 «Дотянуться до небес»
 14.25 «Мультфильмы»
 15.10 Письма из провинции
 15.40 Энигма
 16.20 «Русский в космосе»
 18.05 Концерт в Эрмитаже. Симфонический оркестр Силезской филармонии, Объединенный хор Санкт-Петербурга, Даниэль Орэн, Адам Гуцериев
 19.50 Смехоностагия
 20.20 01.55 «Искатели»
 20.10 Линия жизни
22.00 «КОНЕЦ ПАРАДА». (16+)
 23.20 «2 Верник 2»
 00.05 КУЛЬТ КИНО с Кириллом Разлоговым
 02.40 «Сказка о глупом муже». «Великолепный Гоша»

360° ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
07.15 «МАЙОР ПОЛИЦИИ». (16+)
 09.00 «Самое вкусное». (12+)
 09.30 «Вкусно 360». (12+)
 11.20 «Самое вкусное». (12+)
 11.50 «Все просто!» (12+)
 12.00 «Новости 360»
12.30 «ПОРОКИ И ИХ ПОКЛОННИКИ». (16+)
13.25 «МИФ ОБ ИДЕАЛЬНОМ МУЖЧИНЕ». (12+)
 15.10 «Все просто!» (12+)
 17.05 «Самое яркое». (16+)
 19.00 «Новости 360»
19.30 «ЗВЕЗДА ЭПОХИ». (0+)
 21.20 «Самое яркое». (16+)
22.30 «МАЙОР ПОЛИЦИИ». (16+)
 23.55 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС


08.00 «ТЁМНЫЙ РЫЦАРЬ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
 06.20 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
 06.35 «Охотники на троллей». (6+)
07.00 «ПСИХОЛОГИИ». (16+)
08.00 «ТЁМНЫЙ РЫЦАРЬ». (16+)
11.00 «ТЁМНЫЙ РЫЦАРЬ. ВОЗРОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (16+)
 14.20 «Уральские пельмешки». (16+)
 14.40 «Шоу «Уральских пельменей»». (16+)
21.00 ПРЕМЬЕРА! «KINGSMAN. ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО». (16+)
 Великобритания - США, 2017 г. Комедийный боевик. В ролях: Тэрэн Эджертон, Колин Фёрт, Марк Стронг, Джулианна Мур, Холли Берри. Штаб-квартира секретной службы Kingsman уничтожена...
 23.55 «Дело было вечером». (16+)
00.50 «ИРОНИЯ ЛЮБВИ». (16+)
02.25 «РОЗОВАЯ ПАНТЕРА-2». (12+)
 03.50 «Шоу выходного дня». (16+)
 04.35 «6 кадров». (16+)
 05.00 «Про бегемота, который боялся прививок». (0+)
 05.15 «Оранжевое горлышко». (0+)
 05.35 «Муха-цокотуха». (0+)
 05.45 Ералаш. (0+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

- 06.00 02.55 04.30 «Раскрываемая тайны звезд». (12+)
 06.45 11.35 02.10 03.45 «Тайны кино». (12+)
 07.30 «Песни нашего кино». (12+)
08.05 15.55 «ПОСЛЕДНИЙ ДЮИМ». (6+)
09.40 20.00 «АДЪЮТАНТ ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВА». (12+)
 11.05 «Это было смешно». (12+)
12.25 21.25 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (6+)
14.05 23.00 «ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ». (12+)
 17.30 05.15 Звёзды советского экрана
18.05 00.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)

РЕН	ТНТ	ТВ-3	Че!	МАТЧ!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
<p>22.00 «ДРУГОЙ МИР: ВОССТАНИЕ ЛИКАНОВ». (16+)</p> <p>05.00 «Военная тайна». (16+)</p> <p>06.00 09.00 «Документальный проект». (16+)</p> <p>07.00 «С бодрым утром!» (16+)</p> <p>08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)</p> <p>11.00 «Как устроен мир с Баженовым». (16+)</p> <p>12.00 16.00 19.00 «Информационная программа 112». (16+)</p> <p>13.00 «Загадки человечества». (16+)</p> <p>14.00 03.20 «Невероятно интересные истории». (16+)</p> <p>15.00 Засекреченные списки. (16+)</p> <p>17.00 «Тайны Чапман». (16+)</p> <p>18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)</p> <p>20.00 21.00 Документальный спецпроект. (16+)</p> <p>22.00 «ДРУГОЙ МИР: ВОССТАНИЕ ЛИКАНОВ». (16+)</p> <p>23.50 «НИНДЗЯ-2». (18+)</p> <p>01.40 «БЛИЖАЙШИЙ РОДСТВЕННИК». (16+)</p>	<p>21.00 Комеди Клуб. (16+)</p> <p>07.00 ТНТ. Gold. (16+)</p> <p>09.00 Дом-2. Lite. (16+)</p> <p>10.15 Дом-2. Остров любви. (16+)</p> <p>11.30 Боролина против Бузовой. (16+)</p> <p>12.30 «Дом-2. Спаси свою любовь». (16+)</p> <p>13.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)</p> <p>15.00 «САШАТАНЯ». (16+)</p> <p>16.30 «ОЛЬГА». (16+)</p> <p>18.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)</p> <p>20.00 «Comedy Woman. Дайджест». (16+)</p> <p>Участники шоу Comedy Woman совершат трип по самым смешным жизненным ситуациям...</p> <p>21.00 Комеди Клуб. (16+)</p> <p>22.00 Comedy Баттл. (16+)</p> <p>23.00 Дом-2. Город любви. (16+)</p> <p>00.05 Дом-2. После заката. (16+)</p> <p>01.05 «Такое кино!» (16+)</p> <p>01.35 «Stand Up». (16+)</p> <p>04.05 «Открытый микрофон». (16+)</p> <p>06.35 ТНТ. Best. (16+)</p>	<p>19.30 «ПОЛТЕРГЕЙСТ». (16+)</p> <p>06.00 «Мультфильмы». (0+)</p> <p>09.20 «Слепая». (16+)</p> <p>11.00 Гадалка. (16+)</p> <p>11.30 Новый день. (12+)</p> <p>12.00 Не ври мне. (12+)</p> <p>15.00 Мистические истории. (16+)</p> <p>16.00 Гадалка. (16+)</p> <p>17.00 «Очевидцы». (16+)</p> <p>17.30 «Слепая». (16+)</p> <p>19.30 «ПОЛТЕРГЕЙСТ». (16+)</p> <p>США, 2015 г. Ужасы. В ролях: Сэм Рокуэлл, Розмари ДеУитт, Саксон Шарбино, Кайл Кэтлетт. Совершив невероятно выгодную сделку по покупке недвижимости, семья Боуэнов перебирается в новое жилище. Прекрасный загородный дом. Но вот только странные вещи начинают там происходить. И день ото дня все страшнее и ужаснее.</p> <p>21.30 «МАМА». (16+)</p> <p>23.30 «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН». (12+)</p> <p>01.15 «ПЯТАЯ СТРАЖА. СХВАТКА». (16+)</p>	<p>16.20 «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ». (12+)</p> <p>06.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)</p> <p>07.45 «Дорожные войны». (16+)</p> <p>09.00 «Дорожные войны 2.0». (16+)</p> <p>10.00 «Дорожные войны 2.0». (16+)</p> <p>12.00 «Летучий надзор». (16+)</p> <p>14.00 «ПОБЕДИТЕЛИ И ГРЕШНИКИ». (12+)</p> <p>16.20 «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ». (12+)</p> <p>18.45 «АФЕРИСТЫ. ДИК И ДЖЕЙН РАЗВЛЕКАЮТСЯ». (12+)</p> <p>США, 2005 г. Комедия.</p> <p>20.30 «ХОРОШИЙ ГОД». (16+)</p> <p>22.50 «+100500». (16+)</p> <p>01.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ». (16+)</p> <p>02.45 «КВН на бис». (16+)</p> <p>03.30 «Улетное видео». (16+)</p> <p>04.20 «ЕВЛАМПИА РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЁТ ДИЛЕТАНТ-2». (12+)</p>	<p>11.55 «Наши победы». (12+)</p> <p>06.00 Баскетбол. ЦСКА - «Химки». (0+)</p> <p>07.55, 16.15, 19.20, 21.45 Все на Матч!</p> <p>09.00 Футбол. «Краснодар» - «Ростов». (0+)</p> <p>10.50 Футбольное столетие. (12+)</p> <p>11.20, 15.40, 19.15 Новости</p> <p>11.25 «Неизведанная хоккейная Россия». (12+)</p> <p>11.55, 16.45 «Наши победы». (12+)</p> <p>12.25 Футбол. Чемпионат Европы-2008. (0+)</p> <p>15.45, 01.30 Специальный репортаж. (12+)</p> <p>17.15 Футбол. Чемпионат мира-2014. (0+)</p> <p>19.50 Футбол. Кубок УЕФА-1997-1998. (0+)</p> <p>22.30 Футбол. «Спартак» (Россия) - «Севилья» (Испания). Лига чемпионов-2017-2018. (0+)</p> <p>00.30 «Спорт. детектив». (16+)</p> <p>02.00 Хоккей. (0+)</p> <p>04.00 Профессиональный бокс. (16+)</p>	<p>06.40 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)</p> <p>06.30 «6 кадров». (16+)</p> <p>06.40 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)</p> <p>07.40 «По делам несовершеннолетних». (16+)</p> <p>08.40 «Давай разведёмся!» (16+)</p> <p>09.45 «Тест на отцовство». (16+)</p> <p>11.45 «Реальная мистика». (16+)</p> <p>12.45 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>14.35 «Порча». (16+)</p> <p>15.05 «ДЕВОЧКИ МОИ». (16+)</p> <p>19.00 «ЖЕНА НАПРОКАТ». (16+)</p> <p>Россия, 2016 г. Комедия.</p> <p>23.15 «Про здоровье». (16+)</p> <p>23.30 «ОПАСНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ». (16+)</p> <p>03.00 «Порча». (16+)</p> <p>03.25 «Понять. Простить». (16+)</p> <p>04.50 «Настоящая Ванга». (16+)</p> <p>06.25 «6 кадров». (16+)</p>	

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись.

СУДОКУ

ОТВЕТЫ

1	1		2	3	5			8
★		7	8		1	4		
★	6	8				2	1	
★	6	1	7		3		5	4
★	8			5				7
★	9	7	4		2		6	3
		2	1			7	8	
			3	6		8	5	
	4		5	1	7			2
2	5			8				6
★		9		5		3	8	1
★					7	2	4	5
★	4	2	1	3		8	5	
★	7		9	4		2	3	8
★			5	9		6	7	2
★	9	8	7	2				
	2		3	8		5		9
	1			3				2
3	3	8		4				9
★	9		2	1	6			7
★		7	6		2	8		
★	6	2		5			3	
★		3	9		8		5	7
★			7			9		4
★					7	5		4
	4				9	1	7	5
	7	1				2		6
4				9				
★			3	6		1	2	
★		4		3		7		1
★		7	2	5		3	6	9
★	9				7			8
★		1	6	8		9	7	3
★		8		9		4		6
			1	7		8	9	
					1			
5		6		4	5	7		1
★			7		2		6	
★	2		4		1		7	5
★					2	3	5	
★	6		3				5	2
★				8	9	6		
★	9		1		6		8	3
			6		7		4	
		3		9	8	4		5
6	1			3			4	7
★		6		9	1		8	
★			4		2		3	1
★	5	2				1		
★		7	1		3		5	6
★				7				2
★	7	8	6		9		2	
			5		7	3		4
	2		3			6		5
1	1	4	9	2	3	5	6	7
2	2	5	7	8	6	1	4	3
3	3	1	8	6	9	7	2	4
4	4	2	7	9	3	8	5	6
5	5	3	4	1	5	6	9	2
6	6	9	5	4	2	1	6	3
7	7	6	4	8	2	1	6	3
8	8	3	4	9	7	8	6	5
9	9	2	3	4	9	7	8	6
10	1	5	2	1	6	3	4	7
11	2	4	3	4	9	7	8	6
12	3	6	2	8	5	4	1	9
13	4	8	5	1	7	3	2	6
14	5	7	3	6	2	8	9	4
15	6	9	4	5	1	3	7	2
16	7	1	8	3	4	2	9	5
17	8	2	7	9	6	5	4	1
18	9	3	6	2	8	5	4	1
19	4	8	5	1	7	3	9	2
20	5	7	3	9	4	8	2	6
21	6	9	4	5	1	3	7	2
22	7	1	8	3	4	2	9	5
23	8	2	7	9	6	5	4	1
24	9	3	6	2	8	5	4	1
25	4	8	5	1	7	3	9	2
26	5	7	3	9	4	8	2	6
27	6	9	4	5	1	3	7	2
28	7	1	8	3	4	2	9	5
29	8	2	7	9	6	5	4	1
30	9	3	6	2	8	5	4	1
31	4	8	5	1	7	3	9	2
32	5	7	3	9	4	8	2	6
33	6	9	4	5	1	3	7	2
34	7	1	8	3	4	2	9	5
35	8	2	7	9	6	5	4	1
36	9	3	6	2	8	5	4	1

СПОРТ

- | | |
|--|---|
| МАТЧ! СТРАНА | EUROSPORT 1 |
| <p>06.00, 07.35, 09.30 Плавание. Кубок мира. (0+)</p> <p>07.30, 11.30, 13.40, 15.50 Новости</p> <p>11.35 Бильярд. Кубок чемпионов. «Свободная пирамида». (0+)</p> <p>13.20 Игры королей. Специальный обзор. (12+)</p> <p>13.45 ГТО. Движение - жизнь! (12+)</p> <p>14.05, 04.15 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (0+)</p> <p>15.55 Волейбол. Лига чемпионов. Женщины. (0+)</p> <p>18.30 Волейбол. Чемпионат России. Женщины. (0+)</p> <p>20.15 «Локомотив» (Калининград). Live. (12+)</p> <p>20.35 ФОРМУЛА-3. 2019. Гран-при России. (0+)</p> <p>21.40 Страна смотрит спорт. Герои года. (12+)</p> <p>22.35 Мечтать по-русски. (12+)</p> <p>22.55 Играем за бас. (12+)</p> <p>23.25 Стрельба из лука. Кубок мира. (0+)</p> <p>01.35 Сноуборднг. Кубок мира. (0+)</p> <p>03.00 Жаркая зима. (12+)</p> <p>03.20 Рождённые побеждать. (12+)</p> | <p>01.00 Теннис. Australian Open-2018. Мужчины. (6+)</p> <p>02.30, 04.00 Теннис. «Ролан Гаррос»-2018. Мужчины. (6+)</p> <p>05.30, 07.30 Теннис. US Open-2018. Мужчины. (6+)</p> <p>08.00 Теннис. Джокович - Дель Потро. US Open-2018. Мужчины. Финал. (6+)</p> <p>09.30 Автогонки. World Endurance Championships. Остин. Обзор. (12+)</p> <p>10.30 Автогонки. Формула E. Марракеш. Обзор. (12+)</p> <p>11.30 Ралли-Рейд. Дакар. 9-й этап. (12+)</p> <p>12.00 Ралли-Рейд. Дакар. 10-й этап. (12+)</p> <p>12.30 Снукер. Welsh Open. Финал. (6+)</p> <p>15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00 Велоспорт. «Тур Страны басков»-2019. (12+)</p> <p>21.00 Олимпийские игры. «Вопреки всему». (12+)</p> <p>21.30, 22.30 Олимпийские игры. «Зал славы». (12+)</p> <p>23.30 Теннис. Осака - Плишкова. Australian Open-2019. Женщины. 1/2 финала. (6+)</p> |

МУЗЫКА

- | | |
|---|--|
| МУЗ-ТВ | МУЗ-ТВ |
| <p>05.00, 15.10, 02.00 Золотая лихорадка. (16+)</p> <p>06.05, 11.30, 17.00 PRO-клип. (16+)</p> <p>06.10, 11.35, 17.05 10 самых горячих клипов дня. (16+)</p> <p>07.00, 08.50, 12.25, 15.05, 20.50 PRO-новости. (16+)</p> <p>07.05 Каждое утро. (16+)</p> <p>09.00 Золотая дюжина. (16+)</p> <p>10.00, 13.35, 18.00 10 самых с Лерой Кудрявцевой. (16+)</p> | <p>10.30 Check-IN на МУЗ-ТВ. (16+)</p> <p>Интерактивная программа по заявкам.</p> <p>12.30 Место под Солнцем. (16+)</p> <p>14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)</p> <p>18.30 Место под Солнцем. Финал. (16+)</p> <p>19.45 Русский чарт. (16+)</p> <p>20.55 Премия Нового Радио - «Высшая Лига-2018». (16+)</p> <p>23.00 DFM - Dance chart. (16+)</p> <p>00.00 Неспиннер. (16+)</p> |

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

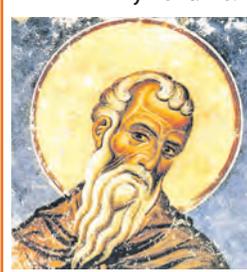
- | | | |
|--|---|--|
| МУЛЬТ | КАНАЛ DISNEY | КАРУСЕЛЬ |
| <p>08.20 «Рой и пожарная безопасность». (0+)</p> <p>08.25, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)</p> <p>09.00 «Джинглики». (0+)</p> <p>09.35, 17.00 Друзья на все времена. (0+)</p> <p>10.00, 14.00, 17.20, 22.00 «Фиксики». (0+)</p> <p>10.30, 20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)</p> <p>11.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)</p> <p>11.20, 19.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)</p> <p>12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)</p> <p>13.35, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)</p> <p>14.20 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)</p> <p>14.30 «Смешарики». (0+)</p> <p>15.00 «Лео и Тиг». (0+)</p> <p>15.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)</p> <p>18.00 «Дружба - это чудо». (0+)</p> <p>18.25 «Мальшарики». (0+)</p> <p>19.00 «Деревяшки». (0+)</p> <p>20.55 «Машины сказки». (0+)</p> <p>21.25 «Простоквашино». (0+)</p> <p>22.25 «Смешарики. Новые приключения». (0+)</p> | <p>05.00 «Мини-Малпеты». (0+)</p> <p>05.25 «Изысканная Нэнси Клэнси». (0+)</p> <p>05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+)</p> <p>06.15 «Русалочка» (субтитры). (6+)</p> <p>06.40 «Шахерезада. Нерассказанные истории». (6+)</p> <p>07.10, 14.10 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)</p> <p>07.35 «Рапунцель: История продолжается». (6+)</p> <p>08.10 «Пёс Пат». (6+)</p> <p>08.25 «Первый спасательный отряд». (6+)</p> <p>08.55 «Герои в масках». (0+)</p> <p>09.25 «ПУПС». (0+)</p> <p>10.00 «Дружные мопсы». (0+)</p> <p>10.30 «Блуи». (0+)</p> <p>11.00 «София Прекрасная». (0+)</p> <p>11.25 «Елена - принцесса Авалора». (0+)</p> <p>12.00 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)</p> <p>12.30 «Марышки в космосе: Ответный удар 3D». (0+)</p> <p>19.30 «Тайна Красной планеты». (6+)</p> <p>21.25 «ЗВЁЗДНЫЕ ВОЙНЫ. ЭПИЗОД IV: НОВАЯ НАДЕЖДА». (12+)</p> <p>22.25 «Смешарики. Новые приключения». (0+)</p> | <p>05.00 «Ранние пташки». «Белка и Стрелка. Озорная семейка», «Ангел Бэби», «Домики». (0+)</p> <p>06.55 «Чик-зарядка». (0+)</p> <p>Чик-зарядка - это весёлая утренняя разминка, очень полезная для детей.</p> <p>07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)</p> <p>07.30 «Чик-зарядка». (0+)</p> <p>07.35 «Маджики». (0+)</p> <p>08.05 «Лукас и Эмили». (0+)</p> <p>08.45 «Три кота». (0+)</p> <p>09.20 «Студия Каляки-Малыки». (0+)</p> <p>09.45 «Радужный мир Руби». (0+)</p> <p>10.10 «Союзмультифильм» представляет: «Ну, погоди!» (0+)</p> <p>10.55 «Приключения Ам Няма». (0+)</p> <p>11.00 «Роботар Поли и его друзья». (0+)</p> <p>11.40 «Роботы-поезда». (0+)</p> <p>12.15 «Тобот Атлон». (6+)</p> <p>12.40 «Металлоны». (6+)</p> <p>13.05 «ЛЕГО. Мир Юрского периода». (0+)</p> <p>13.30 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!» (0+)</p> <p>13.35 «Турбозавры». (0+)</p> <p>14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)</p> <p>Гонщик, призёр соревнований по мотоспорту, каратист, велосипедист и любитель путешествий! В гостях у Никиты и Златы - Марк Берилко!</p> <p>14.10 «Элвин и бурундуки». (6+)</p> <p>14.35 «Как устроен город». (0+)</p> <p>14.40 «Фиксики». (0+)</p> <p>15.40 «Вкусняшки шоу». (0+)</p> <p>15.55 «Бурёнка Даша». (0+)</p> <p>16.10 «Мир Винкс». (6+)</p> <p>16.30 «Йоко». (0+)</p> <p>17.35 «Пластинки». (0+)</p> <p>17.40 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)</p> <p>18.10 «Щенячий патруль». (0+)</p> <p>19.00 «Буба». (6+)</p> <p>19.40 «Царевны». (0+)</p> <p>20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)</p> <p>20.45 «Лео и Тиг». (0+)</p> <p>22.30 «Дикие скричеры!» (6+)</p> <p>22.50 «Инфинити Надю». (6+)</p> <p>23.15 «Элвин и бурундуки». (6+)</p> <p>01.00 «Говорящий Том и друзья». (0+)</p> <p>02.05 «Вкусняшки шоу». (0+)</p> <p>02.25 «Викинг Вик». (6+)</p> <p>03.45 «Маленький зоомагазин. Тайный мир питомцев». (0+)</p> |
| УНИКУМ | O! | |
| <p>08.46 «Бобр добр». (0+)</p> <p>09.01, 09.28, 09.46, 14.29, 15.00 Мультфильмы. (6+)</p> <p>09.19, 09.37, 14.52 Мультфильмы. (0+)</p> <p>10.05, 11.00, 19.05 «КОСМО». (6+)</p> <p>10.34, 11.30, 19.34 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)</p> <p>10.55 Вредные советы от полезных детей. (6+)</p> <p>12.00, 15.32, 20.00 «Смешарики. Пинкод». (6+)</p> <p>12.32, 16.00, 17.59, 21.25 Мастерская «Умелые ручки». (6+)</p> <p>12.48, 16.16, 18.15, 21.41 Проще простого! (6+)</p> <p>13.03, 16.33, 18.32, 21.58 История великих изобретений. (6+)</p> <p>13.18, 16.48, 18.47, 22.13 Кондитер Сладкоежка. (6+)</p> <p>13.35, 17.05, 20.30 «Богатырята». (6+)</p> <p>13.47, 17.17, 20.42 «ДЕРЕВО ИСТОРИЙ». (6+)</p> <p>14.05, 17.33, 21.00 «Колобанга. Только для пользователей интернета». (6+)</p> | <p>05.00 «Облачный хлеб». (0+)</p> <p>06.00, 17.30 «Мой музей». (0+)</p> <p>06.05 «Рейнджер Лео и дикая природа». (0+)</p> <p>07.00, 21.20, 00.55 «Доктор Малышкина». (0+)</p> <p>07.05 «Тима и Тома». (0+)</p> <p>08.00 «Космическое путешествие». (0+)</p> <p>08.05 «Летающие звери». (0+)</p> <p>08.05 «Малыши и летающие звери». (0+)</p> <p>10.00 «Давайте рисовать!» (0+)</p> <p>10.25, 23.10 «Три кота». (0+)</p> <p>11.55, 23.05 «Весёлый алфавит». (0+)</p> <p>12.00 «Непоседа Зу». (0+)</p> <p>14.00, 19.00 «ТриО!» (0+)</p> <p>14.05 «Смешарики. Пинкод». (6+)</p> <p>16.00 «Букварий». (0+)</p> <p>16.25 «Фиксики». (0+)</p> <p>17.35 «Смешарики. Новые приключения». (0+)</p> <p>19.20 «Малыши дикой природы». (0+)</p> <p>19.35 «Даша - путешественница». (0+)</p> <p>21.25 «Оранжевая корова». (0+)</p> <p>01.00 «Смешарики». (0+)</p> | |

