

Золотая Долина

Газета издается с 1 февраля 1932 года

Сайт газеты: <https://zlatdv.ru>Email: zgazeta32@mail.ru;mbsu@mail.ru (отдел писем);dsro123@mail.ru (отдел экономики)

20 марта 2025 года,
ЧЕТВЕРГ
№ 21 (8758)
Цена в розницу
свободная

Культура

Одним мазком рассеивая тени....

Более 90 детей учатся в этом году на изобразительном отделении Детской школы искусств во Владимиро-Александровском.

Обучаться здесь можно с шести до 17 лет. Обучение ведется по дополнительной пред- профессиональной подготовке. В учебной программе - рисунок, живопись, станковая композиция, скульптура, декоративно-прикладная композиция, история искусств. Отделение занимает в школе одно из ведущих мест по достижениям учащихся. Юные художники постоянно участвуют в конкурсах и выставках различных уровней. Они задействованы при оформлении декораций к театральным постановкам, концертам ДШИ.

На отделении работают преподаватели с высшим профильным образованием, талантливые художники. Алексей Владимирович Чечуга - член Союза художников России. С его творчеством знакомы многие как в Приморье, так и далеко за его пределами. Картины Алексея Владимировича пользуются успехом даже за рубежом. А его персональные выставки всегда привлекают к себе ценителей искусства. Учиться у такого талантливого художника - большая удача.

Более 20 лет стаж работы Нины Викторовны Хмурович (на снимке). Мягко и легко ведет она своих учеников в мир искусства. Дети обожают своего доброго, отзывчивого учителя.

У каждого из преподавателей свой индивидуальный почерк, навыки и мастерство, которыми они делятся с детьми, чтобы научить ребенка видеть и передавать цветовые гаммы от простейших сочетаний до самых сложных форм. А творчеству всегда помогает воображение, умение думать, оценивать, анализировать. Только осмысливая окружающий мир, можно воплотить его в различных формах - рисунке, картине, скульптуре.



По словам преподавателей А.В.Чечуга и Н.В.Хмурович, на отделении учатся не только дети, которые просто любят рисовать, на-

правление востребовано у ребят, мечтающих стать дизайнерами, архитекторами. Ведь обязательное условие при поступлении на эти профили - творческий конкурс. Алексей Владимирович и Нина Викторовна с гордостью рассказывают о своих недавних выпускниках, а ныне студентах Анне Золотухиной (ДВФУ), Полине Русаковой (Приморский краевой колледж искусств). Девушки успешно прошли жесткий конкурсный отбор, получив положительные оценки по рисунку, живописи, композиции. Большая заслуга в этом преподавателей ДШИ. Такой вот приятный итог их преподавательской деятельности...

Лариса ПАЗДНИКОВА

Цифра номера

5 млн 425 тыс
- на ремонт ДК
в Голубовке

Модернизация

ДК отремонтируют

В округе продолжается большая работа по ремонту домов культуры.

Как рассказала «ЗД» начальник управления культуры Анастасия Шевкун, в нынешнем году в рамках программы «Развитие культуры Приморского края» выделена субсидия в размере 5 млн 425 тысяч рублей на капитальный ремонт ДК села Голубовка. Событие долгожданное, объект 1977 года постройки давно нуждается в нем.

Так, планируется наружная замена кровли, которую сделают из металлопрофиля. Фасад здания утепят и обошьют сайдингом. Также будет построено новое крыльцо с установкой пандуса, выполнено устройство отмости.

Сейчас идет подготовка к аукциону по выбору подрядчика, который в начале лета должен приступить к работе.

- Второй этап капитального ремонта здания внутри с заменой систем отопления, водоснабжения, пола, дверных и оконных блоков, электрики, ремонтом стен и потолка запланирован на следующий год при условии финансирования, - уточнила Анастасия Сергеевна. - Помимо того, по муниципальной программе «Развитие культуры Партизанского муниципального округа» нынешним летом капитально отремонтируют кровлю Дома культуры во Фроловке.

Субсидия - на книги

Еще одна приятная новость. В рамках федерального проекта «Сохранение культурного и исторического наследия» из федерального бюджета выделена субсидия в размере 1 млн 671 тысячи рублей на комплектование книжного фонда библиотек округа.

Как рассказала «ЗД» директор МКУ «Централизованная библиотечная система ПМО» Елена Владимировна Реброва, на эти средства по контрактам с ООО «Влад Книга» приобретено более 2000 книг. В ближайшее время они будут распределены в 16 структурных подразделений ЦБС.

Ольга ЦАРЕВА

Продолжается подписка на газету «Золотая Долина».

Подписаться на «ЗД» можно с любого месяца в отделениях почтовой связи или пригласив почтальона на дом.

Индекс издания 5597.

Выписать «Золотую Долину» можно до востребования в редакции газеты по адресу: с. Вл.-Александровское, ул. Комсомольская, 41. с любого дня и номера за 100 рублей в месяц, но при условии, что свой экземпляр газеты вы будете забирать самостоятельно. Стоимость электронной газеты в месяц - 60 рублей.

Сегодня в номере:

Твори добро, оно оставит след



➤ стр.2

Гимнастика от гипертонии



➤ стр. 6

Сколько веревочке не виться...



➤ стр.7

Призвание

Твори добро, оно оставит след

Вот уже 45 лет врач общей практики амбулатории села Сергеевка Людмила Михайловна Лакисова лечит людей, спасает попавших в беду, оказывает помощь тем, кто в ней нуждается. Доктор, для которого профессия стала судьбой, настоящим призванием.

Родилась наша коллега в Уссурийске в 1954 году. Там же окончила среднюю школу, после два года работала санитаркой в гинекологическом отделении городской больницы Уссурийска, чтобы определиться с выбором профессии врача. Затем поступила во Владивостокский медицинский институт на лечебный факультет, решив стать акушером-гинекологом.

В 1980 году пришла на работу в Сергеевскую участковую больницу. Долгое время работала врачом акушером-гинекологом, принимала роды, вела амбулаторный прием женщин, лечила, дежурила в больнице, оказывая экстренную, неотложную помощь жителям Сергеевки, Слинкино, Романовского Ключа, Фроловки.

В 2010 году получила смежную специальность – врач общей практики. С простудами и недомоганиями, самыми разными заболева-



ниями, а порой и просто за консультациями и добрым советом спешат к ней сельчане. Каждого внимательно выслушает, каж-

дому поможет.

– Я в профессии уже более 40 лет, за это время приходилось сталкиваться с разными ситуациями и

людьми, зачастую не считаться с личным временем, но о выборе своем не жалею, – говорит Людмила Михайловна. – Ведь жизнь идет не напрасно, когда видишь, что нужен и полезен тем, кто рядом.

В августе нынешнего года исполнится 45 лет, как она трудится в Сергеевке. За высокий профессионализм получала награды от департамента здравоохранения Приморского края, Государственной думы, министерства здравоохранения Российской Федерации.

В пятницу, 14 марта, на коллегии здравоохранения Приморского края произошло событие, замечательное и значимое для нашей больницы. Губернатор Олег Николаевич Кожемяко вручил врачу общей практики Людмиле Михайловне Лакисовой нагрудный знак «Отличник здравоохранения».

Эта награда – заслуженное признание профессионализма, преданности делу и неоценимого вклада в здоровье жителей нашего округа. От всей души поздравляем Людмилу Михайловну с этим важным достижением! Мы гордимся, что в нашей команде работают специалисты, по-настоящему преданные своему делу.

Инна ЕРМОЛАЕВА,
заместитель главного врача
КГБУЗ «Партизанская ГБ 1»

Власть

О кадрах и СВО

В правительстве Приморского края состоялось заседание коллегии министерства здравоохранения региона.

Вопрос кадров – сложный для системы здравоохранения края. Поэтому расширен круг должностей, получающих меры соцподдержки: теперь на них также могут рассчитывать работники со средним медобразованием и те, чье высшее образование не является медицинским. Появились новые субсидии: выплата для первоначального взноса по ипотеке и компенсация расходов на переезд. Перед минздравом ПК стоит задача укрепить здоровье граждан. Так, продолжительность жизни к 2030 году должна достигнуть 78 лет. Фактическая за 2024 год составила менее 70 лет.

Губернатор говорил о необходимости реабилитации участников боевых действий. В Приморье обеспечивается для них даже зубное протезирование, а также создается центр для реабилитации на базе городской клинической больницы. К тем, кто не способен посетить медицинские учреждения, должны быть направлены бригады со всем необходимым для обследования, заявил губернатор.

В ближайшие два года должны появиться регулярные маршруты из населенных пунктов в районные центры, чтобы как можно больше жителей могли посетить врачей.

Поддержка

Подъемные продлили

По предложению главы региона краевые законодатели под занавес прошлого года обновили краевой закон «О предоставлении мер социальной поддержки отдельным категориям медицинских работников медицинских организаций, подведомственных уполномоченному органу исполнительной власти Приморского края в сфере здравоохранения».

В соответствии с законопроектом до 2029 года в социальном пакете для врачей и медицинских работников среднего звена сохраняются ежемесячные доплаты к заработной плате молодым специалистам, единовременные подъемные для наиболее востребованных категорий работников, компенсация расходов на аренду жилья, денежная выплата для наставников.

Медицинским работникам, трудоустроившимся на вакантные должности в медицинские организации Владивостока, Артема, Уссурийска и Находки установлены подъемные в размере 750 тысяч рублей (ранее 500 тысяч рублей). В Дальнегорском, Кавалеровском, Красноармейском, Лазовском, Ольгинском, Пожарском, Тернейском муниципальных округах размер выплаты составляет 1 млн рублей (ранее 700 тысяч рублей), в

других муниципальных образованиях края – 850 тысяч рублей (ранее 600 тысяч рублей). Врачам дефицитных специальностей, трудоустроившимся в медорганизации, начиная с 1 января 2025 года, выплачивают 2 млн рублей (ранее 1,4 млн рублей).

В качестве новой меры поддержки установлена единовременная денежная выплата для уплаты первоначального взноса или его части по ипотечному жилищному кредиту, которая упростит для медицинских работников участие в программе «Дальневосточная и арктическая ипотека». Размер взноса – 10 процентов от стоимости приобретаемого жилого помещения, но не более 800 тысяч рублей. Покупать жилье необходимо в том муниципальном образовании, где фактически работает специалист.

Еще одна новелла – компенсации расходов, связанных с переездом медицинского работника в Приморье. Таким правом смогут воспользоваться специалисты в возрасте до 45 лет. За счет краевого бюджета им возместят фактические затраты на билеты и провоз багажа, не более 150 тысяч рублей.

По оценке профильного министерства, на реализацию закона на период 2025–2029 годов потребуется 2,987 млрд рублей.

Информация: press-relizy

Профессия

Отразили удар

В Находкинской больнице успешно выполнили нейроэндоскопическую операцию 74-летнему мужчине с геморрагическим инсультом – самым опасным видом острого нарушения мозгового кровообращения.

Как сообщает пресс-служба Находкинской ГБ, спасать больных врачам помогает высокотехнологичное оборудование, приобретенное по национальному проекту «Здравоохранение».

