Семья, здоровье, садовый участок

Беседка

№ 12 (1150)
23 марта 2022 г.

Выходит с 5 января 2000 г.

16+

Первая посевная

Фото В. НИКОЛАЕВА.

У многих садоводов на подоконниках вовсю зеленеет рассада томатов, баклажанов, перцев. Однако ранние сорта этих культур не поздно посеять и сейчас. Об этом читайте на 5-й стр. газеты. Кстати, очень полезно приобщать к этому делу и подрастающее поколение, чтобы не только шашлыки умело готовить на даче.

Русская молочная компания
an ofi company

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

- **ИНЖЕНЕР КИПиА**
- **СЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ АВТОМОБИЛЕЙ**
- **ДИСПЕТЧЕР**
- **ПОМОЩНИК ЗООТЕХНИКА**
- **СПЕЦИАЛИСТ ПО ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**
- **ЛАБОРАНТ**
- **ЗАВЕДУЮЩИЙ СКЛАДОМ**
- **ВЕСОВЩИК**
- **ОПЕРАТОР ЖИВОТНОВОДЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА**
- **СТОРОЖ**
- **ВОДИТЕЛЬ**

реклама

МЕСТО РАБОТЫ: **Сердобский район (п. Балтинка)**
УСЛОВИЯ: **•достойная оплата труда •оформление по ТК РФ •компенсация затрат на медосмотр •льготное питание •спецодежда**

Тел.: **8-987-503-04-64, 8-987-510-15-14**
E-mail: o.kupcova@rusmolco.com

АЛКОГОЛИЗМ
ЗАПОИ • ПОХМЕЛЬЕ
ЛЕЧЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ
СРОЧНО
АНОНИМНО
24 ЧАСА
www.алко-пнз.рф
39-07-78
8-963-100-7-555
Лиц. ЛО 5801000737
Реклама
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КОЛОДЕЦ
- КОЛЬЦА для КОЛОДЦА, КАНАЛИЗАЦИИ.
- КОПКА, ЧИСТКА, УГЛУБЛЕНИЕ, РЕМОНТ СТАРЫХ КОЛОДЦЕВ.
- ДОМИКИ для КОЛОДЦА

Телефон
8-927-362-13-59
Реклама

В добрые руки
Такси

Бесплатная доставка

Метис таксы, чуть крупнее. Возраст 6 месяцев, стерильна (щенков и течки не будет), привита (ветпаспорт). Собачка-компаньон, к выгулу приучена, может жить на улице, лает как звоночек

Можем предложить много других собачек и кошечек

Тел. 8-964-865-24-63 (Татьяна)
Реклама

ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА
• выведение из запоя
• кодирование
Предъявителю купона скидка 10%
тел. **30-50-73**
СРОЧНО
Низкие цены
Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста
Лицензия ЛО-58-01-001109
Реклама

Телефон отдела рекламы 52-43-81

Опыт благочестия

Чтобы спасти!

Меня спрашивают, какая справедливость в смерти — например, молодых? Я отвечаю, что никто еще не подписывал с Богом контракт о том, когда ему умереть. Бог забирает каждого человека в наиболее подходящий момент его жизни — так, чтобы спасти его душу. Если Бог видит, что человек станет лучше, Он оставляет его жить. Однако, видя, что человек станет хуже, Он забирает его, чтобы спасти. Чтобы спасти! Но, конечно, родителям и родственникам умершего трудно это принять.

Старец Паисий Святогорец.

Постная выпечка

Был бы пирог, найдется и едок

Постный пирог с капустой — это гармоничное сочетание пышного нежного теста и сочной ароматной начинки. Такой пирог хорош и в качестве перекуса, и как самостоятельное блюдо. Одним словом, просто замечательная выпечка в период Великого поста.

Тесто: 600 г муки, 250 мл воды, 7 г сухих дрожжей, 50 мл растительного масла, 2 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка соли. Начинка: 500 г белокочанной капусты, 1 большая луковица, 2 моркови, растительное масло, соль и специи по вкусу.

Налить теплую воду в миску и растворить в ней дрожжи. Оставить на 5 минут, после чего добавить 1 столовую ложку сахара и перемешать. Просеять в другую миску 150 г муки и сделать углубление в центре горки. Вылить в него дрожжевую смесь, перемешивая венчиком, чтобы не было комочков. Миску с опарой накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 2 часа, чтобы опара увеличилась в объеме вдвое. Тем временем приготовить начинку для пирога. Для этого обжарить на растительном масле мелко нарезанный лук до светло-золотистого цвета в течение 5 минут. Добавить тертую на крупной терке морковь и жарить еще 10 минут. Добавить мелко нашинкованную капусту и тушить, пока капуста не станет мягкой. Готовую начинку посолить и приправить специями по вкусу. В подошедшую опару добавить оставшийся сахар и соль, перемешать венчиком. Влить растительное масло и перемешать еще раз. Просеять в опару оставшуюся муку, продолжая перемешивать венчиком или ложкой. Замесить мягкое эластичное тесто, сформировать из теста шар и выложить его в миску, слегка смазанную растительным маслом. Накрыть миску полиэтиленовой пленкой и поставить в теплое место на 40 — 60 минут, чтобы тесто увеличилось в размере. После этого еще раз вымесить тесто и раскатать лепешку из 2/3 теста на слегка посыпанном мукой столе. Толщина лепешки должна составлять 5 — 7 мм. Смазать маслом дно и стенки формы для выпечки и выложить в нее тесто, сформировав бортики, которые должны выступать за края формы. Поставить форму с тестом в теплое место на полчаса. После этого выложить на тесто начинку и разровнять. Оставшееся тесто раскатать в пласт и нарезать длинными полосками, выложив их поверх начинки крест-накрест. Завернуть края нижнего пласта пирога внутрь, чтобы они немного заходили на полоски теста — это позволит пирогу держать форму. Оставить форму еще на полчаса в теплом месте, после чего запекать пирог в разогретой до 180 градусов духовке около 35 минут до золотистого цвета. Подавать пирог теплым или комнатной температуры.

Фото А. ПАТАНИНА.

Вкусно и полезно

Волшебная брокколи

Питательные вещества, входящие в состав брокколи, делают эту капусту практически волшебным продуктом. Включив брокколи в свой рацион, вы избавите организм от лишней воды и соли, наладите работу эндокринной и нервной системы и даже притормозите старение!

Капуста брокколи насыщена питательными веществами, в ней содержатся клетчатка, калий, фосфор, кальций, магний, железо, цинк, марганец, сера, а также витамины С, РР, Е, К и группы В. Но все это богатство наверняка осталось бы без внимания, если бы не прекрасный вкус, необыкновенный аромат и нежность, благодаря которым брокколи становится замечательным самостоятельным блюдом, а также отличным гарниром к мясу и рыбе. Из капусты брокколи готовят разные блюда, это салаты и гарниры, делают соусы, добавляют в супы, пироги и омлеты и используют в качестве закуски.

САЛАТ С ЯБЛОКАМИ

300 г брокколи, 100 г яблок, 1 лимон, зелень укропа, оливковое масло, соль.

Капусту брокколи отварите в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут. Укроп мелко нарежьте, яблоки очистите и нарежьте тонкими дольками. Лимон тщательно вымойте и нарежьте вместе с кожурой на кусочки. Смешайте все ингредиенты и заправьте салат оливковым маслом.

СЫРНЫЙ ОМЛЕТ

750 г брокколи, 4 яйца, 200 г сметаны, 100 г сыра, 3 — 4 ложки молотых сухарей, сливочное масло.

Отварите брокколи в подсоленной воде. После чего слейте воду и переложите брокколи в форму, смазанную сливочным маслом. Взбейте яйца, добавьте сметану и снова взбейте. Натрите сыр на мелкой терке и перемешайте его с яйцами и сметаной. Выложите сметанную массу на брокколи, сверху ровным слоем насыпьте молотые сухари. Поставьте форму в разогретую духовку и оставьте омлет при 200 градусах на 20 минут.

БРОККОЛИ В КЛЯРЕ

500 г брокколи, 2 яйца, 1 столовая ложка муки, 50 мл сливок, зеленый лук или зелень чеснока, растительное масло, соль.

Взбейте яйца, добавьте к ним сливки, муку и соль, хорошо перемешайте. Обмакните отваренные соцветия брокколи в кляр и обжарьте на разогретом растительном масле. Мелко нарежьте перья лука или чеснока и посыпьте им готовое блюдо.

ЗАПЕКАНКА С ФАРШЕМ

500 г картофеля, 300 г брокколи, 300 г мясного фарша, 100 мл молока, 2 яйца, 150 г твердого сыра, растительное масло.

Картофель очистите, нарежьте кусочками средней величины. Из фарша слепите небольшие шарики и обжарьте их на растительном масле. Картофель, соцветия брокколи и мясные шарики уложите в форму для запекания, присыпьте тертым сыром. Яйца взбейте с молоком, посолите и залейте овощи и мясные шарики. Поставьте форму в духовку, разогретую до 180 градусов, на 30 минут.

Фото А. ПАТАНИНА.

Кушать подано!

Согревающий рассольник

Пост — не повод отказываться от любимых блюд, ведь тот же рассольник, приготовленный на насыщенном овощном или грибном бульоне, получается не менее вкусным, чем с мясом.

Перловую крупу для рассольника следует промыть в нескольких водах, затем замочить на ночь, воду слить и залить свежей. Поставьте кастрюльку с перловкой на огонь, доведите до кипения и снова слейте воду. Залейте холодной водой и сварите крупу до готовности. Такие манипуляции позволяют приготовить перловку зернышко к зернышку, а цвет готовой крупы получается светлым, без синеватого оттенка, который часто приобретает перловка, сваренная не по правилам. Если вы часто готовите рассольник с перловой крупой, есть смысл сварить ее заранее в большом количестве, разложить по пакетикам и заморозить.

Для рассольника лучше всего использовать соленые, а не маринованные огурцы. Для более яркого вкуса в готовый рассольник можно добавить немного огуречного рассола. Огурцы для рассольника следует добавлять уже в почти готовый суп, так как картофель совершенно не разваривается в кислой среде.

0,3 стакана перловой крупы, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 — 2 помидора, 1 — 2 соленых огурца, 1 лавровый лист, 4 — 5 горошин черного перца, 0,5 стакана огуречного рассола (по вкусу).

Перловую крупу промойте, залейте горячей водой и оставьте на несколько часов для набухания. В кастрюлю налейте воду, выложите распаренную перловую крупу и поставьте на медленный огонь. Варите до мягкости крупы, затем положите в кастрюлю картофель, нарезанный кубиками, добавьте лавровый лист, перец горошком и посолите по вкусу. Тем временем натрите морковь на крупной терке, лук нарежьте полукольцами и обжарьте до золотистого цвета на растительном масле. Помидоры очистите от кожицы, нарежьте мелкими кубиками и добавьте к зажарке. Перемешайте, немного обжарьте, добавьте нарезанные тонкими кружочками огурцы и потушите до мягкости. Выложите готовую зажарку в кастрюлю с картофелем и перловкой, проварите минут 10 на медленном огне и добавьте по вкусу рассол от огурцов. Подайте с зеленью.

Фото А. ПАТАНИНА.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ С 23 ПО 29 МАРТА

23 СР	24 ЧТ	25 ПТ	26 СБ	27 ВС	28 ПН	29 ВТ
Пасмурно	Пасмурно	Пасмурно	Пасмурно	Небольшой снег	Снег	Пасмурно
+6	+3	+2	+2	–1	0	+2
–2	–3	–3	–2	–5	–1	–1

ПОНЕДЕЛЬНИК, 28.03

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал «Доброе утро».
9.00, 3.00 Новости.
9.25, 12.15, 15.15, 18.20, 0.55 Информационный канал (16+).
12.00, 15.00 Новости (с субтитрами).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
21.00 «Время».
22.00 **«ЯНЫЧАР». Т/с.** (16+).
22.55 «Большая игра» (16+).
23.55 Документальное расследование Михаила Леонтьева «Большая игра». 5, 18 ф. +).
3.05 Информационный канал До 4.57 (16+).

РОССИЯ 1 + ПЕНЗА
5.00, 9.30 «Утро России».
9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время.
9.55 «О самом главном». Ток-шоу. (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу. (12+).
14.55 «Кто против?» Ток-шоу. (12+).
21.20 **«ЕЛИЗАВЕТА». Т/с.** (16+).
22.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+).
1.00 Мария Андреева, Евгений Цыганов, Надежда Маркина, Петр Зайченко и Борис Невзоров в исторической драме «СОФИЯ». (16+).
2.00 **«ЗЕМСКИЙ ДОКТОР». Т/с.** (12+).
3.30 **«СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». Т/с.** (16+).
4.59 Перерыв в вещании.

НТВ
4.50 **«ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». Т/с.** (16+).
6.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня.
8.25, 10.35 Боевик «Морские дьяволы. Особое задание» /стерео/ (16+).
13.20 Чрезвычайное происшествие.
14.00 «Место встречи».
16.45 «За гранью» /стерео/ (16+).
17.50 «Днк» /стерео/ (16+).
20.00 **«АНОНИМНЫЙ ДЕТЕКТИВ». Т/с.** (16+).
23.45 **«ПЁС». Т/с.** (16+).
3.35 **«БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». Т/с.** (16+).

ДОМАШНИЙ
6.30 **«С ВОЛКАМИ ЖИТЬ...». Х/ф.** (16+).
6.40, 6.25 Субтитры. «По делам несовершеннолетних». Судебное шоу (16+).
8.45 Субтитры. «Давай разведемся!». Премьерная серия. Судебное шоу (16+).
9.45 Субтитры. «Тест на отцовство». Судебное шоу (16+).
12.00 «Понять. Простить». Докудрама (16+).
13.05 «Порча». «Двойник». Премьерная серия. Докудрама (16+).
13.35 «Знахарка». Премьерная серия. Докудрама (16+).
14.10 «Верну любимого». Докудрама (16+).
14.45 **«ПИСЬМО НАДЕЖДЫ». Х/ф.** (16+).
19.00 **«МОЖЕШЬ МНЕ ВЕРИТЬ». Х/ф.** (16+).
23.05 **«ДЫШИ СО МНОЙ». Х/ф.** (16+).
2.05 «Чудеса». Д/ф. (16+).
3.00 Субтитры. «ПРОВОДНИЦА». Докудрама. Россия, . 2017 г. (16+).
6.15 «Пять ужинов». Кулинарное шоу (16+).