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- | | |
|---|--|
| СПАС | |
| <p>05.00, 00.50 День Патриарха. (0+)</p> <p>05.15 Новый Завет вслух. (0+)</p> <p>05.30 Жизнь в любви. (12+)</p> <p>05.40 Лица Церкви. (6+)</p> <p>05.55 Пилигрим. (6+)</p> <p>06.25 Я хочу ребенка. (12+)</p> <p>07.00, 17.30, 21.30, 02.00 «Новый день». Новости на СПАСЕ. (0+)</p> <p>07.45, 19.00, 01.05 Завет. (6+)</p> <p>08.45, 04.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)</p> <p>09.20, 14.30 Монастырская кухня. (0+)</p> <p>09.50, 22.15 Реакция. (12+)</p> <p>10.25 «НЕИЗВЕСТНЫЙ СОЛДАТ». 3 серия. (0+)</p> | <p>11.55 Ржев. Цикл: Великая война. (12+)</p> <p>13.00, 20.00 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (0+)</p> <p>15.00 «ИВАН ГРОЗНЫЙ». (12+)</p> <p>17.00, 17.55 «САДИСЬ РЯДОМ, МИШКА!» (0+)</p> <p>22.50 «Наши любимые песни». Концерт. (12+)</p> <p>23.50 Res Publica (субтитры). (16+)</p> <p>02.45 Псалтирь. Кафизма 12. (0+)</p> <p>03.00 Отец Иоанн (Крестянкин). Обретение ближних. Цикл: Русские праведники. (12+)</p> <p>03.30 Прямая линия жизни. (0+)</p> <p>04.45 «Тайны сказок» с Анной Ковальчук. (0+)</p> |

Православный календарь

10 апреля
Седмица 6-я Великого поста (седмица ваий). Глас 1. Прп. Илариона Нового, игумена Пеликитского.



Прп. Стефана чудотворца, исп., игумена Триглийского. Мчч. Ионы и Варахисия и других с ними. Мч. Бояна, кн. Болгарского. Прмч. Евстратия Печерского. Прп. Илариона Псковоозерского, Гдовского. Св. Николая исп., пресвитера. Сщмч. Василия пресвитера. Мч. Иоанна.

Постный день.
«Все мои беды происходят в невидимой моей мысли и в невидимом сердце моем, потому невидимый же нужен мне и Спаситель, ведущий сердца наша». Иоанн Кронштадтский

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 6 ПО 12 АПРЕЛЯ

Рыбы 19.02 – 20.03

И на работе, и в личной жизни Рыб могут возникнуть трудности. Придется искать нестандартные решения проблем. Но у вас получится все – и справиться с работой, и близких вниманием не обделить, и любимого человека одарить теплотой и лаской.

Рак 22.06 – 22.07

Дела лучше завершить в первой половине недели, так как вторая может стать суетной и суматошной. Время для перемен не самое подходящее, а потому неплохо бы уделить внимание близким. При общении с любимым человеком избегайте упреков.

Скорпион 24.10 – 22.11

Скорпионам придется попросить помощи у окружающих в решении неожиданных проблем. Отличная неделя для дальних поездок, но неподходящая для финансовых операций. Зато в любви будет царить настоящая гармония и возжеланная стабильность.

Козерог 22.12 – 20.01

Ваш оптимизм окажется настолько заразительным, что окружающие будут готовы помочь в любом деле. Серьезный, открытый разговор с любимым человеком поможет расставить все точки над «i» в вопросах, которые давно нужно было прояснить.

Овен 21.03 – 20.04

Для Овнов могут неожиданно открыться весьма многообещающие перспективы. Ничем не жертвуя и не рискуя, вы сможете добиться многого. Главное, не зевать и быть активнее. Однако от мнения близких и любимого человека отмахиваться не стоит.

Лев 23.07 – 22.08

Нерешительность может лишить Львов отличной возможности добиться успеха в задуманном. Сначала нужно поверить в свои силы, а уж потом приступать к реализации планов. А позитив вам подарит общение с любимым человеком и близкими друзьями.

Телец 21.04 – 21.05

На работе обстоятельства будут складываться в пользу Тельцов. Удастся успешно завершить важный проект. С близкими решайте проблемы, открыто обсуждая их. С любимым человеком будет здорово побывать за городом или погулять в парке.

Дева 23.08 – 23.09

Отличная неделя впереди у Дев. Главное, не теряться и крепко держать удачу за хвост. У начальства и коллег найдут живой отклик ваши творческие идеи. Единственное, в общении с близкими и любимым человеком старайтесь не касаться конфликтных тем.

ЦЕПОЧКА

Слова в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую показывает серый треугольник.

1. «Песня плывет, сердце поет, эти слова о тебе, Москва» (песня из репертуара Муслима Магомаева «Лучший ... Земли»). 2. Зол тиран: «Опять не так держишь опахало!» Ох, недобрый это знак - царская ... 3. Жидкость в межклеточном пространстве. 4. Алюминиевая тара, в которой обычно перевозят молоко с фермы на молокозавод. 5. Редкий на Луне фрукт, который Незнайка съел в саду господина Клопса. 6. Колеса, несущие авиалайнер по взлетной полосе. 7. «Там ... с Бабою-Ягой идет, бредет сама собой» (Пушкин). 8. Балерина, выступающая соло на фоне кордебалета. 9. М и Ж против М и Ж на корте. 10. Ваше благородие госпожа лосось.

7. Ступа. 8. Прима. 9. Микст. 10. Семга.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

Близнецы 22.05 – 21.06

Близнецы смогут рассчитывать только на себя. Выполняя работу, выкладывайтесь по максимуму, но свободное время – это время отдыха! Если не будете нарушать это правило, сохраните нервы и здоровье. Возможен приятный сюрприз от второй половинки.

Весы 24.09 – 23.10

Весам представится отличная возможность решить все рутинные дела. Вам будет несколько не хватать романтики, и вы даже можете обидеться на любимого человека. Но тут стоит вспомнить про истину: «Прежде чем что-то получить, нужно сначала дать».

Стрелец 23.11 – 21.12

Если Стрельцам удастся сконцентрироваться на важном для них деле, удастся добиться максимальных результатов. Если для вас важны отношения с близкими, смиритесь гордостью и научитесь компромиссам. Стоит терпимее относиться к слабостям любимого человека.

Водолей 21.01 – 18.02

Водолеи могут столкнуться с проблемами на работе, которые решать, скорее всего, придется самостоятельно. Не просто, зато результативно. Конфликты с родственниками решит открытый разговор. А вот любовные отношения подарят исключительно радость и счастье.



7 ПЕРВЫЙ



23.50 «ДОЧЬ И ЕЕ МАТЬ». (18+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.00 Умницы и умники. (12+)
09.45 Слово пастыря. (0+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Леонид Гайдай. «Бриллиантовый вы наш!» (12+)
11.15 Видели видео? (6+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Видели видео? (6+)
13.55 Михаил Танич. Не забывай. (16+)
16.00 «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым. (12+)
17.35 «Три аккорда». Большой праздничный концерт. (16+)
19.30 Сегодня вечером. (16+)
21.00 Время
21.20 Сегодня вечером. (16+)
22.40 Большая игра. (16+)
23.50 «ДОЧЬ И ЕЕ МАТЬ». (18+)
США, 2017. Приключенческий фильм. В ролях: Эми Шумер, Голди Хоун. В жизни Эмили Миддлтон наступила «чёрная полоса» – её бросил парень, и вдобавок уволили с работы.
01.25 Мужское / Женское. (16+)
02.55 Про любовь. (16+)
03.40 Наедине со всеми. (16+)

5 5-й КАНАЛ

- 05.00 «ДЕТЕКТИВЫ». (16+)
09.10 «Моя правда». (16+)
10.15 «СЛЕД». (16+)
Россия, 2007-2019 гг. Острозащитный сериал. В ролях: Ольга Колосова, Владимир Ташлыков, Евгений Кулаков, Павел Шуваев, Руслан Сасин, Сергей Коваленко, Станислав Эрклиевский, Олег Валкман.
00.00 Известия. Главное Информационно-аналитическая программа «Известия. Главное» - один из рейтинговых проектов канала. Это обзор ГЛАВНЫХ событий за неделю в стране и мире, анализ причин и последствий важных современных процессов.
00.55 «УЛИКИ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-3». (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



11.10 Смеяться разрешается

- 05.00 Утро России. Суббота
08.00 Вести. Местное время
08.20 Местное время. Суббота
08.35 По секрету всему свету
09.30 Пятеро на одного
10.20 Сто к одному
11.10 Смеяться разрешается
13.40 «КОВАРНЫЕ ИГРЫ». (12+)
Россия, 2016 г. Мелодрама. В ролях: Анастасия Ричи, Анна Казюциц. Люба - девушка из небольшого провинциального городка Ключанска. Работает на швейной фабрике и собирается замуж. Однако накануне свадьбы Любу предаёт жених. Спасаясь от позора, она сбегает в другой город к единственной родственнице - тётке Кате.
18.00 Привет, Андрей! (12+)
20.00 Вести в субботу
20.40 «ЛЮБОВЬ С РИСКОМ ДЛЯ ЖИЗНИ». (12+)
Россия, 2019 г. Мелодрама. В ролях: Мария Куликова, Владислав Резник. Что может быть ужаснее для матери, чем исчезновение ребенка? Чувство вины, бессилие и паника толкают на отчаянные поступки. Ольга сталкивается с самым большим кошмаром для каждого родителя - её дочь-студентка Ксения пропала!
00.40 «ТЫ ЗАПЛАТИШЬ ЗА ВСЁ». (12+)

★ ЗВЕЗДА ЗВЕЗДА

- 06.00 «Рыбий жыр». (6+)
06.25 «Мультфильмы». (0+)
07.05 08.15 «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДДИНА»
08.00 13.00 18.00 Новости
09.00 «Легенды музыки»
09.30 «Легенды кино». (6+)
10.15 «Загадки века». (12+)
11.05 «Улика из прошлого»
11.55 «Не факт!» (6+)
12.30 Круиз-контроль. (6+)
13.15 «Специальный репортаж». (12+)
13.35 «СССР. Знак качества»
14.30 «Морской бой». (6+)
15.30 «Оружие Победы». (6+)
16.05 «Спутник». (6+)
17.05 18.25 «Ракетный щит Родины». (12+)
«Задело!»
18.10 «КЕДР» ПРОНЗАЕТ НЕБО». (12+)
03.20 «НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ»

ТВУ ТВЦ



09.35 «НЕ ХОДИТЕ, ДЕВКИ, ЗАМУЖ». (12+)

- 06.00 «СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ». (12+)
07.40 Православная энциклопедия. (6+)
08.10 «Семён Фарада. Непутёвый кумир». (12+)
09.00 «Выходные на колёсах». (6+)
09.35 «НЕ ХОДИТЕ, ДЕВКИ, ЗАМУЖ». (12+)
10.55 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (12+)
События
11.30 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА». (12+)
11.45 «МАМЕНЬКИН СЫНОК». (12+)
13.05 «МАМЕНЬКИН СЫНОК». (12+)
14.30 События
14.45 «МАМЕНЬКИН СЫНОК». (12+)
17.15 «АДВОКАТЪ АРДАШЕВЪ. ТАЙНА ПЕРСИДСКОГО ОБОЗА». (12+)
21.00 «Постскрипtum» с Алексеем Пушкиным «Право знать!» (16+)
22.15 События
23.45 «Приговор. Юрий Соколов». (16+)
00.50 «Дикие деньги». (16+)
01.30 «Советские мафии». (16+)
02.10 Специальный репортаж. (16+)
02.40 «Постскрипtum» с Алексеем Пушкиным. (16+)
03.45 «Право знать!» (16+)
05.00 Петровка, 38. (16+)
05.15 «Разлучники и разлучницы. Как уводили любимых». (12+)

ОТР ОТР

- 05.05 12.00 «Большая страна»
06.00 19.20 «Вспомнить всё»
06.30 «Фигура речи». (12+)
07.00 «Служу Отчизне!» (12+)
07.30 «За строчкой архивной...» (12+)
08.00 23.40 «Серые кардиналы России». (12+)
08.30 «Домашние животные»
09.15 «Мультфильм». (0+)
09.35 «Летучий корабль». (12+)
11.00 13.00 15.00 19.00 Новости
11.05 «Имею право!» (12+)
11.30 «Гамбургский счёт»
13.05 Дом «Э». (12+)
13.30 15.05 «УМНОЖАЮЩИЙ ПЕЧАЛЬ». (12+)
17.00 «Среда обитания». (12+)
17.10 Концерт Варвары. (12+)
19.45 «Культурный обмен»
20.30 «УКОЛ ЗОНТИКОМ». (12+)
22.05 Концерт Д. Маликова
00.10 «ПЛАНЕТА БУРЬ». (0+)

НТВ



12.00 Квартирный вопрос. (0+)

- 05.10 ЧП. Расследование. (16+)
05.35 «КАЛИНА КРАСНАЯ». (12+)
07.25 Смотр. (0+)
08.00 Сегодня
08.20 Готовим с Алексеем Зиминым. (0+)
08.45 Доктор Свет. (16+)
09.25 Едим дома. (0+)
10.00 Сегодня
10.20 Главная дорога. (16+)
10.55 Живая еда с Сергеем Малозёмовым. (12+)
12.00 Квартирный вопрос. (0+)
13.00 НашПотребНадзор. (16+)
14.00 Поедем, поедим! (0+)
15.00 Своя игра. (0+)
16.00 Сегодня
16.20 Следствие вели... (16+)
17.50 Ты не поверишь! (16+)
19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым
20.50 Секрет на миллион. (16+)
Героиней нового выпуска провокационного шоу «Секрет на миллион» станет народная артистка России Лидия Федосеева-Шукшина.
22.45 «Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном. (16+)
23.35 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
01.25 Дачный ответ. (0+)
02.15 Их нравы. (0+)
02.30 «МУЖСКИЕ КАНИКУЛЫ». (16+)

МОСКВА24 МОСКВА 24

- 06.00 «Новости (каждый час)». (16+)
06.15 09.15 12.15 14.15 17.15 20.15 22.15 00.15
«Сеть». (12+)
07.10 07.35 11.10 11.35 15.10 15.35 23.10 23.35 05.15 05.35 «ГОСТ». (12+)
08.15 13.15 19.15 «Два кадра». (12+)
09.25 22.25 «#Завод». (12+)
10.10 10.35 18.10 18.35 21.10 21.35 02.10 02.35 04.10 04.35 «Сделано в Москве». (12+)
12.25 20.25 «Без виз». (12+)
13.25 03.15 03.35 «Специальный репортаж». (12+)
14.25 19.25 «Фанимани». (12+)
16.15 16.35 01.15 01.35 «Спорная территория». (12+)
17.25 «Доктор 24». (12+)

РОССИЯ К РОССИЯ К Культура



18.35 «КВАРТЕТ ГВАРНЕРИ»

- 06.30 Библийский сюжет
07.05 «Петя и Красная Шапочка». «Возвращение блудного попугая»
07.55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА. ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ»
10.10 «Наш любимый клоун»
10.50 «СТРЕКОЗА»
12.25 «Земля людей»
12.55 00.50 «Живая природа островов Юго-Восточной Азии»
13.50 «Архи-важно»
14.20 «ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА»
15.50 «Весёлые ребята». Мы будем петь и смеяться, как дети!»
16.30 «Роман в камне»
17.00 «Репортажи из будущего»
17.45 «Моя свобода - одиночество»
18.35 «КВАРТЕТ ГВАРНЕРИ»
СССР, 1978 г. Приключения. В ролях: Михаил Кузнецов, Юрий Соломин, Алексей Свекло. 20-е годы. Несколько иностранцев пытаются вывезти из нашей страны коллекцию редких музыкальных инструментов...
21.00 Агора
22.00 «МОНА ЛИЗА»
23.40 Клуб 37
01.40 «Искатели»
02.25 «Балерина на корабле». «Дождливая история»
360° ПОДМОСКОВЬЕ
05.00 «Самое яркое». (16+)
08.00 «Будни»
09.00 «Вкусно 360». (12+)
09.55 «Самое вкусное». (12+)
11.00 «ИнДизайн». (12+)
12.00 «Новости 360»
12.30 «Все просто!» (12+)
14.10 «ПОРОКИ И ИХ ПОНАКЛОННИКИ». (16+)
18.10 «МИФ ОБ ИДЕАЛЬНОМ МУЖЧИНЕ». (12+)
Украина, 2005 г. Детектив. В ролях: Юлия Ромашина, Андрей Казаков, Николай Токарев, Наталья Доля. Клава Ковалева работает в обычной аптеке и живет тихой жизнью...
20.00 «Новости 360»
20.30 «Самое яркое». (16+)
22.00 «ТОЧКА ВЗРЫВА». (16+)
01.10 «Самое яркое». (16+)

СТС СТС



21.00 «МСТИТЕЛИ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.25 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
06.45 «Приключения Кота в сапогах». (6+)
07.10 «Драконы. Гонки по краю». (6+)
07.35 «Три кота». (0+)
08.00 «Том и Джерри». (0+)
08.20 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.00 «ПроСТО кухня». (12+)
10.00 «КОРНИ». (16+)
Россия, 2020 г. Комедийный сериал. В ролях: Марк Богатырёв, Наталья Скоморохова. Столичный топ-менеджер Дима Королёв приезжает в свой родной город Залещинск, чтобы выкупить Дом культуры у местных властей под торговый центр.
21.00 «МСТИТЕЛИ». (12+)
США, 2012 г. Фантастический боевик. В ролях: Роберт Дауни-мл., Крис Эванс, Марк Руффало, Крис Хемсворт. Локи, сводный брат Тора, возвращается, и в этот раз он не один.
23.45 «KINGSMAN. ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО». (18+)
02.30 «ТРИ ИКСА-2. НОВЫЙ УРОВЕНЬ». (16+)
04.00 «Рэтчет и Кланк. Галактические рейнджеры». (6+)
05.20 «Незнайка учится». (0+)
05.40 «Новый Аладдин». (6+)
05.50 Ералаш. (0+)
06.00 «Мультитро». (0+)
09.15 «Вера. Надежда. Любовь». (6+)
09.45 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (12+)
12.05 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
13.00 04.00 «РАССЛЕДОВАНИЕ КОМИССАРА МЕРГРЭ». (16+)
14.30 «ЛОВУШКА ДЛЯ ОДИНОКОГО МУЖЧИНЫ». (16+)
16.10 «СТРАХ ВЫСОТЫ»
17.50 «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ»
20.30 «ДВА БИЛЕТА НА ДНЕВНОЙ СЕАН»
22.15 «КРУГ». (12+)
23.55 «УБИТЬ «ШАКАЛА»
01.15 «ЧУЖИЕ ЗДЕСЬ НЕ ХОДЯТ». (12+)
02.30 «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ». (12+)