Пациент поступил с нарушением речи и слабостью в конечностях. На компьютерной томографии врачи выявили кровоизлияние, участок мозга погибал. При этом состоянии прогноз во многом зависит от скорости оказания медицинской помощи. Нейрохирург Александр Бойко удалил гематому малотравматичным эндоскопическим методом

под нейронавигационным контролем. Операция прошла успешно, 74-летний мужчина уже вернулся к привычному образу жизни.

– В нейрохирургии доступ и обзор операционного поля очень ограничены. Современные технологии помогают снизить уровень повреждения здоровых тканей и риск возникновения осложнений, сокращают время пребывания пациента в состоянии наркоза, – рассказал главный врач Находкинской ГБ Андрей Кузьмин.

К тому же с геморрагическим инсультом чаще всего поступают пациенты с сопутствующими заболеваниями – сахарным диабетом, гипертонией. Средний возраст – 60–65 лет. Хирургические вмешательства открытым способом они переносят тяжело, в отличие от эндоскопических.

Технические возможности нового оборудования также востребованы при оказании медицинской помощи больным с травматическими внутримозговыми гематомами, опухолями головного мозга, патологиями позвоночника и спинного мозга. За год по профилю нейрохирургии лечение в больнице проходят более 300 человек из Находки, соседних территорий, в том числе и Партизанского муниципального округа.



Ситуация

Наприседал...

Парень решил принять участие в споре и присесть две тысячи раз, думая, что это будет легко и весело.

26 января 21-летний молодой человек решил побить рекорд своего кумира, блогера Давидыча в 1251 повторение. Начал в 18:00, закончил в 03:00. После интенсивных приседаний ему стало плохо – ноги стали опухать, и он заподозрил, что что-то не так. Но все равно три дня терпел адскую боль и даже ходил на работу.

Его ноги продолжали увеличиваться в размерах, превращаясь в огромные отечные конечности. Начались проблемы – моча стала темно-коричневой, а потом и вовсе пропала. В итоге он обратился за помощью в Тысячекоечную больницу.

Результаты анализов оказались шокирующими. Уровень креатинина и мочевины в организме был значительно выше нормы, что говорило о проблемах с почками. Кроме того, анализы показали высокий уровень уремии – состояния, при котором в крови накапливаются продукты обмена веществ, что может привести к необратимым последствиям. Почка работали всего на 50%.

В результате лечения почечная недостаточность разрешилась без диализа, врачи сумели стабилизировать состояние. Но парню предстоит долгий период восстановления.

Юбилей.

Районному центру детского творчества исполнилось 50 лет. Такое солидное учреждение детского дополнительного образования свой полувековой юбилей может отметить не иначе как рассказом о своей богатой истории, демонстрацией достижений и успехов.

Своих гостей юбиляры встречали яркой, богатой выставкой. Кажется, здесь нет предела воображению. Картины в рамках и паспарту, сияние сказочных новогодних домов, выстроившихся в целый город, изысканность игрушек и сувениров, тепло вязаных кукол... Каждая из работ объединений художественного и декоративно-прикладного направлений настолько неповторима, уникальна, изготовлена так мастерски, что даже не верится, что это творение детских рук. Создать подобные шедевры могут только одаренные дети под руководством опытных профессиональных педагогов.

Центром экспозиции стал стенд «Создаем будущее вместе». На нем самые яркие моменты 28 объединений. Он вместе с оживающими пионерами из советского прошлого стал местом притяжения зрителей. А в середине семидесятых прошлого века таким творческим центром притяжения детей был Дом пионеров. По воспоминаниям директора Дома пионеров 1978-1980 годов Татьяны Михайловны Бабич в начале Дом пионеров размещался в жилом трехэтажном доме, по улице Комсомольской, занимая однокомнатную квартиру (директор З.К.Беляева).

В 1978 году организации выделили два больших и один маленький кабинет в здании библиотеки. Там же, в кладовке, стояли картинги, на которых «гоняли» картингисты.

- Наверное, добрый месяц я ходила в «Дальэнерго» (район Мелиорации), добивалась, чтобы подключили нам электричество. В сентябре только его подключили. А отопление за два года так и не сделали, - рассказывает Т.М.Бабич. - Сейчас в РЦДТ созданы прекрасные условия.

За полувековую историю здесь работали замечательные педагоги, энтузиасты: А.Н.Бахтин (кружок картингистов), С.И.Белянцев (спортивное ориентирование), О.Н.Пузыревская (археология), Г.А.Забитов (туризм), Л.И.Дубовая (театральная детская студия «Жарки»), В.И.Федорова (художественное чтение в детском саду), С.В.Мазильникова (художественное чтение), О.Г.Земля-

нуха (хор), В.А.Мазильников («Юный патриот»), В.И.Суворов (шахматы), Л.П.Левойшина (риторика, патристическое воспитание), Т.М.Бабич (кружок мягкой игрушки), В.И.Заика («Рукодельница»).

Долгие годы директором районного центра детского творчества была Светлана Васильевна Мазильникова, а последние 23 года возглавляет его Татьяна Николаевна Полосина.

- В настоящее время вместе с со-
 вместителями в РЦДТ действует 65 объединений, работающих по художественному (31 кружок), техническому, физкультурно-спортивному, естественно-научному, социально-гуманитарному, туристско-краеведческому направлениям, - говорит Татьяна Николаевна. - Объединения посещают более 1360 детей от трех до 18 лет.

Они спешат на занятия к любимым педагогам в Сергеевке, Николаевке, Фроловке, Хмыловке, Владимиро-Александровском. Опытные, талантливые, творческие они остаются на одной волне со своими смысленными воспитанниками.

Есть в центре детского творчества педагоги, чей стаж измеряется десятками лет. Гордость коллектива - заслуженные работники культуры РФ С.В. Мазильникова и О.А.Латыпов, почетные работники образования РФ Т.Н.Полосина и И.В.Криво-
 ва. Ирина Викторовна - абсолютный победитель конкурса профессионального мастерства среди педагогов дополнительного образования «Сердце отдаю детям» 2022 года. В этом же конкурсе лауреатами становились Т.В.Воробьева (физкультурно-спортивное направление), А.Н.Соловьева (финансовая грамотность). Многие педагоги награждены почетными грамотами министерств. Благодаря таланту педагогов воспитанники РЦДТ успешно участвуют в муниципальных, региональных, российских и международных фестивалях, конкурсах и соревнованиях. Ежегодно отличные результаты показывают ребята объединений спортивного ориентирования, художественного чтения, декоративно-прикладного творчества. Оправдывает высокое звание образцовый детский коллектив художественного чтения «Жаворонок» (руководитель С.В.Мазильникова).

- В нашем многопрофильном учреждении большое внимание уделяется раннему развитию детей с

трех до семи лет, изучению английского языка, спорту и патристическому воспитанию, - рассказывает Т.Н.Полосина. - Все педагоги дополнительного образования успешно справляются с главной своей задачей - эстетическим и патристическим воспитанием подрастающего поколения. Навыки, которые получают ребята в объединениях, занимаясь моделированием, рукоделием, рисованием, прикладным декоративным творчеством, художественным словом и вокальным искусством, спортом, овладевая компьютерной и финансовой грамотностью, пригодятся в жизни.

Будущее - за молодыми кадрами. Например, в прошлом году в коллектив влилась В.В.Киселева, которая пошла по стопам своего деда, педагога дополнительного образования В.Г.Коханского (русские шашки), память о котором хранят его ученики.

...Много приятных моментов подарил юбилей своим педагогам. Теплые поздравления звучали в их адрес от выпускников РЦДТ, родителей.

Председатель Думы Партизанского МО Н.Г.Бутурлин вручил директору РЦДТ Т.Н.Полосиной Благодарственное письмо депутата Государственной Думы В.В.Николаевой. Николай Геннадьевич и заместитель директора МКУ «Управление образования» Денис Сергеевич Китанин вручили почетные грамоты, благодарности администрации ПМО, управления образования многим педагогам дополнительного образования. От коллектива Детской школы искусств добрые пожелания сказала директор Л.К.Цой.

Изюминкой концертной программы стало популярное на тему пионерских песен («Лик»). Добрые, светлые, они кому-то напомнили о детстве, а кого-то зарядили хорошим настроением. Красивые номера подарили выпускники РЦДТ Денис Смолейчук с сыном и Галина Багаева. Подготовили музыкальное поздравление родители. Гармонично вписались в концерт танцевальные номера ТСК «Эльдорадо» (РДК), группа «Современные танцы» (А.С.Килимник, Хмыловка).

...«Хочу, могу, умею, делаю и не боюсь ошибиться», - так мотивируют своих учеников педагоги РЦДТ. В огромной массе информации они находят для своих объединений самое интересное, необходимое и полезное и преподносят детям в необычной и эмоциональной форме. Так для ребенка начинается путь в удивительный, многогранный мир творчества, где много места для собственного «я»...

Лариса ПАЗДНИКОВА

Труд, творчество, талант



Приятные моменты награждения



Объединение «Радуга». Игрушки с ароматом кофе...