ЭКСПРЕСС
5.00, 14.00, 17.30, 19.30, 22.30, 0.30 «События» Информационная программа (16+).
5.05 «УТРО НА ЭКСПРЕССЕ» (16+).
9.00 «Ушки на макушке» (12+).
9.30 М/ф (0+).
10.00 **«СОКРОВИЩА ЕРМАКА». Х/ф.**6+).
11.35, 21.40 Программа «Мое родное» (12+).
12.20 Программа «Десять фотографий с Александром Стриженовым» (12+).
13.05, 23.30 Сериал «Брак по завещанию. Возвращение Сандры». 5 с. (16+).
14.20, 17.55 Программа «Экспресс-школа» (6+).
14.30, 2.35 Программа «Начистоту» (12+).
15.30 Сериал «Улыбка пересмешника». 4 с. (12+).
16.30, 1.45 Сериал «Улыбка пересмешника». 5 с. (12+).
18.05, 0.55 Сериал «Купидон». 25 с. (16+).
19.00, 23.00 «Одноклассники» (16+).
20.00 **«ВОСЕМНАДЦАТЬ ЛУН». Х/ф.**12+).
3.25 Программа «Легенды музыки» (12+).
3.50 Программа «Он и она» до 5.00 (16+).

ТВ-ЦЕНТР
6.00 «Настроение».
9.05 **«ПРИ ЗАГАДОЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ». Х/ф.** (16+).
10.55 Городское собрание (12+).
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
11.50 **«ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». Х/ф.** (12+).
13.40, 5.15 «Мой герой. Егор Бероев» (12+).
14.55 Город новостей.
15.05, 2.55 **«АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». Т/с.** (16+).
16.55 «Прощание. Вилли Токарев» (16+).
18.20 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. ЧеРНАЯ БАБОЧКА. КОШКИ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ» (12+).
22.35 «Привычка к нацизму». Специальный репортаж (16+).
23.05 «Знак качества» (16+).
0.00 События. 25-й час.
0.30 Петровка, 38 (16+).
0.50 «Хроники московского быта. Походно-полевые жены» (16+).
1.30 «Прощание. Игорь Кириллов» (16+).
2.10 «Жена умирающего президента». Д/ф. (12+).
4.20 «Олег и Лев Борисовы. В тени родного брата». Д/ф. (12+).

РОССИЯ К
6.30, 7.00, 7.30, 8.15, 10.00, 15.00, 19.30, 23.50 Новости культуры.
6.35 «Пешком...». Москва академическая.
7.05 Невский ковчег. Теория невозможного. Александра Коллонтай.
7.35 «Мария Пахоменко. Объяснение в любви». Д/ф.
8.20 «Екатеринбург. Особняк Тупиковых». Д/ф.
8.50 **«ЮРКИНЫ РАССВЕТЫ». Х/ф.**
10.15 «Наблюдатель».
11.10 XX век. «Сеанс гипнотизера». По рассказам Леонида Ленча. 1985 г.
12.25 Линия жизни. Нина Мозер.
13.25, 1.45 «Тагефон, или Смерть великого немого». Д/ф.
14.05 «Забытое ремесло». Документальный сериал. «Целовальник».
14.20 «Мстислав Ростропович». Д/ф.
15.05 Новости. Подробно. АРТ.
15.20 «Агора». Ток-шоу с Михаилом Швыдким.
16.25 Острова. Александр Митта.
17.05 «Первые в мире». Документальный сериал. «Персональный компьютер Глушкова».
17.20 Марафон «Звезды XXI века». Андрей Гугнин.
18.40, 1.00 «Тайны небес Иоганна Кеплера». Д/ф.
19.45 Главная роль.
20.05 «Семинар». Анна Виленская. «Как тик-ток-культура влияет на форму песни».
20.45 «Спокойной ночи, малыши!».
21.00 «Дягилев и Стравинский. Поединок гениев». Д/ф.
21.45 «Сати. Нескучная классика...» с Феликсом Коробовым.
22.25 **«БЕРЕЗКА». Т/с.**
23.20 «Фотосферы». Документальный сериал. «Андрей Бронников. Пейзаж».
0.10 «Юлий Файт. Трамвай в другой город». Д/ф.
2.30 «Португалия. Замок слез». Д/ф.
3.00 Перерыв в вещании.

ПЕТЕРБУРГ - 5 КАНАЛ
5.00, 9.00, 13.00, 17.30 «Известия» (16+).
5.25 **«ГЛУХАРЬ. ИСКУПЛЕНИЕ». Х/ф.** (16+).
5.40 **«ГЛУХАРЬ. ЭТОТ ГОРОД». Х/ф.** (16+).
6.20 **«ГЛУХАРЬ. ПИРОМАНИЯ». Х/ф.** (16+).
7.10 «Возвращение» (16+).
9.30, 10.25, 11.25, 12.20, 13.30 **«МСТИТЕЛЬ». Х/ф.** (16+).
13.45, 16.30 «Аз воздам». (16+).
18.00 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2. МЕЧЕНЫЕ ДЕНЬГИ». Х/ф.** (16+).
18.55 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2. СМЕРТЬ НА ВИРАЖЕ». Х/ф.** (16+).
19.45,22.20 **«СЛЕД». Т/с.** (16+).
23.10 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4. КООПЕРАТОР». Х/ф.** (16+).
0.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+).
0.30,2 .40 **«СЛЕД». Т/с.** (16+).
3.20 **«ДЕТЕКТИВЫ. ЛЮБОВЬ К ЖИВОПИСИ». Т/с.** (16+).
3.50 **«ДЕТЕКТИВЫ. СВАДЕБНЫЙ УГАР». Т/с.** (16+).
4.20 **«ДЕТЕКТИВЫ. ЧУЖЕЗЕМКА». Т/с.** (16+).

ВТОРНИК 29.03

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал «Доброе утро».
9.00, 3.00 Новости.
9.25, 12.15, 15.15, 18.20, 0.55 Информационный канал (16+).
12.00, 15.00 Новости (с субтитрами).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
21.00 «Время».
22.00 **«ЯНЫЧАР». Т/с.** (16+).
22.55 «Большая игра» (16+).
23.55 Документальное расследование Михаила Леонтьева «Большая игра». 6, 18 ф. +).
3.05 Информационный канал До 4.57 (16+).

РОССИЯ 1 + ПЕНЗА
5.00, 9.30 «Утро России».
9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время.
9.55 «О самом главном». Ток-шоу. (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу. (12+).
14.55 «Кто против?» Ток-шоу. (12+).
21.20 **«ЕЛИЗАВЕТА». Т/с.** (16+).
22.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+).
1.00 Мария Андреева, Евгений Цыганов, Надежда Маркина, Петр Зайченко и Борис Невзоров в исторической драме «СОФИЯ». (16+).
2.00 **«ЗЕМСКИЙ ДОКТОР». Т/с.** (12+).
3.30 **«СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». Т/с.** (16+).
4.59 Перерыв в вещании.

НТВ
4.55 **«ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». Т/с.** (16+).
6.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня.
8.25, 10.35 Боевик «Морские дьяволы. Особое задание» /стерео/ (16+).
13.20 Чрезвычайное происшествие.
14.00 «Место встречи».
16.45 «За гранью» /стерео/ (16+).
17.50 «Днк» /стерео/ (16+).
20.00 **«АНОНИМНЫЙ ДЕТЕКТИВ». Т/с.** (16+).
23.45 **«ПЁС». Т/с.** (16+).
3.40 **«БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». Т/с.** (16+).

ДОМАШНИЙ
6.30, 6.20 Субтитры. «По делам несовершеннолетних». Судебное шоу (16+).
9.00 Субтитры. «Давай разведемся!». Премьерная серия. Судебное шоу (16+).
10.00 Субтитры. «Тест на отцовство». Судебное шоу (16+).
12.15 «Понять. Простить». Докудрама (16+).
13.20 «Порча». «Новый жилец». Премьерная серия. Докудрама (16+).
13.50 «Знахарка». Премьерная серия. Докудрама (16+).
14.25 «Верну любимого». Докудрама (16+).
15.00 **«НАСТУПИТ РАССВЕТ». Х/ф.** (16+).
19.00 **«ДВОЕ НАД ПРОПАСТЬЮ». Х/ф.**(16+).
23.15 **«ДЫШИ СО МНОЙ». Х/ф.**(16+).
2.15 Субтитры. «ПРОВОДНИЦА». Докудрама (16+).
6.15 «Пять ужинов». Кулинарное шоу (16+).

ЭКСПРЕСС
5.00, 14.00, 17.30, 19.30, 22.30, 0.30 «События» Информационная программа (16+).
5.05 «УТРО НА ЭКСПРЕССЕ» (16+).
9.00 «Одноклассники» (16+).
9.30 М/ф (0+).
10.00 **«ВОСЕМНАДЦАТЬ ЛУН». Х/ф.**12+).
11.40 Программа «История образования» (12+).
11.55, 21.30 Программа «Кулинария как наука» (12+).
13.05, 23.30 Сериал «Брак по завещанию. Возвращение Сандры». 6 с. (16+).
14.20, 17.55 Программа «Экспресс-школа» (6+).
14.30 Сериал «Условия контракта». 1 с. (16+).
15.30 Сериал «Улыбка пересмешника». 5 с. (12+).
16.30, 1.45 Сериал «Улыбка пересмешника». 6 с. (12+).
18.05, 0.55 Сериал «Купидон». 26 с. (16+).
19.00, 23.00 «НА НАШИХ СОТКАХ» (12+).
20.00 **«ПРИВЕТ, ДЖУЛИ!». Х/ф.**16+).
2.35 «Жара в Вегасе». Концерт. (12+).
3.30 **«СОКРОВИЩА ЕРМАКА». Х/ф.**6+).

ТВ-ЦЕНТР
6.00 «Настроение».
8.45 «Доктор И...» (16+).
9.10 **«ПРИ ЗАГАДОЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ». Х/ф.** (16+).
11.05, 0.30 Петровка, 38 (16+).
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
11.50 **«ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». Х/ф.** (12+).
13.40, 5.10 «Мой герой. Анастасия Гребенкина» (12+).
14.55 Город новостей.
15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2» (16+).
16.55 «Прощание. Алексей Петренко» (16+).
18.20 Премьера. «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. КРЫЛО ВОРОНА. АКТРИСА» (12+).
22.35 «Закон и порядок» (16+).
23.05 «Молодые вдовы». Д/ф. (16+).
0.00 События. 25-й час.
0.50 «Хроники московского быта. Женщины Ленина» (12+).
1.30 «Игорь Тальков. Игра в пророка». Д/ф. (16+).
2.10 «Кто убил Бенито Муссолини?». Д/ф. (12+).
2.50 **«АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». Т/с.** (16+).
4.20 Юмористическая программа (16+).

РОССИЯ К
6.30, 7.00, 7.30, 8.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.50 Новости культуры.
6.35 «Пешком...». Москва нескучная.
7.05 Легенды мирового кино. Владислав Стржельчик.
7.40, 18.40, 1.25 «Тайны небес Иоганна Кеплера». Д/ф.
8.35 «Первые в мире». Документальный сериал. «Электрическая дуга Василия Петрова».
8.50, 16.35 **«ЮРКИНЫ РАССВЕТЫ». Х/ф.**
9.50 Цвет времени. Марк Шагал.
10.15 «Наблюдатель».
11.10, 0.10 XX век. «Творческий вечер Валерия Золотухина». 1991 г.
12.30, 22.25 **«БЕРЕЗКА». Т/с.**
13.25 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. «Джером К. Джером. «Трое в одной лодке...».
14.05 Цвет времени. Карандаш.
14.15 Больше, чем любовь. Станислав и Галина Говорухины.
15.05 Новости. Подробно. Книги.
15.20 «Эрмитаж». Авторская программа Михаила Пиотровского.
15.50 «Сати. Нескучная классика...» с Феликсом Коробовым.
17.45 Марафон «Звезды XXI века». Дмитрий Маслеев, Павел Милюков, Александр Рамм.
19.45 Главная роль.
20.05 «Семинар». Вера Мильчина. «Шоппинг в Париже в XIX веке».
20.45 «Спокойной ночи, малыши!».
21.00 Искусственный отбор.
21.45 «Белая студия».
23.20 «Фотосферы». Документальный сериал. «Дмитрий Зверев. Street Foto».
2.15 «Цитаты из жизни». Владимир Ильюшин.
3.00 Перерыв в вещании.

ПЕТЕРБУРГ - 5 КАНАЛ
5.00, 9.00, 13.00, 17.30 «Известия» (16+).
5.25,8 .00 «Наркомовский обоз». (16+).
9.30 **«ГЛУХАРЬ. ИГРА». Х/ф.** (16+).
10.20 **«ГЛУХАРЬ. ЗА ОТЦА». Х/ф.** (16+).
11.20 **«ГЛУХАРЬ. ОДИНОЧЕСТВО». Х/ф.** (16+).
12.15, 13.30 **«ГЛУХАРЬ. ГОСТЬ РАБОЧИЙ». Х/ф.** (16+).
13.40 **«ГЛУХАРЬ. ВОЛЧЬЯ СТАЯ». Х/ф.** (16+).
14.35 **«ГЛУХАРЬ. ВЫБОР». Х/ф.** (16+).
15.35, 16.30 **«ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». Х/ф.** (16+).
18.00 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2. ПРОЩАЙ, ОРУЖИЕ!». Х/ф.** (16+).
18.55 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2. В ДЖАЗЕ ТОЛЬКО МЫ». Х/ф.** (16+).
19.45,22.20 **«СЛЕД». Т/с.** (16+).
23.10 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4. ОГРАБЛЕНИЕ БАНКА». Х/ф.** (16+).
0.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+).
0.30,2 .40 **«СЛЕД». Т/с.** (16+).
3.20,4 .20 **«ДЕТЕКТИВЫ». Т/с.** (16+).