REN	TNT	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
17.20 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». (16+)	12.00 «БОРОДАЧ». (16+)	17.00 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА: ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)	01.00 «ПОБЕДИТЕЛИ И ГРЕШНИКИ». (12+)	22.30 «ВЫШИБАЛА». (16+)	19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)	
05.00 «Невероятно интересные истории». (16+)	07.00 TNT Music. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЁТ ДИЛЕТАНТ-3». (12+)	06.00 Баскетбол. «Олимпиада» (Греция) - «Зенит» (Россия). Евролига. Мужчины. (0+)	06.30 «6 кадров». (16+)	
08.00 «Принцесса и дракон». (6+)	07.30 TNT. Gold. (16+)	09.30 Рисуем сказки. (0+)	07.45 «Улетное видео. Лучшее». (16+)	08.00, 13.05, 17.05, 22.00 Все на Матч!	06.50 «ДВАЖДЫ В ОДНУ РЕКУ». (16+)	
09.15 «Минтранс». (16+)	09.00 «САШАТАНЯ». (16+)	09.45 «Мультфильмы». (0+)	08.40 «Гарфилд». (0+)	09.00 «КРИД: НАСЛЕДИЕ РОККИ». (16+)	08.45 «Пять ужинов». (16+)	
10.15 «Самая полезная программа». (16+)	11.00 «Народный ремонт». (16+)	12.00 Последний герой. Зрители против звезд. (16+)	10.00 «Гарфилд-2». (0+)	11.35 «Тот самый. Поветкин». (12+)	09.00 «МИЛЛИОНЕР». (16+)	
11.15 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	12.00 «БОРОДАЧ». (16+)	13.15 «ПИРАНЬЯКОНДА». (16+)	11.45 «ХОРОШИЙ ГОД». (16+)	12.05 Профе. бокс. (16+)	11.15 «ДРУГАЯ ЖИЗНЬ». (16+)	
15.20 Засекреченные списки. (16+)	18.20 «БЕРЕМЕННЫЙ». (12+)	15.15 «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН». (12+)	14.10 «АФЕРИСТЫ. ДИК И ДЖЕЙН РАЗВЛЕКАЮТСЯ». (12+)	13.35 Футбол. Чемпионат Европы-2016. Финал. (0+)	19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)	
17.20 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». (16+)	20.00 «НАША RUSSIA: ЯЙЦА СУДЬБЫ». (16+)	17.00 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА: ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)	16.00 «Летучий надзор». (16+)	16.30 «Эмоции Евро». (12+)	19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)	
20.00 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК-2». (16+)	22.00 «Женский Стендап». Дайджест. (16+)	19.00 Последний герой. Зрители против звезд. (16+)	19.00 «Улетное видео. Лучшее». (16+)	17.00 Новости	23.45 «МАША И МЕДВЕДЬ». (16+)	
22.20 «ХИЩНИК». (16+)	23.00 Дом-2. Город любви. (16+)	20.15 «ХИЖИНА В ЛЕСУ». (16+)	21.00 «Очевидец с Иваном Усачевым». (16+)	17.35 Футбол. Лига чемпионов-2009-2010. (0+)	01.40 «ДРУГАЯ ЖИЗНЬ». (16+)	
00.30 «ХИЩНИК-2». (16+)	00.05 Дом-2. После заката. (16+)	22.00 «ПРОЧЬ». (16+)	22.00 «Улетное видео». (16+)	19.30 Все на футбол!	04.45 «Настоящая Ванга». (16+)	
02.20 «РАЗБОРКА В МАЛЕНЬКОМ ТОКИО». (16+)	01.05 TNT Music. (16+)	00.15 «ПАЛАТА». (16+)	23.00 «+100500». (18+)	20.05 Футбол. «Реал» (Мадрид, Испания) - ЦСКА (Россия). Лига чемпионов-2018-2019. (0+)	06.20 «6 кадров». (16+)	
03.40 «Тайны Чапман». (16+)	04.05 «Открытый микрофон». (16+)	02.00 «ПЯТАЯ СТРАЖА. СХВАТКА». (16+)	00.00 «ПОБЕДИТЕЛИ И ГРЕШНИКИ». (12+)	02.05 Футбол. «Реал» (Мадрид, Испания) - ЦСКА (Россия). Лига чемпионов-2018-2019. (0+)		
	06.35 TNT. Best. (16+)		02.15 «ЗАКУСОЧНАЯ НА КОЛЕСАХ». (12+)	22.30 «ВЫШИБАЛА». (16+)		
			04.00 «Улетное видео» (16+)	00.10 Спецрепортаж. (12+)		
			04.40 «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЁТ ДИЛЕТАНТ-3». (12+)	00.40 Хоккей. (0+)		
				03.05 «Команда мечты». (12+)		
				03.30 «КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ». (16+)		

ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ!
Оформить подписку вы можете
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА
на сайте
[HTTPS://PODPISKA.POCHTA.RU](https://podpiska.pochta.ru)

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА на 2-е полугодие 2020 года!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Вы можете подписаться на все наши издания на 2-е полугодие 2020 года!

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.



Стоимость подписки**
на «ТЕЛЕК pressa.ru»
на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	200,67 руб.*
6 месяцев (26 номеров)	1204,02 руб.*

Подписной индекс **П2939**
в каталоге «Почта России»
Газета выходит 1 раз в неделю



Стоимость подписки
на «ДАЧА pressa.ru»
на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	59,76 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	358,56 руб.*

Подписной индекс **П2940**
в каталоге «Почта России»
Газета выходит 2 раза в месяц



Стоимость подписки
на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru»
на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	57,49 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	344,94 руб.*

Подписной индекс **П2961**
в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 2 раза в месяц



Стоимость подписки
на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»
на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	34,46 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	206,76 руб.*

Подписной индекс **П2960**
в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в месяц



Стоимость подписки
на «ДОМАШНИЙ ПОВАР»
на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	34,46 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	206,76 руб.*

Подписной индекс **П5927**
в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в месяц

* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru> ** ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК pressa.ru» осуществляется ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ г. Москвы и Московской области, а также Брянской, Владимирской, Ивановской, Калужской, Костромской, Рязанской, Смоленской, Тверской, Тульской и Ярославской областей. РЕКЛАМА

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 507-51-56



КИНО И СЕРИАЛЫ

TV 1000

РУССКОЕ КИНО

ДОМ КИНО

SONY CHANNEL

06.10 «УЛЫБКА МОНЫ ЛИЗЫ»... 08.40 «ЛЖЕЦ, ЛЖЕЦ»... 10.20 «МАТИЛЬДА»... 12.05 «ОБЛАЧНЫЙ АТЛАС»... 15.10 «ЗНАКОМЬТЕСЬ, ДЖО БЛЭК»... 18.30 «ЛЖЕЦ, ЛЖЕЦ»... 20.10 «ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА»... 22.25 «ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА: Я ТЕБЯ ХОЧУ»... 00.50 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ»... 02.25 «УЛЫБКА МОНЫ ЛИЗЫ»... 04.20 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ»...

06.20 «ЛЮБОВЬ ПРЕТ-А-ПОРТЕ»... 08.20 «УНИЖЕННЫЕ И ОСКОРБЛЕННЫЕ»... 10.25 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ»... 12.35 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА»... 14.25 «ГОРОСКОП НА УДАЧУ»... 16.10 «ЛОВИ МОМЕНТ»... 17.30 «КЛИМАДЖАРА»... 19.00 «ТЁМНЫЙ МИР»... 20.45 «ТЁМНЫЙ МИР: РАВНОСЕСЬЕ»... 22.35 «ГОСТИ»... 00.05 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ»... 02.00 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДЬ»...

06.00 «РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ»... 07.20 «СВАТЫ»... 11.20 «БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ»... 12.55 «САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ»... 14.30 «СТРЯПУХА»... 15.50 «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ»... 17.25 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ»... 19.15 «СВАТЫ»... 22.55 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?»... 00.30 «ЗА СПИЧКАМИ»... 02.15 «ДУЛЬСИНЕЯ ТОБОССКАЯ»...

06.00, 13.15 Невероятные приключения. (16+) 06.45 «РАЗУМ И ЧУВСТВА»... 09.00, 09.45, 10.30 Проект Подиум. Все звезды... 11.15, 12.15 Правила моей кухни... 14.05, 14.50, 15.35 «ДУБЛЬ ДВА»... 16.20 «НОВЫЙ АМСТЕРДАМ»... 17.05, 18.05, 19.05 «АББАТСТВО ДАУНТОН»... 20.00 «ТУРИСТ»... 21.40 «КОГДА ГАРРИ ВСТРЕТИЛ САЛЛИ»... 23.15, 00.00, 00.45, 01.30 «ХОРОШИЙ ДОКТОР»... 02.15, 02.35, 03.00, 03.20, 03.40, 04.05, 04.30, 04.50 «ГОРОД ХИЩНИЦ»...

ИЛЛЮЗИОН+

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

КИНОКОМЕДИЯ

РОДНОЕ КИНО

01.15 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ»... 03.05 «ЛЮБОВЬ ПРИХОДИТ ТИХО»... 04.25 «В БЕГАХ»... 05.55 «ЗАВЕТ ЛЮБВИ»... 07.15 «ТРОПЫ»... 09.00 «РАДОСТЬ ЛЮБВИ»... 10.25 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА»... 11.45 «МЕЧТА ЛЮБВИ»... 13.10 «СПРОСИТЕ СИНДИ»... 14.35 «ДОЛГИЙ ПУТЬ»... 15.55 «ЗАЛОЖНИК»... 17.40 «БЕСКОНЕЧНОЕ НАСЛЕДСТВО ЛЮБВИ»... 19.00 «ОСТОРОЖНО, ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ!»... 20.30 «ЛОЖЬ ВО СПАСЕНИЕ»... 22.20 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ»...

00.20 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВИ!»... 02.30 «РАЗВОД ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ»... 03.55 «СУНДУК ПРЕДКОВ»... 05.35 «ОТДАТЬ КОНЦЫ»... 07.10 «ТАНЦЫ НАСМЕРТЬ»... 08.55 «МУЖСКАЯ ЖЕНСКАЯ ИГРА»... 10.35 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ»... 12.05 «ДУРА»... 14.00 «НАЗАД В СССР»... 17.45 «ДЕВЯТЬ ДНЕЙ И ОДНО УТРО»... 19.20 «ИГРА»... 21.00 «ПУТЕВКА В ЖИЗНЬ»... 23.00 «ИНТИМНЫЕ МЕСТА»...

01.25 «ЗАКОНУ ТУТ НЕ МЕСТО»... 03.00 «СЕКС НА ДВЕ НОЧИ»... 04.25 «ПРОДВИНУТЫЙ»... 06.00 «НЕ ГРОЗИ ЮЖНОМУ ЦЕНТРАЛУ, ПОПИВАЯ СОКУ СЕБЯ В КВАРТАЛЕ»... 07.40 «РЫБКА ПО ИМЕНИ ВАНДА»... 09.45 «САБРИНА»... 12.20 «СЧАСТЬЯ! ЗДОРОВЬЯ!»... 13.55 «ЛЮБИМЦЫ АМЕРИКИ»... 15.55 «ИЗ ЖИЗНИ ТАЙНЫХ АГЕНТОВ»... 17.35 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ»... 19.30 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ»... 21.50 «КОРОЛЬ ВЕЧЕРИНОК»... 23.40 «СТАЖЕР»...

00.15, 01.35, 02.55 «И СНОВА АНИКИН»... 04.25 «ХРОНИКА ПИКИРУЮЩЕГО БОМБАРДИРОВЩИКА»... 05.50 «ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ»... 07.40, 09.10, 10.35 «КАПИТАН НЕМО»... 11.55 «ТАКСИ-БЛЮЗ»... 14.05, 15.25 «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ»... 16.40 «ЧЕРНЫЙ ТЮЛЬПАН»... Приключения, Франция, Испания, 1964 г. 19.00, 20.55 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО»... Драма, мелодрама, приключения, Франция, 1955 г. 22.35 «МЕНЯЛЫ»... Комедия, Россия, 1992 г.

СУПЕР

ФЕНИКС+КИНО

СТС LOVE

TV 21 ВЕК

06.00, 08.30 Мультсериалы... 08.25 Прогноз погоды... 10.00 «ТВОИ, МОИ И НАШИ»... 12.00 «ДРУЗЬЯ»... 14.00, 15.00 «ДЖУНГЛИ»... 14.55 Прогноз погоды... 15.30 «ГРАНД»... 18.00 «КУХНЯ В ПАРИЖЕ»... 20.00 «ЧЕГО ЖДАТЬ, КОГДА ЖДЕШЬ РЕБЕНКА»... 22.00 «ШАЛУН»... 00.00 «НЕ ГРОЗИ ЮЖНОМУ ЦЕНТРАЛУ, ПОПИВАЯ СОКУ СЕБЯ В КВАРТАЛЕ»... 02.00 «ОСТРОВ»...

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ»... 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ»... 12.00, 20.00, 04.00 «ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ»... 13.00, 21.00, 05.00 «НЕ ВМЕСТЕ»... 14.00, 22.00, 06.00 «НАВИГАТОР»... 15.00, 23.00, 07.00 «Я ТЕБЯ НИКОМУ НЕ ОТДАМ»...

06.00 «Три кота»... 10.25 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ»... 12.40 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ»... 23.05 «ИРОНИЯ ЛЮБВИ»... 00.55 «СЛОНЫ - МОИ ДРУЗЬЯ»... 03.45 Оденся к свадьбе... 04.50 Ералаш... 05.20 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА»...

10.00, 18.00, 02.00 «ЖАНДАРМ И ИНОПЛАНЕТЯНЕ»... 11.35, 19.35, 03.35 «ЧУМА»... 12.40, 20.40, 04.40 «КРАСОТКИ»... 14.15, 22.15, 06.15 «БОЛЬ И СЛАВА»... 16.10, 00.10, 08.10 «ПРИЗРАК И ТЬМА»...

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

ПЯТНИЦА

Ю

ПОБЕДА

06.00 Миллион вопросов о природе... 06.10 Союзники... 06.40, 07.50 Мультфильмы... 06.50 Такие разные... 07.20 Секретные материалы... 08.35 Наше кино... 09.05 Ток-шоу «Слабое звено»... 10.00, 16.00, 19.00 Новости... 10.10 Кулинарное шоу «Как в ресторане»... 10.50 Мировые леди... 11.25 «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА»... 13.20, 16.15, 19.15 «КРАСНАЯ КОРОЛЕВА»... 03.20 Пасха. Надежда на спасение... 03.55 Праздничное Пасхальное богослужение

05.00 Орел и решка... 06.35 Орел и решка... 08.30 Доктор Бессмертный... 09.00 Регина+1... 10.00 Орел и решка... 11.00 Голубая планета-2... 13.10 Животные в движении... 14.20 Мир назизнанку... 16.40 «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН»... 19.00 «ХИЩНИКИ»... 21.00 «ДИКИЙ»... 01.15 «ДИКИЙ»... 03.15 Орел и решка... 04.00 Бедняков+1

05.00 Папа попал... 07.50, 14.15 Беременна в 16... 15.55, 18.00 Модель XL... 20.05 Беременна в 16... 22.00 Ю-Кино... 23.55 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК»... 04.00 Папа попал

06.00 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ»... 09.40 «ЛЕТАТ ЖУРАВЛИ»... 11.20 «ВОТРОЖЕНИЕ»... 12.50 «В БОЙ ИДУТ ОДНИ «СТАРИКИ»... 14.30 «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ»... 18.00 «ПУТЬ В «САТУРН»... 00.00 «ТАНКИ»... 03.00 «БЕЛАЯ ПТИЦА С ЧЕРНОЙ ОТМЕТИНОЙ»... 04.30 «БЕССМЕРТНЫЙ ГАРНИЗОН»

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

VIASAT HISTORY

NATIONAL GEOGRAPHIC

00.00 Историада... 01.00 Семь дней истории... 01.15 По законам чести... 01.30 Сражения с Наполеоном... 02.00 Цивилизации... 03.05 Историограф... 03.55 Жизнь во времена кроманьонцев... 05.40 Расшифрованные сокровища... 06.40 Тайны великих картин... 07.40 Тайны великих картин... 07.40 Рассвет Великих Империй... 08.40 Мифы Древней Греции... 09.15 Истории искусств... 10.20 Жил-был Дом... 10.55 Восхождение кланов... 12.00 Историада... 13.00 Чайная война... 14.05 Грёзы о Новом Свете... 15.10 Историограф... 16.00 «ВИКИНГ»... 18.40, 19.10 Загадочные города... 19.40 Прогоулки по Москве... 20.00 Время Победы... 20.05 «КОРОЛЕВ»... 22.20 Роковое письмо... 23.05 Красный граф

06.00 Поворотный момент... 06.30, 07.15, 08.05 Музейные тайны... 08.50, 09.55 Наполеон... 11.00, 11.50, 12.45, 13.35, 14.30 Частная жизнь королевых особ... 15.20, 16.15, 17.10 ДНК мертвых знаменитостей... 18.05 Удивительное семейство псовых... 19.00 Микромонстры с Дзвидом Атенборо... 19.55 Первые люди... 21.00 Тайная война... 21.55, 22.50 Разгадка тайны пирамид... 23.45, 00.35 Загадочные убийства: царственные особы... 01.20, 02.15 Мифы и чудовища... 03.00, 03.30 Невероятные изобретения... 03.55, 04.40 Музейные тайны... 05.25 Невероятные изобретения

06.00 Инстинкт выживания... 06.25, 06.55 Панорама 360 градусов... 07.25 Внутри невероятной механики... 08.15 Инженерные идеи... 09.10 Суперсооружения... 10.00, 10.50 Авто-SOS... 11.45, 12.35, 13.25, 14.15 Инстинкт выживания... 15.05 Суперсооружения... 16.00, 16.50 Секретные материалы древности... 17.45 Наркоман Гитлер... 18.35 Странная Вторая Мировая... 19.25 Секретные материалы древности... 20.15 Зона 51: Секретные файлы ЦРУ... 21.05 Тайные истории НЛО... 22.00 Гитлер и оккультные науки... 22.45 Наркоман Гитлер... 23.35 Странная Вторая Мировая... 00.25 Гитлер и оккультные науки... 01.10, 01.55, 02.40 Секретные материалы древности... 03.30 Тайные истории НЛО... 04.15 Зона 51: Секретные файлы ЦРУ... 05.00 Известная Вселенная... 05.40 Научные глупости

УВЛЕЧЕНИЯ

УСАДЬБА

ОХОТА И РЫБАЛКА

ЖИВИ!

ANIMAL PLANET

Discovery

DISCOVERY CHANNEL

TLC

TLC

06.00, 09.55, 14.05, 18.00, 22.15, 02.20 Большие идеи для маленького сада... 07.05, 10.55, 15.10, 19.05, 23.20, 03.25 Ботаника с Павлом Стерховым... 07.30 Фитоаптека... 08.05, 20.05, 00.20, 04.15 Луки-пучки... 08.20, 16.25, 20.20, 00.35, 04.30 Доктор смузи... 08.35 Флористика... 08.50, 13.05, 16.55, 20.55, 01.05, 05.00 Декоративный огород... 09.20, 17.30, 21.25, 01.35, 05.30 История одной культуры... 11.30, 15.40, 21.55 Кулици... 11.45, 19.35, 23.50, 03.50 Безопасность... 12.15 Не просто суп!... 12.35 Кашеварим... 12.50, 16.40, 20.35, 00.50, 04.45 Ваш агроном... 13.35 Тихая моя родина... 15.55 Дачные радости с Мариной Рыкалиной... 02.05 Наш румяный каравай

06.00, 06.45, 07.30, 07.40, 09.05, 09.50, 10.40, 11.25, 12.10, 13.00, 14.05, 14.50, 15.40, 16.25, 17.15, 18.00, 18.50, 19.35, 20.20, 21.10, 21.55, 22.45, 23.30, 00.20, 01.05, 01.50, 02.35, 03.20, 04.00, 04.15, 05.05, 05.45 Какая дичь!... 06.15, 07.00, 08.35, 09.20, 10.05, 10.55, 11.40, 12.30, 13.15, 14.20, 15.10, 16.45, 17.30, 18.15, 19.05, 19.50, 20.40, 21.25, 22.15, 23.00, 23.50, 00.35, 01.25, 02.05, 02.50, 03.35, 04.35, 05.20 Рыбалка сегодня XL... Цикл программ, в которых молодые и успешные рыболовы-спортсмены, призеры мировых первенств, выезжают на рыбалку и делятся со зрителями своим мастерством и яркими эмоциями... 08.00 На рыбалку с охотой... Темы, волнующие зрителя канала «Охота и рыбалка», можно перечислять бесконечно: нормативные документы, открытия и закрытия сезонов, новинки рынка, рейды против браконьерства, вестки с водоемов и охотхозяйств, анонсы и репортажи о выставках, фестивалях и мастер-классах... 13.45 Рыбалка сегодня... 15.55 Рыболовная Россия

00.00, 13.30 Наперекор мифам с доктором Холли... 00.30, 10.00, 18.30 Фитнес-бикини... 01.30, 11.00, 19.30 Табата-Хард... 02.00, 11.30, 20.00 Пилатес Intensive... 02.30, 12.30, 20.30 Zumba... 03.00, 13.00, 21.00 Боди-балет... 03.30, 14.00, 21.30 Умный фитнес... 04.00, 06.00, 08.00 Мистер Драйв... 04.15, 06.15, 08.15 Утренний заряд с Димой Брагиним... 04.30, 06.30, 08.30 Блогеры: инструкция по применению... 04.45, 06.45, 08.45 Худеем вкусно... 05.00, 07.00, 09.00 YogaУтро... 05.30, 07.30, 09.30, 17.30 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой... 12.00, 23.30 Первокласный фитнес... 14.30, 22.00 Дыхание стретчинга... 15.00, 22.30 Пилатес изнутри... 16.00 Худеем с Мариной Корпан... 16.30 ЙогаЛетс... 18.00 YogaВечер

06.00 Аквариумный бизнес... 06.50 Смертельные острова... 07.40 Рыба или смерть... 08.30 Живой или вымерший... 09.20, 10.10 Дикие реки Африки... 11.00, 11.25 Койот Петерсон... 11.50 Будни ветеринара... 12.40, 13.05 Секреты природы... 13.35 Живой или вымерший... 14.30 Рыба или смерть... 15.25, 16.20 Живой или вымерший... 17.15, 18.10, 19.05, 20.00 Дикие реки Африки... 21.00 Скорость жизни: Хищники американского юго-запада... 03.45 На свободу с питбулем... 04.30, 05.15 Доля на деревьях