От пионерского прошлого - в светлое будущее



ПОНЕДЕЛЬНИК 24 марта 1-Й КАНАЛ 05:00 "Доброе утро" 0+ 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+ 09:20 "Модный приговор" 0+ 10:10 "Жить здорово!" 16+ 11:00, 12:15, 14:00, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+ 13:30 "АнтиФейк" 16+ 16:25 "Давай поженимся!" 16+ 17:20 "Мужское / Женское" 16+ 19:50 "Пусть говорят" 16+ 21:00 Время 12+ 22:00 Т/с "Триггер. Новые серии" 16+ 23:00 "Большая игра" 16+ 00:00 "Время героев" 16+ 01:00, 03:05 Подкаст.Лаб 16+ РОССИЯ-ПТР 05:00 "Утро России" 12+ 09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00, 03:00 Вести 12+ 09:30 Местное время 12+ 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+ 11:30, 21:10 Вести. Местное время 12+ 12:00, 18:00 "60 Минут" Ток-шоу 12+ 14:30, 02:10, 03:30 Т/с "Зацепка" 12+ 17:00 "Малахов" 16+ 21:30 Т/с "Однажды в Залесье" 16+ 23:30 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" 12+ СТС-ВОСХОД 06:00, 04:45 М/с "Три кота" 0+ 07:45 Х/ф "Черепашки-ниндзя" 12+ 09:40 Х/ф "Черепашки-ниндзя 2. Тайна изумрудного зелья" 12+ 11:25 Х/ф "Черепашки-ниндзя 3. Путешествие во времени" 12+ 13:25 Х/ф "Пуленепробиваемый" 16+ 15:35 Х/ф "РЭД" 16+ 17:55, 19:00 Т/с "Положение вещей" 16+ 20:00 Х/ф "Авангард: Арктические волки" 12+ 22:00 Х/ф "Доспехи Бога" 16+ 23:55 Х/ф "Доспехи Бога 2: Операция "Ястреб" 16+ 02:05 Т/с "Сеня-Федя" 16+ МИР 05:00 Мультфильмы 6+ 06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30 Новости 12+ 06:15, 10:20 Т/с "Страсти по Чапаю" 16+ 10:10 "Белорусский стандарт" 12+ 13:15 "Мировое соглашение" 16+ 14:10 "Дела судебные. Битва за будущее" 16+ 15:05 "Дела судебные. Новые истории" 16+ 16:15 "Дела судебные. Яблоко раздора" 16+ 17:15 "Дела судебные. Деньги верните!" 16+ 18:50 "Миллион за 5 минут" 16+ 19:30 "Игра в кино" 16+ 21:40 "Игра в кино. Фильмы Победы" 16+ 22:25 Х/ф "Земля Санникова" 6+ 00:25 "Наше кино. История большой любви" 16+ 01:00 Первый Евразийский канал 12+ 02:00 Х/ф "Музыкальная история" 12+ 03:20 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" 12 МАТЧ 13:00 "Непобедимый" 12+ 13:30 "Всё о главном" 12+ 14:00, 17:00, 19:55, 22:25, 10:55 Новости 12+ 14:05, 22:05, 23:10, 07:05 Все на Матч! 12+ 17:05 "Лица страны. Владимир Буг" 12+ 17:25, 08:00 "Футбол на все времена" 12+ 17:55, 19:10, 21:25, 22:30 Бобслей и скелетон. Чемпионат России 6+ 18:50 Специальный репортаж 12+ 20:00 "Есть тема!" 16+ 23:55 Футбол. МЕЛБЕТ-Первая Лига. "Урал" (Екатеринбург) - "Арсенал" (Тула) 6+ 02:00 "Громко" 12+ 03:30 Смешанные единоборства. UFC. Леон Эдвардс против Шона Бразди 16+ 05:00 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. 1/2 финала 6+ 09:00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. "Пари Нижний Новгород" - "Самара" 6+ 11:00 Дзюдо. Турнир "Большого шлема" 12+ ЗВЕЗДА 05:10 Х/ф "Рысь" 16+ 07:00 "Сегодня утром" 12+ 09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+ 09:15, 21:00 "Открытый эфир" Ток-шоу 16+ 11:00, 00:20 Т/с "Отряд специального назначения" 12+ 13:25, 15:05, 17:15, 03:50 Т/с "Смертельная схватка" 16+ 15:00 Военные новости 16+ 18:00 Д/с "Битва оружейников. Истребители МиГ-21 против F-4 Фантом 2" 16+ 18:50 Специальный репортаж 16+ 19:55 "По горячим следам" 16+ 20:10 "Скрытые угрозы" 16+ 22:45 "Между тем" 12+ 23:15 Д/ф "Сцена на передовой" 16+ 01:25 Х/ф "След Сокола" 12+ 03:10 Д/с "Ракетный щит Родины" 16+ НТВ 04:50, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Рубежи Родины" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+ 14:00 "Место встречи" 16+ 16:45 "За гранью" 16+ 17:50 "ДНК" 16+ 20:00 Т/с "Самозванец" 16+ 22:15, 00:00 Т/с "Пять минут тишины. Море и горы" 16+ 00:55 Т/с "Чужой район" 16+ РЕН-TV 05:00, 18:00, 01:20, 04:25 "Самые шокирующие гипотезы" 16+ 06:00 "С бодрым утром!" 16+ 08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости 16+ 09:00 "Военная тайна" 16+ 11:00 "Как устроен мир" 16+ 12:00, 16:00, 19:00 "Информационная программа 112" 16+ 13:00 "Загадки человечества" 16+ 14:00 "Невероятно интересные истории" 16+ 15:00 Д/п "Засекреченные списки" 16+ 17:00, 02:05 "Тайны Чапман" 16+ 20:00 Х/ф "5-я волна" 16+ 22:05 "Знаете ли вы, что?" 16+ 23:30 Х/ф "Код 8" 18+ КУЛЬТУРА 06:30 "Пешком..." Москва. Тимирязевская академия 12+ 07:05 "Черные дыры. Белые пятна" 12+ 07:50 "Невский ковчег. Теория невозможного. Александр Кондратов" 12+ 08:15 Д/с "Одинцово. Васильевский замок" 12+ 08:45 Х/ф "Солнечный ветер" 12+ 10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 00:00 Новости культуры 12+ 10:15 "Наблюдатель" 12+ 11:10, 01:35 XX век "И то же в Вас очарованье... Иван Козловский" 12+ 12:45 Новости. Подробно. Арт 12+ 13:00 Х/ф "За витриной универсама" 12+ 14:30 Д/ф "Учитель пения. Светлана Нестеренко" 12+ 15:30 "Агора" Ток-шоу 12+ 16:30 "Передвижники. Павел Корин" 12+ 17:15 Великие голоса Большого. Иван Козловский 12+ 17:55 Д/ф "Посёлок Юрино. Марий Эл. Шереметевский замок" 12+ 18:20 Д/с "Первые в мире. Первичный бульон" Опарина" 12+ 18:35 "Рассказы изрусской истории" 12+ 20:50 Д/ф "Василий Хитрово. Мягкая сила Российской империи" 12+ 21:30 "Сати. Нескучная классика..." 12+ 22:15 "Александр Прошкин. Монолог в 4-х частях" 12+ 22:45 Т/с "Великолепные Эмберсоны" 12+ 23:30 "А.С. Пушкин. Евгений Онегин" 12+ 00:15 "Магистр игры. Владимир Микучевич. Не свобода, а воля. "Цыгане" А.Пушкина, "Кармен" Ж.Бизе, "Живой труп" Л.Толстого" 12+ 00:45 Д/с "В поисках истины" 12+ ДОМАШНИЙ 06:30, 05:35 "По делам несовершеннолетних" 16+ 07:30, 04:45 "Давай разведёмся!" 16+ 08:30, 02:45 "Тест на отцовство" 16+ 10:45, 23:15 Д/с "Понять. Простить" 16+ 11:50, 00:25 Д/с "Порча" 16+ 13:05, 01:25 Д/с "Знахарка" 16+ 13:40, 01:55 Д/с "Верну любимого" 16+ 14:15, 02:20 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+ 14:50 Т/с "Он мне изменяет" 16+ 19:00 Х/ф "Я ушла, а вы остались..." 16+ 04:25 "6 кадров" 16+ ВТОРНИК 25 марта 1-Й КАНАЛ 05:00 "Доброе утро" 0+ 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+ 09:20 "Модный приговор" 0+ 10:10 "Жить здорово!" 16+ 11:00, 12:15, 14:00, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+ 13:30 "АнтиФейк" 16+ 16:25 "Давай поженимся!" 16+ 17:20 "Мужское / Женское" 16+ 19:50 "Пусть говорят" 16+ 21:00 Время 12+ 22:00 Т/с "Триггер. Новые серии" 16+ 23:00 "Большая игра" 16+ 00:00, 03:05 Подкаст.Лаб 16+ РОССИЯ-ПТР 05:00 "Утро России" 12+ 09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00, 03:00 Вести 12+ 09:30 Местное время 12+ 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+ 11:30, 21:10 Вести. Местное время 12+ 12:00, 18:00 "60 Минут" Ток-шоу 12+ 14:30, 02:10, 03:30 Т/с "Зацепка" 12+ 17:00 "Малахов" 16+ 21:30 Т/с "Однажды в Залесье" 16+ 23:30 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" 12+ СТС-ВОСХОД 06:00, 04:55 М/с "Три кота" 0+ 07:45 М/ф "Дозор джунглей: Кругосветка" 6+ 09:35 Х/ф "Восточный ветер 4: Легенда о Воине" 12+ 11:45 Х/ф "Восточный ветер. Великий ураган" 12+ 13:55 Х/ф "Бесконечная история. Альбион" 12+ 16:05 Х/ф "Высота" 16+ 17:55, 19:00 Т/с "Положение вещей" 16+ 20:00 Х/ф "Овердрайв" 16+ 21:55 Х/ф "Дорога в один конец" 18+ 23:55 "В темноте" 16+ 02:35 Т/с "Сеня-Федя" 16+ МИР 05:00, 03:15 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" 12+ 06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30 Новости 12+ 06:15, 00:05 "Наше кино. История большой любви" 16+ 06:35, 10:10 Т/с "Страсти по Чапаю" 16+ 13:15 "Мировое соглашение" 16+ 14:10 "Дела судебные. Битва за будущее" 16+ 15:05 "Дела судебные. Новые истории" 16+ 16:15 "Дела судебные. Яблоко раздора" 16+ 17:15 "Дела судебные. Деньги верните!" 16+ 18:50 "Миллион за 5 минут" 16+ 19:30 "Игра в кино" 16+ 21:40 "Игра в кино. Фильмы Победы" 16+ 22:25 Х/ф "Тридцать три" 12+ 01:00 Первый Евразийский канал 12+ 01:50 Х/ф "Любимая девушка" 12+ МАТЧ 13:00 "Непобедимый" 12+ 13:30 "Наши иностранцы" 12+ 14:00, 17:00, 19:55, 22:25 Новости 12+ 14:05, 22:05, 23:10, 01:45, 05:15 Все на Матч! 12+ 17:05, 19:35 Специальный репортаж 12+ 17:25, 08:00 "Футбол на все времена" 12+ 17:55, 18:55, 21:25, 22:30 Бобслей и скелетон. Чемпионат России 6+ 18:35 "Вы это видели" 12+ 20:00 "Есть тема!" 16+ 23:55 Футзал. Бетсити Суперлига. "Синара" (Екатеринбург) - "Норильский никель" (Норильск) 6+ 02:30 Футбол. Товарищеский матч. Россия - Замбия 6+ 06:40 Д/ф "Месси" 12+ 09:00 Бокс. Варе Knuck1e FC. Луис Паломино против Джеймса Лилли 16+ 09:55 Футбол. "Чемпионат мира". Отборочный турнир. Аргентина - Бразилия 6+ 12:00 Дзюдо. Турнир "Большого шлема" 12+ ЗВЕЗДА 06:05 Т/с "Смертельная схватка" 16+ 07:00 "Сегодня утром" 12+ 09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+ 09:15, 21:00 "Открытый эфир" Ток-шоу 16+ 11:00, 00:40 Т/с "Отряд специального назначения" 12+ 13:25, 15:05, 17:15, 03:50 Т/с "Право на помилование" 16+ 15:00 Военные новости 16+ 18:00 Д/с "Битва оружейников. Истребители. МиГ-29 против F-16" 16+ 18:50 Специальный репортаж 16+ 19:55 "По горячим следам" 16+ 20:10 "Улика из прошлого" 16+ 22:45 "Между тем" 12+ 23:15 Х/ф "Берегите мужчин!" 12+ 01:50 Х/ф "Белые волки" 12+ 03:25 Д/с "ВМФ СССР. Хроника Победы" 16+ НТВ 04:45, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Рубежи Родины" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+ 14:00 "Место встречи" 16+ 16:45 "За гранью" 16+ 17:50 "ДНК" 16+ 20:00 Т/с "Самозванец" 16+ 22:15, 00:00 Т/с "Пять минут тишины. Море и горы" 16+ 00:55 Т/с "Чужой район" 16+ РЕН-TV 05:00, 18:00, 01:30, 04:30 "Самые шокирующие гипотезы" 16+ 06:00 "С бодрым утром!" 