СРЕДА, 30.03

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал «Доброе утро».
9.00, 3.00 Новости.
9.25, 12.15, 15.15, 18.20, 0.55 Информационный канал (16+).
12.00, 15.00 Новости (с субтитрами).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
21.00 «Время».
22.00 **«ЯНЫЧАР». Т/с.** (16+).
22.55 «Большая игра» (16+).
23.55 Документальное расследование Михаила Леонтьева «Большая игра». 7, 18 ф. +).
3.05 Информационный канал До 4.57 (16+).

РОССИЯ 1 + ПЕНЗА
5.00, 9.30 «Утро России».
9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время.
9.55 «О самом главном». Ток-шоу. (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу. (12+).
14.55 «Кто против?» Ток-шоу. (12+).
21.20 **«ЕЛИЗАВЕТА». Т/с.** (16+).
22.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+).
1.00 Мария Андреева, Евгений Цыганов, Надежда Маркина, Петр Зайченко и Борис Невзоров в исторической драме «СОФИЯ». (16+).
2.00 **«ЗЕМСКИЙ ДОКТОР». Т/с.** (12+).
3.30 **«СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». Т/с.** (16+).
4.59 Перерыв в вещании.

НТВ
4.55 **«ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». Т/с.** (16+).
6.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня.
8.25, 10.35 Боевик «Морские дьяволы. Особое задание» /стерео/ (16+).
13.20 Чрезвычайное происшествие.
14.00 «Место встречи».
16.45 «За гранью» /стерео/ (16+).
17.50 «Днк» /стерео/ (16+).
20.00 **«АНОНИМНЫЙ ДЕТЕКТИВ». Т/с.** (16+).
23.45 **«ПЁС». Т/с.** (16+).
2.55 Их нравы (0+).
3.25 **«БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». Т/с.** (16+).

ДОМАШНИЙ
6.30, 6.15 Субтитры. «По делам несовершеннолетних». Судебное шоу (16+).
8.55 Субтитры. «Давай разведемся!». Премьерная серия. Судебное шоу (16+).
9.55 Субтитры. «Тест на отцовство». Судебное шоу (16+).
12.10 «Понять. Простить». Докудрама (16+).
13.15 «Порча». «Синдром Бога». Премьерная серия. Докудрама (16+).
13.45 «Знахарка». Премьерная серия. Докудрама (16+).
14.20 «Верну любимого». Докудрама (16+).
14.55 **«МОЖЕШЬ МНЕ ВЕРИТЬ». Х/ф.** (16+).
19.00 **«КАРТА ПАМЯТИ». Х/ф.**(16+).
23.15 **«ДЫШИ СО МНОЙ». Х/ф.**(16+).
2.15 Субтитры. «ПРОВОДНИЦА». Докудрама (16+).

ЭКСПРЕСС
5.00, 14.00, 17.30, 19.30, 22.30, 0.30 «События» Информационная программа (16+).
5.05 «УТРО НА ЭКСПРЕССЕ» (16+).
9.00 «НА НАШИХ СОТКАХ» (12+).
9.30, 4.45 М/ф (0+).
10.00 **«ПРИВЕТ, ДЖУЛИ!». Х/ф.**16+).
11.30, 22.15 Программа «История образования» (12+).
12.00 Программа «Наукограды» (12+).
12.30 Программа «Вместе с наукой» (12+).
13.05, 23.30 Сериал «Брак по завещанию. Возвращение Сандры». 7 с. (16+).
14.20, 17.55 Программа «Экспресс-школа» (6+).
14.30 Сериал «Условия контракта». 2 с. (16+).
15.30 Сериал «Улыбка пересмешника». 6 с. (12+).
16.30, 1.45 Сериал «Улыбка пересмешника». 7 с. (12+).
18.05, 0.55 Сериал «Купидон». 27 с. (16+).
19.00, 23.00 «Концертник» (16+).
20.00 **«ПРЕДАННЫЙ САДОВНИК». Х/ф.**16+).
2.35 Программа «Десять фотографий с Александром Стриженовым» (12+).
3.15 **«ВОСЕМНАДЦАТЬ ЛУН». Х/ф.**12+).

ТВ-ЦЕНТР
6.00 «Настроение».
8.45 «Доктор И...» (16+).
9.15 **«ПРИ ЗАГАДОЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ». Х/ф.** (16+).
11.05, 0.30 Петровка, 38 (16+).
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
11.50 **«ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». Х/ф.** (12+).
13.40, 5.15 «Мой герой. Дмитрий Миллер» (12+).
14.55 Город новостей.
15.05, 2.50 **«АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». Т/с.** (16+).
16.55 «Прощание. Фаина Раневская» (16+).
18.20 Премьера. «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ. ДИКАЯ РОЗА. КОНУС ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ» (12+).
22.35 «Хватит слухов!» (16+).
23.05 «90-е. Ночная жизнь» (16+).
0.00 События. 25-й час.
0.50 «Обжалованию не подлежит. Гармонист». Д/ф. (12+).
1.30 «Знак качества» (16+).
2.10 «Ясновидящий Ханусcен. Стрелочник судьбы». Д/ф. (12+).
4.20 Юмористическая программа (16+).

РОССИЯ К
6.30, 7.00, 7.30, 8.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.50 Новости культуры.
6.35 «Пешком...». Феодосия Айвазовского.
7.05 Легенды мирового кино. Людмила Гурченко.
7.35 «Тайны небес Иоганна Кеплера». Д/ф.
8.35, 2.40 «Первые в мире». Документальный сериал. «Святослав Федоров. Революция в офтальмологии».
8.50, 16.35 **«ЮРКИНЫ РАССВЕТЫ». Х/ф.**
9.50 Дороги старых мастеров. «Лесной дух».
10.15 «Наблюдатель».
11.10, 0.10 «Паша + Ира =. Сцены из жизни молодоженов». Д/ф.
12.10 «Первые в мире». Документальный сериал. «Радиотелефон Куприяновича».
12.30, 22.25 **«БЕРЕЗКА». Т/с.**
13.25 Искусственный отбор.
14.05 «Забытое ремесло». Документальный сериал. «Ловчий».
14.20 К 95-летию со дня рождения Владимира Ильюшина. «Цитаты из жизни».
15.05 Новости. Подробно. Кино.
15.20 «Всеволод Гаршин «Красный цветок» в программе «Библейский сюжет».
15.50 «Белая студия».
17.35 Марафон «Звезды XXI века». Александр Рамм, Димитрис Ботинис и Академический симфонический оркестр Московской филармонии.
18.35, 1.05 «Почему исчезли неандертальцы?». Д/ф.
19.45 Главная роль.
20.05 «Семинар». Константин Северинов. «Коронавирус - двигатель развития общества».
20.45 «Спокойной ночи, малыши!».
21.00 Абсолютный слух. Альманах по истории музыкальной культуры.
21.45 Власть факта. «Франко-русский союз».
23.20 «Фотосферы». Документальный сериал. «Виктор Лягушкин. Подводный мир».
2.00 Больше, чем любовь. Станислав и Галина Говорухины.
3.00 Перерыв в вещании.

ПЕТЕРБУРГ - 5 КАНАЛ
5.00, 9.00, 13.00, 17.30 «Известия» (16+).
5.25 **«ГЛУХАРЬ. ГОСТЬ РАБОЧИЙ». Х/ф.** (16+).
6.10 **«ГЛУХАРЬ. ВОЛЧЬЯ СТАЯ». Х/ф.** (16+).
6.55 **«ГЛУХАРЬ. ВЫБОР». Х/ф.** (16+).
7.50, 8.55, 9.30, 10.15, 11.15, 12.10, 13.30, 13.40, 14.35, 15.35, 16.25 **«ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». Х/ф.** (16+).
18.00 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2. КАЖДОМУ СВОЕ». Х/ф.** (16+).
18.55 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2. ЧИСТАЯ ОХТА». Х/ф.** (16+).
19.45,22.20 **«СЛЕД». Т/с.** (16+).
23.10 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4. ГОЛОС ЗОВУЩИЙ». Х/ф.** (16+).
0.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+).
0.30,2 .40 **«СЛЕД». Т/с.** (16+).
3.20,4 .20 **«ДЕТЕКТИВЫ». Т/с.** (16+).

ЧЕТВЕРГ, 31.03

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Телеканал «Доброе утро».
9.00, 3.00 Новости.
9.25, 12.15, 15.15, 18.20, 0.55 Информационный канал (16+).
12.00, 15.00 Новости (с субтитрами).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
21.00 «Время».
22.00 **«ЯНЫЧАР». Т/с.** (16+).
22.55 «Большая игра» (16+).
23.55 Документальное расследование Михаила Леонтьева «Большая игра». 8, 18 ф. +).
3.05 Информационный канал До 4.57 (16+).

РОССИЯ 1 + ПЕНЗА
5.00, 9.30 «Утро России».
9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время.
9.55 «О самом главном». Ток-шоу. (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу. (12+).
14.55 «Кто против?» Ток-шоу. (12+).
21.20 **«ЕЛИЗАВЕТА». Т/с.** (16+).
22.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+).
1.00 Мария Андреева, Евгений Цыганов, Надежда Маркина, Петр Зайченко и Борис Невзоров в исторической драме «СОФИЯ». (16+).
2.00 **«ЗЕМСКИЙ ДОКТОР». Т/с.** (12+).
3.30 **«СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». Т/с.** (16+).
4.59 Перерыв в вещании.

НТВ
4.55 **«ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». Т/с.** (16+).
6.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.15 Сегодня.
8.25, 10.35 Боевик «Морские дьяволы. Особое задание» /стерео/ (16+).
13.20 Чрезвычайное происшествие.
14.00 «Место встречи».
16.45 «За гранью» /стерео/ (16+).
17.50 «Днк» /стерео/ (16+).
20.00 **«АНОНИМНЫЙ ДЕТЕКТИВ». Т/с.** (16+).
23.45 «Чп. Расследование» /стерео/ (16+).
0.20 «Поздняков» /стерео/ (16+).
0.35 «Мы и наука. Наука и мы» /стерео/ (12+).
1.30 **«ПЁС». Т/с.** (16+).
3.20 **«БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». Т/с.** (16+).

ДОМАШНИЙ
6.30, 5.45 Субтитры. «По делам несовершеннолетних». Судебное шоу (16+).
8.45 Субтитры. «Давай разведемся!». Премьерная серия. Судебное шоу (16+).
9.45 Субтитры. «Тест на отцовство». Судебное шоу (16+).
12.00 «Понять. Простить». Докудрама (16+).
13.05 «Порча». «Разыскивается девочка». Премьерная серия. Докудрама (16+).
13.35 «Знахарка». Премьерная серия. Докудрама (16+).
14.10 «Верну любимого». Докудрама (16+).
14.45 **«ДВОЕ НАД ПРОПАСТЬЮ». Х/ф.**(16+).
19.00 **«ЛЕТНИЙ СНЕГ». Х/ф.**(16+).
23.35 **«ДЫШИ СО МНОЙ». Х/ф.**(16+).
2.35 Субтитры. «ПРОВОДНИЦА». Докудрама (16+).

ЭКСПРЕСС
5.00, 14.00, 17.30, 19.30, 22.30, 0.30 «События» Информационная программа (16+).
5.05 «УТРО НА ЭКСПРЕССЕ» (16+).
9.00 «Концертник» (16+).
9.30 М/ф (0+).
9.55 **«ПРЕДАННЫЙ САДОВНИК». Х/ф.**16+).
12.10, 21.50 Программа «Легенды космоса» (12+).
12.50 Программа «Наша марка» (12+).
13.05, 23.30 Сериал «Брак по завещанию. Возвращение Сандры». 8 с. (16+).
14.20, 17.55 Программа «Экспресс-школа» (6+).
14.30 Сериал «Условия контракта». 3 с. (16+).
15.30 Сериал «Улыбка пересмешника». 7 с. (12+).
16.30, 1.40 Сериал «Улыбка пересмешника». 8 с. (12+).
18.05, 0.55 Сериал «Купидон». 28 с. (16+).
19.00, 23.00 «Ушки на макушке» (12+).
20.00 **«ПОМНИ МЕНЯ». Х/ф.**16+).
2.30 Программа «Мемориалы России» (12+).
3.30 **«ПРИВЕТ, ДЖУЛИ!». Х/ф.**16+).

ТВ-ЦЕНТР
6.00 «Настроение».
8.45 «Доктор И...» (16+).
9.10 **«ПРИ ЗАГАДОЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ». Х/ф.** (16+).
11.05, 0.30 Петровка, 38 (16+).
11.30, 14.30, 17.50, 22.00 События.
11.50 **«ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». Х/ф.** (12+).
13.40, 5.15 «Мой герой. Алена Бабенко» (12+).
14.55 Город новостей.
15.05, 2.55 **«АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». Т/с.** (16+).
16.55 «Прощание. Майкл Джексон» (16+).
18.20 **«СЕРЕЖКИ С САПФИРАМИ». Х/ф.** (12+).
22.35 «10 самых... Звездные фиаско» (16+).
23.05 «Ералаш». Все серьезно!». Д/ф. (12+).
0.00 События. 25-й час.
0.50 «Прощание. Эдуард Лимонов» (16+).
1.30 «Список Брежнева». Д/ф. (12+).
2.15 «Мао и Сталин». Д/ф. (12+).
4.20 Юмористическая программа (16+).