06.00 Как это устроено: автомобили мечты... 06.25 Как это сделано?... 06.50, 07.15 Как это устроено?... 07.40, 08.05 Как это сделано?... 08.30 Аляска: последний рубеж... 09.22 Аляска: семья из леса... 10.14, 18.20 Махинаторы: машина мечты... 12.50, 14.40, 04.30 Стальные парни... 13.45, 05.15 Охота за драгоценными камнями... 15.35, 16.00, 16.30, 16.55 Битвы кладоискателей... 17.25, 17.50 Охотники за складами... 19.15 В погоне за классикой... 20.10 Золотая лихорадка... 21.05 Золотая лихорадка: бурные воды... 22.00 Автобан А2... 22.55 Смертельный улов... 23.50 Бесценные авто... 00.40 Охотники за старьем: классические авто... 03.00 Самогонщики... 03.45 Секреты подземелья

06.00, 06.25 Босс на кухне... 06.50, 07.15, 07.40, 08.06 Жизнь на Карибах... 08.33, 08.59, 09.26, 09.52, 10.19, 10.45 Охотники за островами... 11.12, 11.38 Сердечный ремонт... 09.22 Дизайнер интерьера Орланд Сория доказывает своим недавно разведенным клиентам, что ремонт и чувство юмора могут стать лучшим лекарством от разбитого сердца... 12.05 Оденся к свадьбе: Америка... 12.58 Моя полная жизнь... 13.52 Пять с плюсом... 15.40 Виза невесты. Виза жениха: Любимые герои. Любовь - поле битвы... 17.30, 17.55, 18.25, 18.50, 19.20, 19.45, 20.15, 20.40, 21.10, 21.35 Мастера перепродажи... 22.05 Я вешу 300 кг... 01.40, 02.27 Моя большая любовь... 03.14 Игра вслепую... 03.39, 05.13 Виза невесты. Виза жениха. Знакомство... 05.40

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА	EUROSPORT II	EUROSPORT 1
06.00 Автопорт. (0+)	01.00 Теннис. Осака - Квитова. Australian Open-2019. Женщины. Финал. (6+)	
07.35, 09.00, 11.30, 15.35 Новости		
07.40, 04.30 ФОРМУЛА-3. 2019. Гран-при России. (0+)	02.30, 04.00, 05.30 Теннис. «Ролан Гаррос»-2019. Женщины. (6+)	
08.30, 05.30 «Ride The Planet». Рача. Грузия. (12+)	06.30 Теннис. Бенчич - Андрееску. US Open-2019. Женщины. 1/2 финала. (6+)	
09.05 Страна смотрит спорт. Герои года. (12+)	08.00 Теннис. Уильямс Серена - Андрееску. US Open-2019. Женщины. Финал. (6+)	
09.55, 11.35, 13.35, 15.40 Теннис. ATP. St. Petersburg Open. (0+)	09.30 Автогонки. «24 часа Ле-Мана»-2019. (12+)	
18.00 Теннис. Live. (12+)	11.30 Ралли-Рейд. Дакар. 11-й этап. (12+)	
18.20 Бильярд. Кубок чемпионов. «Свободная пирамида». (0+)	12.00 Ралли-Рейд. Дакар. 12-й этап. (12+)	
20.05 Мечтает по-русски. (12+)	12.30 Снукер. The Players Championship. Финал. (6+)	
20.25 Лыжный спорт. Чемпионат мира - 2019. Лучшее. (0+)	15.00 Велоспорт. «Тур Фландрии»-2018. (12+)	
22.15 Реальный спорт. Лыжные герои. (12+)	18.00 Велоспорт. «Тур Фландрии»-2019. (12+)	
23.10 ГТО. Движение - жизни! (12+)	21.00 Олимпийские игры. «Вопреки всему». (12+)	
23.30 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (0+)	21.30, 22.30 Олимпийские игры. «Зал славы». (12+)	
00.55 Конёк Чайковской. (12+)	23.30 Теннис. Джокович - Медведев. Australian Open-2019. Мужчины. 4-й круг. (6+)	
01.50 «Таёт лёд» с Алексеем Ягудиным. (12+)		
02.10 Бобслей и скелетон. (0+)		
03.00, 03.45 Спортивные итоги. (0+)		

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ	МУЗ
05.00, 12.50 Тор 30 - Русский крутяк недели. (16+)	11.30 Место под Солнцем. (16+)
06.55, 09.55 PRO-новости. (16+)	15.15 Отпуск без путевки. Сочи. (12+)
Ежедневная подборка самых громких событий мира шоу-бизнеса.	16.10 Ждите ответа. (16+)
07.00 #НАМУЗТВ. (16+)	17.15 Песня Года-2018. (16+)
09.00 Сделано в 90-х. (16+)	20.30 «Жара» в Баку-2019. Закрытие фестиваля. (16+)
10.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)	23.00 Танцпол. (16+)
11.00 10 самых с Лерой Кудрявцевой. (16+)	Делай громче и слушай отборные танцевальные хиты: модные клубные новинки и треки, проверенные временем.
	01.00 Неспиннер. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

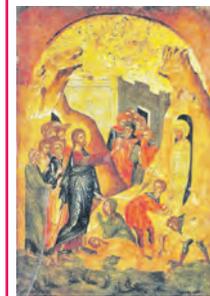
МУЛЬТ	КАНАЛ DISNEY	КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ
06.00, 08.20, 12.05, 18.25 «Четверо в кубе». (0+)	05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+)	05.00 «Маленькое королевство Бена и Холли». (0+)	05.00, 01.00 День Патриарха. (0+)
08.00 «Роботы-поезда». (0+)	06.15 «Русалочка» (субтитры). (6+)	06.55 «Чик-зарядка». (0+)	05.15 Новый Завет вслух. (0+)
08.15 «Рой и пожарная безопасность». (0+)	06.40 «Доктор Плюшева». (0+)	07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)	05.30 «Новый день». Великая война. (12+)
10.00 «Ник-изобретатель». (0+)	07.10 «Изысканная Нэнси Кланси». (0+)	07.30 «Чик-зарядка». (0+)	06.15, 06.45 Монастырская кухня. (0+)
12.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Стадион». (0+)	07.35 «Хранитель Лев». (0+)	07.35 «Турбозавры». (0+)	07.15 Отец Иоанн (Крестьянкин). Обретение ближних. Цикл: Русские праведники. (12+)
18.00 «Дружба - это чудо». (0+)	08.10 «Пес Пэт». (6+)	09.00 «Еда на ура!» (0+)	07.50 Мультфильмы. (0+)
19.00 МУЛЬТпреьера! «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Стадион», «Бобр добр. Маленький помощник», «Домики. Чайный дом», «Просто о важном. Про Миру и Гошу. Время радости и ничегонеделания», «Фееринки. Новое платье Бусинки», «Ми-Ми-Мишки. Настоящий художник». (0+)	08.25 «Первый спасательный отряд». (6+)	09.20 «Мальшарики. Танцуй и поём!» (0+)	08.15 «Тайны сказок» с Анной Ковальчук. (0+)
19.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	08.55 «Герои в масках». (0+)	10.05 «Радужный мир Руби». (0+)	08.30 Пилигрим. (6+)
20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)	09.25 «ПУПС». (0+)	10.05 «Снежная Королева: Хранители Чудес». (0+)	09.00 Завет. (6+)
20.35 «Маша и Медведь», «Машины песенки». (0+)	10.00 «Дружные мопсы». (0+)	10.45 «ТриО!» (0+)	10.00 Прямая линия. Ответ священника. Специальный выпуск (субтитры). (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)	10.30 «Блуи». (0+)	11.05 «Рев и заводная команда». (0+)	11.00 «ИВАН ГРОЗНЫЙ». (12+)
21.00 «Барбоскины». (0+)	11.00 «София Прекрасная». (0+)	11.40 «Смешарики. Новые приключения». (0+)	
21.25 «Планета Ай». (0+)	11.25 «Елена - принцесса Авалора». (0+)	12.30 «Большие праздники». (0+)	
22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)	12.00 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)	13.00 «Дракоша корова». (0+)	
	13.05 «Финес и Ферб: Звёздные Войны». (6+)	14.05 «Ералаш». (6+)	
	14.10 «Побег с планеты Земля». (6+)	15.10 «Бобр добр». (0+)	
	16.00 «Планета 51». (12+)	16.10 «Мир Винкс». (6+)	
	17.45 «Тайна Красной планеты». (6+)	16.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+)	
	19.30 «Валл-И». (0+)	17.40 «Суперкрылья. Подзарядка». (0+)	
	21.25 «ЗВЁЗДНЫЕ ВОЙНЫ. ЭПИЗОД V: ПЕРИЯ НАНОСИТ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (12+)	18.10 «Оранжевая корова». (0+)	
	21.25 «ЗВЁЗДНЫЕ ВОЙНЫ. ЭПИЗОД VI: ВОЗВРАЩЕНИЕ ДЖЕДАЯ». (12+)	19.00 «Два хвоста». (6+)	
		Домашний кот Макс сбежал из дома в лес. И, скорее всего, он бы не выжил в дикой природе, если бы не бобр по имени Боб, который протянул ему лапу помощи. Так завязалась странная, но крепкая дружба. Однажды Макс и Боб стали свидетелями приземления инопланетного корабля. Пришельцы моментально освоились на чужой планете и даже стали охотиться на лесных обитателей! Теперь друзья должны спасти родной лес от непрошенных гостей.	
		20.15 «Пластинки». (0+)	
		20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)	
		20.45 «44 котёнка». (0+)	
		22.30 «Дикие скричеры!» (6+)	
		22.50 «Инфинити Надо». (6+)	
		23.15 «Элвин и бурундуки». (6+)	
		01.00 «Говорящий Том и друзья». (0+)	
		02.05 «Проще простого!» (0+)	
		02.25 «Викинг Вик». (6+)	
		03.45 «Маленький зоомагазин. Тайный мир питомцев». (0+)	

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС	СПАС
05.00, 01.00 День Патриарха. (0+)	13.00 И будут двое... (12+)
05.15 Новый Завет вслух. (0+)	14.00 Я хочу ребенка. (12+)
05.30 «Новый день». Великая война. (12+)	14.30 В поисках Бога. (12+)
Новости на СПАСЕ. (0+)	15.00 Сталинград. Цикл: Русские праведники. (12+)
06.15, 06.45 Монастырская кухня. (0+)	16.05 Русский обед. (6+)
07.15 Отец Иоанн (Крестьянкин). Обретение ближних. Цикл: Русские праведники. (12+)	17.05 «Наши любимые песни». Концерт. (12+)
07.50 Мультфильмы. (0+)	18.05 «ЛЕТНЯЯ ПОЕЗДКА К МОРЮ». (12+)
08.15 «Тайны сказок» с Анной Ковальчук. (0+)	20.00, 01.45 Встреча (субтитры). (12+)
08.30 Пилигрим. (6+)	21.00 Не верю! Разговор с атеистом. (16+)
09.00 Завет. (6+)	22.00 Идушие к... Послесловие. (16+)
10.00 Прямая линия. Ответ священника. Специальный выпуск (субтитры). (0+)	22.30 «Я ВАС ДОЖДУСЬ». (0+)
	23.50 Вера в большом городе. (16+)
	01.15 Альфа и Омега. Господские переходящие праздники. (12+)

Православный календарь

11 апреля
Седмица 6-я Великого поста (седмица вай). Лазарева суббота. Глас 1. Воскрешение праведного Лазаря.



Мчч. Марка, еп. Арефусийского, Кирилла диакона и иных многих. Прп. Иоанна пустычника. Свт. Евстафия исп., еп. Вифинийского. Прп. Марка, Ионы, Псково-Печерских. Св. Михаила исп., пресвитера.

Постный день.
Разрешается рыбная икра.

« Во время напастей не ищи помощи человеческой, не трать драгоценного времени, не истощай сил твоих на искание этой бессильной помощи. Ожидай помощи от Бога: по Его мановению, в свое время, придут люди и помогут тебе».

Игнатий Брянчанинов

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 6 ПО 12 АПРЕЛЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

6 АПРЕЛЯ
В 1899 году в Москве пустили первый электрический трамвай.

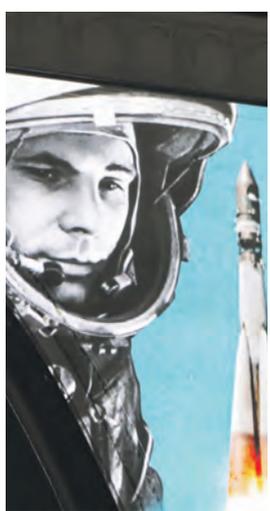
7 АПРЕЛЯ
В 1968 году был учрежден стандарт СССР «Государственный знак качества».

8 АПРЕЛЯ
В 1158 году во Владимире заложен Успенский собор.

9 АПРЕЛЯ
В 1954 году начала работать советская научно-исследовательская дрейфующая станция «Северный полюс-3».

10 АПРЕЛЯ
В 1710 году в Англии вступил в силу первый в мире закон об авторском праве.

11 АПРЕЛЯ
В 1857 году император Александр II утвердил государственный герб России – двуглавого орла.



12 АПРЕЛЯ
В 1242 году войско Александра Невского одержало победу над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище).
В 1961 году Юрий Гагарин совершил первый в мире полет в космос.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

6 АПРЕЛЯ. Владимир, Пётр, Степан.
7 АПРЕЛЯ. Тихон.
8 АПРЕЛЯ. Алла, Анна, Василий, Лариса.
9 АПРЕЛЯ. Александр, Павел.
10 АПРЕЛЯ. Василий, Илья, Степан.
11 АПРЕЛЯ. Кирилл, Станислав.
12 АПРЕЛЯ. Захар, Иван.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

6 АПРЕЛЯ ■ Всемирный день настольного тенниса
7 АПРЕЛЯ ■ Всемирный день здоровья ■ Благовещение
8 АПРЕЛЯ ■ День российской анимации
9 АПРЕЛЯ ■ День топ-менеджера
10 АПРЕЛЯ ■ День братьев и сестер
11 АПРЕЛЯ ■ Международный день освобождения узников фашистских концлагерей
12 АПРЕЛЯ ■ Всемирный день авиации и космонавтики

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Одуванчик зацветёт – короткое лето ждёт

6 апреля по народному календарю считалось днем Артемона – дери полоз. В этот день следили за ночными температурами: теплая ночь сулила дружную весну.
7 апреля отмечается Благовещение. С этим днем связано много примет и поговорок: «На Благовещенье дождь – родится рожь», «На Благовещенье мороз – под кустом овес». Если гроза, будет хороший урожай орехов, солнечно – большой урожай пшеницы.
Заморозки **8 апреля**, в день Гавриила Благовеста, – к холодной и затяжной весне.

На Илларионов день, **10 апреля**, следили за птицами. Сороки, сидящие на верхушках деревьев, говорили о скором потеплении.
На Берещенье, **11 апреля**, на Руси было принято чествовать березу. Обилие березового сока в этот день предвещало дождливое лето.
12 апреля считали днем Ивана Лествичника и наблюдали за растениями: цветение одуванчиков означало короткое лето.



– Любишь меня?
– Конечно!
– А умрешь за меня?
– А любить тебя кто будет?!

ТЕЛЕК

Газета «ТЕЛЕК пресса.ру». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 – 77734 от 29.01.2020 г. Издаётся с февраля 2012 года



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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С. Тел. 8-495-937-41-31
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.
Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А. Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220
Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А. Тел. (495) 933-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.
Ведущие менеджеры отдела рекламы: ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н. Тел. 8-495-933-95-77, доб. 142, 206
Ведущие менеджеры по работе с рекламными агентствами: ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А. Тел. 8-495-933-95-77, доб. 147, 273
Ведущий дизайнер НАЙДЕНОВ А.А.
Телефон рекламной службы: 8-495-933-95-77, доб. 225, e-mail: reklama@kardos.ru

14 (426). Время подписания в печать по графику: 01.00 час. 31.03.2020 г., фактическое: 01.00 час. 31.03.2020 г. Дата производства: 31.03.2020 г. Дата выхода в свет 01.04.2020 г. Тираж 457 780.
Отпечатано в типографии АО «Прайм Принт Москва», 141700, Россия, Московская область, город Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 5В. Заказ 930. Выходит во всех областях ЦФО.
Общий тираж 578 307. Сайт газеты telek.kardos.media
Еженедельная семейная газета для читателей 12+. Объем 5 п.л. Рекомендованная розничная цена 23 рубля.
Подписной индекс П2939 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>
Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО Сервис ТВ.

ПЕРВЫЙ



23.10 «ГАГАРИН: ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ». (6+)

- 05.20 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+)
- 06.00 Новости
- 06.10 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+)
- 07.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
- 07.50 Часовой. (12+)
- 08.15 Здоровье. (16+)
- 09.20 «Непутевые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+)
- 10.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 Жизнь других. (12+)
- 11.15 Видели видео? (6+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.20 Видели видео? (6+)
- 14.00 «Битва за космос». (12+)
- 18.10 Премьера. Большой новый концерт Максима Галкина. (12+)
- 19.25 «Лучше всех!» Новый сезон. (0+)
- 21.00 Время
- 22.00 «Что? Где? Когда?» Весенняя серия игр. (16+)
- 23.10 «ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ». (6+)
- Россия, 2013. В ролях: Ярослав Жалнин, Михаил Филиппов, Владимир Стеклов. Фильм посвящен первым шагам человечества на пути освоения космоса.
- 01.15 Мужское / Женское. (16+)
- 02.45 Про любовь. (16+)
- 03.30 Наедине со всеми. (16+)

5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 05.25 «Моя правда». (16+)
- 08.00 Светская хроника. (16+)
- 09.00 «О них говорят». (16+)
- Еженедельная информационная программа о кумирах миллионов. О тех, кто стал человеком-легендой. Известные спортсмены, деятели культуры и кино. Их жизнь сегодня... И сложный путь к успеху... Кто помогал им добиться цели?
- 10.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6». (16+)
- 23.35 «АМЕРИКЭН БОЙ». (16+)
- 01.35 «СТРАСТЬ-2». (16+)
- 03.25 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ-6». (16+)

РОССИЯ 1



20.00 Вести недели

- 04.10 «РАСПЛАТА ЗА СЧАСТЬЕ». (12+)
- 08.00 Местное время. Воскресенье
- 08.35 Когда все дома с Тимуром Кизяковым
- 09.30 Устами младенца
- 10.20 Сто к одному
- 11.10 «Тест». Всероссийский потребительский проект. (12+)
- 12.10 Шоу Елены Степаненко. (12+)
- Все привыкли видеть Елену Степаненко только в образах её сценических персонажей, но только ограниченный круг её близких и коллег знает, какова она «без маски».
- 13.20 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (12+)
- Россия, 2016 г. Мелодрама. В ролях: Ольга Дятловская, Илья Ермолов. Дружья-провинциалы Антон и Олег - соперники. Им обоим нравится их одноклассница Катя. Антон - сын богатого и влиятельного отца, привыкший получать всё, что захочет.
- 17.30 «Танцы со звёздами». Новый сезон. (12+)
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 01.30 «ЛИДИЯ». (12+)

ЗВЕЗДА

- 06.00 «ПВО: стражи неба». (12+)
- 09.00 «Новости недели»
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 09.55 «Военная приемка». (6+)
- 10.45 «Скрытые угрозы». (12+)
- 11.30 «Секретные материалы». (12+)
- 12.20 «Код доступа»
- 13.20 «Открытый космос». (0+)
- 18.00 Главное с Ольгой Беловой
- 19.20 «Легенды советского сыска». (16+)
- 22.45 «Сделано в СССР». (6+)
- 23.00 «Фетисов». (12+)
- 23.45 «Юрий Гагарин. Семь лет одиночества». (12+)
- 00.45 «КЕДР ПРОНЗАЕТ НЕБО». (12+)

ТВУ



08.45 «ИГРУШКА». (12+)

- 06.00 «ЗАПАСНОЙ ИГРОК». (0+)
- 07.20 «Фактор жизни». (12+)
- 07.45 «Полезная покупка». (16+)
- 08.10 Петровка, 38. (16+)
- 08.20 «10 самых...» (16+)
- 08.45 «ИГРУШКА». (12+)
- 10.45 «Спасите, я не умею готовить!» (12+)
- 11.30 События
- 11.45 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (0+)
- 13.40 «Смех с доставкой на дом». (12+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.05 Хроники московского быта. (12+)
- 15.55 «Мужчины Анны Самохиной». (16+)
- 16.50 «Прощание». (16+)
- 17.40 «СЕРДЦЕ НЕ ОБМАНЕТ, СЕРДЦЕ НЕ ПРЕДАСТ». (12+)
- Никого нынче не удивит убиством, замаскированным под самоубийство.
- 21.25 «АРЕНА ДЛЯ УБИЙСТВА». (12+)
- 00.10 События
- 00.25 «АРЕНА ДЛЯ УБИЙСТВА». (12+)
- 01.20 «МАМЕНЬКИН СЫНОК». (12+)
- 04.20 «Мост шпионов. Большой обмен». (12+)
- 05.00 «Актёрские судьбы». (12+)
- 05.30 Московская неделя. (12+)

ОТР

- 05.05 12.00 «Большая страна»
- 06.00 «Вспомнить всё». (12+)
- 06.30 «Большая наука». (12+)
- 07.15 04.10 «За дело!» (12+)
- 08.00 «Тайны российской дипломатии». (12+)
- 08.30 18.00 «Гамбургский счёт». (12+)
- 09.00 18.30 «Активная среда»
- 09.25 21.45 «Создать космонавта». (6+)
- 10.10 11.05 «ПЯТНАДЦАТИЛЕТНИЙ КАПИТАН»
- 11.00 13.00 15.00 Новости
- 11.30 «Домашние животные»
- 13.05 15.05 «УМНОЖАЮЩИЙ ПЕЧАЛЬ». (12+)
- 16.40 «Среда обитания». (12+)
- 17.00 «Имею право!» (12+)
- 17.30 «Серые кардиналы России». (12+)
- 19.00 01.00 «ОТражение»
- 19.45 «Моя история». (12+)
- 20.25 «ПЛАНЕТА БУРЬ». (0+)
- 22.35 «ОДИН ИЗ НАС». (12+)

НТВ



14.10 Однажды... (16+)