16+ 08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости 16+ 09:00 "Военная тайна" 16+ 11:00 "Как устроен мир" 16+ 12:00, 16:00, 19:00 "Информационная программа 112" 16+ 13:00, 22:00 "Загадки человечества" 16+ 14:00 "Невероятно интересные истории" 16+ 15:00 Документальный спецпроект 16+ 17:00, 02:15 "Тайны Чапман" 16+ 20:00 Х/ф "Власть убийц" 16+ 23:30 Х/ф "Детектив Найт: мерзавец" 18+ КУЛЬТУРА 06:30 "Пешком..." Москва Барановско-го 12+ 07:05 "Театральная летопись. Леонид Броневой" 12+ 07:50, 18:10, 00:15 Д/с "В поисках истины" 12+ 08:40 Х/ф "Солнечный ветер" 12+ 10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 00:00 Новости культуры 12+ 10:15 "Наблюдатель" 12+ 11:10, 01:10 XX век "Встреча с Юрием Тимирязевым" 12+ 12:45 Новости. Подробно. Книги 12+ 13:00 Эпизоды. Елена Козелькова 12+ 13:40 Д/ф "Владикавказ. Дом для Солнечки" 12+ 14:10 Игра в бисер. Шарль де Костер "Легенда об Уленшпигеле" 12+ 14:55, 22:45 Т/с "Великолепные Эмберсоны" 12+ 15:45 "Сати. Нескучная классика..." 12+ 16:30 "Эрмитаж" 12+ 17:15 Великие голоса Большого. Евгений Нестеренко 12+ 19:00 Жизнь замечательных идей. "Секреты цветкового зрения" 12+ 19:45 "Главная роль" 12+ 20:05 "Правила жизни" 12+ 20:30 "Спокойной ночи, малыши!" 12+ 20:50 "Искусственный отбор" 12+ 21:30 "Белая студия" 12+ 22:15 "Александр Прошкин. Монолог в 4-х частях" 12+ 23:30 "А.С. Пушкин. Евгений Онегин" 12+ 02:10 Д/ф "Василий Хитрово. Мягкая сила Российской империи" 12+ ДОМАШНИЙ 06:30, 05:20 "По делам несовершеннолетних" 16+ 07:30, 04:30 "Давай разведёмся!" 16+ 08:30, 02:45 "Тест на отцовство" 16+ 10:45, 23:15 Д/с "Понять. Простить" 16+ 11:55, 00:25 Д/с "Порча" 16+ 13:00, 01:25 Д/с "Знахарка" 16+ 13:35, 01:55 Д/с "Верну любимого" 16+ 14:10, 02:20 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+ 14:45 Т/с "Он мне изменяет" 16+ 19:00 Х/ф "Я ушла, а вы остались..." 16+ 04:25 "6 кадров" 16+ СРЕДА 26 марта 1-Й КАНАЛ 05:00 "Доброе утро" 0+ 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+ 09:20 "Модный приговор" 0+ 10:10 "Жить здорово!" 16+ 11:00, 12:15, 14:00, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+ 13:30 "АнтиФейк" 16+ 16:25 "Давай поженимся!" 16+ 17:20 "Мужское / Женское" 16+ 19:50 "Пусть говорят" 16+ 21:00 Время 12+ 22:00 Т/с "Триггер. Новые серии" 16+ 23:00 "Большая игра" 16+ 00:00 "Шоу Вована и Лексуса" 16+ 01:00, 03:05 Подкаст.Лаб 16+ РОССИЯ-ПТР 05:00 "Утро России" 12+ 09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00, 03:00 Вести 12+ 09:30 Местное время 12+ 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+ 11:30, 21:10 Вести. Местное время 12+ 12:00, 18:00 "60 Минут" Ток-шоу 12+ 14:30, 02:10, 03:30 Т/с "Зацепка" 12+ 17:00 "Малахов" 16+ 21:30 Т/с "Однажды в Залесье" 16+ 23:30 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" 12+ СТС-ВОСХОД 06:00, 04:45 М/с "Три кота" 0+ 08:10 М/ф "Кунг-фу воин" 6+ 09:50 Х/ф "Пираты по соседству" 12+ 11:55 Х/ф "Мой друг Робот" 6+ 14:00 Х/ф "Игры с огнём" 6+ 16:00 Х/ф "Овердрайв" 16+ 17:55, 19:00 Т/с "Положение вещей" 16+ 20:00 Х/ф "Искусство ограбления" 18+ 21:55 Х/ф "Пуленепробиваемый" 16+ 00:00 Х/ф "Искусство по понятиям" 18+ 01:55 Т/с "Сеня-Федя" 16+ МИР 05:00, 03:10 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" 12+ 05:25, 06:15, 10:10 Т/с "Остров ненужных людей" 16+ 06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30 Новости 12+ 13:15 "Мировое соглашение" 16+ 14:10 "Дела судебные. Битва за будущее" 16+ 15:05 "Дела судебные. Новые истории" 16+ 16:15 "Дела судебные. Яблоко раздора" 16+ 17:15 "Дела судебные. Деньги верните!" 16+ 18:50 "Миллион за 5 минут" 16+ 19:30 "Игра в кино" 16+ 21:40 "Игра в кино. Фильмы Победы" 16+ 22:25 Х/ф "Миллион в брачной корзине" 12+ 00:25 "Наше кино. История большой любви" 16+ 01:00 Первый Евразийский канал 12+ 02:00 Х/ф "Василиса Прекрасная" 0+ МАТЧ 13:00 "Непобедимый" 12+ 13:30 Фрирайд. Мировой тур 6+ 14:00, 20:00, 22:25, 10:55 Новости 12+ 14:05, 22:30, 01:15, 07:05 Все на Матч! 12+ 16:55 Футбол. "Чемпионат мира". Отборочный турнир. Аргентина - Бразилия 6+ 18:55 Бобслей и скелетон. Чемпионат России 6+ 20:05 "Вид сверху" 12+ 20:35 Бiatлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Спринт. Мужчины 6+ 23:30 Бiatлон. Альфа-Банк Чемпионат России. Спринт. Женщины 6+ 02:00 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала 12+ 05:00 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов. Финал 6+ 08:00 "Футбол на все времена" 12+ 09:00 Волейбол. Чемпионат России. Рагб Суперлига. Женщины. 1/2 финала 6+ 11:00 Дзюдо. Турнир "Большого шлема" 12+ ЗВЕЗДА 06:00 Т/с "Право на помилование" 16+ 07:00 "Сегодня утром" 12+ 09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+ 09:15, 21:00 "Открытый эфир" Ток-шоу 16+ 11:00, 00:55 Т/с "Отряд специального назначения" 12+ 13:25, 18:50 Специальный репортаж 16+ 13:40, 19:55 "По горячим следам" 16+ 14:00, 15:05, 17:15, 03:35 Т/с "Боевая единица" 16+ 15:00 Военные новости 16+ 20:10 Д/с "Секретные материалы" 16+ 22:45 "Между тем" 12+ 23:15 Х/ф "Из жизни начальника уголовного розыска" 12+ 02:00 Х/ф "Чингачгук - Большой змей" 12+ НТВ 04:45, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Рубежи Родины" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+ 14:00 "Место встречи" 16+ 16:45 "За гранью" 16+ 17:50 "ДНК" 16+ 20:00 Т/с "Самозванец" 16+ 22:15, 00:00 Т/с "Пять минут тишины. Море и горы" 16+ 00:55 Т/с "Чужой район" 16+ РЕН-TV 05:00, 18:00, 01:20, 04:25 "Самые шокирующие гипотезы" 16+ 06:00 "С бодрым утром!" 16+ 08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости 16+ 09:00 "Военная тайна" 16+ 11:00 "Как устроен мир" 16+ 12:00, 16:00, 19:00 "Информационная программа 112" 16+ 13:00 "Загадки человечества" 16+ 14:00 "Невероятно интересные истории" 16+ 15:00 "Легенды и мифы" 16+ 17:00, 02:05 "Тайны Чапман" 16+ 20:00 Х/ф "Меган: к вашим услугам" 18+ 22:00 "Безумные факты" 16+ 23:30 Х/ф "Детектив Найт: исполнение" 18+ КУЛЬТУРА 06:30 "Пешком..." Зарайск интригующий 12+ 07:05 "Театральная летопись. Владимир Зельдин" 12+ 07:50, 18:10, 00:15 Д/с "В поисках истины" 12+ 08:40 Х/ф "Солнечный ветер" 12+ 10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 00:00 Новости культуры 12+ 10:15 "Наблюдатель" 12+ 11:15, 01:05 XX век "Артисты цирка Ермолаевы" 12+ 12:45 Новости. Подробно. кино 12+ 13:00 Д/ф "Всё можно успеть" 12+ 13:40 Д/ф "Одинцово. Васильевский замок" 12+ 14:10 "Искусственный отбор" 12+ 14:55, 22:45 Т/с "Великолепные Эмберсоны" 12+ 15:45 "Белая студия" 12+ 16:30 "Библийский сюжет" 12+ 17:15 Великие голоса Большого. Бала Руденко 12+ 19:00 Жизнь замечательных идей. "Криптография. Века и шифры" 12+ 19:45 "Главная роль" 12+ 20:05 "Правила жизни" 12+ 20:30 "Спокойной ночи, малыши!" 12+ 20:50 "Абсолютный слух" 12+ 21:30 Власть факта. "Мексика: рождение нации" 12+ 22:15 "Александр Прошкин. Монолог в 4-х частях" 12+ 23:30 "А.С. Пушкин. Евгений Онегин" 12+ 02:00 Д/ф "Учитель пения. Светлана Нестеренко" 12+ ДОМАШНИЙ 06:30, 05:35 "По делам несовершеннолетних" 16+ 07:10, 04:45 "Давай разведёмся!" 16+ 08:10, 02:55 "Тест на отцовство" 16+ 10:25, 23:20 Д/с "Понять. Простить" 16+ 11:30, 00:35 Д/с "Порча" 16+ 12:40, 01:35 Д/с "Знахарка" 16+ 13:15, 02:05 Д/с "Верну любимого" 16+ 13:50, 02:30 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+ 14:25 "Гармоничная женщина" 16+ 14:40 Т/с "Он мне изменяет" 16+ 19:00 Х/ф "Муж на двоих" 16+ 04:35 "6 кадров" 16+ ЧЕТВЕРГ 27 марта 1-Й КАНАЛ 05:00 "Доброе утро" 0+ 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+ 09:20 "Модный приговор" 0+ 10:10 "Жить здорово!" 16+ 11:00, 12:15, 14:00, 17:00, 18:30 "Информационный канал" 16+ 13:30 "АнтиФейк" 16+ 16:25 "Давай поженимся!" 16+ 17:20 "Мужское / Женское" 16+ 19:50 "Пусть говорят" 16+ 21:00 Время 12+ 22:00 Т/с "Триггер. Новые серии" 16+ 23:00 "Большая игра" 16+ 00:10, 03:05 Подкаст.Лаб 16+ РОССИЯ-ПТР 05:00 "Утро России" 12+ 09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00, 03:00 Вести 12+ 09:30 Местное время 12+ 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+ 11:30, 21:10 Вести. Местное время 12+ 12:00, 18:00 "60 Минут" Ток-шоу 12+ 14:30, 02:10, 03:30 Т/с "Зацепка" 12+ 17:00 "Малахов" 16+ 21:30 Т/с "Однажды в Залесье" 16+ 23:30 "Вечер с Владимиром Соловьёвым" 12+ СТС-ВОСХОД 06:00, 04:50 М/с "Три кота" 0+ 07:55 М/ф "100% волк" 6+ 09:45 Х/ф "Волшебное зеркало, или Двойные неприятности" 6+ 11:40 Х/ф "Долина рыцарей" 12+ 13:40 Х/ф "Робин Гуд и хранители леса" 6+ 15:45 Х/ф "Авангард: Арктические волки" 12+ 17:55, 19:00 Т/с "Положение вещей" 16+ 20:00 Х/ф "1+1. Голливудская история" 16+ 22:35 Х/ф "Шутки в сторону" 18+ 00:20 Х/ф "Агент разведки" 18+ 02:00 Т/с "Сеня-Федя" 16+ МИР 05:00, 03:30 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" 12+ 05:25, 06:15, 10:10 Т/с "Остров ненужных людей" 16+ 06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30 Новости 12+ 13:15 "Мировое соглашение" 16+ 14:10 "Дела судебные. Битва за будущее" 16+ 15:05 "Дела судебные. Новые истории" 16+ 16:15 "Дела судебные. Яблоко раздора" 16+ 17:15 "Дела судебные. Деньги верните!" 16+ 18:50 "Миллион за 5 минут - дети" 6+ 19:30 "Игра в кино" 16+ 21:40 "Игра в кино. Фильмы Победы"