РОССИЯ К
6.30, 7.00, 7.30, 8.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.50 Новости культуры.
6.35 «Пешком...». Москва балетная.
7.05 Легенды мирового кино. Анатолий Кторов.
7.35 «Почему исчезли неандертальцы?». Д/ф.
8.35 «Первые в мире». Документальный сериал. «Двигатель капитана Костовича».
8.50, 16.40 **«ЮРКИНЫ РАССВЕТЫ». Х/ф.**
10.15 «Наблюдатель».
11.10, 0.10 XX век. «Старинные романсы, цыганские песни в исполнении Аллы Баяновой». 1988 г.
12.15 «Забытое ремесло». Документальный сериал. «Извозчик».
12.30, 22.25 **«БЕРЕЗКА». Т/с.**
13.25 Абсолютный слух. Альманах по истории музыкальной культуры.
14.05 Цвет времени. Ар-деко.
14.20, 2.00 Острова. Корней Чуковский.
15.05 Новости. Подробно. Театр.
15.20 Моя любовь - Россия! Ведущий Пьер-Кристиан Броше. «Дом - лицо хозяина».
15.50 «2 Верник 2». Ольга Науменко.
17.45 Марафон «Звезды XXI века». Лукас Генюшас, Михаил Татарников и Академический симфонический оркестр Московской филармонии.
18.35, 1.05 «Воительница из Бирки». Д/ф.
19.45 Главная роль.
20.05 Открытая книга.
20.30 Цвет времени. Эль Греко.
20.45 «Спокойной ночи, малыши!».
21.00 «Вихри века». Д/ф.
21.45 «Энигма. Аида Гарифуллина».
23.20 «Фотосферы». Документальный сериал. «Владимир Клавихо-Телепнев. От глянца к искусству».
2.40 Цвет времени. Караваджо.
3.00 Перерыв в вещании.

ПЕТЕРБУРГ - 5 КАНАЛ
5.00, 9.00, 13.00, 17.30 «Известия» (16+).
5.25, 6.05, 7.00, 7.55, 9.30, 9.50, 10.50, 11.50, 12.55, 13.30, 14.20, 15.20, 16.25 **«ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». Х/ф.** (16+).
8.35 День ангела (0+).
18.00 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2. ЧУЖАЯ СВАДЬБА». Х/ф.** (16+).
18.55 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-2. КРУГЛОСУТОЧНАЯ ОХРАНА». Х/ф.** (16+).
19.45,22.20 **«СЛЕД». Т/с.** (16+).
23.10 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4. ЧИСТОТА». Х/ф.** (16+).
0.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+).
0.30 **«СЛЕД. КАК СТАТЬ СУПЕРМЕНОМ». Т/с.** (16+).
1.15 **«СЛЕД. СТУДЕНТЫ». Т/с.** (16+).
2.10 **«СЛЕД. ЗАВТРАК ДЛЯ ПИРАНИЙ». Т/с.** (16+).
2.45 **«СЛЕД. ВЕРЕВКА ВИСЕЛЬНИКА». Т/с.** (16+).
3.25,4 .30 **«ДЕТЕКТИВЫ». Т/с.** (16+).

Русская молочная компания
an ofi company

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ
• БУХГАЛТЕР
• ВЕТЕРИНАРНЫЙ ВРАЧ
• СПЕЦИАЛИСТ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
• ОПЕРАТОР ПО ИСКУССТВЕННОМУ ОСЕМЕНЕНИЮ КРС
• ВЕСОВЩИК
• ТЕЛЯТНИК
• ВОДИТЕЛЬ
• ТРАКТОРИСТ

реклама

МЕСТО РАБОТЫ: с. Аршиновка Нижнеломовского р-на
УСЛОВИЯ: •достойная оплата труда •оформление по ТК РФ •компенсация затрат на медосмотр •льготное питание •спецодежда

Тел. 8-960-319-74-78
E-mail: o.kupcova@rusmolco.com

Как разбудить клубни

Подготовить картофель к посадке можно несколькими способами, все зависит от времени и условий. В результате проращивания на клубнях должны появиться крепкие отростки, что позволит получить дружные всходы и повысить урожайность на 30 — 40 процентов.

Наиболее эффективный способ подготовки — сухое проращивание. Процесс занимает 35 — 40 дней. Клубни картофеля раскладываем в один слой в помещении с температурой 18 — 20 градусов тепла. Через 2 недели снижаем до 10 — 14 градусов тепла, чтобы избежать преждевременного появления корней. И так храним клубни до посадки. Все это время картофель должен быть хорошо освещен. Под действием света в нем образуется соланин, который окрашивает клубни в зеленый цвет. Это вещество делает их несъедобными, и они меньше повреждаются мышами и насекомыми. Также при этом повышается иммунитет, и картофель будет меньше болеть. К тому же в темноте ростки вытягиваются, становятся хрупкими. А нам нужны крепкие и сильные.

Ну, а кто хочет получить не только проснувшиеся глазки, но и корешки, через 3 недели после начала проращивания поместите клубни во влажный торф или присыпьте опилками. Эту процедуру обычно начинают за 10 — 12 дней до посадки.

И еще один совет. Когда достаете картофель из холодного хранилища, например из погреба, не помещайте его сразу в слишком теплое помещение. Для начала достаточно плюс 15 — 16 градусов, затем постепенно поднимайте температуру до плюс 22.

Посмотреть видеоверсии авторской программы Нины Аристаровой «На наших сотках» можно на телеканале «Экспресс» или на сайте http://tv-express.ru.

ЭКСПРЕСС

Вопрос — ответ

Смородина из черенка

Можно ли вырастить смородину из черенков в банке с водой?

Г. Лопухина, Пенза.

Да, можно. Для укоренения черенков в воде подойдет эмалированная, стеклянная или пластиковая посуда объемом 250 — 500 мл. Главное правило: почки должны оставаться над поверхностью воды. В тару наливают отстоянную воду, погружают в нее черенки и ставят на подоконник с северо-западной или северной стороны. Воду менять не нужно, поскольку это замедляет рост корней, достаточно периодически подливать свежую.

Черенки держат в воде 8 — 10 дней до появления корешков. В этот момент их можно подкормить нитроаммофоской (5 г на 1 л). Как только корни достигнут 10 см, черенки рассаживают в бумажные стаканчики, заполненные грунтом, желательно легким. В нем делают углубление до 5 см и высаживают черенок. В течение первых 3 дней обеспечивают умеренный полив, следя за тем, чтобы почва оставалась влажной. Далее поливают 2 — 3 раза в неделю. Тару держат на солнечном подоконнике.

Через месяц стаканчики выносят на балкон для закалки. Начинают с 15 минут и доводят время пребывания на свежем воздухе до 24 часов. Через 1,5 — 2 недели черенки высаживают в открытый грунт.

В. ГЛАДКИХ, агроном.

Фото А. ПАТАНИНА.

Сам себе агроном

Полярность — это урожай

Что же такое полярность? Это когда плодовая ветка, или виноградная лоза, или плети некоторых сортов роз направляются и закрепляются горизонтально. То есть параллельно земле.

Фото А. ПАТАНИНА.

Отгибание ветвей молодой черешни с помощью прищепок для белья.

Для чего это делается? Растение, ветки которого расположены горизонтально, направляет в них все питательные вещества. Роза по всей горизонтальной плети усыпана цветами, плодовое дерево на этой ветке закладывает огромное количество плодовых почек, а в следующем году дает отменный урожай. Особенно рекомендуется отгибать ветви у черешни, даже центральный проводник. В противном случае эта высокорослая культура уйдет «в космос», и за ней будет невозможно нормально ухаживать.

Важно знать, что если у винограда и роз горизонтально можно и нужно направить все плети, то у плодовых деревьев — не более одной трети, так как у винограда и роз мы эти плети осенью обрезаем, а дерево с большим количеством горизонтальных веток может надорвать свои силы из-за большого урожая.

Что произойдет, если ветки и плети будут направлены вверх или под острым углом? Плодоносить и цвести они будут только на верхушках, как только доберутся поближе к солнцу. Что будет, если ветку плодового дерева или лозу винограда направить не горизонтально, а с «горбом»? Вместо плодовых почек дерево даст на «горбе» массу волчков, с которых плодов вы не дождетесь.

В. ГЛАДКИХ, агроном.

Вопрос — ответ

Мочевиной или селитрой?

Во многих справочниках говорится, что рано весной нужно растения, в частности чеснок, подкормить мочевиной. А в «Беседке» — что лучше это делать аммиачной селитрой. Но ведь в ней азота всего до 30 процентов, тогда как в мочевине 45 — 46.

В. Сергиенко, Нижний Ломов.

В аммиачной селитре содержится две формы азота: аммиачная, которая практически не вымывается из почвы, и нитратная — быстро действующая и легко подвижная в почве. То есть селитра действует сразу и последействие у нее более долгое, чем у других азотных удобрений. Использовать селитру можно с ранней весны до поздней осени, ее вносят даже по снегу: вместе с талой водой она попадет в почву и утолит весенний голод растений.

Главный минус аммиачной селитры — она не подходит для кислых почв.

Мочевина же действительно содержит больше азота и, попав в почву, разлагается на аммиак и углекислый газ. Для этого ей нужны микробы, но они не работают в холодной почве. Поэтому мочевину ранней весной использовать нельзя. Работает она не сразу и не быстро, поэтому не годится для скорой помощи растениям. Еще она боится влаги во время хранения. Зато мочевина работает на всех типах почв, чего не может селитра.

Как видите, полностью отказаться от селитры или мочевины нельзя. Для нормального кормления растений надо держать оба этих удобрения в своем арсенале, тогда будут достигнуты наилучшие результаты.

А. ВИННИЧЕК, кандидат сельскохозяйственных наук.

Фото А. ПАТАНИНА.

Круговорот забот

Посадки не за горами

Владельцам дачных, приусадебных и крестьянско-фермерских хозяйств ни в коем случае нельзя игнорировать такой важнейший агроприем как проращивание клубней.

Знаю, что некоторые огородные умельцы, специализирующиеся на производстве раннего картофеля на продажу, еще в начале марта освободили площади в домах и где-то 15 марта разложили клубни на проращивание. Уже 15 апреля, если позволит погода, они высадят картофель на участке. Но обычно клубни начинают проращивать с конца марта.

Непроращенные и плохо прогретые клубни после посадки будут долго находиться в почве без заметного развития, а затем поздно дадут разреженные или неравномерные всходы. А чем дольше материнские клубни находятся под землей, тем больше они повреждаются почвенными вредителями, заражаются грибными и другими болезнями. Естественно, и всходы появятся ослабленными и в поздние сроки.

К тому же и сорняки на картофельном поле, не ощущая конкуренции, будут наращивать зеленую массу, опережая по темпам роста культурные растения. При этом выполоть сорные травы, не видя всходов картофеля, крайне сложно.

Картофель необходимо проращивать в течение 20 — 30 дней. Установлено, что если в первую неделю проращивания поддерживать температуру на уровне плюс 20 — 22 градусов, а затем на весь период снизить ее до плюс 8 — 10, то продуктивность клубней значительно увеличится. Если же нет возможности извлечь картофель из хранилища в ранние сроки и сложно поддерживать весь период необходимую температуру (например, в случае заморозков), то прогревание можно начать позже, за 15 — 20 дней до посадки, но уже при более высокой температуре — плюс 18 — 20 градусов в течение всего срока.

Если же картофель нужно высадить срочно, то его прогревают при температуре 20 — 25 градусов в течение 3 — 5 дней, разместив вблизи отопительных приборов. При этом влажность поддерживают на уровне 85 — 95 процентов, периодически сбрызгивая клубни водой.

Проращивать картофель лучше на рассеянном свету. В темноте клубни образуют ломкие ростки, которые при посадке очень часто травмируются. Для проращивания подходят мелкие тарные ящики из-под фруктов с вертикальными боковыми вставками. Их удобно штабелевать, при этом свет попадает сквозь щели на все ярусы «этажерки». Во время проращивания необходимо ящики каждые 10 дней переставлять: нижние менять с верхними.

Очень часто огородники проращивают картофель на подоконниках, самодельных полках и т.п. Клубни на них желательно выкладывать в 1 — 2 слоя. Хорошее освещение, стабильную температуру и влажность можно создать, проращивая картофель в прозрачных полиэтиленовых мешках или рукавах. Ширина их должна быть не более 25 — 30 см. По всей длине нужно проделать отверстия диаметром 1 — 1,5 см. Такие перфорированные мешки можно подвешивать на перекладинах или петлях из проволоки в хорошо освещенном помещении или на улице (при подходящей погоде). Мешки также каждые 7 — 10 дней переворачивают.

За 25 — 30 дней из каждого глазка должны образоваться толстые темно-зеленые ростки длиной до 1 — 1,5 см.

Очень длинные ростки перед прогреванием нужно обломать: без надлежащего ухода они все равно засохнут. Также надо удалить все засохшие, почерневшие и надломленные. На свету на клубне начнут прорастать новые крепкие и короткие ростки.

Ю. ЛЫСЕНКО, доктор сельскохозяйственных наук.

Фото А. ПАТАНИНА.

Опыт благочестия

Лживый дар

В наше время коммерции и рекламы умение обмануть считается каким-то даром — как когда-то даром считалась кристальная честность. Выросли поколения, которые научены тому, как грабить. И это во всех отношениях безрассудно.

Афонский старец Ефрем Филофейский

Вопрос — ответ

Ребристые, рифленые, гофрированные...

В одном из номеров «Беседки» вы рассказали о «мясных» томатах, очень любопытно. Но я слышала еще о ребристых помидорах. Что это за вид и стоит ли им заниматься?

Е. Михаленок, Никольск.

Пожалуй, одними из самых красивых и необычных принято считать именно ребристые (или рифленые, гофрированные) томаты. Причем удивляют они не только урожайностью и крупноплодностью, но и необычной формой плодов, прекрасным вкусом. Их цвет в зависимости от сорта может быть желтым, ярко-розовым, алым и фиолетовым. А уход — как за обычными томатами. Конечно, такая форма плодов не всегда удобна для приготовления заготовок, но в нарезке они смотрятся просто великолепно!

Единственный их недостаток, по мнению огородников-любителей на форумах, — это слабая устойчивость к фитофторе. Впрочем, в обработке нуждаются все виды, сорта и гибриды томатов.

А. ВИННИЧЕК, кандидат сельскохозяйственных наук.

Фото А. ПАТАНИНА.

Посевная

А для Жанны — баклажаны

Можно посадить перец и баклажаны в марте? Не поздно ли?

Ж. Лоскутова, Пенза.

Нет, не поздно. Большой плюс в том, что увеличился световой день, а значит, рассада будет крепче без дополнительного освещения. Если растения начнут немного позже отдавать урожай — ничего страшного, главное, ведь свои витамины, без нитратов и прочей химии. Только посейте ранние сорта. У перцев это гогошары — группа сортов толстостенного овощного перца, отличающихся широкими шарообразными более или менее ребристыми плодами и очень сочной мясистой мякотью. Они ничем по вкусу не отличаются от обычных сортов, но меньше в размерах и раньше созревают.

На сегодняшний день есть немало ранних сортов баклажанов с короткими сроками созревания — от 75 до 100 дней, которые не поздно будет посеять даже в начале апреля.

Многие огородники интересуются, как защитить баклажаны от колорадского жука (это растение из семейства пасленовых, родственное картофелю, как перцы и томаты). Я делаю это с помощью горчичного раствора. Горстку горчичного порошка, который продается в обычных магазинах, размешиваю в лейке в 10 л воды и поливаю кусты этим раствором. Обычно хватает 3 — 4 обработок.

Д. ВЕРШИНИН, агроном.

Фото А. ПАТАНИНА.

Вопрос — ответ

Свои семена

Несколько лет я пыталась получить свои семена баклажанов (свежие семена быстрее всходят), но ничего не получалось, они вообще не всходили. Брала семена уже со спелых плодов. Почему так происходит?

А. Лосик, Пенза.

Дело в том, что для созревания семян баклажанов нужен длительный период. Это растение жаркого климата, в котором процесс созревания проходит естественным путем. В наших условиях нужно снять спелый плод-семенник и оставить его дозариваться практически до нового года, когда он по виду будет напоминать сушеную грушу. Вот из такого плода и следует брать семена.

Д. ВЕРШИНИН, агроном.

Фото А. ПАТАНИНА.

АНТИКВАРНЫЙ НА ТРОИЦКОЙ
КУПЛЮ
АНТИКВАРНЫЕ ПРЕДМЕТЫ КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЯ
НАГРУДНЫЕ ЗНАКИ ЗНАЧКИ
КАРТИНЫ ИКОНЫ и многое другое
г. Пенза, ул. Кирова, 57
Тел. 8-902-354-80-50
Реклама

ПЯТНИЦА, 1.04

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.00 Телеканал «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.25, 12.15, 15.15, 18.20 Информационный канал (16+).
12.00, 15.00 Новости (с субтитрами).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
21.00 «Время».
22.00 «Голос. Дети». Новый сезон (0+).
23.35 «ОДИССЕЯ». Х/ф. (16+).
1.50 «Информационный канал» До 6.00 (16+).

РОССИЯ 1 + ПЕНЗА

5.00, 9.30 «Утро России».
9.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время.
9.55 «О самом главном». Ток-шоу. (12+).
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30, 17.30 «60 минут». Ток-шоу. (12+).
14.55 «Кто против?» Ток-шоу. (12+).
21.20 «Вечер с Владимиром Соловьевым». (12+).
0.00 «СЕРЬЁЗНЫЕ ОТНОШЕНИЯ». Х/ф. (12+).
3.10 «АЛЕКСАНДРА». Х/ф. (16+).
4.57 Перерыв в вещании.

НТВ

4.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». Т/с. (16+).
6.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.
8.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим» /стерео/ (6+).
9.25, 10.35 Боевик «Морские дьяволы» (16+).
11.00 Боевик «Морские дьяволы. Особое задание» /стерео/ (16+).
13.20 Чрезвычайное происшествие.
14.00 «Место встречи».
16.45 «Днк» /стерео/ (16+).
20.00 «Жди меня» /стерео/ (12+).
21.00 «Страна талантов» /стерео/ (12+).
23.20 «Своя правда» с Романом Бабаяном /стерео/ (16+).
1.00 «Захар прилепин. Уроки русского» /стерео/ (12+).
1.25 Квартирный вопрос /стерео/ (0+).
2.20 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». Т/с. (16+).

ДОМАШНИЙ

6.30 Субтитры. «По делам несовершеннолетних» . Судебное шоу (16+).
8.40 Субтитры. «Давай разведемся!» . Премьерная серия. Судебное шоу (16+).
9.40 Субтитры. «Тест на отцовство» . Судебное шоу (16+).
11.55 «Понять. Простить» . Докудрама (16+).
13.00 «Порча». «Невыплаканные слезы» . Премьерная серия. Докудрама (16+).
13.30 «Знахарка» . Премьерная серия. Докудрама (16+).
14.05 «Верну любимого» . Докудрама (16+).
14.40 «КАРТА ПАМЯТИ». Х/ф. (16+).
19.00 «ВТОРАЯ ЖЕНА». Х/ф. (16+).
23.20 «Про здоровье» . Премьерная серия. Медицинское шоу. Россия, . 2022 г. (16+).
23.40 «ДОМ, КОТОРЫЙ». Х/ф. (16+).
3.15 Субтитры. «ПРОВОДНИЦА» . Докудрама (16+).

ЭКСПРЕСС

5.00, 14.00, 17.30, 19.30, 22.30, 0.30 «События» Информационная программа (16+).
5.05 «УТРО НА ЭКСПРЕССЕ» (16+).
9.00, 18.05 Проект о благотворительности «Дорогою добра» (12+).
9.30, 4.30 М/ф (0+).
9.55 «ПОМНИ МЕНЯ». Х/ф.16+).
11.50, 1.45 Программа «Люди РФ» (12+).
12.20, 21.40 Программа «Последний день» (12+).
13.05, 23.30 Сериал «Брак по завещанию. Танцы на углях». 1 с. (16+).
14.20, 17.55 Программа «Экспресс-школа» (6+).
14.30 Сериал «Условия контракта». 4 с. (16+).
15.30 Сериал «Улыбка пересмешника». 8 с. (12+).
16.30, 0.55 Сериал «Улыбка пересмешника». 9 с. (12+).
18.30, 23.00 «В объективе закона» (16+).
19.00 «Большая губерния» (16+).
19.15 «Кабинет министров» (16+).
20.00 «НЕБЕСНЫЙ ОГОНЬ». Х/ф.16+).
2.15 «ПРЕДАННЫЙ САДОВНИК». Х/ф.16+).

ТВ-ЦЕНТР

6.00 «Настроение».
8.00 «СЛАДКАЯ МЕСТЬ». Х/ф. (12+).
11.30, 14.30, 17.50 События.
11.50, 2.35 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». Х/ф. (12+).
13.45 «Мой герой. Марк Розовский» (12+).
14.55 Город новостей.
15.05 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». Т/с. (16+).
16.55 «Шоу-бизнес. Короткая слава». Д/ф. (12+).
18.20 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ». Х/ф. (12+).
20.10 «ОРЛИНСКАЯ. ТАЙНА ВЕНЕРЫ». Х/ф. (12+).
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой.
23.05 «Приют комедиантов» (12+).
0.45 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». Х/ф. (12+).
2.15 Петровка, 38 (16+).

РОССИЯ К

6.30, 7.00, 7.30, 8.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.45 Новости культуры.
6.35 «Пешком...». Москва ильфопетровская.
7.05 Легенды мирового кино. Рина Зеленая.
7.35 «Воительница из Бирки». Д/ф.
8.35 «МИЧУРИН». Х/ф.
10.20 «АРШИН МАЛ АЛАН». Х/ф.
12.00 Открытая книга.
12.30 «БЕРЕЗКА». Т/с.
13.25 Власть факта. «Франко-русский союз».
14.10 «Александра Коллонтай. Вихри века». Д/ф.
15.05 Письма из провинции. Плес.
15.35 «Энигма. Аида Гарифуллина».
16.20 «ЮРКИНЫ РАССВЕТЫ». Х/ф.
17.25 «Библиотека Рудомино». Д/ф.
18.20 «Царская ложа».
19.00 «Смехоностальгия».
19.45, 2.00 Искатели. «Сокровища шведской короны».
20.30 К 75-летию Михаила Мишина. Линия жизни.
21.25 «ВЛЮБЛЕН ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ». Х/ф.
22.50 «2 Верник 2». Елена Подкаминская и Павел Попов.
0.05 «ОТВЕРЖЕННЫЕ». Х/ф.
2.45 «Таракан». «Крылья, ноги и хвосты». М/ф.
3.00 Перерыв в вещании.

ПЕТЕРБУРГ - 5 КАНАЛ

5.00, 9.00, 13.00, 17.30 «Известия» (16+).
5.45, 6.30, 7.20, 8.20, 9.30, 9.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.30, 14.20, 15.25, 16.25 «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». Х/ф. (16+).
18.00,2 3.00 **«СЛЕД». Т/с.** (16+).
23.45 Премьера. Светская хроника Развлекательная программа (16+).
0.45 Премьера. «Они потрясли мир» Детективное расследование (Россия, 2022 г.) (12+).
1.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА. КРОВАВЫЙ ДОЛГ». Х/ф. (16+).
2.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА. ПОДКИДЫШ». Х/ф. (16+).
2.55 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА. СПАРРИНГ». Х/ф. (16+).
3.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА. УМРИ СЕГОДНЯ, А Я - ЗАВТРА». Х/ф. (16+).
4.15 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА. ЛЮБОВНЫЕ СЕТИ». Х/ф. (16+).
4.50 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА. КРАСНЫЙ РОЯЛЬ». Х/ф. (16+).

СУББОТА, 2.04

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

6.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота».
9.00 «Умницы и умники» (12+).
9.45 «Слово пастыря» (0+).
10.00, 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами).
10.15 Премьера. «АнтиФейк» (16+).
11.05 «О ЧЕМ ОНА МОЛЧИТ». Т/с. (16+).
12.15, 15.15 «О чем она молчит» (16+).
15.40 «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым (12+).
17.00 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
18.20, 22.00 «Шифр» (16+).
21.00 «Время».
23.25 «СОЛЯРИС». Х/ф. (16+).
2.25 «Наедине со всеми» (16+).
3.55 «Россия от края до края» До 5.35 (12+).

РОССИЯ 1 + ПЕНЗА

5.00 «Утро России. Суббота».
8.00, 21.05 Вести. Местное время.
8.20 Местное время. Суббота.
8.35 «По секрету всему свету».
9.00 «Формула еды». (12+).
9.25 «Пятеро на одного».
10.10 «Сто к одному». Телеигра.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.50, 14.50 «НЕВЕСТА КОМДИВА». Т/с. (12+).
18.00 «Привет, Андрей!» Вечернее шоу Андрея Малахова. (12+).
21.20 «ЧУЖАЯ СЕСТРА». Х/ф. (12+).
1.25 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ». Х/ф. (12+).
4.57 Перерыв в вещании.

НТВ

5.20 «Чп. Расследование» /стерео/ (16+).
5.40 Сергей Маковецкий, Алена Бабенко в комедии «Я считаю: раз, два, три, четыре, пять...» (16+).
7.25 Смотр /стерео/ (0+).
8.00, 10.00, 16.00 Сегодня.
8.20 «Готовим с алексеем зиминым» /стерео/ (0+).
8.45 «Поедем, поедим!» /стерео/ (0+).
9.25 Едим дома /стерео/ (0+).
10.20 Главная дорога /стерео/ (16+).
11.00 «Живая еда с сергеем малоземовым» /стерео/ (12+).
12.00 Квартирный вопрос /стерео/ (0+).
13.05 «Однажды...» /стерео/ (16+).
14.00 Своя игра /стерео/ (0+).
15.00 Следствие вели... (16+).
16.20 Следствие вели... /стерео/ (16+).
18.00 «По следу монстра» /стерео/ (16+).
19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым.
20.15 Ты не поверишь! /стерео/ (16+).
21.10 «Секрет на миллион». Нонна Гришаева /стерео/ (16+).
23.15 «Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном /стерео/ (16+).
0.00 «Квартирник нтв у маргулиса». ST /стерео/ (16+).
1.05 «Дачный ответ» /стерео/ (0+).
2.00 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». Т/с. (16+).
4.20 «Береговая охрана. Послесловие» (16+).

ДОМАШНИЙ

6.30 «Предсказания: 2022». Д/ф. (16+).
7.25 «ГОРНАЯ БОЛЕЗНЬ» . Детективная мелодрама. Россия, . 2019 г. (16+).
11.00, 3.20 «КЛАДОВАЯ ЖИЗНИ». Х/ф.(16+).
18.45 «Скажи, подруга» . Ток-шоу (16+).
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». Х/ф. (16+).
23.35 «Скажи, подруга» . Премьерная серия. Ток-шоу (16+).
23.50 «ДОЛГАЯ ДОРОГА К СЧАСТЬЮ». Х/ф.(16+).
6.20 «ОПЕКУН». Х/ф.(16+).

ЭКСПРЕСС

5.00 «События» Информационная программа (16+).
5.05 «УТРО НА ЭКСПРЕССЕ» (16+).
9.00 «Ушки на макушке» (12+).
9.30, 4.30 М/ф (0+).
10.00 Анимационный фильм «Дореми: В поисках волшебства» (12+).
11.35, 23.35 Сериал «Третья мировая». 1, 2 с. (12+).
13.30 «ВОТ ТАКАЯ МУЗЫКА». Х/ф.12+).
15.00, 1.25 Программа «Легенды цирка» (12+).
15.30 «Большая губерния» (16+).
15.45 «Кабинет министров» (16+).
16.00, 19.10 «События. ИТОГИ НЕДЕЛИ» Информационная программа (16+).
17.00 Программа «Секретная папка с Дибровым» (12+).
17.45, 3.40 Сериал «Свет и тень». 1 с. (16+).
18.40 «Одноклассники» (16+).
20.00 «КЛОУНЫ». Х/ф.12+).
21.55 «НЕБЕСНЫЙ ОГОНЬ». Х/ф.16+).
1.50 «ПОМНИ МЕНЯ». Х/ф.16+).

ТВ-ЦЕНТР

5.45 «СТРАШНАЯ КРАСАВИЦА». Х/ф. (12+).
7.20 Православная энциклопедия (6+).
7.45 «Фактор жизни» (12+).
8.15 «ОРЛИНСКАЯ. ТАЙНА ВЕНЕРЫ». Х/ф. (12+).
10.00 «Самый вкусный день» (6+).
10.35 «Москва резиновая» (16+).
11.30, 14.30, 23.35 События.
11.45 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». Х/ф. (12+).
13.25 Детективы Людмилы Мартовой. «ПРОКЛЯТИЕ БРАЧНОГО ДОГОВОРА» (12+).
14.45 «ПРОКЛЯТИЕ БРАЧНОГО ДОГОВОРА». Продолжение детектива (12+).
17.25 «АННА И ТАЙНА ПРОШЛОГО». Х/ф. (12+).
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым.
22.10 «Право знать!» Ток-шоу (16+).
23.50 «Обжалованию не подлежит. Лютый». Д/ф. (12+).
0.30 «Прощание. Лаврентий Берия» (16+).
1.10 «Привычка к нацизму». Специальный репортаж (16+).
1.40 «Хватит слухов!» (16+).
2.05 «Прощание. Вилли Токарев» (16+).
2.45 «Прощание. Алексей Петренко» (16+).
3.25 «Прощание. Фаина Раневская» (16+).
4.10 «Прощание. Майкл Джексон» (16+).
4.50 «Список Брежнева». Д/ф. (12+).
5.30 «Слушай, Ленинград, я тебе спою...». Д/ф. (12+).

РОССИЯ К

6.30 «Всеволод Гаршин «Красный цветок» в программе «Библейский сюжет».
7.05 «Волшебный магазин». «Заколдованный мальчик». М/ф.
8.20 «АНОНИМКА». Х/ф.
9.30 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
10.00 Неизвестные маршруты России. «Дагестан. От Каспийска до Кегера».
10.40 «ВЛЮБЛЕН ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ». Х/ф.
12.05 «Эрмитаж». Авторская программа Михаила Пиотровского.
12.35, 1.25 «Брачные игры». Д/ф.
13.25 «Владимир Котляков. Время открытий». Д/ф.
14.10 «Рассказы из русской истории. XVIII век». Владимир Мединский.
15.55 «Его назвали Гением». Д/ф.
16.35 «ТАЙНА ЗОЛОТОЙ ГОРЫ». Х/ф.
17.50 «Любовь и голуби». Что характерно! Любили друг друга!». Д/ф.
18.30 «Дягилев и Стравинский. Поединок гениев». Д/ф.
19.15 «ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». Х/ф.
21.10 «Один». Телеспектакль.
22.00 «Агора». Ток-шоу с Михаилом Швыдким.
23.00 «Тулуз-Лотрек. Наперегонки со временем». Д/ф.
23.55 «СЫН». Х/ф.
2.20 «Следствие ведут Колобки». «Пиф-паф, ой-ой-ой!». М/ф.
3.00 Перерыв в вещании.

ПЕТЕРБУРГ - 5 КАНАЛ

5.00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА. КРАСНЫЙ РОЯЛЬ». Х/ф. (16+).
5.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА. НОЧНАЯ БАБОЧКА». Х/ф. (16+).
6.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4. КООПЕРАТОР». Х/ф. (16+).
6.40 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4. ОГРАБЛЕНИЕ БАНКА». Х/ф. (16+).
7.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4. ГОЛОС ЗОВУЩИЙ». Х/ф. (16+).
8.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА-4. ЧИСТОТА». Х/ф. (16+).
9.00 Светская хроника Развлекательная программа (16+).
10.00 «Они потрясли мир» Детективное расследование (Россия, 2022 г.) (12+).
10.50 «Варвара-краса, длинная коса» Сказка (СССР, 1969 г.) Режиссер: Александр Роу. В ролях: Михаил Пуговкин, Георгий Милляр, Алексей Катышев, Татьяна Клюева, Сергей Николаев (6+).
12.30 «МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА». Х/ф. (12+).
14.25, 23.10 **«СЛЕД». Т/с.** (16+).
0.00 «Известия. Главное» Информационно-аналитическая программа (16+).
0.55,3 .50 «Прокурорская проверка»(16+).

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 3.04

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

5.35 «ХИРОМАНТ». Т/с. (16+).
6.00 Новости.
6.10 «Хиромант» (16+).
8.25 «Часовой» (12+).
8.55 «Здоровье» (16+).
10.00, 12.00, 15.00 Новости (с субтитрами).
10.15 Чемпионат России по лыжным гонкам . 2022 г. с участием лучших лыжников мира. Мужчины. 50 км. Прямой эфир.
12.15, 15.15, 18.20 «Мосгаз». Новое дело майора Черкасова (16+).
18.00 Вечерние новости (с субтитрами).
21.00 «Время».
22.35 «Что? Где? Когда?» Весенняя серия игр (16+).
23.45 «ЗЕРКАЛО». Х/ф. (12+).
1.45 «Наедине со всеми» (16+).
3.15 «Россия от края до края» До 4.57 (12+).

РОССИЯ 1 + ПЕНЗА

5.20, 3.15 «ЖИЛА-БЫЛА ЛЮБОВЬ». Х/ф. (12+).
7.15 «Устами младенца».
8.00 Местное время. Воскресенье.
8.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым».
9.25 «Утренняя почта с Николаем Басковым».
10.10 «Сто к одному». Телеигра.
11.00, 14.00, 17.00 Вести.
11.50, 14.50 «НЕВЕСТА КОМДИВА». Т/с. (12+).
18.00 Премьера. «Песни от всей души». Вечернее шоу Андрея Малахова. (12+).
20.00 Вести недели.
22.00 Москва. Кремль. Путин.
22.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым». (12+).
1.30 «ТЕЧЁТ РЕКА ВОЛГА». Х/ф. (12+).
4.58 Перерыв в вещании.

НТВ

5.00 Максим Виторган, Тимофей Трибунцев, Николай Добрынин в детективной комедии «Погоня за шедевром» /стерео/ (16+).
6.40 «Центральное телевидение» /стерео/ (16+).
8.00, 10.00, 16.00 Сегодня.
8.20 «У нас выигрывают!» Лотерейное шоу /стерео/ (12+).
10.20 «Первая передача» /стерео/ (16+).
11.00 «Чудо техники» /стерео/ (12+).
12.00 «Дачный ответ» /стерео/ (0+).
13.00 «Нашпотребнадзор» /стерео/ (16+).
14.00 Своя игра /стерео/ (0+).
15.00, 16.20 Следствие вели... (16+).
18.00 «Новые русские сенсации» /стерео/ (16+).
19.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой.
20.40 «Маска». Новый сезон /стерео/ (12+).
23.25 «Звезды сошлись» /стерео/ (16+).
1.00 «Основано на реальных событиях» /стерео/ (16+).
3.30 Фильм «Я считаю: раз, два, три, четыре, пять...» До 4.55 (16+).

ДОМАШНИЙ

6.30 «ОПЕКУН». Х/ф.(16+).
10.00 «ЛЕТНИЙ СНЕГ». Х/ф.(16+).
14.30 «ВТОРАЯ ЖЕНА». Х/ф.(16+).
18.45 «Пять ужинов» . Премьерная серия. Кулинарное шоу (16+).
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». Х/ф. (16+).
23.45 «Про здоровье» . Медицинское шоу (16+).
0.05 «ВРЕМЯ УХОДИТЬ, ВРЕМЯ ВОЗВРАЩАТЬСЯ». Х/ф.(16+).
3.35 «КЛАДОВАЯ ЖИЗНИ». Х/ф. (16+).

ЭКСПРЕСС

5.00 «События» Информационная программа (16+).
5.05 «УТРО НА ЭКСПРЕССЕ» (16+).
9.00, 16.55, 21.40 «НА НАШИХ СОТКАХ» (12+).
9.30, 4.50 М/ф (0+).
10.00 Анимационный фильм «Принцесса-лягушка: Тайна волшебной комнаты» (6+).
11.30, 23.40 Сериал «Третья мировая». 3, 4 с. (12+).
13.15 Программа «Наша марка» (12+).
13.30 Программа «Секретная папка с Дибровым» (12+).
14.15, 18.30 Программа «Легенды музыки» (12+).
14.40, 1.20 Программа «Он и она» (16+).
16.00 «События. ИТОГИ НЕДЕЛИ» Информационная программа (16+).
17.25 Проект о благотворительности «Дорогою добра» (12+).
17.40, 4.05 Сериал «Свет и тень». 2 с. (16+).
18.55 «Жара в Вегасе». Концерт. (12+).
20.00 «АНГЕЛ». Х/ф.12+).
22.10 «ВОТ ТАКАЯ МУЗЫКА». Х/ф.12+).
2.35 Анимационный фильм «Дореми: В поисках волшебства» (12+).

ТВ-ЦЕНТР

6.25 «АННА И ТАЙНА ПРОШЛОГО». Х/ф. (12+).
9.40 Премьера. «Здоровый смысл» (16+).
10.05 «Знак качества» (12+).
10.55 «Страна чудес» (6+).
11.30, 0.05 События.
11.45 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». Х/ф. (16+).
13.35 «Союзмультфильм». Недетские страсти». Д/ф. (12+).
14.30 Московская неделя.
15.00 «Что бы это значило?» Юмористический концерт (12+).
16.50 Детективы Анны Князевой. «ПРИЗРАКИ ЗАМОСКВОРЕЧЬЯ» (12+).
20.30 Детективы Анны Малышевой. «ОТЕЛЬ «ТОЛЕДО» (12+).
0.20 Петровка, 38 (16+).
0.30 «СЕРЕЖКИ С САПФИРАМИ». Х/ф. (12+).
3.30 «Хроники московского быта. Походно-полевые жены» (16+).
4.10 «Хроники московского быта. Женщины Ленина» (12+).
4.50 «Виктор Павлов. Голубиная душа». Д/ф. (12+).
5.30 Московская неделя (12+).

РОССИЯ К

6.30 «Степа-моряк». «Бременские музыканты». «По следам бременских музыкантов». М/ф.
7.40 «ТАЙНА ЗОЛОТОЙ ГОРЫ». Х/ф.
8.50 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
9.20 «Мы - грамотеи!». Телевизионная игра для школьников.
10.05 «СЫН». Х/ф.
11.30 Письма из провинции. Плес.
12.00 Цвет времени. Леонид Пастернак.
12.15, 2.05 Диалоги о животных. Зоопарк Нижнего Новгорода «Лимпопо».
12.55 Невский ковчег. Теория невозможного. Владимир Малышев.
13.25 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным. «Лев Толстой. «Холстомер».
14.10 «Рассказы из русской истории. XVIII век». Владимир Мединский.
15.15 XV Зимний международный фестиваль искусств в Сочи. Евгений Миронов, Юрий Башмет и Государственный симфонический оркестр «Новая Россия» в спектакле «Шекспир. Шостакович. Гамлет». Режиссер М.Брусникина.
16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком».
17.10 «Пешком...». Москва нескучная.
17.40 85 лет Марку Розовскому. Линия жизни.
18.35 «Романтика романса».
19.30 Новости культуры. с Владиславом Флярковским.
20.10 «АНДРЕЙ РУБЛЕВ». Х/ф.
23.20 Шедевры мирового музыкального театра. Из «Света». Телеверсия оперного цикла К.Штокхаузена.
0.55 «АНОНИМКА». Х/ф.
2.45 «Икар и мудрецы». М/ф.
3.00 Перерыв в вещании.

ПЕТЕРБУРГ - 5 КАНАЛ

5.00 «Маша и Медведь» Мультсериал (0+).
5.10 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ. ИНФЕРНО». Х/ф. (16+).
6.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ. ЦЕЛУЮ, ЛАРИН». Х/ф. (16+).
6.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ. СТРАХОВОЧНЫЙ ВАРИАНТ». Х/ф. (16+).
7.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ. СЕКСОТ ЦЫПЛАКОВ». Х/ф. (16+).
8.50,1 5.10 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ». Х/ф.** (16+).
16.05 «Наводчица». 1 с. Криминальный (Россия, 2014 г.)(16+).
17.00 «Наводчица». 2 с. Криминальный (Россия, 2014 г.) (16+).
18.00 «Наводчица». 3 с. Криминальный (Россия, 2014 г.) (16+).
18.55 «Наводчица». 4 с. Криминальный (Россия, 2014 г.) (16+).
19.45, 20.45, 21.40, 22.40 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ». Х/ф. (16+).
23.35 «ИСКУПЛЕНИЕ». Х/ф. (16+).
1.20 «МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА». Х/ф. (12+).
2.55 «Варвара-краса, длинная коса» Сказка (СССР, 1969 г.) (6+).
4.15 «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». Х/ф. (16+).

ЗВЕЗДА

ПОНЕДЕЛЬНИК, 28.03

5.05 «ЗЕМЛЯК». Т/с.
7.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром». 12+
9.00, 13.00, 18.00, 22.15 Новости дня. 16+
9.15 «РАЗНЫЕ СУДЬБЫ». Х/ф.
11.20 «Открытый эфир». Ток-шоу. Премьера! 12+
13.25, 14.05, 3.30 «КУЛИНАР». Т/с.
14.00 Военные новости. 16+
18.45 «Специальный репортаж». 16+
19.00 «Открытый эфир». Ток-шоу. Премьера!. 12+
20.40 «Война миров». «Советские офицеры против японских самураев». Д/с.
21.25 «Секретные материалы». Д/с.
22.30 «Между тем» с Наталией Метлиной. Премьера!. 12+
22.55 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. «Альманах №96». Премьера!. 16+
23.45 «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ОТДЕЛ ОПЕРАТИВНЫХ РАССЛЕДОВАНИЙ». Т/с.
1.30 «СЛУЧАЙ В ТАЙГЕ». Х/ф.
3.00 «Калашников». Д/ф.

ВТОРНИК, 29.03

5.10, 13.25, 14.05, 3.30 «КУЛИНАР». Т/с.
7.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром». 12+
9.00, 13.00, 18.00, 22.15 Новости дня. 16+
9.15, 18.45 «Специальный репортаж». 16+
9.35 «ОПЕКУН». . Х/ф.
11.20 «Открытый эфир». Ток-шоу. Премьера! 12+
14.00 Военные новости. 16+
19.00 «Открытый эфир». Ток-шоу. Премьера!. 12+
20.40 «Война миров». «Сталин против Гитлера». Д/с.
21.25 «Улика из прошлого». Премьера!. 16+
22.30 «Между тем» с Наталией Метлиной. Премьера!. 12+
22.55 «Легенды армии» с Александром Маршалом. Петр Орехов. Премьера!. 12+
23.45 «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ОТДЕЛ ОПЕРАТИВНЫХ РАССЛЕДОВАНИЙ». Т/с.
1.30 «ОНА ВАС ЛЮБИТ». . Х/ф.
2.50 «Афганский дракон». Д/ф.
3.20 «Оружие Победы». Д/с.

СРЕДА, 30.03

5.10, 13.25, 14.05, 3.30 «КУЛИНАР». Т/с.
7.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром». 12+
9.00, 13.00, 18.00, 22.15 Новости дня. 16+
9.25, 1.30 «ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ». . Х/ф.
11.20 «Открытый эфир». Ток-шоу. Премьера! 12+
14.00 Военные новости. 16+
18.45 «Специальный репортаж». 16+
19.00 «Открытый эфир». Ток-шоу. Премьера!. 12+
20.40 «Война миров». «Советские офицеры против японских самураев». Д/с.
21.25 «Секретные материалы». Д/с.
22.30 «Между тем» с Наталией Метлиной. Премьера!. 12+
22.55 «Главный день». «Распад СССР». Премьера!. 16+
23.45 «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ОТДЕЛ ОПЕРАТИВНЫХ РАССЛЕДОВАНИЙ». Т/с.
3.00 «Вторая мировая война. Городгерой Севастополь». Д/ф.

ЧЕТВЕРГ, 31. 03

5.10, 13.25, 14.05, 3.35 «КУЛИНАР». Т/с.
7.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром». 12+
9.00, 13.00, 18.00, 22.15 Новости дня. 16+
9.20, 18.45 «Специальный репортаж». 16+
9.40 «ВОЖДЬ БЕЛОЕ ПЕРО». Х/ф.
11.20 «Открытый эфир». Ток-шоу. Премьера! 12+
14.00 Военные новости. 16+
19.00 «Открытый эфир». Ток-шоу. Премьера!. 12+
20.40 «Война миров». «Вернер фон Браун против Сергея Королева». Д/с.
21.25 «Код доступа». Премьера!. 12+
22.30 «Между тем» с Наталией Метлиной. Премьера!. 12+
22.55 «Легенды науки». Андрей Туполев. Премьера!. 12+
23.45 «ЗАКОН И ПОРЯДОК. ОТДЕЛ ОПЕРАТИВНЫХ РАССЛЕДОВАНИЙ». Т/с.
1.30 «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ». Х/ф.
2.50 «Из всех орудий». Д/с.

ПЯТНИЦА, 1.04

5.15, 13.25, 14.05 «КУЛИНАР». Т/с.
7.10, 9.20 «ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ». Х/ф.
9.00, 13.00, 18.00, 22.15 Новости дня. 16+
9.55 «БЕРЕГ». Х/ф.
14.00 Военные новости. 16+
18.40, 22.30 «ЗАБЫТЫЙ». Т/с.
23.10 «Десять фотографий». Премьера! 12+
0.05 «ТЕГЕРАН-43». Х/ф.
2.45 «КЛАССНЫЕ ИГРЫ». Х/ф.
4.35 «Инженер Шухов. Универсальный гений». Д/ф.

СУББОТА , 2.04

5.25 «ЗОЛОТАЯ БАБА». Х/ф.
6.55, 8.15 «ФИНИСТ - ЯСНЫЙ СОКОЛ». Х/ф.
8.00, 13.00, 18.00 Новости дня. 16+
8.40 «Морской бой». Премьера! 6+
9.45 «Круиз-контроль». «Эльбрус». Премьера! 12+
10.15 «Легенды музыки». «Музыка в фильме Иван Васильевич меняет профессию». Премьера! 12+
10.45 «Улика из прошлого». «Первый город на Земле. Тайна Аркаима». 16+ (Со скрытыми субтитрами).
11.40 «Война миров». «Битва военных фармакологов». Д/с.
12.30 «Не факт!». 12+
13.15 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным». Премьера!. 12+
14.00 Премия Министерства обороны Российской Федерации в области культуры и искусства. 0+
15.35 «КОДОВОЕ НАЗВАНИЕ «ЮЖНЫЙ ГРОМ». Х/ф.
18.15 «Задело!» с Николаем Петровым. Информационно-аналитическая программа. 16+
18.30 «...И БЫЛА ВОЙНА». Т/с.
21.15 «Легендарные матчи». «Чемпионат мира 1982 г. Баскетбол. Мужчины. Финал. СССР - США». 12+
0.15 «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА». . Х/ф.
1.55 «БЕРЕГ». Х/ф.
4.15 «СВИНАРКА И ПАСТУХ». . Х/ф.
5.40 «Оружие Победы». Д/с.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 3.04

6.05 «Оружие Победы». Д/с.
6.20 «КОДОВОЕ НАЗВАНИЕ «ЮЖНЫЙ ГРОМ». Х/ф.
9.00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым. 16+
9.25 «Служу России». 12+
9.55 «Военная приемка». 12+
10.45 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. «Альманах №89». 16+ (Со скрытыми субтитрами).
11.30 «Секретные материалы». «Великолепная пятерка. Британская элита советской разведки». Д/с.
12.20 «Код доступа». 12+
13.15 «Специальный репортаж». 16+
13.35 «ЗАБЫТЫЙ». Т/с.
18.00 Главное с Ольгой Беловой. 16+
19.20 «Легенды советского сыска». Д/с.
22.45 «Сделано в СССР». Д/с.
23.00 «Фетисов». Ток-шоу. Премьера! 12+
23.45 «АЛЛЕГРО С ОГНЕМ». Х/ф.
1.30 «ИГРА БЕЗ ПРАВИЛ». Х/ф.
3.00 «Звездный отряд». Д/ф.
3.35 «КУЛИНАР». Т/с.

Изгнанные из рая

В сознании многих наших соотечественников Великий пост — не более чем общеправославная диета. И даже воцерковленные люди не всегда могут четко ответить на вопрос: что меняется в пост, кроме ежедневного меню? И главное — для чего нам все эти перемены? На этот вопрос отвечает иерей Максим Первозванский.

Гравюра Ю. Карольсфельда «Изгнание из рая».

Помните, на вопрос учеников: «Почему мы не можем изгнать беса?» Христос ответил, что сей род изгоняется только постом и молитвой. Вот тут как раз это и реализуется: пост и молитва. Если мы постимся только телесно, но не постимся духовно, то есть, с одной стороны, не ограничиваем наши развлечения, пристрастия, а с другой — не наполняем нашу жизнь молитвой, великопостным богослужением, это может даже оказаться… вредным.

Дело в том, что пост затрагивает дух, душу и тело человека. Говорят, что сытое брюхо даже к учению глухо, так тем более оно глухо к духовным переживаниям. Напротив, воздерживаясь в пище, мы обостряем наше духовное восприятие, как бы освобождаем место для духа. Но если мы не впускаем туда Бога, не наполняем это место молитвой, то оно наполняется страстями: свято место пусто не бывает. Человек, который не понуждает себя молиться, каяться, читать духовную литературу, посещать богослужения, рискует только обострить свои страсти: раздражительность, обидчивость, завистливость — все что угодно может вылезти наружу. А эти страсти нужно преодолевать.

Только в одиночку, без помощи Божьей, бороться практически бесполезно. Поэтому очень важно, чтобы мы не только соблюдали воздержание в пище, но и молились.

Нельзя только на запретах, на отрицании держаться: этого НЕ делать, того НЕ делать. Надо еще что-то делать!

Во-первых, до начала поста хорошо бы поставить перед собой какую-то позитивную цель, направленную на себя самого. Взять на себя какой-то дополнительный труд: например, прочитать какие-нибудь книги из Ветхого Завета — хотя бы Бытие и Притчи Соломоновы, которые по церковному уставу прочитываются за период поста. Во-вторых, желательно поставить перед собой задачу что-то конкретное в себе исправить, например побороть какую-то свою страсть или привычку: лень, гнев, чревоугодие — у каждого свое слабое место.

Даже исповедь в контексте этой борьбы не должна быть подробной, на три страницы. Пусть она будет искренней и ясной: у меня есть такая-то проблема и я собираюсь всеми силами с ней бороться. Каждый день утром, просыпаясь, буду напоминать себе, что борюсь, допустим, с раздражительностью. А вечером буду вспоминать, при каких обстоятельствах и сколько раз я сегодня вышел из себя. За каждый факт раздражения мне, скажем, полагается сделать по 10 поклонов — для памяти. Только все это должно быть разумно, подобную епитимью на себя можно наложить по согласованию с духовником.

Это вещи, направленные на себя, а должно быть и что-то, направленное на других.

Если есть такая возможность, нужно какие-то добрые дела делать. Желательно, чтобы это не ограничивалось милостыней у храма. Надо попытаться по возможности, скажем, куда-то съездить самому или с кем-то — к старикам, к бездомным, к детям-сиротам, к больным, принести им какую-то радость. Такие группы милосердия есть почти при каждом храме. Довольно часто бывает так, что нужна машина, чтоб отвезти собранные вещи, допустим, в какой-то отдаленный детский дом. Можно постараться скорректировать свой график и выделить один день для такого дела.

И, наконец, если сил и времени на подобную деятельность катастрофически не хватает, возможность принести кому-то радость все равно всегда найдется. Вспомните: наверняка у вас есть родственники или просто знакомые, которые оказались вами забыты. Можно что-то доброе сделать для них — как минимум позвонить, справиться, как дела.

Это тоже очень важно. Надо себя как-то понуждать жертвовать своим временем, придумывать, где я могу быть полезным.

Телесный пост в этой связи не цель, а средство. Средство обновить свою духовную жизнь, открыть в себе новые источники молитвы, любви к Богу и переживания Воскресения Христова. Если человек не постился телесно, ему сложно будет глубоко пережить Страстную седмицу и Пасху, он не получит тех же удивительных духовных плодов, что и постившийся. Поэтому воздержание в пище, хоть минимальное, необходимо. Без этого поста нет.

Дело в том, что очень важно Великим постом прочувствовать, насколько мы зависим от еды. Такова наша природа: нам необходимо подкреплять свои силы, мы время от времени испытываем голод и, конечно, любим поесть повкуснее. Но наш дух, наше стремление к Богу должно быть выше нашего естественного стремления поесть. А действительно ли это так, можно проверить только тогда, когда человек постится. Тем более если этот пост длится почти два месяца.

Так что здесь есть и момент послушания, и момент проверки, показывающей, что для тебя действительно самое главное.

Подготовил В. НИКОЛАЕВ.

В память о близких

Если вы в ближайшее время запланировали привести в порядок места захоронения родственников, поставить памятник, мы поможем вам с выбором материала, в короткие сроки изготовим и установим его.

По вашему желанию можем заняться облицовкой могил, заменой или установкой ограды, столов, лавочек. Хранение памятника до возможности его установки осуществляется бесплатно. Возможна рассрочка платежа. Для всех категорий лиц предусмотрены скидки, для пенсионеров — специальные. На все виды услуг распространяется гарантия. Обращаем ваше внимание на то, что изготовление и установка памятников для военнослужащих, ветеранов, участников боевых действий и сотрудников МВД осуществляется бесплатно за счет федерального бюджета. Все интересующие вопросы вы можете задать по телефону **8 (8412) 98-76-77.**

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ! Всем заказавшим памятник — металлическая ваза в подарок.

ПАМЯТНИКИ
ГРАНИТ, МРАМОР, ОБЛИЦОВКА МОГИЛ, ОГРАДЫ, СТОЛЫ, ЛАВКИ
НИЗКИЕ ЦЕНЫ, РАССРОЧКА ПЛАТЕЖЕЙ
ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ ДЛЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ВЕТЕРАНОВ, УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТА
г. Пенза, ул. Чаадаева, 38 (территория маг. «Мезон»)
Тел.: 8 (8412) 98-76-77, 8 (904) 853-74-51
реклама

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

КУПЛЮ

● Купим сломанные наручные часы до 1995 г/в.: Луч, Заря, Чайка, Полет, Ракета, Восток, Победа, Слава, Зим,

● Амфибия, Океан, Командирские, Буран, Штурманские, Спортивные, Сигнал, Электроника и др. Часы карманные. Будильники. Часы настольные, настенные, напольные: Весна, Молния, Владимир, Челябинские, Златоустовские, Агат, ОЧЗ, Маяк, Янтарь, Шахматные. Часы «Кукушка». Часы авиационные, танковые, каютные, водолазные.

● Иностранные часы: Orient, Omax, Citizen, Rado, Seiko, Casio, Tissot. Браслеты.

● Секундомеры, шагомеры, метрономы.

● Купим ВСЕ, что связано с часовым делом: инструменты, запчасти, механизмы, корпуса.

● Барометры, термометры, компасы, курвиметры, готовальни, авторучки, карандаши механические, настольные точилки и календари.

● Фотоаппараты: Зенит, ФЭД, Москва, Киев, Фотокор, Спутник, Горизонт и др. объективы, светофильтры, штативы.

● Бинокли, зрительные трубы, микроскопы, лупы.

● Советские и иностранные радиоприемники, радиолы, магнитофоны, патефоны, проигрыватели, усилители, колонки, музцентры. Видеомагнитофоны Электроника ВМ12. Тумбы для аппаратуры. Подставки под пластинки. Новые аудиовидеокассеты. Диапроекторы, диафильмы.

● Советские настольные вентиляторы.

● Любые статуэтки, бюсты, барельефы из керамики, металла. Картины, настенные тарелки, шкатулки

● Африканские статуэтки, маски из дерева. Ракушки, кораллы, минералы.

● Изделия из янтаря, камня, кости, бронзы, чугуна.

● Сувенирные самовары, подстаканники, ситечки, чайницы, кофемолки, ступки, сервизы, вазы, сифоны, хрусталь, мельхиор, штопоры, открывашки.

● Бижутерию: брошки, кулоны, бусы, кольца, запонки, пудреницы.

● Советские пивные кружки, рюмки граненые, зажигалки, спичечницы, трубки, портсигары, сигаретницы, опасные бритвы, перочинные ножи.

● Игрушки: солдатики, модельки автомобилей, военной техники, железную дорогу. Конструкторы, головоломки, пятнашки, магнитные шахматы, домино.

● Монеты юбилейные СССР.

● Старинные облигации, ваучеры, любые фотографии, альбомы, марки, открытки, конверты, колокольчики, бубенцы, книги, пенсне, чернильницы, подсвечники, лампы керосиновые, ножницы, замки. Иконы деревянные и металлические, кресты, лампады.

● Старинные фотографии с изображением военных, чиновников, церковных служителей, красноармейцев.

● Грамоты, награды, документы, благодарности, письма с фронта, фотографии, планшеты, фонарики сигнальные, каски, пуговицы, знаки различия, пряжки, ремни, саперную лопатку и мн. др. Значки за окончание военных училищ, академий, школ милиции, техникумов, институтов, университетов. Значки ударников и отличников соцсоревнования. Значки спортивные. Настольные медали. Знамена. Школьные медали.

● Пионерские горны, барабаны. Скрипки, балалайки, духовые инструменты.

Тел.: 72-11-22, 8-902-354-11-22. Пензенский автовокзал, 2-й этаж, направо, Магазин Скупка Старых Вещей, с 09.30 до 15.00. Выходной — воскресенье. Добро пожаловать!

● Куплю Старую Мебель 1960-1980 г. Чехословакия, Югославия, Венгрия, Польша, Болгария, Румыния, ГДР.

Стулья. Кресла. Стулья складные. Кресла-качалки. Зеркала. Столики туалетные. Банкетки. Трюмо.

● Тумбочки прикроватные.

● Подставки под цветы. Этажерки. Консоли. Комоды. Столики сервировочные. Буфеты. Серванты. Витрины. Стенки. Полки. Шкафы книжные. Столы письменные. Бюро. Секретеры. Столики журнальные и ломберные. Газетницы. Подставки под зонты, трости. Вешалки напольные, настенные.

● Советские Кресла с деревянными подлокотниками. Стул для пианино.

● Лампы настольные электрические. Плафоны. Торшеры. Абажуры. Светильники-ночники. Бра.

Тел. 72-11-22.

Дореволюционную мебель, книги, иконы, самовар, колокол, статуэтки, бюсты, сервиз, хрусталь, мельхиор, модельки авто, куклы, ёлочные и детские игрушки, микроскоп, бинокль, фотоаппараты, фотообъективы, подзорную трубу, прицел, часы, барометр, значки, марки, грамоты, портсигар, перочинные ножи, шкатулки, швейную машинку, оверлок, тиски, наковальню, гантели, веломототехнику, бутыли, баки, четверти. Радиоаппаратуру, патефон, гитару, балалайку, гармонь, офицерские сапоги, портупею, саперную лопатку, старинную военную форму. Вещи, привезенные с ВОВ, и многое другое. Адрес: г. Пенза, ул. Пролетарская, 6, магазин «Барахолка». Тел.: 8-902-343-81-30, 8-902-203-92-20, 70-92-20.

Куплю неисправные микроволновые печи в любом количестве и любой марки. Заберу сам. Тел. 8-967-702-53-74.

ПРОДАЮ

Матрасы от производителя пружинные, ортопедические, двусторонней мягкости, любого размера и наполнения. Кровати. Наматрасники, подушки, одеяла. Ул. Буровая, 20, остановка «Сурский мост». Тел.: 8-909-315-06-25, 8-927-367-36-36.

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

По представленным в рубрике услугам имеются противопоказания. Необходима консультация врача.

Анонимный наркологический центр «Шанс» (ул. Сурская, 19). Выведение из запоя на дому и в медкабинете. Все виды кодирования, раскодирования. Анонимно. Круглосуточно. Имеются противопоказания. Лиц. ЛО-58-01-000-737. Тел.: 30-52-22, +7-903-323-52-22, 76-32-22, 94-76-06.

Анонимный наркологический центр. Выведение из запоя на дому и в медкабинете. Кодирование. Ежедневно. Имеются противопоказания. www.нарколог-пенза.рф. Лиц. ЛО-58-01-000737. Тел.: 73-70-26, 8-902-343-70-26, 8-927-388-84-26.

УСЛУГИ

РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
Выезд в район. Быстро, качественно, недорого. Гарантия.
Пенсионерам — скидки.
Тел. 8-987-514-56-40.
Владимир.

Срочный ремонт обычных, ЖК и плазменных телевизоров, мониторов и компьютеров. Подключение приставок цифрового телевидения. Тел.: 72-21-33, 73-25-56, 8-960-326-99-07.

Ремонт холодильников на дому. Выполняем ремонт любой сложности. Запчасти от производителя. Свой магазин. Запчасти для холодильников. Выезд в область. Без выходных. Тел.: 70-41-41, 39-16-51.

Недорого. Благоустройство мест захоронений бордюрным камнем, тротуарной плиткой, гранитной и мраморной крошкой, черноземом. Ограды, столы, лавки, изготовление и установка памятников. Тел.: 8-908-538-91-99 — Альберт, 8-967-447-20-27 — Алексей.

Строительство, ремонт домов и дач. Кровельные работы, беседки, веранды, заборы, хозблок, внутренняя и наружная отделка, фундаменты, фасады, сайдинг, евровагонка, полы, стяжки, лестницы, двери, окна, отмостки, балконы, уборка территории и мн. др. Со своим материалом и без. Тел.: 8-937-422-10-12 — Роман; 29-30-38 — Сергей.

РАБОТА

Требуется уборщица на АЗК «Лукойл» на трассе М-5 в г. Н. Ломов. График 2/2 с 8-00 до 16-00. 600 рублей за смену. Тел. 8-906-396-13-05.

Требуется уборщица на АЗК «Лукойл» на трассе (с. Трофимовка, Степановка, Бакшеевка). График 2/2 с 8.00 до 16.00, 600 руб. за смену. Выплата зарплаты 2 раза в месяц. Тел. 8-906-396-13-05.

Главный редактор О.В. СЕМЕНЕЕВА.

Учредитель — Министерство внутренней и информационной политики Пензенской области.

Адрес редакции (издателя) 440000, Пенза, ул. Кирова, 65/2.
52-01-82, e-mail: nashapenza@mail.ru
отдел рекламы — 52-43-81 (+факс).

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Пензенской области
Свид. ПИ № ТУ 58-00235 от 23.12.2014 г.

Позиции редакции и авторов публикаций могут не совпадать

Рекламодатели несут полную ответственность за содержание объявлений.

Рукописи и фотографии не рецензируются и не возвращаются.

23.03.2022 г. № 12 (1150)
Перепечатка и использование материалов без письменного согласия редакции не допускаются, ссылка на «Беседку» обязательна.

Объем 2 п. л. Печать офсетная.
Цена свободная.
Тираж 19.000 экз. Индекс П5041

16+
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре редакции.
Отпечатана в ОАО «ИПК «Пензенская Правда», 440026, г. Пенза, ул. К. Маркса, 16.
Заказ № 115.
Подписано в печать 21.03.2022 г.
Время подписания: по графику — 01.00, фактически — в 01.00.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Вопрос — ответ

Правильно питаться — здоровым оставаться!

? ***Расскажите, пожалуйста, какие продукты стоит исключить из рациона питания людям старше 65 лет и как при этом можно разнообразить свое меню?***

Сидоркина М., г. Сурск.

На вопрос читателя отвечает **врач-гериатр Наталья Юрина.**

Энергетическая ценность рациона питания для лиц старше 65 лет должна составлять 1600 ккал для женщин и 1800 ккал для мужчин. Режим питания должен включать три основных приема пищи: завтрак, обед и ужин. Можно дополнить его еще двумя дополнительными, с учетом заболеваний и режима дня.

В сутки рекомендуется употреблять не менее 2 л жидкости, учитывая блюда и продукты рациона. На питьевую воду должно приходиться не менее 800 мл. Людям, страдающим сердечной недостаточностью, питьевой режим нужно обязательно согласовать с участковым терапевтом или кардиологом.

В рацион нужно включать продукты, богатые как растительным белком, так и животным в пропорции 1:1. Источниками животного белка являются молочные продукты, рыба, мясо птицы, говядина, телятина, крольчатина. Растительные же белки содержатся в крупах, бобовых, орехах.

Из растительных жиров предпочтение стоит отдавать оливковому, подсолнечному и льняному маслу, суточная норма — 2 столовые ложки. Потребление животных жиров, например сливочного масла, сливок, сметаны, следует строго ограничить, так же как и продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров (пальмовое и кокосовое масла) и маргарина.

Следует отдать предпочтение молочным продуктам без дополнительных вкусовых добавок, так как они содержат сахар и насыщенные жиры.

С возрастом снижается толерантность к углеводам, поэтому в рацион надо включать продукты, содержащие «сложные» углеводы и богатые пищевыми волокнами: крупы из цельных злаков (овсяные хлопья, нешлифованный рис, просо, пшеница, полба, булгур), бобовые, грибы, хлеб грубого помола с добавлением отрубей, овощи, фрукты, ягоды и орехи.

Следует ограничить потребление крахмалосодержащих продуктов — рафинированного белого риса, макаронных изделий, манной крупы, картофеля.

Что касается поваренной соли, то суточная норма не должна превышать 5 г, сюда входит все количество соли, содержащееся в блюдах и продуктах. Имеет смысл отказаться от продуктов с высоким содержанием соли: копчености, колбасные изделия, соусы, соленья, консервы.

Выбирая способы кулинарной обработки продуктов, лучше отдать предпочтение отвариванию, запеканию, тушению, приготовлению на пару.

Фото А. ПАТАНИНА.

Опыт благочестия

Роднее родных

Искренний друг роднее всякого родственника.

Святитель Амвросий Медиоланский.

Домашний доктор

Жизнь без боли

? ***Моей маме год назад сделали операцию, а сейчас у нее появились боли в животе, знакомая медсестра сказала, что, возможно, у нее спайки кишечника. Подскажите, пожалуйста, можно ли это вылечить?***

Т. Светлова, г. Каменка.

Спайки кишечника — это сращение тканей, которое может привести к нарушению функционирования кишечника, вплоть до его непроходимости. Это своего рода рубец, который образовался в месте его повреждения. Спайки могут соединять как внешние стенки органов, так и внутренние.

Спайки кишечника могут возникнуть после хирургического вмешательства, воспалительных заболеваний (язва, гастрит, колит и т.п.), травм брюшной полости, даже после лекарственной терапии.

Спайки не образуются быстро. Это достаточно медленный и постепенный процесс. Симптомы появляются не сразу, поэтому обычно больные обращаются к врачу, когда уже есть серьезные осложнения.

Признаки

О наличии спаек свидетельствуют следующие симптомы: тянущие боли в области кишечника, которые становятся сильнее после еды или физической нагрузки, запоры (связаны с тем, что в месте спаек затруднено движение каловых масс), диарея, рвота, тошнота, вздутие живота и ощущение распирания.

Если вовремя не принять меры, то могут возникнуть следующие осложнения: непроходимость кишечника, потеря веса, некроз участка кишечника.

Лечение

При подозрении на спайки кишечника нужно обязательно обратиться к врачу. Чтобы выявить заболевание, он направит на анализ крови (на наличие воспаления), УЗИ, рентген. При подтверждении диагноза, скорее всего, придется делать операцию — для того, чтобы рассечь спайки, освободить пережатые отделы кишок.

Диета

Лечение спаек нужно начать с правильного и регулярного питания. Необходимо есть небольшими порциями по пять-шесть раз в день. Исключить из рациона острые, жирные, консервированные, жареные блюда, а также бобовые, белокочанную капусту, сладости, алкоголь, магазинные продукты с красителями, консервантами и другими химическими добавками.

Что рекомендуется есть при спайках кишечника:

— супы без зажарки, без мяса или на постном мясе, с овощами или крупами;

— вареные или приготовленные на пару мясо, курицу или рыбу;

— свежие овощи и фрукты (за исключением винограда и виноградного сока, которые вызывают вздутие);

— каши на воде (геркулесовая, гречневая, рисовая, ячневая, полба).

Правильное питание благотворно скажется на выздоровлении и снизит рецидив спаек.

В качестве народного средства при болях в кишечнике помогает отвар из корня аира, ромашки и перечной мяты, взятых в равных пропорциях (по 1 столовой ложке). Смесь залейте стаканом кипятка, дайте настоятся в течение получаса и принимайте понемногу в течение дня.

Фото А. ПАТАНИНА.

Возьмите на заметку

Ненужный жир

Метаболические нарушения могут иметь разнообразные проявления. Нередко жировые отложения имеют локальный характер, когда образуются липомы.

Причины, приводящие к этому процессу, недостаточно изучены, возможно, это связано с патологией гипофиза, нарушением функции щитовидной железы, заболеваниями печени, поджелудочной железы, сахарным диабетом.

Наиболее распространены единичные липомы, которые обычно не приводят к серьезным последствиям, проявляясь как косметический дефект. Патологический процесс развивается медленно. Липомы не склонны к злокачественному перерождению, но, располагаясь возле жизненно важных органов или крупных сосудов, могут оказывать негативное влияние на их функцию.

Поскольку в настоящее время нет четкого представления о причинах развития жировых опухолей, нет и надежных методов их терапии. Чаще всего прибегают к оперативному удалению, что не спасает от развития рецидивов. Более надежно иссечение жировика под местной анестезией. Такой метод снижает риск образования опухоли на прежнем месте и позволяет провести ее гистологическое исследование.

Удаление липом показано при больших размерах, сдавливании нервных окончаний, если есть подозрение на развитие злокачественного процесса, с косметической целью. К сожалению, профилактики липоматоза не существует.

В добрые руки

Щенок ищет дом!

Иван — блондин, у него шоколадный нос, мягкая шерстка и внимательный взгляд. Вырастет среднего размера, сейчас ему 2 — 3 месяца, обработан

Доставим по области бесплатно

Тел. 8-927-381-49-41 (Дарья)

В добрые руки

Щенок ищет дом!

Марья — возраст 2 — 3 месяца, с глазами в тон шерстке. Вырастет среднего размера, обработана. Девочку стерилизуем по достижении возраста за наш счет

Доставим по области бесплатно

Тел. 8-927-381-49-41 (Дарья)