- 05.35 «Наш космос». (16+)
- 06.20 Центральное телевидение. (16+)
- 08.00 Сегодня
- 08.20 У нас выигрывают! (12+)
- 10.00 Сегодня
- 10.20 Первая передача. (16+)
- 10.55 Чудо техники. (12+)
- Купил товар - получил деньги! Звучит заманчиво, но с чего бы магазину, банку и другим поставщикам услуг возвращать клиенту деньги?
- 11.55 Дачный ответ. (0+)
- 13.00 НашПотребНадзор. (16+)
- Чем накачивают мясо в магазинах, как просрочку выдают за свежее изделие и что нужно знать, чтобы отличить хорошее мясо от опасного, - расскажет Олег Солнцев в новом выпуске программы «НашПотребНадзор».
- 14.10 Однажды... (16+)
- 15.00 Своя игра. (0+)
- 16.00 Сегодня
- 16.20 Следствие вели... (16+)
- 18.00 Новые русские сенсации. (16+)
- 19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой
- 20.10 Маска. (12+)
- 22.50 Звезды сошлись. (16+)
- 00.25 Основано на реальных событиях. (16+)
- 03.05 «КОДЕКС ЧЕСТИ». (16+)

МОСКВА 24

- 06.00 «Новости (каждый час)». (16+)
- 06.15 09.15 12.15 14.15 17.15 20.15 22.15 00.15
- «Сеть». (12+)
- 06.30 14.25 19.25 «#Завод». (12+)
- 07.10 07.35 11.10 11.35 15.10 15.35 23.10 23.35 05.15 05.35 «ГОСТ». (12+)
- 08.15 13.15 19.15 «Два кадра». (12+)
- 08.25 00.25 «Без виз». (12+)
- 09.25 22.25 «Фанимани». (12+)
- 10.10 10.35 18.10 18.35 21.10 21.35 02.10 02.35 04.10 04.35 «Сделано в Москве». (12+)
- 13.25 03.15 03.35 «Специальный репортаж». (12+)
- 16.15 16.35 01.15 01.35 «Спорная территория». (12+)
- 17.25 «Доктор 24». (12+)

РОССИЯ К



18.25 «ЖИВЫЕ И МЕРТВЫЕ»

- 06.30 Лето господне
- 07.05 «КАНИКУЛЫ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА. ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРоятНЫЕ»
- 09.25 Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным
- 09.50 Мы - грамотеи!
- 10.30 «ВАНЯ»
- 12.05 Диалоги о животных
- 12.50 «Другие Романовы»
- 13.20 «Коллекция»
- 13.50 «ЛИМОНАДНЫЙ ДЖО»
- 15.30 «Величайшее воздушное сражение в истории»
- 16.10 «Гагарин»
- 17.05 Пешком... Сегодня мы в гостях у поэтов, живших в Серебряном веке. При этом их жизнь оказалась сложнее сонета и длиннее баллады.
- 17.35 Романтика романа
- 18.25 «ЖИВЫЕ И МЕРТВЫЕ»
- СССР, 1963 г. В ролях: Кирилл Лавров, Анатолий Папанов, Алексей Глазырин, Олег Ефремов, Людмила Крылова. Экранизация одноимённого романа Константина Симонова. Рассказ о тех, кто в первые, самые трудные дни войны заложил фундамент будущей Победы.
- 21.40 Белая студия
- 22.25 Спектакль «Леди Макбет Мценского уезда»
- 01.20 «СТРЕКОЗА»

ПОДМОСКОВЬЕ

- 05.00 «Самое яркое». (16+)
- 09.00 «Вкусно 360». (12+)
- 09.55 «Самое вкусное». (12+)
- 11.00 «ИнДизайн». (12+)
- 12.00 «Новости 360»
- 12.30 «Все просто!» (12+)
- 14.10 «МИФ ОБ ИДЕАЛЬНОМ МУЖЧИНЕ». (12+)
- 15.55 «СЕДЬМОЕ НЕБО». (12+)
- Россия, Украина, 2005 г. Мелодрама. В ролях: Ольга Сутулова, Владимир Стержаков. Корреспондент газеты «Время, вперед!» Лидия Шевелева становится пешкой в большой игре...
- 20.00 «Новости 360»
- 20.30 «Самое яркое». (16+)
- 22.00 «ФРАНЦУЗСКАЯ КУЛИНАРИЯ». (12+)
- 01.10 «Самое яркое». (16+)

СТС



15.55 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ. ВОЗРОЖДЕНИЕ». (12+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.25 «Приключения Вуди и его друзей». (0+)
- 06.45 «Приключения Кота в сапогах». (6+)
- 07.10 «Драконы. Гонки по краю». (6+)
- 07.35 «Царевны». (0+)
- 08.00 Премьера! «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
- 08.40 «Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 09.00 «Рогов в городе». (16+)
- 10.00 «Семейка Крудс». (6+)
- 12.00 Премьера! «Детки-предки». (12+)
- 13.00 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ». (12+)
- США, 1996 г. Фантастика. В ролях: Уилл Смит, Джефф Голдблум.
- 15.55 «ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ. ВОЗРОЖДЕНИЕ». (12+)
- 18.20 «МСТИТЕЛИ». (12+)
- 21.05 «МСТИТЕЛИ. ЭРА АЛЬТРОНА». (12+)
- 00.00 «Дело было вечером». (16+)
- 00.55 «ДАЛЬШЕ ПО КОРИДОРУ». (16+)
- 02.35 «РОЗОВАЯ ПАНТЕРА-2». (12+)
- 04.00 «Шоу выходного дня». (16+)
- 04.45 «6 кадров». (16+)
- 05.00 «Куда летишь, витар?» (0+)
- 05.15 «Волшебная птица». (0+)
- 05.35 «Жёлтый аист». (0+)
- 05.45 Ералаш. (0+)
- 06.00 «Мультиутро». (0+)
- 09.30 «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ»
- 12.05 «Раскрывая тайны звёзд». (12+)
- 13.00 03.55 «РАССЛЕДОВАНИЕ КОМИССАРА МЕГРЭ». (16+)
- 14.40 «ДВА БИЛЕТА НА ДНЕВНОЙ СЕАНС». (12+)
- 16.25 «КРУГ». (12+)
- 18.05 «УБИТЬ «ШАКАЛА». (12+)
- 19.25 «ЧУЖИЕ ЗДЕСЬ НЕ ХОДЯТ». (12+)
- 20.50 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (12+)
- 23.15 «ЛОВУШКА ДЛЯ ОДИНОКОГО МУЖЧИНЫ». (16+)
- 00.50 «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ». (12+)
- 02.20 «СТРАХ ВЫСОТЫ»

РЕН	ТНТ	ТВ-3	Че!	Матч!	МАТЧ ТВ	ДОМАШНИЙ
18.30 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК 4.0». (16+)	15.00 «30 СВИДАНИЙ». (16+)	19.00 «ШКАТУЛКА ПРОКЛЯТИЯ». (16+)	02.00 «Гарфилд». (0+)	22.30 «ЛЕГЕНДАРНЫЙ». (16+)	06.30 «6 кадров». (16+)	
05.00 «Тайны Чапман». (16+)	07.00 ТНТ. Gold. (16+)	06.00 «Мультфильмы». (0+)	06.00 «ЕВЛАМПИА РОМА НОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЁТ ДИЛЕТАНТ-3». (12+)	06.00 Баскетбол. «Бавария» (Германия) - «Химки» (Россия). Евролига. Мужчины. (0+)	06.30 «6 кадров». (16+)	
07.00 «ХИЩНИК». (16+)	08.00 «Народный ремонт». (16+)	08.30 Рисуем сказки. (0+)	08.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)	08.05, 13.00, 16.20, 22.00 Все на Матч!	06.40 «ОПАСНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ». (16+)	
09.00 «ХИЩНИК-2». (16+)	08.45 «Мультфильмы». (0+)	08.30 Рисуем сказки. (0+)	08.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)	09.00 «КРИД-2». (16+)	10.20 «ЖЕНА НАПРОКАТ». (16+)	
11.00 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». (16+)	09.00 «САШАТАНЯ». (16+)	09.00 Новый день. (12+)	08.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)	11.30 «Тот самый. Проводников». (12+)	14.25 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)	
13.40 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК-2». (16+)	11.00 Перезагрузка. (16+)	09.30 «Мультфильмы». (0+)	08.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)	12.00 Профессиональный бокс. (16+)	23.45 «Про здоровье». (16+)	
16.00 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК-3: ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)	12.00 «Однажды в России». (16+)	10.15 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)	08.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)	13.30 Футбол. Турция - Германия. Чемпионат Европы-2008. 1/2 финала. (0+)	00.00 «МИЛЛИОНЕР». (16+)	
18.30 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК 4.0». (16+)	13.00 «Однажды в России». (16+)	13.15 «БОЙСЯ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ». (16+)	08.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)	15.45 «Чудеса Евро». (12+)	02.05 «ДВАЖДЫ В ОДНУ РЕКУ». (16+)	
США - Великобритания, 2007 г. Боевик. В ролях: Брюс Уиллис, Джастин Лонг, Тимоти Олифант. Полицейский Джон МакКлейн ушёл в отставку...	13.20 «НАША RUSSIA: ЯЙЦА СУДЬБЫ». (16+)	15.00 «ПОЛТЕРГЕЙСТ». (16+)	08.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)	16.15 Новости	03.35 «ДРУГАЯ ЖИЗНЬ». (16+)	
21.00 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК: ХОРОШИЙ ДЕНЬ, ЧТОБЫ УМЕРЕТЬ». (16+)	15.00 «НАША RUSSIA: ЯЙЦА СУДЬБЫ». (16+)	17.00 «МАМА». (16+)	08.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)	17.00 Футбол. Кубок кубков-1998-1999. (0+)		
23.00 Добров в эфире. (16+)	17.00 «ОДНОКЛАССНИКИ. RU: НАСЛІСКОЙ УДАЧУ». (12+)	19.00 «ШКАТУЛКА ПРОКЛЯТИЯ». (16+)	08.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)	19.00 «После футбола» с Черданцевым		
00.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)	19.00 «ОДНОКЛАССНИКИ. RU: НАСЛІСКОЙ УДАЧУ». (12+)	США, Канада, 2012 г. Ужасы. В ролях: Джеффри Дин Морган, Наташа Калис, Кира Седжвик. Родители Эмили и Ханны три месяца в разводе. Каждый из них начинает новую жизнь...	19.00 «Очевидец с Иваном Усачевым». (16+)	20.00 Футбол. Лига чемпионов-2003-2004. (0+)		
03.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)	20.30 «Холостяк». (16+)	21.00 «ОБИТЕЛЬ ЗЛА: ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)	20.00 «Улетное видео. Лучшее». (16+)	22.30 «ЛЕГЕНДАРНЫЙ». (16+)		
04.30 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко. (16+)	22.00 «Stand Up». (16+)	23.00 Последний герой. Зрители против звёзд. (16+)	21.00 «Очевидец с Иваном Усачевым». (16+)	00.30 Волейбол. (0+)		
	23.00 Дом-2. Город любви. (16+)	00.15 «ПРОЧЬ». (16+)	22.00 «Улетное видео». (16+)	02.30 «Спортивный детектив». (16+)		
	00.05 Дом-2. После заката. (16+)	02.15 «ПАЛАТА». (16+)	23.00 «+100500». (18+)	03.30 Смешанные единоборства. (16+)		
	01.05 «Такое кино!». (16+)	03.30 «ПЯТАЯ СТРАЖА. СХВАТКА». (16+)	00.00 «Гарфилд». (0+)			
	01.35 ТНТ Music. (16+)		01.30 «Гарфилд-2». (0+)			
	01.55 «Stand Up». (16+)		02.50 «Улетное видео» (16+)			
	04.30 «Открытый микрофон». (16+)		04.20 «ЕВЛАМПИА РОМА НОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЁТ ДИЛЕТАНТ-3». (12+)			
	06.35 ТНТ. Best. (16+)					

НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

Дело на одно мороженое

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

Слушай, каждый день с этой улицы увозят машины на штрафстоянку, и все равно особо отчаянные автолюбители продолжают испытывать удачу, — поцокал языком майор Быков. Илья Сергеевич лишь усмехнулся, глядя, как эвакуатор грузит оранжевую легковушку на платформу. — Ловко работают, быстро. Хозяйка из салона выйдет, сюрприз будет, — улыбнулся следователь. Майор Быков одобрительно хмыкнул, оценив



наблюдательность коллеги. Оранжевый цвет авто и место парковки рядом с дорогом косметическим салоном не оставляли сомнений в его принадлежности даме. Район элитный, а одни нарушители и воры... — майор Быков недоуменно пожал плечами.

— Это да, — согласился Илья Сергеевич, — вынести ночью картину из музея и остаться никому не замеченным на патрулируемой улице — это надо быть тем еще ловкачом. Честное слово, загадка, — кивнул майор, — улица длинная, картина огромная, полицейский пост ря-

дом, а никто ничего не видел. — Давай проанализируем, что мы имеем, — Илья Сергеевич развернул купленное эскимо и присел на лавочку возле театральной тумбы. — Взломщик, похоже, не очень опытный, судя по тому, в каком состоянии находятся вскрытые им замки.

— Да уж, — хохотнул Быков, пристроившись рядом с коллегой и тоже с эскимо, — проще было дверь топором на куски порубить, и то, наверно, быстрее бы вышло. С ледовательно, — Илья Сергеевич откусил от лакомства и от удовольствия зажмурился, — вор провозился тут довольно долго. — Но что нам это дает? — удивился Быков. — Что нужно, чтобы незамеченным вынести большую картину с патрулируемой полицейскими улицы? — задал наводящий вопрос следователь.

— Машина! — обрадовался догадке Быков. — Так, стоп, — тут же сник он, — но раз взломщик возился долго, машину бы просто увез эвакуатор за это время. Нет, дружище, вор как-то иначе унес картину. Волшебник он, что ли, в самом деле? Илья Сергеевич взглянул на коллегу и поднял одну бровь. — Вот я балда, — хлопнул себя по лбу майор, — как я сразу не догадался, нужно срочно позвонить и выяснить...

Любовь АНИНА

Куда собрался звонить Быков и что выяснять?

Ответ читайте в след. номере «Телека».



Ответ на загадку в № 13: мужчина сказал, что у него сел аккумулятор, именно поэтому он остался в машине на дороге ждать помощи. Но как тогда он включил фары? С разрядившимся аккумулятором этого сделать невозможно. К тому же мужчина заметно нервничает, давая показания. Один он напасть на пару вряд ли осмелился бы, поэтому Илья Сергеевич предположил, что у него был поделщик.


КИНО И СЕРИАЛЫ
TV 1000

06.10 «ПОСЛЕ НАШЕЙ ЭРЫ». (12+)
08.20 «ЧТО СКРЫВАЕТ ЛОЖЬ». (16+)
09.55 «ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА». (16+)
12.10 «ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА: Я ТЕБЯ ХОЧУ». (16+)
14.25 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)
16.20 «ЧУЖОЙ БИЛЕТ». (12+)
18.20 «ПОСЛЕ НАШЕЙ ЭРЫ». (12+)
20.10 «ВАСАБИ». (16+)
 Франция, Япония, 2001 г.
21.55 «ЛЮБОВЬ И ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВА». (16+)
00.00 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (18+)
02.30 «КОММЕРСБИ». (16+)
04.20 «ПИТЕР ПЭН». (12+)

РУССКОЕ КИНО

07.05 «ГОСТИ». (16+)
08.45 «ТЕНИ ЗАБЫТЫХ ПРЕДКОВ». (16+)
10.40 «ТЁМНЫЙ МИР». (16+)
12.30 «ТЁМНЫЙ МИР: РАВНОВЕСИЕ». (12+)
14.15 «ЛОВИ МОМЕНТ». (16+)
15.35 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+)
17.15 «ЖЕНИХ». (12+)
19.00 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (6+)
 Россия, 2017 г. В ролях: Евгений Миронов, Константин Хабенский
21.30 «ШПИОН». (16+)
23.30 «СТАТУС: СВОБОДЕН». (16+)
01.15 «ВСЁ И СРАЗУ». (16+)
02.55 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (12+)
04.20 «ТАНКИ». (12+)
05.50 «ШПИОН». (16+)

ДОМ КИНО

04.45 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)
06.20 «СВАТЫ». (16+)
11.25 Ко Дню космонавтики. «КИН-ДЗА-ДЗА!» (12+)
13.55 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (6+)
15.25 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (6+)
17.15 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (12+)
 СССР, 1984 г. В ролях: Александр Михайлов, Нина Дорошина, Людмила Гурченко, Сергей Юрский
19.15 «СВАТЫ». (16+)
23.05 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (6+)
01.00 Ко Дню космонавтики. «КОРОЛЁВ». (16+)
03.05 «СОЛЯРИС». (12+)

SONY CHANNEL

06.00, 13.15 Невероятные приключения. (16+)
06.45, 22.05 «ЗА БОРТОМ». (16+)
08.35, 09.20 Проект Подиум. Все звезды. (16+)
10.05, 11.05, 12.05 Правила моей кухни. (16+)
14.00, 14.45, 15.30, 16.15, 17.00, 17.45, 18.30, 19.15 «ОТЧАЯННЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ». (16+)
20.00 «МАЧЕХА». (16+)
 США, 1998 г. В ролях: Джулия Робертс, Сюзанн Сарандон, Эд Харрис, Джена Мэлоу, Лиам Эйкен
23.55 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+)
02.10, 02.55, 03.40, 04.25 «ХОРОШИЙ ДОКТОР». (16+)
05.10 Четыре свадьбы. (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

03.10 «ТРОПЬ». (16+)
04.55 «ДОЛГИЙ ПУТЬ». (16+)
06.20 «ЗАЛОЖНИК». (16+)
08.10 «БЕСКОНЕЧНОЕ НАСЛЕДСТВО ЛЮБВИ». (16+)
09.35 «ОСТОРОЖНО, ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ». (16+)
11.10 «ЛОЖЬ ВО СПАСЕНИЕ». (16+)
13.00 «ИГРА В ИМИТАЦИЮ». (16+)
14.50 «РАДОСТЬ ЛЮБВИ». (16+)
16.15 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)
17.35 «МЕЧТА ЛЮБВИ». (16+)
19.00 «СПРОСИТЕ СИНДИ». (16+)
20.30 «МИССИЯ: НЕАДЕКВАТНА». (16+)
22.00 «ДНЕВНИК КАРЬЕРИСТКИ». (16+)
23.25 «ОГРАБЛЕНИЕ КАЗИНО». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

00.25 «ПЕТА ПО ДОРОГЕ В ЦАРСТВЕ НЕБЕСНОЕ». (16+)
02.10 «ОТДАТЬ КОНЦЫ». (16+)
03.50 «ТАНЦЫ НАСМЕРТЬ». (16+)
05.30 «МУЖСКАЯ ЖЕНСКАЯ ИГРА». (16+)
06.55 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ». (16+)
08.20 «ДУРА». (16+)
10.05 «НАЗАД В СССР». (16+)
14.00 «ДЕВЯТЬ ДНЕЙ И ОДНО УТРО». (16+)
15.35 «ИГРА». (16+)
17.20 «ПУТЕВКА В ЖИЗНЬ». (12+)
19.15 «ВЕРА И СОМНЕНИЕ». (16+)
19.30 «МОРЕ». (16+)
21.00 «ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОС». (12+)
23.05 «БАЙКОНУР». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.30 «ДИКИЕ ИСТОРИИ». (18+)
03.55 «ЗАЩИТНЕГ». (16+)
05.45 «ЛЮБОВЬ БЕЗ ПЕРЕСАДОК». (16+)
07.40 «ОДНАЖДЫ ПРЕСТУПИВ ЗАКОН». (6+)
09.35 «БЕЗ ИЗЪЯНА». (16+)
11.40 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (12+)
13.30 «БОЛЬШОЙ СОЛДАТ». (16+)
15.25 «СНОВА В ШКОЛУ». (16+)
17.15 «ОТ СЕМЬИ НЕ УБЕЖИШЬ». (16+)
19.30 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
21.20 «ОВЕЧКА ДОЛЛИ БЫЛА ЗЛАЯ И РАНО УМЕРЛА». (6+)
 Фантастика, комедия, приключения, Россия, 2015 г.
23.40 «ГАМБИТ». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.25 «ВОЛКОДАВ». (16+)
02.40 «СТРЕЛЕЦ НЕПРИКАЯННЫЙ». (16+)
04.25, 05.45 «ТРУФОАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО». (12+)
07.05, 08.25 «СИЛЬВА». (6+)
10.00 «ЧЕТВЕРТАЯ ПЛАНЕТА». (12+)
11.45 «БОЛЬШОЕ КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)
13.00, 14.20, 15.40, 17.20 «12 СТУЛЬЕВ». (12+)
19.00 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)
 Драма, криминал, Россия, 1999 г.
20.55 «... И ДРУГИЕ ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА». (16+)
 Драма, СССР, 1976 г.
22.35 «ЗАВИСТЬ БОГОВ». (16+)
 Драма, мелодрама, Россия, 2000 г.

СУПЕР

06.00, 08.30 Мультсериалы. (0+)
08.25 Прогноз погоды. (0+)
09.30 «РОДИТЕЛИ» (субтитры). (12+)
11.30 «ЧЕГО ЖДАТЬ, КОГДА ЖДЕШЬ РЕБЁНКА». (16+)
13.30, 15.00 «ШАЛУН». (12+)
14.55 Прогноз погоды. (0+)
15.30 «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН». (16+)
17.00 «ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ МУЖЧИН: КРЫМСКИЕ КАНИКУЛЫ». (16+)
18.30 «ПАПАШИ». (16+)
22.30 «ЛЮБОВНИЦЫ». (16+)
00.30 «ОСТРОВ». (16+)

ФЕНИКС+КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ». (16+)
 Серил. Семейная сага, Россия, 2006 г.
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
12.00, 20.00, 04.00 «ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССТАТЬСЯ». (18+)
13.00, 21.00, 05.00 «НЕ ВМЕСТЕ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «НАВИГАТОР». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «Я ТЕБЯ НИКОМУ НЕ ОТДАМ». (16+)

СТС LOVE

06.00 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
08.15 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ». (12+)
10.30 «ИРОНИЯ ЛЮБВИ». (16+)
12.20 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
23.00 «СЛОНЫ - МОИ ДРУЗЬЯ». (0+)
 Индия, 1971 г.
02.25 Оденся к свадьбе. (16+)
05.00 Ералаш. (0+)
05.20 «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА». (12+)

TV 21 ВЕК

10.00, 18.00, 02.00 «ЖАНДАРМ И ЖАНДАРМЕТКИ». (12+)
11.40, 19.40, 03.40 «ЧУМ». (16+)
12.35, 20.35, 04.35 «КОРОЛЕВСКАЯ СВАДЬБА». (12+)
14.15, 22.15, 06.15 «ГОЛЫЙ РОМАНТИК». (16+)
 Мелодрама, комедия, Австралия, 2019 г.
16.00, 00.00, 08.00 «ПУТЕШЕСТВИЕ ГЕКТОРА В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ». (12+)
 Комедия, приключения, Канада, Германия, США, 2014 г.