ЗВЕЗДА 06:00 Т/с "Боевая единичка" 16+ 07:00 "Сегодня утром" 12+ 09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+ 09:15, 21:00 "Открытый эфир" Ток-шоу 16+ 11:00, 00:50 Т/с "Отряд специального назначения" 12+ 13:25, 15:05, 17:15, 03:30 Т/с "Жди меня" 16+ 15:00 Военные новости 16+ 18:50 Специальный репортаж 16+ 19:55 "По горячим следам" 16+ 20:10 "Код доступа" 12+ 22:45 "Между тем" 12+ 23:15 Х/ф "Контрабанда" 12+ НТВ 04:45, 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Рубежи Родины" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+ 14:00 "Место встречи" 16+ 16:45 "За гранью" 16+ 17:50 "ДНК" 16+ 20:00 Т/с "Самозванец" 16+ 22:15, 00:00 Т/с "Пять минут тишины. Море и горы" 16+ 00:55 "Поздняков" 16+ 01:10 "Мы и наука. Наука и мы" 12+ 02:05 Т/с "Чужой район" 16+ РЕН-TV 05:00, 18:00, 01:15, 04:25 "Самые шокирующие гипотезы" 16+ 06:00 "С бодрым утром!" 16+ 08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости 16+ 09:00 Документальный спецпроект 16+ 10:00 Д/п "Засекреченные списки" 16+ 11:00 "Как устроен мир" 16+ 12:00, 16:00, 19:00 "Информационная программа 112" 16+ 13:00 "Загадки человечества" 16+ 14:00 "Невероятно интересные истории" 16+ 15:00 "Неизвестная история" 16+ 17:00, 02:00 "Тайны Чапман" 16+ 20:00 Х/ф "Золотой конвой" 18+ 22:30 "Смотреть всем!" 16+ 23:30 Х/ф "Детектив Найт: независимость" 18+ КУЛЬТУРА 06:30 Д/ф "Царица Небесная. Феодоровская икона Божией Матери" 12+ 07:05 "Театральная летопись. Михаил Ульянов" 12+ 07:55, 18:10, 00:15 Д/с "В поисках истины" 12+ 08:45 Х/ф "Солнечный ветер". 6 с. 12+ 10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 00:00 Новости культуры 12+ 10:15 "Наблюдатель" 12+ 11:10, 01:10 XX век "Театральные мемуары. Владимир Немирович-Данченко" 12+ 12:45 Новости. Подробно. Театр 12+ 13:00 Линия жизни. Карэн Бадалов 12+ 13:55 Д/ф "Белое море: вчера, сегодня, завтра" 12+ 14:10, 02:10 Д/ф "Твербуль, или Пушкинская верста" 12+ 14:55, 22:45 Т/с "Великопленные Эмберсоны" 12+ 15:45 "2 Верник 2" 12+ 16:30 Моя любовь – Россия! "Промыслы "Со вкусом" 12+ 17:15 Великие голоса Большого. Зураб Соткилава 12+ 19:00 Жизнь замечательных идей. "Рений. Пришелец из космоса" 12+ 19:45 "Главная роль" 12+ 20:05 Открытая книга. Алексей Варламов "Одсун" 12+ 20:30 "Спокойной ночи, малыши!" 12+ 20:50 Д/ф "Экипаж. Запас прочности" 12+ 21:30 "Энигма. Рена Шерешевская" 12+ 22:15 "Александр Прошкин. Монолог в 4-х частях" 12+ 23:30 "А.С. Пушкин. Евгений Онегин" 12+ ДОМАШНИЙ 06:30, 05:35 "По делам несовершеннолетних" 16+ 07:30, 04:45 "Давай разведёмся!" 16+ 08:30, 02:50 "Тест на отцовство" 16+ 10:45, 23:20 Д/с "Понять. Простить" 16+ 11:55, 00:30 Д/с "Порча" 16+ 13:00, 01:30 Д/с "Знахарка" 16+ 13:35, 02:00 Д/с "Вернул любимого" 16+ 14:10, 02:25 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+ 14:45 Т/с "Он мне изменяет" 16+ 19:00 Х/ф "Укрощение укротительницы" 16+ 04:30 "6 кадров" 16+	ПЯТНИЦА 28 марта 1-Й КАНАЛ 05:00 "Доброе утро" 0+ 09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости 12+ 09:20 "Модный приговор" 0+ 10:10 "Жить здорово!" 16+ 11:00, 12:15, 14:00, 17:00 "Информационный канал" 16+ 13:30 "АнтиФейк" 16+ 16:25 "Давай поженимся!" 16+ 17:20 "Мужское / Женское" 16+ 18:40 "Человек и закон" 16+ 19:45 "Поле чудес" 16+ 21:00 Время 12+ 21:45 "Голос" 12+ 23:55 Д/п "30 лет вместе. Больше, чем спорт" 12+ 01:30 Подкаст Лаб 16+ РОССИЯ-ПТР 05:00 "Утро России" 12+ 09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00 Вести 12+ 09:30 Местное время 12+ 09:55 "О самом главном" Ток-шоу 12+ 11:30, 21:10 Вести. Местное время 12+ 12:00, 18:00 "60 Минут" Ток-шоу 12+ 14:30 Т/с "Зацепки" 12+ 17:00 "Прямой эфир" 16+ 21:30 "Один в один" 12+ 00:50 Х/ф "Абриколь" 12+ СТС-ВОСХОД 06:00, 05:00 М/с "Три кота" 0+ 08:00 "Богатырские игры" 16+ 10:25 "Уральские пельмени. Смехbook" 16+ 12:15, 19:30, 21:00 Шоу "Уральские пельмени" 6+ 23:55 "Кто тут жулик?" 16+ 01:00 "Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком" 18+ 02:00 Х/ф "Подарок с характером" 0+ 03:20 Т/с "Сеня-Федя" 16 МИР 05:00 Т/с "Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса" 12+ 05:15, 06:15, 10:10 Т/с "Остров ненужных людей" 16+ 06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30 Новости 12+ 13:15 "Мировое соглашение" 16+ 14:10 "Дела судебные. Битва за будущее" 16+ 15:05 "Дела судебные. Новые истории" 16+ 16:15 "Дела судебные. Яблоко раздора" 16+ 17:15 "Дела судебные. Деньги верните!" 16+ 18:50 "Игра в кино. Чемпионат МИРА. К 100-летию Иннокентия Смоктуновского" 16+ 19:40 Х/ф "Берегись автомобиля" 12+ 21:40 Х/ф "Знахарь" 16+ 00:25 Х/ф "Миллион в брачной корзине" 12+ 02:00 "Наше кино. История большой любви" 16+ 03:05 Мультфильмы 6+ МАТЧ 13:00 "Непобедимый" 12+ 13:30 "Большой хоккей" 12+ 14:00, 17:00, 19:55, 22:25, 10:55 Новости 12+ 14:05, 05:00, 07:30 Все на Матч! 12+ 17:05 "Небесная грация" 6+ 17:25 "Футбол на все времена" 12+ 18:30 Смешанные единоборства. UFC. Дрикус Дю Плесси против Исраэля Адесаны 16+ 19:35 "Лица страны. Заурбек Пагаев" 12+ 20:00 "Есть тема!" 16+ 21:35 Евротур 12+ 22:30 Смешанные единоборства. ONE FC 16+ 02:25 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала 12+ 05:20 Футбол. Чемпионат Германии. "Байер" - "Бохум" 6+ 08:30 "Формула-1. Гаснут огни" 12+ 09:00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. МБА-МАИ (Москва) - "Уралмаш" (Екатеринбург) 6+ 11:00 Боулинг. BetBoom Кубок КЛБ. Про-тур 6+	ЗВЕЗДА 06:05 Т/с "Жди меня" 16+ 07:05 Х/ф "Деловые люди" 12+ 09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+ 09:20 "Ищу своих" 12+ 10:05 Х/ф "Из жизни начальника уголовного розыска" 12+ 12:00, 13:25 Х/ф "Голубая стрела" 12+ 14:30, 15:05 Х/ф "Ожидание полковника Шалыгина" 12+ 15:00 Военные новости 16+ 16:35, 17:15 Х/ф "Цель вижу" 16+ 19:40 Д/с "Загадки века с Сергеем Медведевым" 12+ 20:30 Д/с "Война миров" 16+ 21:20 "Что русскому смешно..." Специальный репортаж 16+ 22:00 "Здравствуйте, товарищи!" 16+ 23:30 "Музыка+" 12+ 00:50 Х/ф "Неподающиеся" 12+ 02:05 Х/ф "Сыновья Большой Медведицы" 12+ 03:35 Х/ф "Самый сильный" 6+ НТВ 05:00 Т/с "Морские дьяволы. Рубежи Родины" 16+ 06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня 12+ 08:25, 10:35 Т/с "Морские дьяволы. Особое задание" 16+ 13:25 "Чрезвычайное происшествие" 16+ 14:00 "Место встречи" 16+ 16:45 "ДНК" 16+ 17:55 "Жди меня" 12+ 20:00 Т/с "Самозванец" 16+ 00:20 "Своя правда" 16+ 02:15 "Захар Прилепин. Уроки русского" 12+ 02:45 "Инфошот" 16+ 03:20 "Квартирный вопрос" 0+ 04:15 Т/с "Чужой район" 16+ РЕН-TV 05:00, 18:00, 02:55 "Самые шокирующие гипотезы" 16+ 06:00 "С бодрым утром!" 16+ 08:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости 16+ 09:00 Документальный спецпроект 16+ 10:00, 15:00 Д/п "Засекреченные списки" 16+ 11:00 "Как устроен мир" 16+ 12:00, 16:00, 19:00 "Информационная программа 112" 16+ 13:00 "Загадки человечества" 16+ 14:00 "Невероятно интересные истории" 16+ 17:00 "Главные тайны мира" 16+ 20:00 Х/ф "Побег из Претории" 16+ 22:00 Х/ф "План побега 2" 18+ 23:55 Х/ф "План побега 3" 18+ 01:35 Х/ф "Взаперти" 18+ КУЛЬТУРА 06:30 "Пешком..." Москва питерская 12+ 07:05 "Театральная летопись. Михаил Козаков" 12+ 07:50, 17:55 Д/с "В поисках истины" 12+ 08:45 Х/ф "Тихоня" 12+ 10:00, 12:30, 17:00, 19:30, 00:00 Новости культуры 12+ 10:15 Х/ф "Балтийцы" 12+ 12:00 Открытая книга. Алексей Варламов "Одсун" 12+ 12:45 Линия жизни. Александр Митта 12+ 13:40 Д/ф "Экипаж. Запас прочности" 12+ 14:20 Д/ф "Казань. Дом Зинаиды Ушковой" 12+ 14:55 Т/с "Великопленные Эмберсоны" 12+ 15:45 "Энигма. Рена Шерешевская" 12+ 16:30 Письма из провинции. Воткинск (Удмуртская Республика) 12+ 17:15 Великие голоса Большого. Елена Образцова 12+ 18:45 "Царская ложа" 12+ 19:45 Линия жизни. Инга Оболдина 12+ 20:45 Х/ф "Холодное лето пятьдесят третьего..." 12+ 22:25 "2 Верник 2" 12+ 23:30 "А.С. Пушкин. Евгений Онегин" 12+ 00:15 Х/ф "Они шли за солдатами" 16+ 02:10 Искатели. "Где искать золото Наполеона?" 12+ ДОМАШНИЙ 06:30 "Поделим несовершенство!" 16+ 07:30, 05:30 "Давай разведёмся!" 16+ 08:30, 03:15 "Тест на отцовство" 16+ 10:45, 23:45 Д/с "Понять. Простить" 16+ 11:55, 00:55 Д/с "Порча" 16+ 13:00, 01:55 Д/с "Знахарка" 16+ 13:35, 02:20 Д/с "Вернул любимого" 16+ 14:10, 02:50 Д/с "Голоса ушедших душ" 16+ 14:45 Т/с "Он мне изменяет" 16+ 19:00 Х/ф "Эхо прошлого" 16+ 20:30 "Гармоничная женщина" 16+ 04:45 "6 кадров" 16+ 06:20 Х/ф "Цена ошибки" 16+	СУББОТА 29 марта 1-Й КАНАЛ 06:00 "Доброе утро. Суббота" 0+ 09:00 "Умницы и умники" 12+ 09:45 "Слово пастыря" 0+ 10:00, 12:00, 18:00 Новости 12+ 10:25 Д/с "Моне-Упуляторы. "От звонка до звонка" 16+ 11:00 "Играем свадьбу!" 12+ 12:15 "Поехали!" 12+ 13:20 "Они выбрали - Родину" 16+ 14:00 Д/ф "Иннокентий Смоктуновский. Меня вела какая-то сила" 12+ 15:10 Х/ф "Берегись автомобиля" 12+ 16:55 "Кто хочет стать миллионером?" 12+ 18:25 Праздничный концерт ко Дню войск национальной гвардии 12+ 21:00 Время 12+ 21:35 "Клуб Веселых и Находчивых". Высшая лига 16+ 23:55 Х/ф "Брат и сестра" 18+ 01:50 Подкаст Лаб 16+ РОССИЯ-ПТР 05:00 "Утро России. Суббота" 12+ 08:00 Местное время. Суббота 12+ 08:35 "По секрету всему свету" 12+ 09:00 "Формула еды" 12+ 09:25 "Патеро на одного" 12+ 10:10 "Сто к одному" 12+ 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести 12+ 11:30 "Наши. Военкоры" 12+ 12:00 "Доктор Мясников" 12+ 13:00 "Большие перемены" 12+ 14:35 Большой юбилейный вечер "Вокруг Альтова за 80 лет" 16+ 17:50 "Привет, Андрей!" 