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ
МИР

06.00 Миллион вопросов о природе. (6+)
06.10 Беларусь сегодня. (12+)
06.45, 07.35 Мультфильмы. (6+)
07.05 Играй, дутар. (12+)
07.40 Культур//туризм. (12+)
08.15 Еще дешевле. (12+)
08.45 Всемирные игры разума. (12+)
09.25 Фендэлайф. (12+)
10.00 Новости
10.10, 16.15, 19.30 «ЧАСТИЦА ВСЕЛЕННОЙ». (16+)
 Серил. Драма, Россия, 2017 г. В ролях: Виктория Исакова, Алексей Макаров, Сергей Пускепалис, Алексей Агранович, Анна Михалкова
16.00 Погода в Мире
18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе»
19.50, 01.00 «КРАСНАЯ КОРОЛЕВА». (16+)
 Серил. Биография, мелодрама, Россия, Украина, 2015 г. В ролях: Ксения Лувьянчикова, Артём Ткаченко, Анатолий Руденко, Лариса Домаскина, Елена Морозова

ПЯТНИЦА

05.00 Орел и решка. Кругосветка. (16+)
06.40 Орел и решка. Неизданное. (16+)
09.00 Доктор Бессмертный. (16+)
09.30 Регина+1. (16+)
10.30 Обложка. (16+)
 «Пятница!» дарит шанс ярче заявить о себе и получить любовь и признание! В рамках проекта обычные, но очень талантливые люди получат возможность показать себя всей стране!
10.55 На ножах. (16+)
15.00 Ревизорро. (16+)
17.00 На ножах. (16+)
23.10 Agentshow Land. (18+)
 Собственное развлекательное шоу Насти Ивлеевой на «Пятнице!» Гости проекта - звезды шоу-бизнеса, знаменитые блогеры и спортсмены. В каждом выпуске их ждут специальные задания, неожиданные испытания и вопросы от ведущей.
00.00 «ПЕГЛЯ ВРЕМЕНИ». (16+)
02.10 Бедняков+1. (16+)
02.50 Орел и решка. Рай и Ад. (16+)

Ю

05.00 Папа подал. (12+)
07.45 Дорогая, я забил. (12+)
10.50 Модель XL. (16+)
 Каждая девушка мечтает чувствовать себя красивой вне общепринятых стандартов и параметров. Более 40% русских женщин покупают одежду размера XL и больше. Теперь и в нашей стране такие женщины получают шанс показать миру свою красоту и заявить о себе. Сотни девушек из разных городов России приняли участие в кастинге нового реали-шоу «Модель XL». Но только 12 из них продолжат свой путь в проекте, и лишь три дойдут до финала. Каждый день участниц ждут новые испытания: необычные фотосессии, участие в fashion-съёмках и мастер-классах.
15.00 Папа подал. (12+)
23.15 Ю-Кино. «МАЛЬЧИК В ДЕВОЧКЕ». (16+)
01.05 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК» (субтитры). (16+)
 Серил. США, Канада, 2005 г.
03.35 Папа подал. (12+)

ПОБЕДА

06.10 «ЧЁРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+)
09.30 «ВЕРНОСТЬ». (12+)
11.00 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». (12+)
12.20 «ТАНКИ». (16+)
14.00 «БИТВА ЗА МОСКВУ». (12+)
 Драма, СССР, Чехословакия, Венгрия, ГДР, 1985 г. Фильм, созданный на основе документальных материалов, с хроникальной точностью воспроизводит некоторые крупные сражения Великой Отечественной войны - первое героическое сопротивление Красной армии в Брестской крепости и первое крупное поражение Гитлера - разгром фашистских войск под Москвой.
20.10 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». (16+)
 Боевик, Россия, 2006 г. В ролях: Кирилл Плетнёв, Михаил Присмотров-Белов, Ян Цапник, Иван Мохомиков
00.00 «РИОРИТА». (16+)
01.40 «СУДЬБА». (12+)
04.20 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ». (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ
365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Историада. (12+)
01.00, 01.15 История одной фотографии. (6+)
01.30 Сражения с Наполеоном. (12+)
02.00 Жизнь во времена кроманьонцев. (12+)
03.50 Расцвет Великих Империй. (12+)
04.50 Мифы Древней Греции. (12+)
05.25 Истории искусств. Душа памятников. (12+)
06.25 Жил-был Дом. (12+)
07.00 Восхождение кланов: Война братьев. (16+)
08.00 Историада: Образы античности и «холодная Троянская» война. (12+)
09.00 Чайная война. Приключения Роберта Форчена. (12+)
10.05 Грёзы о Новом Свете. История европейской эмиграции. (12+)
11.10 Историограф. (12+)
12.00 «ВИКИНГ». (18+)
14.40, 15.10 Загадочные города. (12+)
15.40 Прогулки по Москве: Жемчужины Арбата. (12+)
16.00 «КОРОЛЁВ». (12+)
18.20 Роковое письмо. (12+)
19.10 Красный граф. (12+)
20.00 «ПЛАВНИЙ». (12+)
20.05 Время Победы. (12+)
22.15 Бортеневская битва. Подвиг князя Тверского. (12+)
22.55 Подлинная история Русской революции: Февраль. (12+)

VIASAT HISTORY

06.10, 06.55, 07.40 Музейные тайны. (12+)
 Серил. США, 2013 г.
08.30, 08.55, 09.25 Вулканическая одиссея. (12+)
10.15, 11.05 Музейные тайны. (12+)
 Серил. США, 2013 г.
11.55, 12.40, 13.30, 14.15, 15.05, 15.55, 16.40, 17.30 Музейные тайны. (12+)
 Серил. США, 2014 г.
18.20, 19.10 Мифические существа. (12+)
 Документальный серил, Великобритания, 2018 г.
20.05 Помпеи: 48 часов до катастрофы. (12+)
 Документальный серил, Великобритания, 2017 г.
21.00 Первые люди. (12+)
 Документальный серил, США, 2015 г.
22.00, 22.55 Частная жизнь. (12+)
 Документальный серил, Великобритания, 2018 г.
23.45, 00.35 Загадочные убийства: царственные особы. (12+)
 Документальный серил, Великобритания, 2017 г.
01.25, 02.20 Первые цивилизации. (12+)
03.20, 03.50 Невероятные изобретения. (12+)
 Документальный серил, Великобритания, 2015 г.
04.15, 05.00 Музейные тайны. (12+)

NATIONAL GEOGRAPHIC

06.00, 06.25 Панорама 360 градусов: Разрушение объектов всемирного наследия. (16+)
06.50, 07.15, 07.40, 08.10, 08.35 Научная глупости: лучшее за 2018 г. (16+)
09.00, 09.50 Алто-SOS. (16+)
10.45, 11.40, 12.35, 13.25 Известная Вселенная. (16+)
14.20 Миссия полета к Солнцу. (16+)
15.10 Путешественник: Полет к Европе. (16+)
16.05, 17.00 Тайны космоса. (16+)
18.00 Марс: Один день на красной планете. (16+)
19.40 Год в открытом космосе. (16+)
20.30 Армстронг. (16+)
21.30 Реальность или фантастика? (16+)
 Пришельцы приземлялись на Земле тысячи лет назад, чтобы вмешаться в человеческую эволюцию и культуру? «Реальность или фантастика» рассматривает доказательства и отделяет науку от научной фантастики.
22.00 Космос: возможные миры. (16+)
22.50, 23.40 Космос: Пространство и время. (16+)
00.25 Космос: возможные миры. (16+)
01.15, 01.40 Научные глупости. (16+)
02.00, 02.45 Осушить океан. (16+)
03.35 Поймать контрабандиста. (16+)
04.30 Служба безопасности аэропорта: Бразилия. (16+)
05.15 Космос: возможные миры. (16+)

УВЛЕЧЕНИЯ
УСАДЬБА

06.00, 09.55, 14.10, 18.05, 22.15, 02.25 Большие идеи для маленького сада. (16+)
07.05, 10.55, 15.10, 03.25 Ботаника с Павлом Стерховым. (12+)
07.30, 11.45, 16.00, 19.35, 23.50, 03.50 Безопасность. (12+)
08.00 Не просто суп! (12+)
08.20, 12.35, 16.30, 20.20, 00.40, 04.30 Доктор смузи. (12+)
08.35, 16.45, 20.40, 00.55, 04.45 Ваш агроном. (12+)
08.50 Фитоаптека. (12+)
09.20, 13.35, 21.25, 01.35, 05.30 История одной культуры. (12+)
11.30, 15.40, 22.00 Куличи. (12+)
12.15, 20.05, 00.20, 04.20 Луки-пучки. (12+)
12.50 Флористика. (12+)
13.05, 17.00, 20.55, 01.10, 05.00 Декоративный огород. (12+)
17.30 Дачные радости. (12+)
19.05 Как познать? (12+)
 Настоящее ранчо. Такое создать под силу не каждому. В 19 лет Женя решил попробовать заняться конным туризмом, но тогда эта идея казалась безумной. Прошло больше 20 лет, и сегодня его ранчо по праву считается одним из лучших.
23.20 Тихая моя родина. (12+)
02.10 Наш румяный каравай. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.00, 10.05, 14.00, 18.00, 22.05, 02.10 Рыболовная школа для взрослых. (12+)
06.30, 10.35, 14.30, 18.30, 02.40 Донка против фидера. (16+)
07.00, 23.05, 03.05 Россия заповедная. (16+)
07.30, 15.30, 23.35 Вкусные рецепты охотника. (12+)
08.00, 12.10, 16.00, 20.00, 00.05, 04.05 Ледовые тропы рыбалки. (16+)
08.30, 12.40, 00.40, 04.35 Профессиональная рыболовная лига-2019. (12+)
08.45, 00.55, 04.50 Нож-помощник. (16+)
09.00 Рыболовная Россия. (12+)
09.35, 13.25, 17.30, 21.35, 01.40, 05.35 Фотоохота с Евгением Полонским. (16+)
11.05 Охота по-фински. (12+)
11.40, 19.30, 03.35 Вкусные рецепты рыболова. (12+)
12.55 Стратегия охоты с Сергеем Астаховым. (12+)
15.00 Горная охота на средне-кавказского и кубанского тура. (16+)
16.30, 20.30 Мир рыболова. (12+)
17.00 Такая жизнь - охота с Сергеем Бешенцевым. (16+)
19.00 Горная охота в Таджикистане. (16+)
21.00 На рыбалку с охотой. (12+)
22.35 Экстремальный фидер. (16+)
01.10 На охотничьей тропе. (16+)
05.05 Охота с луком. (16+)

ЖИВИ!

00.00, 12.30, 13.00, 23.30 Велнес-меню. (12+)
00.30, 01.30, 16.00, 17.00 Здоровые и знаменитые: русская версия. (12+)
02.30, 03.00, 11.30, 12.00, 20.00, 20.30 Фитнес по-взрослому с Еленой Санжаровской. (12+)
03.30, 03.45, 11.00, 11.15, 19.30, 19.45 Витамин-шоу. Кофе со звездой. (12+)
 Как быть красивой с утра и до самого вечера? Что надеть, чтобы выглядеть привлекательно независимо от формы и комплекции? Где искать мотивацию и какой вид фитнеса выбрать, чтобы добиться долгожданного эффекта? На эти и многие другие вопросы ответят артисты, звездные диетологи, актрисы театра и кино в утреннем эфире «Витамин-шоу».
04.00, 06.00, 08.00, 18.00 Йога Reflex с Ириной Нельсон. (12+)
04.30, 06.30, 08.30 Аэробика в стиле ретро. (12+)
05.00, 07.00, 09.00 Витамин-зарядка. (12+)
05.15, 07.15, 09.15 Витамин-йога. (12+)
05.30, 07.30, 09.30 Фитнес и мотивация с Сергеем Глушко. (12+)
10.00, 10.30, 18.30, 19.00 ПРОТАНЦЫ Kids. (6+)
13.30, 14.15, 21.00, 21.45 Фитнес-коллекция. (12+)
15.00, 22.30 Пилатес изнутри. (6+)

ANIMAL PLANET

06.00 Аквариумный бизнес. (12+)
06.50 Адская кошка. (12+)
07.40 Рыба или смерть. (16+)
08.30 Живой или вымерший. (16+)
09.20, 10.10 Дикие реки Африки. (16+)
11.00 Скорость жизни. (12+)
11.50 Гонка на вымирание. (16+)
13.35 Живой или вымерший: Апапорисский крокодиловый кайман. (12+)
 Форрест посещает сельскую местность Колумбии, где в опасном районе разыскивает уникальный подвид каймана - апапорисского крокодилового каймана.
14.30 Рыба или смерть. (16+)
15.25,

СПОРТ

- МАТЧ! СТРАНА**
06.00, 09.35, 13.10 Борьба. «Гран-при Москвы». (0+)
09.30, 13.05, 16.00 Новости
15.40, 05.40 Страна. Live. (12+)
16.05 Александр Карелин. Поединок с самим собой. (12+)
17.00 Смешанные единоборства. РСБИ. Битва чемпионов. Школа против школы. (16+)
18.55 Единоборства. Live. (16+)
19.15 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. В. Кудерметова - Ю. Путинцева. (0+)
22.05 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. Д. Касаткина - Е. Александрова. (0+)
00.15 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. А. Томлянович - А. Потанова. (0+)
02.05 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. Е. Александрова - Д. Векич. (0+)
03.45 Теннис. WTA. St. Petersburg Ladies Trophy. 1/2 финала. Е. Александрова - К. Бертенс. (0+)
- EUROSPORT 1**
01.00 Теннис. Джокович - Надаль. Australian Open-2019. Мужчины. Финал. (6+)
02.30, 04.00, 05.30 Теннис. «Ролан Гаррос»-2019. Мужчины. (6+)
07.00 Теннис. Медведев - Вавринка. US Open-2019. Мужчины. 1/4 финала. (6+)
08.00 Теннис. Медведев - Надаль. US Open-2019. Мужчины. Финал. (6+)
09.30 Мотогонки. «24 часа Ле-Мана»-2018. Обзор. (12+)
11.30 Мотогонки. «24 часа Ле-Мана»-2019. Обзор. (12+)
12.30 Снукер. Чемпионат мира-2019. Шеффилд. Финал. (6+)
15.00 Велоспорт. Париж - Рубе-2018. (12+)
18.00 Велоспорт. Париж - Рубе-2019. (12+)
21.00 Олимпийские игры. «Вопреки всему». (12+)
21.30, 22.30 Олимпийские игры. «Зал славы». (12+)
23.30 Теннис. Надаль - Тим. Australian Open. Мужчины. 1/4 финала. (6+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
05.00, 01.15 Караокинг. (16+)
07.00, 13.00 Золотая лихорадка. (16+)
09.00 Прогноз по году. (16+)
10.00 DFM - Dance chart. (16+)
11.00 Русский чарт. (16+)
12.00 Ждите ответа. (16+)
15.00 10 самых с Лерой Кудрявцевой. (16+)
15.30 Место под Солнцем. Финал. (16+)
- 16.50 Top 30 - Крутяк недели. (16+)
19.00 «Новая Волна-2018». Торжественное открытие конкурса. (16+)
Яркое шоу с участием самых топовых артистов.
22.10 «Новая Волна-2018». Торжественное закрытие конкурса. (16+)
00.15 10 sexy. (16+)
04.00 Неспиннер. (16+)
Смотри специальный нон-стоп самой востребованной и популярной музыки.

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

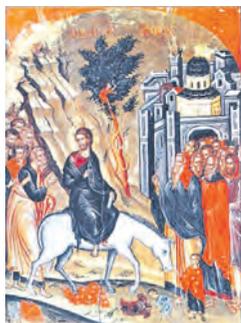
- МУЛЬТ**
06.00, 07.00 «Время малышей». (0+)
06.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
08.00 «Роботы-поезда». (0+)
08.15 «Рой и пожарная безопасность». (0+)
08.20, 18.25 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
10.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
14.00 «Смешарики. Пин-код». (0+)
15.10 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
16.05 «Защитники». (0+)
18.00 «Дружба - это чудо». (0+)
19.00 МУЛЬТпреьера! «Белка и Стрелка. Тайны космоса. Спасайтесь! Пришельцы!». «Барбоскины. Клуб ученых и находчивых». «Лунтик и его друзья. Стихи на праздник». «Машины песенки. Когда цветут кактусы». (0+)
20.00 «Лунтик и его друзья». (0+)
20.30 «Маша и Медведь». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.25 «Планета Ай». (0+)
- КАНАЛ DISNEY**
05.00 «Мини-Моппеты». (0+)
05.25, 07.10, 08.55 «Изысканная Нэнси Клэнси». (0+)
05.50 «Аладдин» (субтитры). (0+)
06.15 «Русалочка» (субтитры). (6+)
06.40 «Доктор Плюшева: Спасаем зверят». (0+)
07.35 «Хранитель Лев». (0+)
08.10 «Пёс Пэт». (6+)
08.25 «Первый спасательный отряд». (6+)
09.25 «ПУПС». (0+)
10.00 «Дружные мопсы». (0+)
10.30 «Блуи». (0+)
11.00 «Я - Ракета». (0+)
12.00 «Легенда о Тарзане» (субтитры). (6+)
12.30 «Валл-И». (0+)
14.30 «ЗВЁЗДНЫЕ ВОЙНЫ. ЭПИЗОД IV: НОВАЯ НАДЕЖДА». (12+)
17.05 «ЗВЁЗДНЫЕ ВОЙНЫ. ЭПИЗОД V: ИМПЕРИЯ НАНОСИТ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (12+)
19.40 «ЗВЁЗДНЫЕ ВОЙНЫ. ЭПИЗОД VI: ВОЗВРАЩЕНИЕ ДЖЕДА». (12+)
22.20 «МАКС СТИЛ». (16+)
- КАРУСЕЛЬ**
05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
06.55 «Чик-зарядка». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Чик-зарядка». (0+)
07.35 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)
Сегодня на кухне хозяйничает повар-борец Герман! Сколько полосок должно быть на рукаве, какая еда самая невкусная в мире, и что нужно, чтобы приготовить «борцовскую» яичницу? Ответы - в программе «Съедобное или несъедобное»!
09.20 «Малышарики. Танцуем и поём!» (0+)
09.25 «Четверо в кубе». (0+)
10.45 «Мастерская «Умелые ручки»: Цветы из трубочек». (0+)
У Криворучки накопилось много трубочек. Как превратить их в цветы, знает мастер Наташа. Подробности - в новом выпуске программы «Мастерская «Умелые ручки»».
11.05 «Сказочный патруль». (0+)
12.30 «Букабу». (0+)
12.45 «Йоко». (0+)
14.05 «Ералаш». (6+)
15.10 «Шаранавты. Герои космоса». (6+)
16.10 «Мир Винкс». (6+)
16.35 «Гризли и лемминги». (6+)
17.05 «Смешарики. Пин-код». (6+)
18.30 «Пластилинка». (0+)
18.35 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Лунтик и его друзья». (0+)
22.05 «Оранжевая корова». (0+)
22.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
22.45 «Дикая скричер!» (6+)
22.50 «Инфинити Надо». (6+)
23.15 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
Новые приключения Белки, Стрелки и друзей на лунной космической станции!
23.50 «Элвин и бурундуки». (6+)
01.00 «Говорящий Том и друзья». (0+)
02.05 «Большие праздники». (0+)
02.30 «ДС суперфрендс». (6+)
03.25 «Маленький зоомагазин. Тайный мир питомцев». (0+)
- УНИКУМ**
05.18, 16.01, 22.42 «Колобанга. Только для пользователей интернета». (6+)
06.21 «СЕМЬ ГНОМОВ И Я». (6+)
07.53 «Иван Царевич и Серый Волк». (0+)
09.18, 20.22 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». (12+)
10.37 «Кот Гром и заколдованный дом». (6+)
12.00, 21.42 «Смешарики. Пин-код». (6+)
12.57 «Как поймать перо Жар-Птицы». (0+)
14.06 История великих изобретений. (6+)
14.20 Кондитер Сладкоежка. (6+)
14.34, 17.15 Мастерская «Умелые ручки». (6+)
14.50 Проще простого! (6+)
15.07 «ДЕРЕВО ИСТОРИЙ». (6+)
Сериял. Франция, 2016 г.
17.35 «Карлик Нос». (6+)
19.00 «Лягушонок Риббит». (6+)
23.22 Готовим с папой. (6+)
- О!**
05.00 «Доктор Малышкина». (0+)
05.05 «Йоко» (субтитры). (0+)
07.00 «Приключения Тайо». (0+)
08.35, 11.35, 17.00, 22.00, 23.25 «Космическое путешествие». (0+)
08.45 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
09.40 «Еда на ура!» (0+)
10.00 «О! Кино!» «Белка и Стрелка. Звёздные собаки». (0+)
11.40 «Оранжевая корова». (0+)
12.20 «Танцоры». (0+)
12.45 «Алиса знает, что делать!» (6+)
14.30 «Зелёный проект». (0+)
15.00 «Смешарики. Пин-код». (6+)
17.05 «Лялик едет в Окидо». (0+)
19.00 «ТриО!» (0+)
19.20 «Малыши дикой природы». (0+)
19.30 «Йоко». (0+)
22.05 «Шаранавты. Герои космоса». (6+)
23.30 «Фиксики». (0+)
01.15 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+)
01.25 «Диколесье». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
05.00, 23.30 День Патриарха. (0+)
05.15 Новый Завет вслух. (0+)
05.30 И будут двое... (12+)
06.30 Я хочу ребенка. (12+)
07.00 Сталинград. Цикл: Великая война. (12+)
08.05 Мультифильмы на СПАСЕ. (0+)
08.15 «Тайны сказок» с Анной Ковальчук. (0+)
08.30, 22.45 В поисках Бога. (12+)
09.00, 02.55 Пилигрим. (6+)
09.30 Вербное воскресенье. Цикл: Праздники. (12+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
13.00 Встреча (субтитры). (12+)
- 14.00 Альфа и Омега. Господские переходящие праздники. (12+)
14.35 Я очень хочу жить. Дарья Донцова. (16+)
15.15 «ЛЕТНЯЯ ПОЕЗДКА К МОРЮ». (12+)
17.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (16+)
18.00, 23.45 «Главное» с Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (0+)
19.30 «САДИСЬ РЯДОМ, МИШКА!». (0+)
21.10 «Парсуна» с Владимиром Легойдой. (12+)
22.10 Щипков. (12+)
23.15 Лица Церкви. (6+)
01.10 Res Publica (субтитры). (16+)
02.10 Вечность и Время. (12+)

Православный календарь

12 апреля
Неделя вайи. Вербное воскресенье.
Глас 2. Вход Господень в Иерусалим.