12+ 20:50 Вести. Местное время 12+ 21:00 Х/ф "Письмо в будущее" 16+ 00:35 Х/ф "Штамп в паспорте" 12+ СТС-ВОСХОД 06:00, 04:55 М/с "Три кота" 0+ 06:30 М/ф "Гоу, Феликс" 6+ 08:00, 09:00 "Просто кухня" 12+ 10:00 М/ф "Коати. Легенда джунглей" 6+ 11:45 Х/ф "Джунгли зовут! В поисках Марсупиалами" 12+ 13:45 Х/ф "Джуманджи: Зов джунглей" 16+ 16:10 Х/ф "Джуманджи: Новый уровень" 12+ 18:40 Х/ф "Последний богатырь" 12+ 21:00 Х/ф "Последний богатырь: Корень зла" 6+ 23:25 Х/ф "Поехавшая" 16+ 01:45 Х/ф "Потерянный талисман" 18+ 03:20 Т/с "Сеня-Федя" 16+ МИР 05:00, 06:10, 08:55 Мультфильмы 6+ 05:45 "Все, как у людей" 6+ 06:45 Х/ф "Неисправимый лгун" 6+ 08:20 "Исторический детектив" 16+ 09:15 "Игра в кино. Мультфильмы" 16+ 10:00, 16:00, 18:30 Новости 12+ 10:10 Х/ф "Знахарь" 16+ 13:00, 16:15, 18:45 Т/с "Дружина" 16+ 21:05 Х/ф "Двенадцать стульев" 16+ 00:25 Т/с "Адвокат Ардашев. Тайна персидского обоза" 16+ 03:30 Т/с "Адвокат Ардашев. Кровь на палубе" 16+ МАТЧ 13:00 Смешанные единоборства. UFC. Брэндон Морено против Амира Альбази 16+ 14:00, 21:10 Новости 12+ 14:05, 18:40, 21:15, 02:00, 04:30, 08:00 Все на Матч! 12+ 16:30 Биаثلон. Альфа-Банк Чемпионат России. Эстафета. Мужчины 6+ 19:00 Биаثلон. Альфа-Банк Чемпионат России. Эстафета. Женщины 6+ 23:00 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. 1/8 финала 12+ 02:15 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. ЦСКА - "Динамо" (Махачкала) 6+ 05:50 Футбол. Чемпионат Испании. "Реал" (Мадрид) - "Леганес" 6+ 09:00 Смешанные единоборства. UFC. Брэндон Морено против Стива Эрцета 16+ 12:30 Матч! Парад 16+	ЗВЕЗДА 05:05, 00:25 Х/ф "Вокзал для двоих" 12+ 07:20 Х/ф "Голубая стрела" 12+ 09:00, 13:00, 19:00 Новости дня 16+ 09:15 "Второе мнение" 12+ 09:45 "СССР. Знак качества" 12+ 10:35 "Не факт!" 12+ 11:05 "Легенды музыки" 12+ 11:35 "Легенды кино" 12+ 12:30 "Любовь на линии огня" 16+ 13:20 Специальный репортаж 16+ 13:30 Х/ф "Братья по крови" 12+ 15:10 Х/ф "Апачи" 12+ 17:05 Х/ф "Ульяна" 12+ 19:25 Х/ф "Пираты XX века" 16+ 21:15 "Галерея Звезд" 12+ 22:55 Х/ф "Деловые люди" 12+ 02:45 Х/ф "Правда лейтенанта Климова" 12+ 04:10 Х/ф "Подвиг разведчика" 12+ НТВ 05:00 Х/ф "Наших бьют" 16+ 06:25 "Жди меня" 12+ 07:20 "Смотр" 0+ 08:00, 10:00, 16:00 Сегодня 12+ 08:20 "Поедем, поедим!" 16+ 09:20 "Едим дома" 0+ 10:20 "Главная дорога" 16+ 11:00 "Живая еда" 12+ 12:00 "Квартирный вопрос" 0+ 13:00 "Основано на реальных событиях" 16+ 15:00 "Своя игра" 0+ 16:20 "ЧП. Расследование" 16+ 17:00 "Секрет на миллион" 16+ 19:00 "Центральное телевидение" 16+ 20:10 "Суперстар!" 16+ 23:45 "Ты не поверишь!" 16+ 00:50 "Ч.Т.Д." с Маргаритой Симоныан 16+ 01:25 "Квартирник НТВ у Маргулиса" 16+ 02:50 "Дачный ответ" 0+ 03:40 Т/с "Чужой район" 16+ РЕН-TV 05:00, 02:30 "Самые шокирующие гипотезы" 16+ 06:00 "С бодрым утром!" 16+ 08:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости 16+ 09:00 "Минтранс" 16+ 10:00 "Самая полезная программа" 16+ 11:00, 13:00 "Военная тайна" 16+ 15:00 "Совбез" 16+ 17:00 Документальный спецпроект 16+ 18:00 Д/п "Засекреченные списки" 16+ 19:00 "Доброэфигире" 16+ 20:00 Х/ф "Гренландия" 16+ 22:25 Х/ф "Охота на воров" 18+ 01:00 Х/ф "Шальная карта" 18+ КУЛЬТУРА 06:30 "Библейский сюжет" 12+ 07:05 М/ф "Дюймовочка", "Сказка о царе Салтане" 12+ 08:30 Х/ф "Сцены из семейной жизни" 12+ 09:50 "Мы - грамотеи!" 12+ 10:35 Х/ф "Он, она и дети" 12+ 11:50 "Эрмитаж" 12+ 12:20 "Черные дыры. Белые пятна" 12+ 13:00 Д/ф "Монеты Востока как произведение искусства и исторический роман" 12+ 13:30, 01:45 Д/ф "Акулы - признание в любви" 12+ 14:20 "Рассказы из русской истории" 12+ 15:10 Д/ф "Женский взгляд на войну" 12+ 15:55 Х/ф "Преступление и наказание" 12+ 19:30 Новости культуры 12+ 19:45 Д/ф "Легионы бытия гениев?" 12+ 20:30 Х/ф "Берегись автомобиля" 12+ 22:00 "Агора" Ток-шоу 12+ 23:00 Клуб "Шаболовка, 37" 12+ 00:15 Х/ф "Рецепт еее молодости" 12+ 02:35 М/ф для взрослых "Шпионские страсти" 12+ ДОМАШНИЙ 06:30 Х/ф "Цена ошибки" 16+ 10:15 Х/ф "Я живу для тебя" 16+ 14:40 Х/ф "Иван да Мадина" 16+ 19:00 Т/с "Спрячь меня" 16+ 23:00 "Метод Рогова" 16+ 23:30 "Красавица и счастливая" 16+ 23:45, 05:30 Т/с "С чистого листа" 16+ 03:25 "6 кадров" 16+ 03:55 Д/ц "Чудотворица" 16+	ВОСКРЕСЕНЬЕ 30 марта 1-Й КАНАЛ 06:00, 10:00, 12:00, 18:00 Новости 12+ 06:10 "Играй, гармонь любимая!" 12+ 06:55 "Часовой" 12+ 07:25 "Здоровье" 16+ 08:30 "Непутевые заметки" 12+ 08:50 "Ураза-Байрам". Трансляция из Уфимской соборной мечети 12+ 09:30 "Мечталлион" 12+ 10:15 "Жизнь других" 12+ 11:05 "Повара на колесах" 12+ 12:15 "Видели видео?" 0+ 13:30 Х/ф "Судьба резидента" 12+ 16:30 Д/п "30 лет вместе. История специальных проектов" 12+ 19:00 "Три аккорда" 16+ 21:00 Время 12+ 23:00 "Что? Где? Когда?" Весенняя серия. Игра первая 16+ 00:10 Подкаст Лаб 16+ РОССИЯ-ПТР 05:30, 01:35 Х/ф "Мама, я женюсь" 12+ 07:20 "В кругу друзей" 12+ 08:00 Местное время. Воскресенье 12+ 08:35 "По секрету всему свету" 12+ 09:00 Праздник Ураза-Байрам. Трансляция из Московской Соборной мечети 12+ 09:55 "Сто к одному" 12+ 11:00, 14:00, 17:00 Вести 12+ 11:30 "Наши. Военкоры" 12+ 12:00 "Доктор Мясников" 12+ 13:00 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" 12+ 14:30 Вести. Местное время 12+ 15:00 "Парад юмора" 16+ 17:50 "Песни от всей души" 12+ 20:00 Вести недели 12+ 22:30 "Москва. Кремль. Путин." 12+ 23:00 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым" 12+ СТС-ВОСХОД 06:00, 04:50 М/с "Три кота" 0+ 06:50 М/ф "Ганзель, Гретель и Агентство Магии" 6+ 08:40 М/ф "Кролецып и Хомяк Тьмы" 6+ 10:35 Х/ф "Школа магических зверей" 6+ 12:25 Х/ф "Школа магических зверей. Тайна подземелья" 6+ 14:35 Х/ф "Последний богатырь" 12+ 19:30 "Богатырские игры" 16+ 21:50 "Кто тут жулик?" 16+ 22:55 Х/ф "Притворись моим мужем" 16+ 01:00 Х/ф "Агент разведки" 18+ 02:30 Т/с "Сеня-Федя" 16+ МИР 05:00 Т/с "Адвокат Ардашев. Кровь на палубе" 16+ 05:35 Х/ф "Каменный цветок" 0+ 08:20 "Диктор делает" 16+ 09:30 "Фазенда Лайф" 6+ 10:00, 16:00 Новости 12+ 10:10 Х/ф "Берегись автомобиля" 12+ 12:05, 16:15, 19:30, 01:00 Т/с "Апостол" 16+ 18:30, 00:00 "Вместе" 16+ 02:35 Д/ф "Разгром немецких войск под Москвой" 18+ 03:45 Мультфильмы 6+ 04:35 Т/с "Дружина" 16+ МАТЧ 13:00 Профессиональный бокс. Эрик Моралес против Ин Джин Чи. Бой за титул чемпиона мира по версии WBC 16+ 14:00, 20:10, 10:55 Новости 12+ 14:05, 20:15, 00:55 Все на Матч! 12+ 16:30 Биаثلон. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Мужчины 6+ 17:50 "Биаثلон с Дмитрием Губерниевым" 12+ 18:50 Биаثلон. Альфа-Банк Чемпионат России. Масс-старт. Женщины 6+ 20:55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. "Зенит" (Санкт-Петербург) - ЦСКА 6+ 22:55 Волейбол. Чемпионат России. Раи Суперлига. Мужчины. 1/2 финала 6+ 02:00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. "Зенит" (Санкт-Петербург) - "Рубин" (Казань) 6+ 04:40 Футбол. Чемпионат Италии. "Наполи" - "Милан" 6+ 06:45 "После футбола с Георгием Черданцевым" 12+ 08:05 Д/ф "Жилиан Мбаппе. Восходящая звезда" 12+ 09:00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. УНИКС (Казань) - "Пари Нижний Новгород" 6+ 11:00 Футбол. Чемпионат Германии. "Бавария" - "Санкт-Паули" 6+	ЗВЕЗДА 06:00 Х/ф "Контрабанда" 12+ 07:25 Х/ф "Пираты XX века" 16+ 09:00 Новости недели 16+ 09:25 "Служу России" 12+ 09:55 "Военная приемка" 12+ 10:40 "Легенды армии с Александром Маршалом" 12+ 11:30 Д/с "Тайны военной разведки. Генерал Ивашутин. Разведка "Холодных войн" 16+ 12:20 Д/с "Война миров" 16+ 13:10 "Код доступа" 12+ 14:00 "Улика из прошлого" 16+ 14:50 "Скрытые узоры." 16+ 15:40 Д/с "Секретные материалы" 16+ 16:30 Д/с "Загадки века с Сергеем Медведевым" 12+ 17:20 "Что русскому смешно..." Специальный репортаж 16+ 18:00 Главное с Ольгой Беловой 16+ 19:40 Д/с "Легенды советского сыска" 16+ 23:00 "Фетисов" Ток-шоу 12+ 23:45 Х/ф "По данным уголовного розыска..." 12+ 01:05 Х/ф "Приказано взять живым" 12+ 02:30 Х/ф "Два бойца" 12+ 03:40 Х/ф "Случай в тайге" 12+ НТВ 05:05 Х/ф "Двое" 16+ 06:50 "Центральное телевидение" 16+ 08:00, 10:00, 16:00 Сегодня 12+ 08:20 "У нас выигрывают!" 12+ 10:20 "Первая передача" 16+ 11:00 "Доктор Мясников" 12+ 12:00 "Чудо техники" 12+ 12:00 "Дачный ответ" 0+ 13:00 "Наш ПотребНазор" 16+ 14:00 "Однажды..." 16+ 15:00 "Своя игра" 0+ 16:20 "Человек в праве" 16+ 17:00 "Следствие вели..." 16+ 18:00 "Новые русские сенсации" 16+ 19:00 Итоги недели 12+ 20:20 Шоу "Маска" 12+ 23:50 "Звезды сошлись" 16+ 01:25 "Основано на реальных событиях" 16+ 03:15 Т/с "Чужой район" 16+ РЕН-TV 05:00, 23:55 "Самые шокирующие гипотезы" 16+ 06:00 "С бодрым утром!" 16+ 08:30, 12:30 Новости 16+ 09:00 "Самая народная программа" 16+ 09:30 "Знаете ли вы, что?" 16+ 10:30 "Наука и техника" 16+ 11:30 "Легенды и мифы" 16+ 13:00 "Неизвестная история" 16+ 14:00 "Купи-продай" 16+ 15:00 Х/ф "Вальгалла: Рагнарек" 18+ 17:00 Х/ф "Поступил хаос" 16+ 19:00 Х/ф "Гемини" 16+ 21:05 Х/ф "Дитя Осириса" 18+ 23:00 "Итоговая программа" 16+ КУЛЬТУРА 06:30 М/ф "Мама для мамонтенка", "Большой секрет для маленькой компании" 12+ 07:05 Х/ф "Берегись автомобиля" 12+ 08:35 Тайны старого чердака. "Забынут все! Но кого-то снова вспоминают" 12+ 09:00, 00:55 "Диалоги о животных. Алматинский зоопарк" 12+ 09:45 Х/ф "Безобразная Эльза" 12+ 11:20 "Театральная летопись. Павел Хомский" 12+ 12:00 Метод Сократа 12+ 12:40 Д/с "Элементы. Анфас и не только" 12+ 13:10 Неизвестные маршруты Беларуси. "Гомельская область. Из Гомеля в "Выдрицу" 12+ 13:50 "Невский ковчег. Теория невозможного. Петр Козлов" 12+ 14:20 Игра в бис
--	--	--	---	--	--	---

Доктор Шишонин: «Врачи в России научились лечить гипертонию»

В России недавно научились полностью излечивать главную болезнь цивилизации – гипертонию. Потому что раскрыли истинную причину её возникновения.

Про «убийцу № 1» настолько общеизвестно, что даже скучно. При этом рака все боятся, хотя он убивает меньше, чем инсульты и инфаркты, а вот к гипертонии (провоцирующей те самые инсульты и инфаркты) отношение философское: что ж, у всех со временем растёт давление, это неизбежно, возрастает...

И надо сказать, людей в их обречённой убеждённости поддерживают врачи. Они следуют рекомендациям ВОЗ, которая советует гипертоникам пожизненно садиться на таблетки. Почему пожизненно? Потому что гипертония неизлечима, и вместо лечения приходится всё время снимать симптомы, используя таблетку как химический протез, без которого не выйдешь из дома. Между тем 20 лет назад Американская ассоциация кардиологов провела независимое исследование так называемых бета-блокаторов (группа препаратов, которые прописывают для снижения давления), и выяснилось, что принимавшие их люди чаще умирали от инфарктов, чем гипертоники, которые таблеток не пили.

Почему? Потому что потребляли яды, содержащиеся в таблетках. Симптоматическое лечение – это всегда токсическое воздействие, поскольку снятие симптома заключается в том, чтобы подавить жизнедеятельность той или иной группы клеток, тупо при-



травив их. И эти яды не только гасят печень, которая вынуждена их выводить, но и сажают сердце. Таково их действие: чтобы сердце не нагнетало избыточное давление, его работа нарочно нарушается.

Что аптеке выгодно, а нам – нет

Сердце несчастного пациента находится при этом между молотом и наковальней – с одной стороны организм в лице мозга даёт на сосуды команду нагнетать давление в гидросистеме, а с другой – сердце прихлопывают химикатами, чтобы оно этого не делало. В результате столь противоречивых команд у человека постепенно развиваются аритмия, тахикар-

дия. Именно потому в абсолютных статистических лидерах гипертонической смертности стоит инфаркт, а не инсульт – сердце просто не выдерживает такого издевательства.

Уже 15 лет тому назад в России была раскрыта причина повышения кровяного давления стареющим организмом и даже полностью излечено от гипертонии несколько десятков тысяч пациентов (их артериальное давление поддерживается в норме без препаратов). Но ВОЗ по-прежнему рекомендует подсаживать людей на «колёса», резкий отказ от которых может привести даже к смерти. При этом количество прописанных препаратов у некоторых пациентов доходит до 30 – такой бедолага помрёт если не от инфаркта, то от лекарственного цирроза печени! Конечно, аптеке это выгодно. А вот нужно ли это нам с вами?

Нужный поворот медицина проскочила, когда решила, что гипертония – это болезнь. Между тем повышение артериального давления, равно как и повышение температуры, воспаление, боль, сопли – это не болезни, а всего лишь неспецифическая реакция организма на какой-то патологический фактор. Но ведь никто не говорит, что существует «боле-вая болезнь» или «сопливая болезнь», с которой тоже надо бороться симптоматически, например, затыкая ноздри пробками. А вот подскок давления, который организм сам себе организует, взяли и с преступной лёгкостью назвали самостоятельной гипертонической болезнью! Ну а раз болезнь (а не симптом), будем её лечить! И лечат, хотя, по сути,

калечат.

Первым, кто обратил внимание на столь алогичное положение вещей, был кандидат медицинских наук доктор Александр Шишонин. Он в своей клинике лечил шейный остеохондроз, пока не обратил внимание на то, что вместе с выправленными позвонками у его пациентов исчезала и гипертония. Заинтересовавшись и вылечив от «убийцы века» десятки тысяч пациентов, Шишонин утвердился в мысли, в простоту которой какое-то время сам не мог поверить.

Любите лечиться – идите в аптеку

«Небольшие сдвиги шейных позвонков из-за гиподинамии, стрессов и других причин, которые сейчас разбирать не будем, – рассказывает доктор Шишонин, – с возрастом приводят к тому, что этими смещениями и мышечными спазмами (а мышцы в шее порой бывают спазмированы почти до каменного состояния) частично пережимаются позвоночные артерии, которые проходят в позвонках и питают ствол мозга кровью. А мозг наш – главный потребитель кислорода в организме. И из-за того, что сокращается поступление кислорода, приносимого кровью, сосудистый центр мозга отдаёт команду нагнетать побольше крови, чтобы избежать кислородного голодания. Отсюда и повышенное давление. И мозг будет делать для этого всё! Он будет наращивать бета-рецепторы в клетках, обходя бета-блокаторы, задерживать в организме воду, зажимать капилляры на периферии, осуществлять мощные гормональные выбросы из щитовидки и надпочечников, чтобы поднять давление гуморально. Отсюда у гипертоников проблемы в щитовидной железе и синдром выгорания надпочечников. И это я ещё не коснулся далее по цепочке диабета 2-го типа и атеросклероза, которые тоже являются следствиями, т. е., по сути, дальнейшими симптомами, кислородного голодания мозга из-за частичного пережатия артерий.

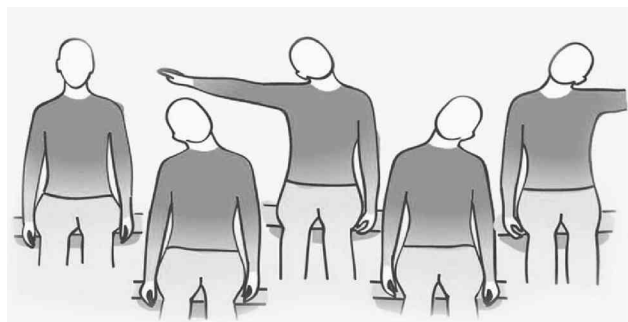
То, что я вам рассказал, это давно уже не гипотеза, а доказанная десятками тысяч пациентов живая практика современной медицины. Которая, как ни странно, мало кого интересует: до сих пор многие жители России и практически весь остальной мир просят у науки придумать чудо-таблетку, которая на самом деле находится внутри них самих!

Если вы любите лечиться – идите в аптеку. Если вы хотите вылечиться – занимайтесь собой».



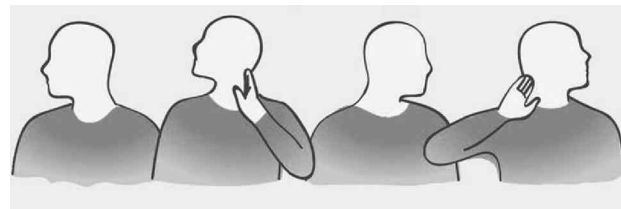
Упражнение N 1 «Балет»

Сидя, наклоняем голову в сторону, поднимаем руку, задерживаемся на 5-7 секунд. Выполняем медленно и осторожно, без рывков, не допуская дискомфорта, по 5 раз в каждую сторону. Это упражнение нужно для глубокой проработки и растяжки боковой поверхности шеи.



Упражнение N 2 «Хитрый атлант»

Поворачиваем голову в сторону и поднимаем ее вверх, будто смотрим в небо. Рука лежит под затылком, на первом шей-



ном позвонке. Так вы акцентируете внимание на подзатылочной области, и лучше напрягаются мышцы. Не запрокидывайте голову. Так мы растягиваем боковые мышцы. Делать 5 раз.

Упражнение N 3 «Полурамка»



Рукой возьмем за плечо и подтянем его на себя, при этом надо давить на него подбородком. Надо, чтобы напряглись лестничные мышцы на передней поверхности шеи. По 5 раз в каждую сторону на 5-7 секунд.

Если всё сделали правильно, то вскоре вас ждут приятные ощущения.

Растяжка

Любой комплекс упражнений нужно заканчивать упражнениями на растяжение мышц.

Скручиваемся к колену и тянем себя за шею. Таким образом растягиваются мышцы не только шеи, но и грудного, поясничного отделов позвоночника.



*Несколько упражнений по методике доктора А.Шишонина «АиФ»

Безопасность

Есть только миг...

На территории Партизанского и Лазовского муниципальных округов за два месяца 2025 года произошло 37 дорожно-транспортных происшествий. В четырех из них шесть человек получили телесные повреждения.

Одно из происшествий произошло на нерегулируемом пешеходном переходе. Так, водитель автомобиля нарушил требования пункта 14.1 Правил дорожного движения о том, что при приближении к нерегулируемому пешеходному переходу водитель обязан уступить дорогу пешеходам, проходящим через проезжую часть. В результате ДТП пешеход получил телесные повреждения. По данному факту проводится проверка. Вместе с тем, хочу обратить внимание на частые нарушения пешеходов, переходящих про-

езжую часть по нерегулируемым пешеходным переходам. Пунктом 4.5 Правил дорожного движения пешеходам предписано выходить на проезжую часть после того, как они оценят расстояние до приближающегося транспортного средства, скорость, и убедятся в безопасности пересечения проезжей части.

Особенностью нашего муниципального округа являются автомобильные дороги, связывающие небольшие населенные пункты. Такие участки автомобильных дорог не оборудованы стационарным электрическим освещением. Поэтому в темное время суток вовремя увидеть пешехода на проезжей части водителям не представляется возможным. Так, в течение 2024 года произошло три ДТП в ночное время, в результате которых три человека погибли. Не всегда в происшествиях с участием пешеходов вино-

ваты водители транспортных средств. Правилами дорожного движения также предусмотрены правила нахождения пешеходов на проезжей части. Пунктом 4.1 Правил дорожного движения вне населенного пункта им предписывается двигаться по обочинам, либо краю проезжей части, навстречу движущимся транспортным средствам. В темное время суток или в условиях недостаточной видимости иметь на себе световозвращающий элемент. Соблюдение данных требований Правил дорожного движения обеспечит безопасное нахождение на проезжей части. Соблюдайте правила дорожного движения, берегите себя и своих близких. Помните, вас ждут дома!

Алексей ГОЛОВАЦКИЙ,
начальник отделения
Госавтоинспекции МО МВД
России «Партизанский»

Учения

Отработан алгоритм действий

Штабная тренировка, посвященная подготовке к весеннему паводковому периоду и защите от природных пожаров, состоялась на площади села Владимиро-Александровское.

Учения проходили с участием органов управления и территориального звена единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Проверку провел первый заместитель главы администрации округа Виталий Сопатенко. На площади состоялся смотр сил и средств муниципалитета. О готовности к проведению



трудников служб пожарной безопасности, правоохранительных органов, аварийно-спасательных бригад предприятий жилищно-коммунального хозяйства.

В кратчайшие сроки был развернут пункт временного размещения населения, оборудованный всем необходимым.

Мероприятия призваны повысить готовность звена РСЧС к реагированию на возможные возникновения чрезвычайных ситуаций в условиях природных катаклизмов и минимизировать ущерб от них.

Анастасия РУБАНОВА,
пресс-служба администрации
Партизанского МО

мероприятия по защите населения от паводков и ландшафтных пожаров доложил начальник пожарного гарнизона Партизанского муниципального округа Евгений Третьяков.

Основная цель штабной тренировки — отработка алгоритма действий по обеспечению безаварийного пропуска паводковых вод, что особенно актуально в период весеннего половодья. Также во время учения уделено внимание защите населенных пунктов, объектов экономики и социальной инфраструктуры от ландшафтных пожаров.

Во время смотра проверены оснащение и укомплектованность со-



Поздравляем!

С ЮБИЛЕЕМ депутата Думы
Партизанского муниципального района 5, 6 созывов
КОНВАЛЮКА Андрея Николаевича!

Желаю вам здоровья, жизненной энергии и вдохновения для реализации новых проектов и идей! Пусть каждый день приносит радость и удовлетворение от дел, которыми вы занимаетесь.

Надеюсь, впереди у вас много ярких свершений и положительных перемен!

Николай БУТУРЛИН,
председатель Думы Партизанского муниципального округа

ИЩЕНКО Виталия Ефимовича
с 80-летним юбилеем!

Опыт достоин уважения: Виталий Ефимович 54 года проработал в лесном хозяйстве Приморского края. Желаем Вам и дальше восхищаться своей скромностью и простотой! Пусть здоровье не подводит и только хорошее притягивается к Вам. Радуйтесь жизни, и пусть жизнь радует Вас. Будьте счастливы, ведь счастье это состояние души.

Коллеги, друзья

Спрашивали - отвечаем.

За второго - миллион

«Говорят, что за рождение второго ребенка будут платить миллион. Правда ли это?».

Действительно, краевые депутаты приняли закон, согласно которому дополнительная выплата к региональному материнскому капиталу в Приморье теперь будет выдаваться семьям за рождение второго ребенка. В сумме маткапитал и выплата составят 1 млн рублей. Мера поддержки пока устанавливается на два года. Ориентировочно в следующем году ею воспользуется почти 800 семей.

На заседании Законодательного собрания депутаты единогласно утвердили новую меру поддержки для семей с детьми. С 1 января 2026 года уже за второго ребенка будут платить 1 млн рублей — это сумма

регионального материнского капитала (280 тысяч рублей) плюс доплата в размере 720 тысяч рублей. Законопроектом вводится предоставление единовременной денежной выплаты на улучшение жилищных условий по действующим кредитам или займам на приобретение (строительство) жилого помещения, заключенным до 1 июля 2027 года, семьям, которые уже воспользовались в полном объеме средствами регионального материнского капитала на уплату первоначального взноса по ипотеке или погашение жилищного кредита, а также тем, кто имеет право на РМК, но пока еще не использовал его.

Предлагается производить выплату указанной меры поддержки в 2026 году, в отношении вторых детей, родившихся в период с 1 января 2025-го по 31 декабря 2026 года.

Внимание, мошенники!

Посылку не заказывали!

Новый вид мошенничества в Приморье теперь затронул и почтовые отправления. Злоумышленники через СМС-сообщения принуждают граждан выкупить посылку за большие суммы.

По информации пресс-службы регионального правительства, пострадавшая жительница Приморья сообщила, что попыткам мошенничества подверглись уже две её бабушки. — Бабушкам пришли сообщения о поступлении посылки на почту, как будто они что-то выписывали. После этого они получили СМС о необходимости выкупить посылку за 14 тысяч рублей, а впоследствии — сообщения с угрозами: якобы заведут уголовное дело за невыкуп посылки, — рассказала жительница Приморья. Женщина обратилась на почту, где ей ответили, что пришедшая посылка поступила из Хабаров-

ска, и её вернут назад. Ничего выкупать не нужно, если её не заказывали. — Все коммуникации с клиентами Почта России ведёт только с официальных страниц. Письма, которые почта рассылает клиентам, приходят с адресов с доменом @russianpost.ru.

Почта России никогда не оформляет доставку отправок через телефонный звонок. Если вам поступил такой вызов, это мошенничество, — подчеркнули в пресс-службе Почты России. Чтобы избежать обмана, необходимо незамедлительно прекратить разговор и проверить информацию о своей посылке или другом отправлении на официальном сайте или в мобильном приложении «Почты России». Также можно обратиться в ближайшее отделение почтовой связи для получения подробной информации.