Прп. Иоанна Лествичника. Свт. Софрония, еп. Иерусалимского. Прор. Иоада. Апп. Софсфена, Апаллоса, Кифы, Кесаря и Епафродита. Св. Еввулы, матери вмч. Пантелеимоны. Прп. Иоанна безмолвника. Прп. Зосимы, еп. Сиракуского.

Постный день. Разрешается рыба.

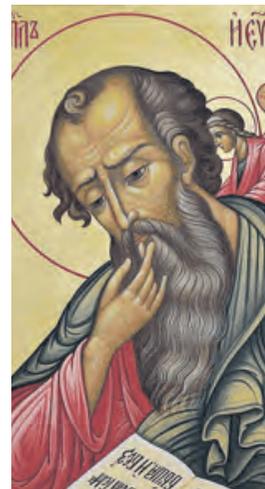
«Божественные законы требуют, чтобы мы были образцами для других людей и неукоризненностью жизни указывали всем непреткновенный путь».
Нил Синайский

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...благословен грядущий во имя Господне»

За шесть дней до Пасхи пришел Иисус в Вифанию, где был Лазарь умерший, которого Он воскресил из мертвых. Там приготовили Ему вечерю, и Марфа служила, и Лазарь был одним из возлежавших с Ним. Мария же, взяв фунт нардового чистого драгоценного мира, помазала ноги Иисуса и отерла волосами своими ноги Его; и дом наполнился благоуханием от мира. Тогда один из учеников Его, Иуда Симонов Искариот, который хотел предать Его, сказал: Для чего бы не продать это миро за триста динариев и не раздать нищим? Сказал же он это не потому, чтобы заботился о нищих, но потому что был вор. Он имел при себе денежный ящик и носил, что туда опускали. Иисус же сказал: оставьте ее; она сберегла это на день погребения Моего. Ибо нищих всегда имеете с собою, а Меня не всегда. Многие из Иудеев узнали, что Он там, и пришли не только для Иисуса, но чтобы

видеть и Лазаря, которого Он воскресил из мертвых. Первосвященники же положили убить и Лазаря, потому что ради него многие из Иудеев приходили и веровали в Иисуса. На другой день множество народа, пришедшего на праздник, услышав, что Иисус идет в Иерусалим, взяли пальмовые ветви, вышли навстречу Ему и восклицали: осанна! благословен грядущий во имя Господне, Царь Израилев! Иисус же, найдя молодого осла, сел на него, как написано: Не бойся, дщерь Сиона! се, Царь твой грядет, сидя на молодом осле. Ученики Его сперва не поняли этого; но когда прославился Иисус, тогда вспомнили, что так было о Нем написано, и это сделали Ему. Народ, бывший с Ним прежде, свидетельствовал, что Он вызвал из гроба Лазаря и воскресил его из мертвых. Потому и встретил Его народ, ибо слышал, что Он сотворил это чудо.



Этот отрывок из Евангелия от Иоанна будет читаться в православных храмах 12 апреля, в воскресенье.

Комментирует священник Дмитрий Барницкий



Согласно библейскому повествованию, Израиль был создан для того, чтобы подарить нашему миру, всему человечеству Мессию, Спасителя... Жители Иудеи с нетерпением ждали Его пришествия. Образ Мессии в их сознании получил определенную специфику. Эта образ царя-освободителя, который повернет всех врагов, вернет Израилю былые славу и величие, дарует людям справедливость и мир. Царство Божие

на земле, одним словом. Поэтому и ликует народ. Он видит во Христе именно такого спасителя. Но не только поэтому такая радость, о чем мы узнаем уже из самого Евангелия. Только что Христос совершил одно из самых потрясающих Своих чудес – воскресил человека, который был мертв четыре дня. Поэтому и кричат они Христу «осанна», что в переводе означает «спаси нас». Если Ты людей воскрешаешь, что Тебе стоит римлян прогнать!

Но какое разочарование! Господь совершенно не оправдывает ожиданий. Лояльность к власти оккупантов, несопротивление при аресте, позор и бесславие, и при этом все слова только о внутренней работе и о каком-то непонятном Царствии Небесном. А потому вполне закономерно, что многие из тех,

кто встречал Спасителя у ворот столицы, через неделю пришли поглазеть уже на расправу над Христом... Такова цена и неизбежный финал легкомысленных представлений о Боге и Его Промысле.

Повод задуматься. А что мы хотим от Бога, кого мы видим в Нем? Может быть, лучше проникнуться осознанием того, что Господь действует намного глубже и тотальнее, чем наши представления о Нем? У Него иные масштабы, нежели мы можем даже себе помыслить. А Его стратегическая цель – это не решение коммунальных проблем, а победа главного врага, смерти. Потому и ожидать от Него мы вправе ни больше ни меньше, а лишь Светлое Воскресение. Пусть и через крест и тяготы этой жизни, но все же обновление, Пасху и жизнь вечную.

ДОРОГА К ХРАМУ

МОЖНО ЛИ ДАРИТЬ ИКОНЫ НА НОВОСЕЛЬЕ?

Я знаю, что во время венчания дарят иконы. А можно ли подарить святой образ на новоселье? Какой надо выбрать? Лидия

Размещать иконы дома – одна из традиций, которые возвращаются в наше время. Никаких предписаний в этом случае нет. Можно выбирать любой православный образ. Подаренная от сердца икона – бесценный, уникальный дар.

СКОЛЬКО РАЗ МОЖНО СОБОРОВАТЬСЯ?

Ничем серьезным не болею, хочется к празднику и от забытых грехов избавиться. Можно ли собороваться несколько раз во время Великого поста? Ирина

Таинство Елеосвящения (Соборование) совершается над болящими, чтобы они получили исцеление или ослабление душевных и телесных недугов. Также в этом таинстве дается прощение забытых (а не утаенных) грехов. Как правило, православные христиане, даже не болящие чем-то серьезным, стараются приступить к таинству Соборования хотя бы раз в году Рождественским или Великим постом.

ВЕРА
СВЕТЛОЕ РАДИО

Анапа 105,9 FM
Вышний Волочек 104,5 FM
Геленджик 101,2 FM
Губкин 104,0 FM
Ейск 101,1 FM
Задонск 103,9 FM
Краснодар 87,9 FM
Липецк 97,9 FM
Медное (Тверь) 107,9 FM
Москва и область 100,9 FM
Мосолово 101,0 FM
Новороссийск 101,2 FM
Орёл 95,6 FM
Осташков 99,4 FM
Ржев 102,4 FM
Рязань 102,5 FM
Смоленск 88,4 FM
Старый Оскол 104,0 FM

ДОСТУПНО ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU

App Store Google play

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

Все объявления на правах рекламы

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

С НАМИ ТЕПЛО. УЮТНО. НАДЕЖНО!
ОКНА ПВХ

- По доступным ценам!
- Собственное производство!
- Замер, доставка – бесплатно!
- Уборка, демонтаж в подарок!
- Пенсионерам льготы!
- Москитная сетка в подарок!

БАЛКОН от 2000 руб.

REHAU Немецкий профиль + фурнитура «Премиум-класса»

скидка до 57%

8 (495) 745-29-54, 8-915-320-75-66

МОСКИТНЫЕ СЕТКИ
 ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

РЕМОНТ ОКОН

• ПЛАСТИКОВЫХ,
 • АЛЮМИНИЕВЫХ,
 • ДЕРЕВЯННЫХ

1990 руб. за кв.м
1190 руб. за кв.м

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!
8 (495) 940-73-96
8 (905) 569-22-91
 без выходных, с 9:00 до 21:00

ЗАМЕНА МЕХАНИЗМОВ. ОТКОСЫ. ЗАМЕНА БИТЫХ СТЕКЛОПАКЕТОВ

ОКНА ОСТЕКЛЕНИЕ
 ПВХ, АЛ, ДЕРЕВО

Ремонт окон, жалюзи

• ОТДЕЛКА
 • УТЕПЛЕНИЕ
 • КРЫШИ
 • ШКАФЫ

пенсионерам – скидка до 35%

8 (495) 740-76-09
8 (495) 941-96-29

ОКНА RENAU
 от производителя

ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ «под ключ»

Вынос, шкафы, крыши, отделка

Пенсионерам – скидки

8 (495) 649-97-67
8 (499) 394-31-94
 www.lineokna.ru

ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ – ВСЕ РАБОТЫ.
 Из своего материала или заказчика. Дом под ключ. Крыши, фундаменты, отмостки, сайдинги, внутренняя отделка, печи, заборы, др. Работаем по ВСЕЙ Московской обл. БЕЗ предоплаты. Пенсионерам СКИДКА – 25%. Замеры, консультация – БЕСПЛАТНО. Тел.: 8 (905) 614-31-01, 8 (916) 974-47-64

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ – ВСЕ СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ – из своего материала или материала заказчика. Печи, фундаменты, отмостки, беседки, сайдинги, кровля, внутренняя отделка, крыши, дорожки из плитки. Реставрация старых домов и др. Пенсионерам СКИДКА 25%. Работаем БЕЗ предоплаты. Тел.: 8 (906) 740-38-95, 8 (906) 033-11-85

АВТО

8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00
АВТОВЫКУП МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО!
 АВАРИЙНЫЕ, БИТЫЕ, ПОДЕРЖАННЫЕ автомобили всех марок купим ДОРОГО в день обращения. Выезд, оценка, снятие с учета. ЭВАКУАЦИЯ – Москва, МО. БЕСПЛАТНО. РАСЧЕТ НА МЕСТЕ. ВЫКУПАЕМ ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ. ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ПОРЯДОЧНОСТЬ. 8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00

8 (916) 841-89-94 Срочный выкуп абсолютно любого авто максимально дорого. С абсолютно любыми проблемами. С запретом регистрационных действий, арест, кредитные, без ПТС. Старые, новые любые, Москва и МО, не на ходу. Приеду в любое время, деньги сразу, оформление полностью за мой счет. Куплю дорого. Тел.: 8 (916) 841-89-94

8 (929) 999-07-90 Выкуп автомобилей в любом состоянии дорого и надёжно! Выезд, оценка бесплатно, деньги сразу! Тел.: 8 (929) 999-07-90, Иван

ЗДОРОВЬЕ

8 (495) 734-99-37

НАРКОЛОГИЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Неврозы, Депрессии, Бессонница

МОСКВА И МО БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ

24ч АНОНИМНО

ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВРАЧИ!
 Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

НАРКОЛОГ НА ДОМ
 Психотерапия

24ч

ГИППОКРАТ www.hippocrat.info

ЗАПОИ, КОД, АНОНИМНО

8 (495) 223-23-63

возможны противопоказания, проконсультируйтесь с врачом

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

8 (985) 124-11-80 Магазин купит старые изделия из бронзы, серебра, золота, портсигары, самовары. Картины, иконы, фарфоровые фигуры. Трофеи ВОВ, атрибутику СССР, форму военную, министерств и ведомств, значки ВЧК-КГБ, наградные знаки. Тел.: 8 (985) 124-11-80

8 (926) 705-30-59 Куплю чугунные, бронзовые, фарфоровые статуэтки ЛОЗ, Гарднера, Кузнецова, самовар, подстаканники, картины, монеты, значки, фото, архивы, документы, мундир, открытки, старые детские и елочные игрушки, патефон, часы, иконы, янтарь и др. старинные вещи. Тел.: 8 (926) 705-30-59

В КОЛЛЕКЦИЮ ДОРОГО Награды, Ведомственные Знаки, Значки, Медали, Монеты, Грамоты, Банкноты, Подстаканники, Портсигары, Подсвечники, Статуэтки Фарфор, Касли, Сервизы, Столовое серебро, Иконы, Игрушки СССР и ГДР, Открытки, Часы, Архивы, Военную Форму ВОВ, Кортики. ОПЛАТА СРАЗУ **8 (985) 179-79-30** ВЛАДИМИР

8 (495) 797-05-24 Коллекционер купит дорого! Награды, иконы, картины, значки, фарфоровые сервизы Гарднера, Кузнецова, Попова. Статуэтки из фарфора. Серебро, бронзу, ювелирные изделия. Китайские Будды. Предметы военной атрибутики. Адрес: м. Маяковская, Тишинская пл., дом 1, пав. АВ 1,08,8 Тел.: 8 (495) 797-05-24

8 (916) 993-36-64 Куплю. Ткани СССР, духи, парфюм, журналы мод, старинная одежда, вышивки, кружева, бижутерия, сумочки и шляпки, наручные часы, кофляк СССР. Тел.: 8 (916) 993-36-64

8 (916) 155-34-82 Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. Тел.: 8 (916) 155-34-82

8 (916) 643-14-63 Куплю советские елочные игрушки круглый год. Екатерина. Тел.: 8 (916) 643-14-63

8 (495) 408-77-69, 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93, К У П И М С Б Л А Г О Д А Р Н О С Т Ь Ю предметы и коллекции советского и дореволюционного времени, книги до 1940 г. Архивы, открытки, фото, значки, монеты, статуэтки, изделия из фарфора и металла, бронзы. ВСЕ О ДИРИЖАБЛЯХ И САМОЛЕТАХ, Олимпиаде-80 и др.

Библиотеку домашнюю: собрание сочинений русских и зарубежных авторов, любую научную и техническую литературу, архивы, фарфор, статуэтки, самовар, бронзу, старинную мебель и игрушки, старые фотографии, модели машинок, значки, открытки, картины, иудаику. Выезд. Оценка бесплатно. Тел.: 8 (495) 585-40-56

8 (495) 585-40-56 Покупаем дорого антиквариат, книги, книжные полки, техническую литературу, библиотеки, архивы, фарфор, статуэтки, самовар, бронзу, старинную мебель и игрушки, старые фотографии, модели машинок, значки, открытки, картины, иудаику. Выезд. Оценка бесплатно. Тел.: 8 (495) 585-40-56

8 (495) 691-75-09, 8 (495) 690-54-13 Антикварная лавка купит/примет на реализацию книги до 1945 года. Выезд. Тел.: 8 (495) 691-75-09, 8 (495) 690-54-13

8 (495) 508-53-59 Модели авто, железная дорога, старые фото, военную форму, генеральские вещи, фарфор, хрусталь, подстаканники, самовар, монеты, книги, иконы, янтарь, статуэтки, патефон, фотоаппараты, хронометр, игрушки и духи СССР, Касли, солдатки, куклы, часы, марки, открытки, документы, значки, этикетки, радиоаппаратуру. Тел.: 8 (495) 508-53-59

8 (916) 428-41-93 ФАРФОРОВЫЕ СТАТУЭТКИ, ЗНАЧКИ, елочные и старые игрушки, хрусталь, цветное стекло, столовые приборы, остатки сервизов, чайные пары, часы, зеркала, бижутерию, награды, ИКОНЫ, монеты, марки, картины, курительные трубки, опасные бритвы, железную дорогу, солдатиков, самовар, музические инструменты. Люстры. Тел.: 8 (916) 428-41-93

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

8 (903) 522-29-71, 8 (495) 772-03-68 АВТОГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. Газель 220 руб./час, 4 м – 300 руб./час. Мебельный фургон 18 куб. – 300 руб./час. Бычок – 350 руб./час. Пропуск центр, МО – 12 руб./км. Офисные, дачные, квартирные перевозки. Трезвые грузчики-славяне. Очистка квартир от хлама. Гарантия подачи. Круглосуточно. Тел.: 8 (903) 522-29-71, 8 (495) 772-03-68

8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99 Грузовые и легковые перевозки недорого. Дачи. Грузчики. Квартирный переезд, упаковка. Сборка, разборка мебели. Индивидуальный подход к каждому клиенту. Утилизация мусора. Тел.: 8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99

8 (499) 390-62-65 Недорогой переезд любой сложности. Дачные и квартирные. Москва, МО и регионы. Любые расстояния и направления. Можно с животными. Автопарк: грузовые, легковые, фермер, каблук, микроавтобус и др. Грузчики славяне. Вежливо и аккуратно. Без выходных. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (499) 390-62-65

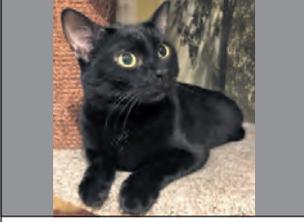
8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58 Доставка, перевозки квартирные, дачные и др. Москва, МО, регионы. Работаю сам – БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т.п. Время – не ограничено. Цельнометаллический фургон Пежо-Боксер (свой, не аренда). Человеческий подход к делу. Без выходных и праздников. Тел.: 8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58

8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80 Автогруппоперевозки + грузчики. Квартирные переезды по Москве, МО, РФ, СНГ. Газель. Разборка, сборка, упаковка, утилизация мебели. 24 часа. Недорого. Тел.: 8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80

8 (495) 589-00-78 Недорогой переезд. Квартирные, дачные. Грузчики. Разборка, упаковка, утилизация мебели. 8 (495) 589-00-78

8 (495) 997-65-40 Грузоперевозки, въезд в центр. Перевозки квартирные, дачные, офисные. Пианино, сейфы. Утилизация. При необходимости разберем, упакуем, соберем мебель. А также поможем расставить (развесить) мебель. Установить бытовую технику. Аккуратно, быстро, профессионально. Конкурентные цены. Сотрудники славяне. Тел.: 8 (495) 997-65-40

ЖИВОТНЫЕ



Боня – симпатичный, добрый, ласковый, умный КОТ. Здоров, привит, кастрирован. Проблем с лотком не имеет! К когтеточке приучен. Возраст – 2-3 года. Довольно спокойно относится к другим животным – может подружиться.
Приезжайте знакомиться с Боней!
8 (985) 801-76-84, 8 (999) 851-41-50, Оксана

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

★ Лучшая ремонтно-строительная компания 2018 – 2019 года*

РЕМОНТ

квартир, кухонь, ванных комнат

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ 599 руб.

- Заключение договора
- Гарантия 2 года
- Мастера славяне
- Вызов замерщика
- Доставка материалов

20% скидка

000 «ДомСтрой» с 9.00 до 21.00, без выходных

8 (495) 920-48-80

*По версии журнала «Ремонт»

ЗАМКИ

ВРЕЗКА
 ЗАМЕНА
 РЕМОНТ
 УСТАНОВКА
 УКРЕПЛЕНИЕ
 ВСКРЫТИЕ

(495) 740-21-51

Круглосуточно

ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ

АКЦИЯ!!! Стерилизация кошки 2,5 тыс. руб. Кастрация кота 1 тыс. руб. Стрижка кошек 1 тыс. руб. Возможен выезд на дом. Лицензия. Тел.: 8 (495) 585-79-76, 8 (985) 109-109-9

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ.
 Усыпление. Вывоз. Кремация. Тел.: 8 (495) 509-47-75, 8 (495) 772-34-72

ЗНАКОМСТВА

8 (917) 503-08-27 Мужчина из г. Щелково М.О. 63/190/100 познакомится с женщиной до 50 лет для встреч и дружбы из г. Щелково, Королево, Лосино-Петровск. Тел.: 8 (917) 503-08-27

8 (985) 985-60-25 Абсолютно надежно!!! Профессиональная сваха. Знакомства для жизни! Гарантированно! Достойный выбор. До 85 лет. Строго для славян. Тел.: 8 (985) 985-60-25

УНИЧОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

8 (495) 978-60-06, 8 (916) 073-75-80 УНИЧОЖАЕМ КЛОПОВ, ТАРАКАНОВ, МУХ, ГРЫЗУНОВ И ДР. ПАРАЗИТОВ. Методы: «Холодный туман» или Мелкокапельное опрыскивание. В составе эмульсии 3 яда. Жалоб от клиентов нет. Цены умеренные. Договор и Гарантия. Продаем хим. препараты. Без выходных с 2016 года. 000 «Санитары столицы». 8 (495) 978-60-06, 8 (916) 073-75-80

РАБОТА

8 (963) 720-55-10 Внимание! Срочно требуются надежные сотрудники, в новый офис. Беседуя лично. Опыт работы от 10 лет. Гр/р 5/2 с 10.00 до 17.00. Тел.: 8 (963) 720-55-10, Людмила Сергеевна

ХОТИТЕ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»? ЗВОНИТЕ!

8 (495) 792-47-73

Все объявления на правах рекламы

ДВЕРИ

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ
ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

СКИДКИ до 30%

ВETERANAM
НОВОСЕЛАМ
СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ

ЗАМЕНА ЗАМКОВ

ДЕРЕВЯННЫЕ ДВЕРИ: межкомнатные, входные, для ванной и туалета, для офисных помещений, арки, порталы, шкафы, антресоли.
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ: квартирные, тамбурные, парадные, противопожарные, решетки, козырьки, ворота, ограды, заборы и т.п.

Для ветеранов и людей с ограниченными возможностями действует специальная программа «НАРОДНЫЕ ДВЕРИ»

ОТДЕЛ ЗАКАЗОВ
8:00 – 21:00
БЕЗ ВЫХОДНЫХ

8 (495) 208-03-88

БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ
ОТ ПРОСТЫХ ДО ЗЛИТНЫХ

1 ЧАС
И МАСТЕР У ВАС

НЕДВИЖИМОСТЬ

Завидные цены на видовые квартиры
94 м² от 10,9 млн ₪

Домашний 495 280 03 00 МЕТРО «МАРЬИНО» PSN

*Группа ПСН, застройщик АО СЗ «Мосстройнаб». Проектная декларация на сайте: домашний.рф.

- 8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82 Квартиру НИМУ у добропорядочных хозяев. Чистоту, порядок, своевременную оплату гарантирую. Срочно! Тел.: 8 (495) 999-28-82, 8 (985) 999-28-82, Егор
- 8 (925) 055-75-77 Срочно выкуплю для себя квартиру, комнату. Сложные документы не пугают. Можно без ремонта, после пожара. Возможно задолженностями, неприватизированную и др. проблемами. Тел.: 8 (925) 055-75-77
- 8 (495) 772-50-93 1-3-х комнатные квартиры, комнаты снимет мед. центр для своих сотрудников-москвичей, европейцев. Есть одинокие, семейн. Возможно предоплата, можно без мебели. Порядочность гарантируем. Тел.: 8 (495) 772-50-93 Спасибо
- 8 (909) 641-37-99 Сниму комнату или квартиру в любом районе Москвы. Тел.: 8 (909) 641-37-99

ФИНАНСЫ

ДЕНЬГИ
БЕЗ ПРЕДОПЛАТ И ПОРУЧИТЕЛЕЙ
8 (916) 909-77-14
8 (495) 155-45-60

ООО МКК «Плисков» Рег. № в реестре членов СРО «Мир» 64 001015 от 24.01.2019 г. ИНН 6453158170

- 8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43 100% Деньги без подтверждения дохода от 6,9% годовых, от 10 тыс. руб., от 6 мес. Гр. РФ, работающим, безработным. Пенсионерам – спецпредложение! Тел.: 8 (495) 208-59-20, 8 (925) 815-55-43 ООО МКК «Выручай-деньги» СРО «Мир» № 32000068, Рег. № 2110132000808. ОГРН 1113256019469.
- 8 (495) 298-50-96, 8 (926) 774-80-09 Гарантированный кредит наличными. От 5% год., от 50 т. руб., от 1 года. Гр. РФ. Пенсионерам – особые условия! Тел.: 8 (495) 298-50-96, 8 (926) 774-80-09. ООО МКК «ВелкомДеньги» Рег. № 1162901054128. СРО «Единство»

**Будьте бдительны. Объявления, не содержащие официальных названий и лицензий банков, МКК, МОО и ломбардов не являются рекламой банковских, страховых и иных финансовых услуг. Объявления, в которых предлагаются посреднические услуги, означают информационное консультирование при осуществлении сделок между вами и банковскими, страховыми и иными финансовыми организациями.*

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Городской межведомственный **ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ**

- ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
- ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ
- МОШЕННИЧЕСТВО
- ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
- ПЕРЕРАСЧЕТ ПЕНСИИ

для льготников до конца месяца **скидка 70%**
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ - БЕСПЛАТНО
8 (495) 177-97-07

- 8 (499) 409-91-42 Московская социальная юридическая служба. БЕСПЛАТНЫЕ консультации. 20 лет адвокатской практики. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч.: Вернем или расслужим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Автодела. Банкротство физлиц. www.socuristy.ru. Тел.: 8 (499) 409-91-42

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ НА ДОМУ
8 (495) 177-45-76
8 (901) 519-52-48

РЕМОНТ ТЕХНИКИ НА ДОМУ от 400 руб. скидка 20%

СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
ЭЛЕКТРОПЛИТ

ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО! **8-495-369-62-35**

СРОЧНЫЙ РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ.
Замена уплотнительной резины по Москве и МО.

8 (926) 701-02-02
8 (499) 713-15-40

МЕБЕЛЬ

- 8 (968) 089-44-57 Абсолютно любой ремонт и обивка мяг. мебели. Кожаной, корпусной. Большой выбор тканей, кожи, кожзам. Замена различных механизмов, пружинок. Нестандартная мебель. Тел.: 8 (968) 089-44-57
- 8 (495) 410-19-77 Обивка и ремонт мягкой мебели. Выбор ткани, кожи. Наличный и безналичный расчет. Вызов мастера бесплатно. www.obivkameb.ru Тел.: 8 (495) 410-19-77
- 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25 ПОДУШКИ ДЛЯ СОФЫ. Матрасы ортопедические, пружинные, беспружинные. Замена раскладушек в диване. Профессиональная ОБИВКА МЕБЕЛИ. Большой выбор мебельных тканей. Гарантия. Доставка бесплатно. svk-mebel.ru, svkmatras.ru. Тел.: 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25
- 8 (495) 740-79-43 Ремонт и перетяжка диванов, кресел, стульев на дому. Недорого. Тел.: 8 (495) 740-79-43

- 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48 РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ от 300 руб. Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Пенсионерам и льготникам скидка до 30%. Без выходных. ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО. Тел.: 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48
- 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28 РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ всех типов. Подключение и настройка каналов. Разводка антенны. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 20%. Без выходных. Гарантия. Опыт работы 20 лет. Тел.: 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28.
- 8 (495) 970-62-03 Акция. НЕДОРОГОЙ РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ЭЛЕКТРОПЛИТ, ДУХОВЫХ ШКАФОВ и ТЕЛЕВИЗОРОВ НА ДОМУ С ГАРАНТИЕЙ, ОТ 300 руб. СКИДКА – 30%. Выезд – БЕСПЛАТНО! Без выходных. Наш опыт и труд возвращают вам уют! Тел.: 8 (495) 970-62-03

- 8 (495) 991-32-90 РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, РЕМОНТ ПОСУДОМОЕЧНЫХ МАШИН, ЭЛЕКТРОПЛИТ и ВАРОЧНЫХ ПАНЕЛЕЙ. СКИДКА – 30%. Выезд – БЕСПЛАТНО! На дому, недорого, ЕЖЕДНЕВНО, с гарантией. ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО РЕМОНТА! Ваша Любимица имеет право на Жизнь! Тел.: 8 (495) 991-32-90
- 8 (495) 675-88-58, 8 (929) 675-89-58, 8 (916) 363-21-18 МАГАЗИН ЗАПЧАСТЕЙ для холодильников и бытовой техники. Ул. Автозаводская, д. 17, корп. 3, 1 подъезд, этаж 2-ой, офис 102. РЕМОНТ бытовой техники, стиральных машин, холодильников. Замена резины на все модели. Тел.: 8 (495) 675-88-58, 8 (929) 675-89-58, 8 (916) 363-21-18
- 8 (499) 703-41-94 Ремонт: Телевизоров! Холодильников! Компьютеров! Швейных машин и оверлоков! Ремонт и подключение: стиральных и посудомоечных машин! Электро и газовых плит! Тел.: 8 (499) 703-41-94
- 8 (495) 142-20-58, 8 (925) 642-58-07 Ремонт швейных машин. Качество гарантирую. Тел.: 8 (495) 142-20-58, 8 (925) 642-58-07

КУПЛЮ

- 8 (985) 938-08-26 Грампластинки, аудиотехнику, проигрыватель грампластинок, фирменные аудиодиски CD, различных стилей и направлений музыки, куплю, тел.: 8 (985) 938-08-26

- 8 (495) 241-19-52 Книги. Выезд от 150 экз. Оплата сразу. Тел.: 8 (495) 241-19-52
- 8 (903) 125-40-10 Куплю РАДИОДЕТАЛИ новые и б/у, можно на платах, переключатели, реле, пускатели, разъемы, термомпары, реохорды. Значки времен СССР. Тел.: 8 (903) 125-40-10

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»: 8 (495) 792-47-73

КРУГОВОЙ

Вопросы. По кольцам: 4. Фигля. 8. Фигля. 12. Азбука. 14. Трата. 15. Амбир. 16. Отрад. 17. Набор. 18. Отыл. 19. Высылка. 20. Такса. 21. Цып-ган. 22. Радио. 23. Торги. 24. Тарак. 25. Кавычки. 26. Козин. 27. Стадо. 28. Ножка. 29. Колос. 30. Нетто. 31. Терраса.

От внешнего кольца к внутреннему: 1. Бояныча. 2. Стетика. 3. Маркиза. 4. Фанатик. 5. Ли-берал. 6. Нарцисс. 7. Эпиграф. 8. Фронтон. 9. Колорит. 10. Сопрано. 11. Продажа. 12. Адвокат. 13. Раствор.

По кольцам: 4. Ухарь из свиного семейства. 8. Символ мещанства, растущий в кадке. 12. Самолет повышенной вместимости. 14. Выбрасывание денег на ветер. 15. Стиль с амбициями Наполеона. 16. «На парад идет ... Барабанщик очень рад» (Агния Барто). 17. В него сдают еще не напечатанную рукопись. 18. Отказ по-простецки. 19. Что представляет собой депортация? 20. Длинная собака с очень низким «клиренсом». 21. Водил медведя по ярмаркам. 22. Вещает на коротких и длинных волнах. 23. Купля-продажа на фондовой бирже. 24. «Грызет» на кухне овощи прямо из рук хозяйки. 25. Знаки, выделяющие цитату. 26. Происки недоброжелателей. 27. «Председатель! Нам пока пастуха не надо, три буренки, два быка - разве это ...?» 28. Курья опора избушки. 29. «Голова» соломинки злака. 30. «Чистый» вес упакованного товара. 31. Пристройка для чаепитий.

От внешнего кольца к внутреннему: 1. Ссадина на коленке - в речи малышей. 2. «Уравновешенный» раздел физики. 3. Титул прекрасной дамы из песни Утесова, у которой «всё хорошо». 4. Ярый приверженец, почитатель, адепт. 5. Босс, закрывающий глаза на опоздания. 6. Весенний цветок в память о самовлюбленном юноше из древнегреческого мифа. 7. Цитата, предваряющая сочинение. 8. Макушка портика или колоннады. 9. «Атмосфера» эпохи. 10. Лирическое, колоратурное или лирико-драматическое. 11. Цель прихода на рынок с товаром. 12. Защитник в судебном процессе. 13. «Жидкие гвозди» для кирпичной кладки.

Звоню мужу. Сделала пять звонков, трубку не взял. Пишу смс: – Милый, я поцарапала твою машину. И опа, через две минуты уже двадцать пропущенных. Теперь я трубку не беру. – Обиделась!

Способ приготовления супа с фрикадельками: итак, для начала берём пельмени и тщательно очищаем их от кожуры...

– Кто больше удовлетворен: мужчина, у которого шестеро детей или тот у кого шесть миллионов долларов?
– Тот, у которого шестеро детей!
– Почему?
– У которого шесть миллионов – хочет еще!

– Ты – сова или жаворонок? – Судя по моим регулярным недосыпам, я – озлобленный медведь-шатун.

Улетев в кювет, «Ока» почувствовала себя внедорожником.

В городе затянувшаяся осень как-то незаметно сдала свои позиции весне, минуя зиму. Чтоб не остаться в стороне от природы, устроим и мы обновление дома.

ОБНОВЛЯЕМ квартиру весной

1 Улучшаем микроклимат

Начнем с банального, но очень важного. Чем меньше дома пыли – тем легче дышится, да и настроение лучше. Вооружаемся пылесосом, микрофиброй, спецсредствами. Включаем музыку и начинаем уборку. Заодно можно провести ревизию чистящих средств, тряпочек и так далее. Выкинуть все ненужное, в том числе с просроченным сроком службы.

Затягла уборку в шкафу. Всё вытащила, разобрала, перемерила, нарядилась, решила, какие кофточки, сарафан, юбка и платье мне ещё нужны, позвонила подружке, обсудила, устала, пошла спать.



2 Освежаем и обновляем текстиль

Это первое, чем советуют заняться дизайнеры, чтобы обновить интерьер к сезону. Окнием взглядом шторы, диванные покрывала и подушки. Если у вас все готово в доме к смене сезона – не откладывая, начинайте замену. Если еще раздумываете – обратите внимание на свежие растительные и цветочные оттенки. Даже просто выстиранные (или принесенные из химчистки) и повешенные шторы добавят хорошего настроения и удовлетворения сделанным. А это значит хороший и крепкий сон. Легкая занавеска быстрее откликнется на дуновение весеннего ветерка.

Не забываем о пледах, подушках, покрывалах, чехлах диванов и кресел – все пылесосим, проветриваем и, если надо, чистим.

До-лог день до вечера, коли делать нечего. Пословица

3 Разбираем книги, альбомы, фотографии, открытки, сувениры

Это повод сделать влажную уборку на стеллажах, пропылесосить и протереть любимые книги, альбомы и сувениры. Это занятие не только подарит вам кучу приятных воспоминаний, но и поможет избавиться полки от части этих предметов. Например, некоторые тома вы, возможно, решите отнести в общественную библиотеку.

4 Проводим ревизию систем хранения

Заводим милые шкатулки для рукоделия и украшений, выбираем более вместительную корзину для белья, присматриваем в интернете функциональный органайзер для посуды. На кухне делаем хранение круп и специй еще удобнее – обновляем баночки и емкости. Постельное и нижнее белье убираем в коробки, подписываем и отправляем на хранение.

9 Освежаем кафель на кухне и в ванной

Мелкие загрязнения удалит средство для мытья посуды и старая зубная щетка. С плесенью и желтым налетом справится хозяйственное мыло или нашатырный спирт. Уксус с солью можно использовать против ржавчины.

5 Избавляемся от лишней одежды

Хозяйки советуют несколько шагов для быстрого расхламления. Сначала собираем вещи в одном месте. Например, если это зимняя одежда, то лучше брать вещи только одного члена семьи. Раскладываем по категориям: зимние штаны, куртки, шапки, свитера... Теперь можно сортировать. В (выбросить): поношенная одежда, которую не отстирать. Р (ремонт): одежда, которую можно и нужно починить. О или П (отдать или продать): одежда стала мала, надоела, устарела, но в хорошем состоянии. Ж (жалко): качественная дорогая одежда, памятные вещи. Сортируем, упаковываем в коробки, подписываем – убираем на хранение или выбрасываем.

7 Сортируем сломанную технику

Соберите из шкафчиков и ящичков старые разводки, зарядки, адаптеры, нерабочие электроприборы, сгоревшие фены, плойки и прочий электробытовой хлам в коробку. Выбросите все это или отправьте в специальный пункт сбора отслужившей техники.

10 Разбираем домашнюю аптечку

Обязательно выбрасываем все препараты с истекшим сроком годности. Если вы не уверены в сроке (упаковка или часть упаковки не сохранилась), не гадайте, смело выбрасывайте лекарства.

6 Ухаживаем за цветами

Самое время заняться пересадкой, перевалкой и подкормкой домашних растений.

8 Достаём из «закромов» новый чайный сервиз

...или другую красивую посуду, приготовленную для особых случаев. Может, долгожданная весна и есть этот случай. Зачем беречь? Пользуйтесь. Помните, что даже новая ваза и скатерть в два счета преобразят привычное пространство. Наведите порядок на открытых кухонных полках, по-новому можно поставить тарелки, вазочки... Насколько далеко будут простираться перемены – решать вам.

11 Шьём скатерть и салфетки

Или меняем на новые. Хотели интерьер в стиле прованс или кантри – сшитая своими руками скатерть сделает кухню уютнее. Пробуем разные виды творчества: шитье, вязание, другое рукоделие.

12 Создаём настроение

Кроме светильников, дающих рассеянный свет, добавляем к вечернему просмотру фильма или чтению книги приятный аромат аромасвечи. Кстати, рассеянный свет можно получить, поменяв абажур.

Реклама

Обувь из натуральной кожи со скидкой 50% только для Вас!

КОЛИЧЕСТВО
ОГРАНИЧЕНО

1



2

Хлястик
отводится
назад для
поддержки
пятки



~~2750 р.~~
1390 р.
СКИДКА 50%

Сабо из натуральной кожи

Комфортные сабо на каждый день – неизменный хит. Мягкая ортопедическая стелька, перфорированный верх из натуральной кожи, удобная танкетка, нескользящая подошва. Все это обеспечит вашим ногам максимальное удобство. Эти сабо выбирают те, кто проводит целый день на ногах. Для вас – два варианта расцветки: белые и в цветочек. В модели белого цвета есть хлястик с регулируемой пряжкой. На весну и лето эти сабо – настоящая находка!

Размеры: 36-41. Уточняйте у оператора при заказе.

Материал: верх и подпятник – натуральная кожа, подошва – ПВХ.

1. Сабо в цветочек

2. Белые сабо с хлястиком



Оптимальная
степень нагрузки



Дезодорирующий
эффект



Очень
легкие

МОЙ МИР
moymir.ru

Звонок по России и с городского,
и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ**:

8-800-250-21-76

код заказа:
PM-20-09-САБО

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3090. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 01.08.2020 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-20-09-САБО. Реклама.

**ТОЛЬКО СЕЙЧАС
СКИДКА -67%!**

**atlas
formen**
СОЗДАН ДЛЯ ПРИКЛЮЧЕНИЙ

ТРИКОТАЖ

Мягкий &
легкий

**КОЛИЧЕСТВО
ОГРАНИЧЕНО!**

размеры до
5XL



В ПОДАРОК
КАЖДОМУ ЗАКАЗАВШЕМУ
КОМПЛЕКТ ФУТБОЛОК

Оформите
заказ
и получите
Часы с
Шагомером
в подарок!



ПРАКТИЧНЫЙ КОМПЛЕКТ!

Комплект Футболок – 6 шт.

Изделия из мягкого трикотажа с круглым и V-образным вырезами, обшитыми кантом-резинкой, являются незаменимыми элементами гардероба и пригодятся Вам в любое время года! Короткие рукава и прямой низ прошиты двойной строчкой. Три футболки украшены небольшим трафаретным изображением на груди. Состав черной, бежевой, терракотовой и красной футболок: 100% хлопок. Состав темно-серой футболки: 60% хлопок, 40% полиэстер. Состав светло-серой футболки: 95% хлопок, 5% вискоза. Плотность материала около 160 г/м². Высота по спинке: около 74 см для размера L. Машинная стирка при 30°.

Цвета: **черный, бежевый, терракотовый, светло-серый, темно-серый, красный**
Размеры: **M, L, XL, XXL, 3XL, 4XL, 5XL**
Артикул: **377 0877**

-67%

КОМПЛЕКТ ИЗ 6

1999 ₺

вместо 5999 ₺

Экономия 4000 ₺

ЗАКАЖИТЕ НА САЙТЕ: atlasformen.ru/promo/d5133d8112

ШОК-ЦЕНА! УСПЕЙТЕ КУПИТЬ!

Для оформления заказа по почте отметьте галочкой размер комплекта футболок, который хотите заказать, и отправьте данную страницу в почтовом конверте по адресу: 119049, г. Москва, а/я 55, «АТЛАСФОРМЕН РУС».

Артикул: 377 0877

Укажите размер футболок: M L XL XXL 3XL 4XL 5XL

Количество комплектов для заказа: _____

Стоимость заказанных товаров: _____

ПРОМОКОД: 80645

Предложение действительно до 01.05.2020 г.
Стоимость доставки по г. С.-Петербургу и г. Москве – **299 руб.**
С условиями приобретения, возврата и стоимостью доставки по России ознакомьтесь по тел.: **+7 (495) 995-00-06** или на сайте продавца **www.atlasformen.ru**.

Покупка без риска!

Если заказанный товар Вам не подходит, Вы можете его вернуть в течение 14 дней после получения.

Настоящим даю согласие Обществу с ограниченной ответственностью «АТЛАСФОРМЕН РУС», ОГРН 5147746380326, далее – «Оператор» (юридический адрес: 119049, РФ, г. Москва, пер. 1-й Люсиновский, д. 3 Б, этаж 3, пом. II, комн. № 1-9) в соответствии со ст. 3, ст. 9, ст. 12, ст. 15 ФЗ «О персональных данных» от 27.07.2006 г. (далее – «Закон») на обработку, в том числе с применением средств автоматизации, в целях рассылки каталогов и продвижения товаров на рынке в маркетинговых целях, указываемых мной в бланке заказа или передаваемых иным образом персональных данных (в том числе фамилии, имени, отчества, адреса, телефона, факса, адреса электронной почты, даты рождения, пола, паспортных данных), а также на их трансграничную передачу, передачу другим компаниям без ограничения срока. Согласие по договоренности между мной и Оператором может быть отозвано путем направления письменного уведомления не менее чем за 180 дней до предполагаемого прекращения использования данных. Оформление заказа в соответствии с п. 1 ст. 9 Закона является достаточной формой согласия на обработку моих персональных данных. Оператор вправе поручить обработку персональных данных любому третьему лицу по своему усмотрению при условии соблюдения требований ст. 6 Закона.

ПОДАРОК!

ДА,
я хочу
получить
Часы с
Шагомером
в подарок.



+7 (495) 995-00-06

с 8:00 до 21:00
по московскому времени
(без выходных)

Для оформления заказа укажите корректно Ваши данные

Фамилия			Имя			Отчество		
Индекс			Область			Город		
Улица			Дом			Корпус		
Строение			Квартира					
Телефон (моб.)			Телефон (дом.)					
Дата рождения			Номер клиента (если есть)					
Если Вы хотите получать спецпредложения Atlas for Men, укажите Вашу электронную почту:								
E-mail _____ @ _____								

Реклама. Общество с ограниченной ответственностью «АТЛАСФОРМЕН РУС», 119049, РФ, г. Москва, пер. 1-й Люсиновский, д. 3 Б, этаж 3, пом. II, комн. № 1-9, ОГРН 5147746380326

Дата:

Подпись: