

№26
(503)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 30 июня по 6 июля 2025 года

ТЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

ВЫБИРАЕМ ОБУВЬ
ДЛЯ ОТПУСКА

стр. 30

СЕКРЕТЫ
БЫСТРОЙ
УБОРКИ

стр. 28

КАЛЕНДАРЬ
КРАСОТЫ
И ЗДОРОВЬЯ
НА ИЮЛЬ

стр. 8

КАК
УХАЖИВАТЬ
ЗА САДОМ

стр. 29

ДЛЯ ЩЕЙ
ЩАВЕЛЬ
НЕ ЖАЛЕЙ

стр. 26

СВЕТЛАНА
БРЮХАНОВА

ХОЧЕТСЯ БОЛЬШЕ
ИНТЕРЕСНЫХ РОЛЕЙ

стр. 2

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото Светланы Макеевой

ISSN 2313-4933



4 650239 122047 01 25026

Несмотря на молодость, эта актриса сумела завоевать сердца миллионов зрителей, подарив им много разноплановых, ярких и интересных ролей, будь то роль следователя Екатерины Калитиной в сериале «Возвращение Мухтара», доктора Натальи Сергеевны в мелодраме «Ой, ма-моч-ки!» или фельдшера Любы в сериале «Скорая помощь»...

Артисту необходимо работать

— Светлана, можно смело говорить о том, что большую популярность вам принёс проект «Возвращение Мухтара», а сериал «Скорая помощь» её закрепил. Насколько знаю, вы недавно закончили сниматься в 8-м сезоне «Скорой помощи». Не устали?

— Да, период был достаточно напряженным — снималась в двух фильмах параллельно практически без выходных. Причем стартовали съемки и первого, и второго в одно и то же время, и одновременно закончились. Это были проекты «Скорая помощь» и «Как приручить лису». Случалось нередко так, что первую половину дня я снималась в одном проекте, вторую — в другом. Это было непросто, потому что приходилось перенастраивать себя, что называется, на ходу. Но это была очень приятная усталость, потому что занималась любимым делом. Я всегда иду на работу как на праздник. Иначе нельзя. И профессия такая. И я такая.

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

— Никогда не унывайте, даже в самой плохой ситуации старайтесь найти что-то хорошее. И в любом случае оставайтесь людьми. Доброта спасёт мир.

Светлана БРЮХАНОВА:

// На работу иду как на праздник //

Роль вылечила

— Интереснее работать в уже устоявшемся проекте, как, скажем, «Скорая помощь», или всё-таки в новом?

— Когда команда слаженная, работает вместе не один год, это считай семья. В любой семье ты можешь себе позволить то, чего не можешь в новой команде. Например, на съемках «Скорой помощи» должна была сниматься сцена, где мы целуемся с Гошей Куценко. А у меня насморк, кашель, горло дерет. Говорю: «Ребята, зачем заражать партнера?» И съемки этой сцены легко перенесли на другой день, чтобы всем было комфортно. В новом же проекте ты не знаешь, как отнесутся к твоей просьбе. Хотя я очень люблю все новое, на работу иду всегда с интересом.

— В картине «Как приручить лису» вам досталась очень сложная роль —

матери погибшей девочки. Сразу согласились на эту роль?

— Внутри себя решила не сразу, сомнения были. Это психологически сложный фильм про серийного маньяка. Я играю маму одной из его жертв. Мне было очень трудно это делать, поскольку я сама мама, и даже представить не могу подобную ситуацию. Когда мне дали сценарий, я откладывала его раз пять, не могла дочитать до конца. Тем не менее схватилась за эту роль. Именно в тот период ушел из жизни мой дедушка — дорогой для меня человек. И я всю боль отдала этой роли, так что к концу съемок была просто опустошенной. Так что этот проект, можно сказать, помог мне справиться с внутренней болью, пережить потерю очень близкого человека. Роль меня вылечила.

«Мухтар» подарил бесценный опыт

— Какая ещё картина из вашей фильмографии стала в особинку?

— Конечно, «Возвращение Мухтара». Когда пригласили в этот проект, мне было 23 года, денег не было, снималась в од-



мышонок. И очень любит, когда я его задействую, ему нравится мне помогать, осознавать, что его привлекают ко взрослым делам.

— Кстати, а как вы относитесь к самопробам? Знаю, что многие артисты их, скажем так, недолюбливают...

— Мне самой больше нравятся очные кастинги, когда можно посмотреть в глаза партнеру, когда видишь и чувствуешь его реакцию. Но я понимаю, что мир меняется и, нравится мне или нет, самопробы вошли в нашу жизнь. У меня с ними теперь связаны целые истории (улыбается). Вся семья помогает, участвует, сопереживает. Были случаи, когда няня помогала мне выстраивать свет. Но, с другой стороны, есть в самопробах и плюсы. Я, например, часто уезжаю на съемки в другие города, и могу записать самопробы, не срываясь с места.

«Постоять за себя я смогу»

— Удивилась, прочитав, что хрупкая, изящная Светлана Брюханова серьёзно занималась боксом. Не странно было актрисе подставлять лицо под удары?

— Я занималась с тренером индивидуально, так что ударов по лицу удалось избежать (смеется). Меня часто спрашивают, как я решилась заняться мужским видом спорта? А я до сих пор вспоминаю, как вышла после первого урока на улицу и почувствовала, как легко на душе! Потому что на занятиях, как на ринге, оставляешь все свои эмоции и мысли, сгораешь весь негатив. И я продолжила заниматься. Не заметила, как прошло три года упорных тренировок. Сейчас я оставила бокс, родила ребенка и не знаю, вернусь в этот вид спорта или нет. Но свои плоды он, безусловно, принес. Постоять за себя я смогу (улыбается).

— Светлана, о чём сегодня мечтается молодой красивой актрисе, которая любит и люби-

— Хочется больше новых интересных ролей, большей востребованности. Но если у меня возникают в работе паузы, я не переживаю — у меня есть чудесный сын и замечательный муж.

Наталья АНОХИНА

них эпизодах. А тут одна из главных ролей и работа вне дома на целый год. Сначала съемки проходили в Киеве, затем в Белоруссии. Это была огромная школа — профессиональная и человеческая. Мое становление произошло именно на этом проекте. 24 съемочных дня в месяц, по 12 часов смена. В каждом сезоне 96 (!) серий.

Невозможный выбор

— Если бы сегодня, когда у вас уже своя семья, вам предложили долгоиграющий сложный проект или сложные и особо долгие съемки в новом проекте, согласились бы?

— Когда меня спрашивают: «Света, что бы ты выбрала — профессию или семью?», всегда затрудняюсь ответить. Это невозможный выбор. По моему убеждению, это две сферы жизни, которые друг друга дополняют, но никак не противоречат. В работе ты сам становишься глубже, интереснее, для своего ребенка в том числе. Сын уже сегодня с гордостью произносит, что его мама актриса. Я такая мамочка, которая часто берет его с собой на съемочную площадку. Мы даже на кастинги вместе ездим. Когда дома записываю самопробы, сын замолкает, сидит, как

ДЕТАЛИ

Ещё две кошки

— Вы с особой теплотой вспоминаете фильм «Возвращение Мухтара». А какая у вас связь с животными? Как считаете, общение с ними меняет людей?

— Не представляю свою жизнь без животных, я выросла с ними. Без них дом кажется пустым. У нас и сейчас две собаки и две кошки, которых я нашла на улице. А сколько животных я пристроила к друзьям и соседям, не перечить!

Павел Трубинер и Екатерина Вилкова встретятся на «Балтийском море»

В Москве начались съёмки остросюжетной военной драмы «Балтийское море» для телеканала «Россия» (производство Star Media). На съёмочной площадке продолжения сериалов «Чёрное море» и «Баренцево море» вновь встретятся Павел Трубинер и Екатерина Вилкова. В новом фильме также снимаются Анастасия Микульчина, Владимир Верёвочкин, Антон Батырев, Андрей Вальц, Сергей Шнырёв, Сергей Иванюк, Екатерина Юдина, Наталья Гриншпун, Михаил Лукашов и другие артисты. Режиссер проекта – Алексей Карелин.

Лето 1944 года. В Балтийском море «морским охотником» потоплена немецкая подлодка. На ее борту находятся три новейшие торпеды. Враг понимает, что в секретном КБ в Ленинграде советские ученые, разобрав торпе-



ду, в кратчайшие сроки найдут «противоядие» против нее. Это коренным образом сможет поменять расстановку сил не только в Балтийском море, но и во всей Атлантике. В Берлине диверсантам ставится задача уничтожить не только суперторпеды, но и секретное советское КБ. Подполковнику Сергею Сабурову (Павел Трубинер) и майору Елене Солей (Екатерина Вилкова) предстоит вычислить и обезвредить немецких диверсантов, а также выявить «крота» в своем ближайшем окружении.

Работа над многосерийным проектом пройдет в Москве, Санкт-Петербурге и Ленинградской области. Премьерный показ сериала состоится онлайн на медиаплатформе «Смотрим». Телепремьера запланирована в эфире телеканала «Россия».

Фото телеканала «Россия»

Александра Урсуляк рассказала об «Агееве»

На телеканале НТВ – премьера остросюжетной детективной драмы «Агеев». Роли в сериале исполнили Андрей Смоляков, Александра Урсуляк, Наталия Вдовина, Николай Фоменко, Пётр Баранчеев, Татьяна Колганова, Юрий Ицков, Геннадий Смирнов, Александр Яцко и другие артисты.



В центре истории – талантливый оперативник Антон Агеев. У него один из самых высоких показателей раскрываемости. Именно поэтому руководство, в частности заместитель начальника управления УГРО Андрей Рымкевич (Николай Фоменко), закрывает глаза на его резкий неуживчивый характер и необычную манеру ведения розыска. Только Кире Кирилловой (Александра Урсуляк), появившейся в отделе пять лет назад, удалось узнать правду о замкнутом Агееве и найти к нему особый подход.

– Мне очень понравился сценарий, это интересная и закрученная история, – рассказывает Александра Урсуляк. – Мой партнер Андрей Смоляков – потрясающий актер, которого я очень люблю... Несмотря на то что моя героиня Кира и герой Андрея Антон совершенно разные и каждый из них по-своему странный, им вдвоем комфортно, и они вместе расследуют сложные преступления.

Фото PR НТВ

Финалисты «Ты супер!» поедут в Сочи

Финалисты восьмого сезона Международного вокального конкурса «Ты супер!» примут участие в VI Семейном образовательном форуме Леонида Агутина, который пройдет близ Сочи на горном курорте Красная Поляна. С 1 по 11 июля каждый день ребят будет наполнен интересными событиями: вокальными и танцевальными конкурсами и мастер-классами, а еще их ждет гала-концерт, на котором выступят популярные артисты – сам Леонид Агутин, Игорь Крутой, Баста, Женя Трофимов, Тимур Родригез и другие. Следить за событиями форума можно будет в программе «Утро. Самое лучшее» на телеканале НТВ. Там же можно будет увидеть и телевизионную версию гала-концерта.

«Полярный» вышел на финишную прямую

Съёмки пятого сезона сериала «Полярный» кинокомпании 1-2-3 Production по заказу телеканала ТНТ официально завершились.

Главную роль, как и в прежних сезонах, исполняет Михаил Пореченков. Также в сериал вернулись со своими ролями Катерина Шпица, Мария Кравченко, Иван Охлобыстин, Ян Цапник и другие. А герои Олега Гааса и Инги Оболдиной – новые персонажи пятого сезона.



Действие финальной части проекта разворачивается в городке Полярный в канун Нового года. В размеренную жизнь Вити Громова (Михаил Пореченков) внезапно возвращается бывшая возлюбленная Марина (Инга Оболдина) с сыном Максом (Олег Гаас), а вместе с ними – преступные тайны 90-х... Режиссером-постановщиком финального сезона выступил Авет Оганесян.

– Съёмки в «Полярном» стали для меня новым, по-настоящему интересным опытом, – рассказывает Олег Гаас. – Я родом из Сибири, но приехав в Апатиты и Кировск, все равно был впечатлен – прежде всего величественной природой и снегом, которого там невероятно много. Вся команда работала очень слаженно, мы быстро нашли общий язык. В процессе было много свободы для импровизации, что всегда ценно для актера. Для своей роли я даже отращивал бороду, и теперь это часть моего «Полярного» образа...

Фото телеканала ТНТ

Болит голова? Стали забывчивы? Путаются мысли?

ФОРТЕМЕНТЕ ГОЛД: ЗОЛОТО ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ ВАШЕГО МОЗГА!

Если здоровье уходит, то жизнь становится труднее. А если уходят память и сознание? Если путаются мысли и все сложнее делать простые домашние дела? Если появляются страх и тревога, уже не понимаешь, кто перед тобой, и остается надеяться только на близких? То все теряет смысл! Ведь всем нам хочется сохранить ясность ума и крепкую память до глубокой старости! Как это сделать, расскажет наш эксперт Любовь Ильина.

Возрастные изменения затрагивают весь организм. И мозг — не исключение. С годами мозг сжимается и усыхает. А нейроны, нервные клетки головного мозга, отмирают. Это называется синдром «грецкого ореха», который и приводит к страшным последствиям как для мозга, так и для здоровья! Мысли начинают путаться. Появляются провалы в памяти. Страдают речь, движения, сон, слух и зрение. Скачет давление и болит голова. Пропадает настроение и интерес к жизни, и в конце концов, жить без посторонней помощи становится невозможно. **Но выход есть!**

Уникальный натуральный ФОРТЕМЕНТЕ ГОЛД, или «Золото для омоложения мозга», разработан итальянскими учеными специально, чтобы вернуть утраченные функции головного мозга. Благодаря запатентованной итальянской технологии биоферментации из природных компонентов получают особые вещества – «факторы роста». Они способствуют восстановлению поврежденных клеток головного мозга, помогают наладить мозговое кровообращение и избежать «синдрома грецкого ореха», который убивает мозг.

Как только восстанавливаются мозговое кровообращение и работа нервной системы:

- ✓ УЛУЧШАЮТСЯ память, речь, зрение, слух и координация движений;
- ✓ ПРОХОДЯТ скачки давления, боли, тревога и бессонница;
- ✓ ПОДНИМАЕТСЯ настроение, ПОЯВЛЯЮТСЯ силы и энергия.

Вы можете остановить старение мозга и вернуть себе ясность мыслей! Звоните и заказывайте ФОРТЕМЕНТЕ ГОЛД!

*При покупке курса. БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, этаж 1, помещ. 1, комн. 28. СГР № RU.77.99.11.003.R.001792.05.21 от 26.05.2021. Акция действует с 01.06.2025 по 01.12.2025. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. На упаковке: Фортементе голд. Курс 30 дней. Пищевая добавка с подсластителем. 30 пакетов. РЕКЛАМА.

ТОЛЬКО ДО КОНЦА 2025 г. –
СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ:

«ОМОЛОЖЕНИЕ МОЗГА-2025»!

1. ПОЗВОНТЕ по тел. 8-800-100-55-60 или *2031 (только с мобильного).
2. НАЗОВИТЕ код «ЗОЛОТО МОЗГА».
3. ПОЛУЧИТЕ двойную выгоду – СКИДКА+ПОДАРОК*

+ Бесплатная консультация!

+ Бесплатная доставка в любой город!

Остановите старение мозга, верните себе ясность мыслей!

Получите
ФОРТЕМЕНТЕ
ГОЛД!



Главный
подарок
2025 года!



Количество подарков ограничено!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СЕКРЕТ УСПЕХА

Одежда для собеседования: запомниться, а не шокировать

Собеседование – это первое впечатление, и ваш внешний вид играет ключевую роль. Одежда должна подчеркивать профессионализм, но при этом позволить вам выделиться среди других кандидатов. Как найти баланс между запоминающимся образом и деловым стилем?



Придерживайтесь дресс-кода компании

Изучите корпоративную культуру: для офиса в IT подойдет smart casual (рубашка, джемпер, аккуратные джинсы), а в банк или юрфирму – классический костюм. Главное – выглядеть опрятно и уместно.

Добавьте деталь, которая запомнится

Не обязательно одеваться строго в черно-белое. Например: Яркий, но не кричащий аксессуар (шелковый платок, галстук с узором).

• Элегантное украшение (часы, минималистичный браслет).
• Необычный, но сдержанный цвет пиджака (темно-синий, бордовый).

Избегайте крайностей

Откажитесь от:

• Слишком коротких юбок или глубоких декольте.
• Яркого макияжа и агрессивного парфюма.
• Спортивной обуви и рваных джинсов (даже если компания «молодежная»).

Удобство = уверенность

Если вам некомфортно в строгом костюме, вы будете скованны. Выбрав удобные вещи, в которых чувствуете себя уверенно, но не забывайте про деловой стиль. Ваш образ должен говорить: «Я профессионал, но у меня есть характер». Сочетайте классику с индивидуальностью – и рекрутер запомнит вас не только по навыкам, но и по стилю.

Забота – это естественное проявление любви и привязанности. Однако когда она становится чрезмерной, отношения могут превратиться в поле боя, где один партнер задыхается под гнетом «гиперопеки», а другой – искренне не понимает, почему его усилия не ценят.

Как отличить здоровую поддержку от токсичного контроля? И что делать, если вы или ваш партнер перешли границы разумного?

Забота становится проблемой

На первый взгляд, забота кажется проявлением любви. Но если копнуть глубже, за гиперопекой часто скрываются:

- **Страх потери** – человек так боится остаться один, что пытается контролировать партнера.
- **Низкая самооценка** – забота становится способом почувствовать себя нужным.
- **Тревожность** – постоянные звонки, вопросы.

– Дорогой, когда мы поженимся, я буду делить с тобой все твои тревоги и заботы.
– Но, милая, у меня нет никаких тревог и забот.
– Я же говорю – когда мы поженимся.



просы «ты где?», «как дела?» могут быть симптомом тревожного расстройства.

• **Неосознанный контроль** – под маской заботы скрывается желание управлять жизнью партнера.

Признаки чрезмерной заботы таковы.

- **Вы постоянно проверяете партнёра** («Ты поел?», «Ты точно не заболел?»).
- **Ревнуете** «из лучших побуждений» («Я же просто беспокоюсь о тебе!»).
- **Навязываете свою помощь**, даже когда в ней не нуждаются.
- **Обижаетесь**, если партнер не оценил ваши усилия.



Что делать, если вы «перезаботились»?

• Осознайте проблему

Если партнер говорит, что ему душно, не игнорируйте это. Спросите себя: «Действительно ли моя забота ему нужна, или я делаю это для себя?»

• Учитесь доверять

Любовь – это не тотальный контроль. Дайте партнеру свободу, и он будет ценить вас еще больше.

• **Развивайте свою жизнь**
Часто гиперопека возникает из-за недостатка собственных интересов. Найдите хобби, займитесь карьерой, общайтесь с друзьями – так вы перестанете «висеть» на партнере.

• Говорите о чувствах

Вместо «Почему ты мне не позволил?» скажите: «Я волновалась, потому что люблю тебя. Давай договоримся, как нам комфортнее».

Чистота + витамин

Кошки – это животные, которые прославились своей страстью к собственной гигиене. Здоровая взрослая кошка вылизывает собственную шкуру не меньше десяти раз в день. Если это запретить ей, кошка может даже умереть. Но совсем не от непереносимости грязи. Дело в том, что на шерсти кошачьих присутствует вещество, в котором содержится витамин В, необходимый для жизнедеятельности животного. Поэтому кошки и вылизывают шерстку несколько раз в день, порождая легенды о чистоплотности.



Принцип Карениной

Самый известный роман Толстого «Анна Каренина» начинается словами: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Этот афоризм был положен в основу научного принципа, который применяется для описания систем в разных науках. Например, у экономистов принцип Анны Карениной используется при описании поведения систем в период кризиса. Все устойчивые системы ведут себя одинаково, а каждая непригодная – по-своему.

Астролог не соврал

Личный астролог французского короля Людовика XVI предсказал, что 21-е число каждого месяца будет приносить несчастье августейшей особе. Произошло это, когда Людовик был еще ребенком, но король всегда помнил о предсказании и никогда не намечал ничего важного на 21-е число. Но не все во власти человека, пусть даже и короля. 21 июля 1791 года после революции король был арестован, 21 сентября Франция стала республикой, и 21 января король Людовик XVI был казнен.

Светлана СИДОРЧУК



Таблетки от хитрости

В аптеках США можно приобрести без рецепта необычные таблетки. Основной компонент в их составе – сахар. Таблетки назначают детям, когда их жалобы на здоровье незначительны или вызывают подозрение в том, что дети хитрят, стараясь привлечь к себе внимание. Чтобы понять, в чем заключается действие лекарства, прочитайте название наоборот – получится «плацебо»! Иногда и взрослым полезно бывает принимать именно такие таблетки.

У ВАС БОЛИТ ИЛИ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА? НЕМЕЮТ КОНЕЧНОСТИ ИЛИ ШУМИТ В УШАХ?

ЧТОБЫ НЕ СЛУЧИЛСЯ ИНСУЛЬТ, ЛЕЧИТЕ АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА!

Одиночество – вещь тяжелая. Особенно если ты едва на ладан дышишь. До инсульта я как-то находила интерес к жизни, а вот когда приступ случился, я в глаза смерти посмотрела. Уже не рада была, что врачи спасли меня, так плохо себя чувствовала. Давление после инсульта скакало, как бешеное. Сердце в догонку колотилось. Но хуже всего – у меня частично парализовало ногу, тянула ее при ходьбе. А еще меня провалы в памяти начали появляться, речь нарушилась, у меня язык после инсульта, как каменный был, я им еле ворочала. Врач сказал, что мое состояние угрожающее, не исключал повторный инсульт. Как хорошо, что я решила не ждать очередной приступ, а занялась собой. И вот что заметила. Давление мое постепенно нормализовалось, сердце успокоилось. Голова стала ясная, я уже не страдаю забывчивостью, разговариваю внятно и на ногах держусь устойчиво. Сразу интерес к жизни появился. Всё же прекрасно, что я узнала про медицинский прибор «Геска»!

Ольга Яковлевна, г. Иваново



– То есть этот прибор реально способен лечить?

– Куда уж реальнее! Лечебный прибор «Геска» – это не временное облегчение симптомов, а глубокая проработка причины заболеваний. Люди, проходящие лечение с помощью «Гески», за короткое время избавлялись от мучивших их годами головных болей и головокружений, гипертонии, шума в ушах, онемения конечностей, атеросклероза, вегето-сосудистой дистонии, ишемической болезни сердца, аритмии и стенокардии, возвращали хорошую память, настроение и сон, восстанавливались от последствий инсульта.

– Можно ли использовать прибор «Геска» для домашнего лечения болезней сосудов, сердца и мозга?

– Да. Медицинский прибор «Геска» прост в применении и разобраться с ним сможет каждый. Разработчики учли тот факт, что аппарат будет предназначен для домашнего использования.

– Как изменится жизнь человека, который начнет лечиться с помощью прибора «Геска»?

– Он будет здоров и на годы продлит полноценную, здоровую жизнь. Человек станет энергичным, способным жить без ограничений и страха перед инсультом или инфарктом. Это ли не стимул срочно начать лечение медицинским прибором «Геска»?

С подобной бедой сталкиваются сотни тысяч человек каждый год. Под угрозой находятся все, у кого есть проблемы с сосудами, мозгом, сердцем или давлением. Как наиболее эффективно лечить заболевания сердечно-сосудистой системы мы уточнили у эксперта по сосудам головного мозга с более чем двадцатилетним стажем, Руслана Олеговича.

– Руслан Олегович, обращаясь к вашему огромному опыту, хочется спросить: почему сегодня так остро стоит проблема сосудистых заболеваний?

– Мы живем в век хронической перегрузки организма. Люди стали жить дольше, но их сосуды изнашиваются гораздо быстрее. Они становятся хрупкими и ломкими из-за осевших на стенках липидных отложений и кальциатов, которые сужают просвет сосудов. Атеросклеротические бляшки и тромбы в любой момент могут перекрыть сосуд полностью. Особенно опасен церебральный атеросклероз – он нарушает мозговое кровообращение, вызывает кислородное голодание клеток, что отражается на памяти и работе мозга в целом, а также ведет к такому жизнеугрожающему состоянию, как инсульт.

– Как распознать церебральный атеросклероз?

– Если у вас есть какие-то проблемы с сосудами, мозгом или сердцем, будьте уверены, что есть и церебральный атеросклероз. Повышенное давление, головные боли или головокружения, шум в ушах, одышка, ощущение холода или онемения в конечностях, нарушение памяти или сердечные боли. Даже одного из этих симптомов достаточно, чтобы заподозрить церебральный атеросклероз. Все, что когда-то лечили по отдельности, сегодня рассматривается как общий сбой в работе системы кровообращения, вызванный церебральным атеросклерозом. Именно отсюда «растут ноги» всех сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений в работе головного мозга. Каждый третий

человек в возрасте после 50 лет страдает от таких нарушений. К счастью, всем, кто столкнулся с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, можно помочь.

– Звучит обнадеживающе! Изобрели какое-то новое лекарство?

– Лучшее. Для борьбы с заболеваниями сосудов, сердца и мозга создали медицинский прибор «Геска». Он целенаправленно чистит сосуды, восстанавливает нервные клетки, улучшает работу головного мозга. То есть медицинский аппарат «Геска» лечит церебральный атеросклероз, тем самым устраняя причины возникновения заболеваний и их последствия.

– Насколько этот прибор эффективный?

– На 100%! Это доказывает практика его применения. Прибор зарегистрирован в Росздравнадзоре как медицинское изделие. «Геска» воздействует на организм с помощью трёх типов излучения: постоянного магнитного поля, инфракрасного электромагнитного излучения и фототерапии в диапазоне от красного до синего спектра. В совокупности они оказывают мощное лечебное действие: расширяют и очищают сосуды, растворяют холестериновые отложения, улучшают тонус сосудов, насыщают ткани кислородом и активизируют циркуляцию крови в головном мозге.

– Почему важно, что аппарат «Геска» одновременно работает в трех лечебных режимах?

– Потому что это сочетание воздействует на организм сразу на нескольких уровнях:

- **Магнитное поле** – стабилизирует сосудистый тонус, устраняет воспаление.
- **Инфракрасное излучение** – проникает вглубь тканей, расширяет и очищает сосуды, помогает крови свободно проходить по ним.
- **Фототерапия** – активизирует мозговое кровообращение, восстанавливает питание клеток мозга, налаживает работу сердца.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. Срок проведения акции с 25 июня до 23 июля 2025 г.* Информацию об организаторе такого мероприятия, правила его проведения можно узнать по телефону 8-800-300-77-70 (звонки по РФ бесплатные). Реклама

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8-800-300-77-70

ТЕЛ. ДЛЯ ЗАКАЗА И БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

**ВНИМАНИЕ! ДЕЙСТВУЕТ
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
С 25 ИЮНЯ ДО 23 ИЮЛЯ 2025 Г.!**

**230 АППАРАТОВ
СО СКИДКОЙ ОТ
ПРОИЗВОДИТЕЛЯ**

**ПРОМОКОД
АКЦИИ 6624**

В этом году фестиваль детского кино «Хрустальный Источникъ», который реализуется при поддержке Президентского фонда культурных инициатив, впервые пройдёт в международном формате.

В город-курорт Ессентуки придут зарубежные гости из Армении, Приднестровья, Индии, Сербии, Греции. Всего ожидается порядка 200 детей в возрасте от 7 до 17 лет. — Если в прошлом году тема конкурса «Кино-кампус — дети» звучала как «Герои и время», то в нынешнем — «Не предавай мечту», — рассказал президент «Хрустального Источника» — заслуженный артист РФ Эвклид Кюрдзидис. — Так что ребята, участники фестиваля, в разных концах света уже пишут сценарии, по которым будут снимать фильмы.

«Соберётся большая киносемья»

— Эвклид, с вашей лёгкой руки Ессентуки на все дни проведения фестиваля превратятся в Центр детского киноискусства. Что в этом году ожидает зрителей и участников на «Хрустальном Источнике»?

— Центральным событием кинофестиваля станут два основных конкурса — полнометражного игрового кино для детей и семейного просмотра и короткометражных фильмов «Кинокампус — дети», где ребята от 7 до 17 лет в период фестиваля по своим же сценариям будут снимать и монтировать фильмы, самостоятельно выступать в качестве режиссёров, актёров, гримеров и т.д. В состав жюри двух конкурсов войдут трое известных кинематографистов и двое детей.

— Всегда поражает масштаб открытия и закрытия вашего фестиваля, который проходит на открытой Театральной площади в центре города. Здесь разом собира-

// Вся моя работа — по любви»



ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

— Всем читателям «Телека» желаю здоровья, хорошего настроения, бодрости души и вдохновения!

ется до 10 тысяч человек!

— В этом году готовим такое же масштабное представление. Мы ожидаем 30 звездных гостей — актёров, режиссёров, телеведущих, общественных деятелей России. Возможно, придут и зарубежные звезды, как на прошлые наши фестивали. Запланирована насыщенная культурная и образовательная программа: мастер-классы для детей по кинопрофессиям (актер-

скому мастерству, режиссуре, фехтованию, гриму и так далее), концерты и спектакли для детей и взрослых. И сами дети будут играть, и взрослые для детей. Соберется, таким образом, большая ки-

ЭВКЛИД КЮРДЗИДИС:

носемья, где все делается по любви.

— Знаю, что на фестивале готовится большое театрализованное шоу...

— Совершенно верно. От каждой команды участников будет представлен концертный номер. Поскольку наш кинофестиваль многонациональный, его основная задача — не только объединить всех, но и представить культуру разных народов.

— В этом году фестиваль будет проходить в Ессентуках с 5 по 12 июля. Нет желания перевести его в Москву? По логистике гораздо удобнее...

— Дело в том, что нам уже поступило предложение делать эхо фестиваля «Хрустальный Источникъ» в Москве на одной из крупнейших площадок. Это и есть своего рода признание.

ной школе «Хрустальный Источникъ», и студенты ВГИКа, где являюсь мастером курса, — знают, мой главный постулат: «Успевает тот, кто много делает». И сами стараются жить по такому же принципу. Когда много делаешь, силы сами берутся откуда-то. В прошлом году впервые попробовал себя в качестве режиссера-постановщика в театре кукол. В этом году снова выступил в качестве режиссера и поставил спектакль «Письмо туда» по сценарию Екатерины Робертовны Рождественской. Его мы покажем в дни кинофестиваля.

Актёр и режиссёр в одном лице

— Вы не только поставили этот спектакль, но и выступили в нём как артист...

— Это оказалось непросто — быть актёром на сцене и одновременно режиссёром. Но я получил колоссальное удовольствие от этой работы, рад, что она случилась в моей жизни.

— Ваш дебют в театре в качестве режиссёра оказался более чем удачным, я бы даже сказала, громким. Поставленный вами в Саранске спектакль по мотивам поэмы Роберта Рождественского «Сказание о крыльях» выдвинули на премию Главы Республики Мордовия.

— Да, был приятно удивлен, узнав об этом. И получил еще одно предложение по работе, довольно интересное. Но все упирается во время. Рабочий график настолько плотный, что приходится много работать, чтобы везде успеть.

— А ещё предложения в кино, которое вас любит...

— Да-да. В этом году продолжилась съемка второго сезона сериала «Золотое дно», который снимает Илья Ермолов. Обсуждаю работу еще в двух кинопроектах, которые озвучивать рано. Я всегда мечтал и теперь хочу, чтобы работы было много. Мечты сбываются, работы много. И дай Бог, чтобы все исполнилось.

Наталья АНОХИНА

Фото из личного архива Эвклида Кюрдзидиса

«Теперь мила мне балалайка»

Балалайка — один из самых узнаваемых символов русской культуры. Этот яркий, интересный, самобытный инструмент присутствует и на страницах книг, и в кинофильмах, дополняя образы героев и даже целые сюжеты. 23 июня в нашей стране отмечают День балалайки.

1 Главный герой романа А.С. Пушкина «Евгений Онегин» произносит следующие строки:

«Иные нужны мне картины: /Люблю песчаный кособог, /Перед избушкой две рябины, /Калитку, сломанный забор, /На небе серенькие тучи, /Перед гумном соломы кучи /Да пруд под сенью ив густых, /Раздолье уток молодых; /Теперь мила мне балалайка /Да пьяный топот трепака /Перед порогом кабака. /Мой идеал теперь — хозяйка, /Мои желания — покой, /Да щей горшок, да сам большой...»

Вспомните, при каких обстоятельствах, в какой эпизод жизни Онегина звучат в поэме эти строки?

а) Когда Евгений Онегин только-только поселился в деревне. б) Когда герой романа путешествует по Тавриде. в) После этих строк Евгений садится за стол и пишет письмо Татьяне Лариной.

2 В одном из эпизодов фильма «Война и мир» (1965-1967 гг., режиссёр С.Ф. Бондарчук), снятого по одноимённому роману Льва Николаевича Толстого, Наташа Ростова со своим братом Николаем гостит у дядюшки Михаила Никанорыча... И вот Наташа слышит звуки струн балалайки. Она в восхищении от музыки. И тогда дядюшка рассказывает ей, что он купил новую балалайку кучеру Митьке, так как и сам любит слушать, как тот играет. Какой мотив исполнил в этой сцене кучер Митька?

а) «Барыня». б) «Калинка-малинка». в) «Во поле березка стояла».

3 В экранизации романа «Собачье сердце» М.А. Булгакова (1988 г., режиссёр В.В. Бортко) профессор Преображенский (Евгений Евстигнеев) после удачной операции везёт Шарикова (Владимир Толоконников) в университет и демонстрирует его научным коллегам, аспирантам и студентам. И тот удивляет зрителей игрой на балалайке и частушками. Какой фрукт упоминается в этих частушках Шарикова?

а) Груша. б) Хурма. в) Яблоко.

1-б. Во время путешествия по Тавриде. 2-а. «Барыня». 3-в. Яблоко.

С давних времён человек хотел узнать, что за морем, за океаном. Люди научились строить плоты, лодки, потом – большие вёсельные суда и парусники. Капитаны пересекали моря и океаны, отважно сражаясь со стихией, открывали новые земли и закрашивали белые пятна на карте мира. И наша сегодняшняя викторина посвящена капитанам.

По морям, по волнам – капитаны в гости к нам!

1 «Приключения капитана Врунгеля» (1980 г.) – советский мультсериал режиссёра Д.Я. Черкасского, снятый по мотивам одноимённой повести А.С. Некрасова. Известно, что Андрей Сергеевич дал имя главному герою своей повести, «сложив» имена известных мореплавателей. Одним из них был Фердинанд Петрович Врангель, доказавший существование Северо-Восточного морского прохода и подтвердивший, что всё северное побережье России омывается морем. Также именно Ф.П. Врангель составил первую подробную карту Западного Ледовитого океана и Корякского залива. Кто ещё стал прототипом для имени Врунгеля в мультсериале?

- а) Христофор Колумб.
б) Васко да Гама.
в) Витус Беринг.

2 Во второй половине XVIII века впервые при составлении карт был применён морской хронометр. Благодаря его использованию для точного определения долготы были составлены детальные карты побережий Австралии, Новой Зеландии и Гавайев. Эти карты были столь точны, что они использовались более века. Какой британский капитан первым применил морской хронометр?

- а) Генри Гудзон. б) Джеймс Кук. в) Уильям Байрон.

3 Фернан Магеллан стал инициатором первого кругосветного путешествия, которое доказало, что Земля – шар, а океаны связаны между собой. В 1519 году экспедиция Магеллана отправилась в путь. Она состояла из пяти кораблей и экипажа в 270 человек. Во время путешествия вдоль берегов Южной Америки они увидели необычных животных, которых приняли за «дикие создания, наделённые разумом». Что это были за животные?

- а) Мартышки. б) Ленивцы. в) Пингвины.

4 Гипотезу о существовании Тера Аустралис инкогнита («Неведомой Южной земли») выдвинули ещё географы Древнего мира. Начиная с XVI века эту землю помещали на картах в районе Южного полюса, а поиски её безуспешно вели мореплаватели в XV-XVIII веках. В итоге Антарктида была открыта во время кругосветного плавания капитана 2-го ранга Фаддея Фаддеевича Беллинсгаузена и лейтенанта Михаила Петровича Лазарева в 1819-1821 годах. Какие имена носили шлюпы этих российских капитанов?

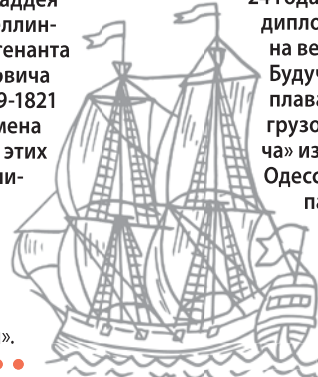
- а) «Восточный» и «Мирный».
б) «Восток» и «Мир».
в) «Восток» и «Мирный».

5 Этот адмирал возглавил первое русское кругосветное плавание в 1803 году. Он составил первый атлас Тихого океана с точными астрономическими, этнографическими и биологическими наблюдениями. Кто этот адмирал?

- а) Иван Фёдорович Крузенштерн.
б) Витус Беринг. в) Василий Михайлович Головин.

6 Анна Ивановна Щетинина – первая в мире женщина – капитан дальнего плавания. В 24 года получила штурманский диплом. Анна прославилась на весь мир ещё в 1935 году. Будучи капитаном дальнего плавания, она провела свой грузовой пароход «Чавыча» из Гамбурга с заходом в Одессу и Сингапур – в Петропавловск-Камчатский. В каком возрасте капитан Щетинина совершила этот поход?

- а) В 25 лет. б) В 27 лет.
в) В 35 лет.



ОТВЕТЫ

1-а. Христофор Колумб. 2-б. Джеймс Кук. 3-в. Пингвины. 4-в. «Восток» и «Мирный». 5-а. Иван Фёдорович Крузенштерн. 6-б. В 27 лет.

ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ ГРИБОК, НЕОБХОДИМО ДЕЙСТВОВАТЬ ИЗНУТРИ! ВАШИ НОГТИ И КОЖА МОГУТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ

«Если человек заболел грибком, обычно он применяет наружные кремы или мази. Во многих случаях больной может использовать их неделями и не видеть желаемого эффекта», – так говорит эксперт по грибковым заболеваниям. Мы встретились с ним, чтобы узнать, как лучше бороться с грибком.

– Неужели наружные противогрибковые средства не всегда помогают избавиться от грибка?

– Проблема в том, что такие средства обычно действуют симптоматически. Они вытесняют грибок с кожи и ногтей, и он может устремиться вглубь организма. Если раньше грибок поедал кожу и ногти, то теперь может начать есть другие ткани. Бывали случаи, когда нити грибка достигали внутренних ор-

ганов, что отрицательно сказывалось на их работе. У человека внезапно появлялась гипертония, сахарный диабет, боль в суставах, нарушения мозгового кровообращения и другие малоприятные состояния. Кроме того, если прекратить использовать наружные противогрибковые средства, внешние проявления грибка на ногтях и коже могут вернуться.

– Что же Вы предлагаете?

– Я советую использовать сироп «Грибоктокс с алтайским соком алоэ». В его основе лежит особенно полезный алтайский сок алоэ. Он содержит богатый комплекс противогрибковых элементов. Они действуют на проблему изнутри: способствуют уничтожению грибковых нитей и тем самым отре-



зуют инфекции пути отхода. Далее остается только убрать грибок с кожи и ногтей, чему сироп «Грибоктокс с алтайским соком алоэ» тоже содействует. С кожи и ногтей болезни уже некуда бежать, а значит, есть шанс победить ее полностью. Кроме того, «Грибоктокс с алтайским соком алоэ» способствует усилению иммунитета, что может помочь

защититься от повторного заражения грибком в будущем. Уже сотни моих клиентов использовали этот сироп и остались довольными. Если вы хотите дать решительный отпор грибку, обрести крепкие и блестящие ногти, красивую и здоровую кожу, я настоятельно советую его попробовать.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

**ПОДАРОК!
«ГРИБКОТОКС»**

Для этого сделайте
3 простых шага:

**1. ПОЗВОНТЕ
по телефону:**

8-800-302-30-30
(ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)

**2. НАЗОВИТЕ
промокод акции 6617**

**3. СОВЕРШЕННО
БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* –
«Грибоктокс»**

**ЗВОНТЕ ПРЯМО
СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО
ОГРАНИЧЕНО!**

Акционное предложение
действует с 25 июня
до 21 июля 2025 г.

Доставка за счет
производителя!

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН: 056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции с 25 июня до 21 июля 2025 г.
* С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

ПОНЕДЕЛЬНИК



ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

7 июля

Растущая Луна в Стрельце
Расширяем кругозор: пусть это будет книга, обучающие курсы или просто видео на интересующие вас темы. День подходит для визита к терапевту, прохождения обследований, ухода за волосами.

14 июля

Убывающая Луна в Рыбах
Сегодня источником вдохновения может стать случайно услышанная музыка или цитата. Можно экспериментировать с имиджем, применить какие-то новые идеи в оформлении домашнего интерьера.

21 июля

Убывающая Луна в Близнецах
Начинаем неделю с массажа сухой щеткой – для стимуляции кровообращения. Можно удивить мир и новой укладкой, главное – не забывать о термозащите для волос.

28 июля

Растущая Луна в Деве
Кожа нынче нуждается в увлажнении и питании, поэтому добавьте в утренний уход маски или сыворотки с натуральными компонентами. Если планируете визит к врачу, то лучше – во второй половине дня.

1 июля

Растущая Луна в Деве
Этот день полезно начать с бодрой пробежки или с выполнения любимых асан из йоги – кому что больше нравится. Продукт дня – зеленая гречка, ценный источник сложных углеводов и аминокислот.

8 июля

Растущая Луна в Стрельце
Кофе колд брю поможет пережить летний зной, а массажер для стоп подарит удовольствие в конце дня. Неплохо также поделаться упражнения на растяжку: мышцы и суставы будут очень вам благодарны.

15 июля

Убывающая Луна в Рыбах
Блюдо дня – морепродукты: в них йод и железо, легкоусвояемый белок и омега-3 жирные кислоты. Как насчет пазлы с мидиями и креветками? Но лучше не наедаться на ночь и лечь сегодня пораньше.

22 июля

Убывающая Луна в Раке
Радует себя салатом из печеного болгарского перца с оливками и творожным сыром. Благоприятный день для танцев, подвижных игр вроде бадминтона или волейбола. Не забывайте пить больше чистой воды.

29 июля

Растущая Луна в Весах
День позитивных перемен. Эффективны косметологические процедуры, удачно пройдет лечение и отбеливание зубов. Ванна с морской солью или травяными настоями подарит особое удовольствие.

2 июля

Луна в Весах, первая четверть
Сегодня у вас должны найтись и свежие идеи, связанные с работой или творчеством, и терпение для их воплощения. А к вечеру неплохо организовать себе сеанс массажа.

9 июля

Растущая Луна в Козероге
Стрижка и окрашивание сегодня пройдут на ура. Хорошее время, чтобы навести порядок в косметичке и даже обновить ее: как насчет гидрофильного масла для бережного демакияжа и маски с коллагеном?

16 июля

Убывающая Луна в Овне
Созвездие Овна сегодня задает тон и рекомендует сиять: подойдут лосьон для тела с эффектом мерцания, блеск для губ с частичками перламутра... И, конечно же, хорошее настроение и счастливая улыбка!

23 июля

Убывающая Луна в Раке
Звезды рекомендуют обновить полочку с эфирными маслами: аромат жасмина поможет сконцентрироваться, лаванда – уберет тревожность, роза усилит чувство счастья и умиротворения.

30 июля

Растущая Луна в Весах
Сегодня важен баланс между активностью и отдыхом, поэтому сидячую работу важно чередовать с прогулками или разминками-пятиминутками. Старайтесь избегать конфликтов и перенапряжения.

3 июля

Растущая Луна в Весах
Радуйтесь солнышку, не забываем о солнцезащитных средствах, оберегающих кожу. А изнутри подпитываем себя клубникой, смородиной, сливами – лучшие летние десерты, полезные для фигуры!

10 июля

Луна в Козероге, полнолуние
Готовим на завтрак омлет с сыром и цветной капустой – это отличный источник белков, витаминов группы В, калия и кальция. И не забудьте сегодня зайти в спортзал!

17 июля

Убывающая Луна в Овне
Давно ли вы обновляли свою коллекцию головных уборов? Если да, то звезды рекомендуют присмотреть новую симпатичную шляпку или модную панаму: она и украсит, и защитит волосы от выгорания.

24 июля

Луна во Льве, новолуние
Раскрасьте лето яркими оттенками помады или теней. Старайтесь больше времени проводить на воздухе и меньше – в соцсетях. А вместо привычного кофе попробуйте травяной чай с имбирем!

31 июля

Растущая Луна в Скорпионе
Отдых и сон – вот ключевые факторы хорошего самочувствия. Будет полезна и практика дыхательных упражнений. Добавьте в меню йогурт с черникой и семенами льна.

4 июля

Растущая Луна в Скорпионе
Собираясь на дружескую встречу или свидание, позаботьтесь об удобных босоножках. И хорошо бы еще заглянуть в салон, обновить ногти, бровки или реснички.

11 июля

Убывающая Луна в Водолее
Горький шоколад с орешками сегодня и подбодрит, и поддержит мозг (в решении тех задач, которыми вы его нагружаете). А еще хорошему настроению способствует пробежка.

18 июля

Луна в Тельце, последняя четверть
Достаем из недр гардероба то самое платье – «для особых случаев» – и отправляемся в нем на прогулку. Радует себя мороженым и общением с интересными вам людьми.

25 июля

Растущая Луна во Льве
Сегодня день гармонии. Позаботьтесь о позвоночнике, выполнив упражнения на растяжку и осанку. А для эмоциональной стабильности постарайтесь найти время для медитации или чтения книг.

5 июля

Растущая Луна в Скорпионе
Готовим отвары из трав – крапивы, шалфея, ромашки – и замораживаем кубики для протираний лица и зоны декольте. Кстати, о декольте: можно присмотреть и новое украшение.

12 июля

Убывающая Луна в Водолее
Советуем сегодня записаться на фотосессию, чтобы сохранить самые красивые воспоминания июля. А легкий румянец поддержат салаты со свежим шпинатом.

19 июля

Убывающая Луна в Тельце
Зарядка и контрастный душ с натуральным кофейным скрабом – вот то, что поможет с утра проснуться каждой клеточке вашего тела. Сегодня хорошо составлять планы, списки важных дел или покупок.

26 июля

Растущая Луна в Деве
Хорошо, если получится провести эти выходные за городом: плести венки, просыпаться под щебет птиц, есть ягоды с куста. А главное – не брать с собой в поездку повседневные тревоги и волнения.

6 июля

Растущая Луна в Скорпионе
Новые впечатления подарит пеший променад – по живописным местам города. В меню сегодня добавляем томаты – мощный источник антиоксидантов для здоровья сердца.

13 июля

Убывающая Луна в Водолее
День благоприятен для косметических обертываний с морскими водорослями или глиной: они питают кожу полезными нутриентами, позаботятся о ее упругости.

20 июля

Убывающая Луна в Близнецах
Сегодня можно делать перманентный макияж, ламинирование ресничек и другие процедуры. В меню будут кстати блюда из рыбы – минтая, камбалы, трески – с овощным гарниром.

27 июля

Растущая Луна в Деве
Очень полезны сегодня водные процедуры (купание в водоемах, банька), прогулки босиком и ванночки для ног, а также травяные чаи и маски для лица из натуральных ингредиентов: сметаны, меда, клубники.

Календарь красоты и здоровья



У каждого человека свой мир, а в мире свои законы, которые мы не можем изменить. Давным-давно маленькой девочкой я мечтала о прекрасном принце на белом коне.

Три раза я была замужем, но ни один из моих мужчин так и не подарил мне счастья...

Развод стал освобождением

Первый раз я выскочила замуж в девятнадцать лет. На дискотеке ко мне подкатил высоченный накачанный парень. Познакомились. Влюбились. Поженились... В один из вечеров сидели на кухне, я взглянула на Макса и спросила:

– Ты когда-нибудь задумывался о том, что будет дальше? О нашем будущем?

Он отложил чашку и посмотрел на меня с недоумением:

– Зачем об этом думать? У нас все хорошо, разве нет?

– Да, но... – я замялась, подбирая слова. – Иногда мне кажется, что мы просто плывем по течению. А что, если...

– Если? – перебил муж, усмехнувшись. – Ты же знаешь, жизнь непредсказуема.

Я вздохнула. По большому счету Максим был прав, но в то же время внутри меня росло чувство, что что-то не так. Я хотела большего – у любви должны быть эмоции.

Прошло несколько лет, и наше «хорошо» стало обыденным. Каждый вечер смотрели телевизор, и разговоры сводились к обсуждению новостей или того, что приготовить на ужин.

– Ты помнишь, о чем мы мечтали в день свадьбы? – в очередной раз спросила я мужа.

Нити новой мелодии



В минуты нерешительности действуй быстро и старайся сделать первый шаг.

Лев Толстой

– Это было давно. Сейчас у нас другая жизнь.

– Но разве она не должна быть интересной?

Макс лишь пожал плечами и вернулся к своему телефону. В тот момент я поняла: наши пути расходятся.

Развод стал для меня освобождением. Когда подписывала документы, чувствовала себя одновременно испуганной и свободной.

В плену у иллюзии любви

Второй брак был совершенно другим. Я встретила будущего мужа на работе – он был так же увлечен своей карьерой. Мы быстро сошлись, и вскоре я снова оказалась в подвечном платье.

– Уверен, что мы создадим друг для друга, – постоянно говорил Павел мне вечерами.

– Да? – улыбалась я. – А почему?

– Мы оба амбициозные, целеустремленные, у нас общие цели.

Но оказалось, что общие интересы не всегда означают совместимость. Мы оба были поглощены работой и редко находили время друг для друга. Супруг все чаще стал задерживаться в офисе.

– Ты опять пришел позже обычного... – высказывала недовольство я мужу. – Прости, у нас важный проект. Ты же знаешь, как это важно для моей карьеры.

– Но это не повод забыть про нашу годовщину!

Павел замер на мгновение и произнес:

– Совсем вылетело из головы... Прости... Может быть, отпразднуем позже?

И снова я осознала: у нас разные приоритеты. И хотя он был замечательным человеком, я опять оказалась в ловушке рутины и противоречий. Ну почему так?

Сбежать от одиночества

Третий брак стал попыткой сбежать от одиночества. Лёша был полон романтики. Он часто дарил цветы, читал стихи... Это замужество казалось почти идеальным.

– Ты удивительная! – говорил он. – Я не встречал никого подобного!

Мне льстила его оценка, нравилось внимание и забота. Но он часто срывался на мелочах и не умел справляться с трудностями. Мои радужные иллюзии стали рассеиваться.

– Почему ты так реагируешь на каждую мелочь?

– Я стараюсь для тебя, потому что боюсь потерять тебя.

Это было трогательно и тяжело одновременно. Зная себя, понимала, что не смогу быть ему опорой всегда и во всем. Наши отношения разрушили страхи и неуверенность. Видимо, меня снова захватила

в плен иллюзия любви. И снова с тем же результатом – одиночество.

Музыка в ночи

В тот вечер, когда я решила прогуляться по парку, не подозревая, что именно здесь судьба подкинет мне неожиданный поворот. Я наслаждалась моментом, когда вдруг заметила его – мужчину, сидящего на скамейке с гитарой в руках. Он играл знакомую мелодию, от которой у меня побежали мурашки. Я подошла ближе и остановилась, завороченная виртуозным исполнением. Заметив меня, музыкант улыбнулся:

– Что сыграть для вас? Или вы сами желаете попробовать?

Я рассмеялась:

– С удовольствием, но я не умею играть.

– Ничего страшного, главное – это настроение.

Вскоре разговорились. Саша много путешествовал, занимался серфингом и постоянно искал новые впечатления.

– Не боишься рисковать?

– Жизнь слишком коротка для страхов. Предпочитаю действовать, а не сидеть на месте.

Его слова отозвались во мне. Александр стал символом того самого безумства, которого мне так не хватало.

– Давно мечтал найти человека, который разделяет мою страсть к приключениям, – Саша внимательно посмотрел на меня.

Я чувствовала, как сердце забилось быстрее, возникло желание ответить тем же. Но тут вспомнила о своих предыдущих отношениях, где чувства угасали в рутине и обыденности.

– А если однажды все это закончится? – тихо прошептала я.

Он задумался лишь на мгновение:

– Есть такой риск. Но разве стоит жить в страхе? Я понимала, что между нами возникло что-то особенное – искра судьбы. Но как же трудно было решиться на новую историю.

С каждым нашим свиданием я все больше погружалась в его мир – мир ярких эмоций. И все же в глубине души возникал вопрос: смогу ли справиться с этой бурей? Не потеряю ли себя в попытках быть частью его жизни?

– Ты любишь приключения, но иногда мне хочется тишины и покоя. Это нормально? – я решилась на прямой разговор.

– Конечно, каждый из нас уникален. Важно находить баланс. Не хочу и не буду заставлять тебя делать то, что тебе некомфортно.

Возможно, именно в этом и заключается секрет счастья – в умении находить компромисс между безмятежностью и ярким букетом эмоций.

И вот теперь передо мной распахнулся новый этап. Судьба свела меня с удивительным человеком. И хотя впереди неизвестность, я готова встретить ее с открытым сердцем.

АННА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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



Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись. Для примера приводим одно задание и его решение.

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

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

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

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

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

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

ПЕРВЫЙ



00.00 «Большая игра». (16+)

05.00 «Доброе утро»
 09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
 09.20 «Модный приговор». (0+)
 10.10 «Жить здорово!» (16+)
 11.00 12.15 Информационный канал. (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
 17.00 Информационный канал. (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.40 «ИЩЕЙКА». (16+)
 19.40 «Большая игра» с Дмитрием Саймсом. (16+)
 21.00 «Время»
 22.00 «ЧУЖОЙ». (16+)
 23.00 «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК». (16+)
 00.00 «Большая игра». (16+)
 01.15 «Время героев». (16+)
 02.10 Подкаст.Лаб. (16+)
 03.00 Новости

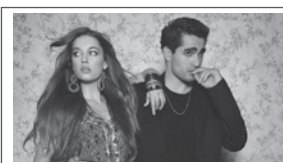
РОССИЯ 1



12.00 «60 минут». (12+)

05.00 Утро России
 09.00 Вести
 09.30 Местное время
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 Вести. Местное время
 12.00 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
 16.30 Вести
 17.00 «Малахов». (16+)
 18.00 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.10 Вести. Местное время
 21.30 «СЁСТРЫ». (16+)
 Сёстры Соня и Алиса были разлучены в детстве. Соня осталась с отцом Владимиром в Москве, а Алиса уехала с матерью Анной и ее новым мужем Ахметом в Турцию.
 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
 02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
 03.00 Вести
 03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ



14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)

05.00 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
 Прошло два года после событий второго сезона. Суна и Абидин счастливы вместе и собираются пожениться.
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «ДНК». (16+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
 23.35 «Сегодня»
 23.55 «Маска». (12+)
 03.45 «Герои «Ментовских войн». (16+)
 04.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

СТС



06.00 «Три кота». (0+)

06.00 «Три кота». (0+)
 06.45 Суперниндзя. Дети. (12+)
 11.25 «МИФИКА: ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГЕРОЕВ». (16+)
 13.25 «МИФИКА: ТЁМНЫЕ ВРЕМЕНА». (16+)
 15.40 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
 19.00 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». (16+)
 20.00 «ЗЕМЛЯ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (16+)
 21.55 «ВЛАСТЬ ОГНЯ». (16+)
 23.35 «РАЙСКИЙ ПРОЕКТ». (18+)
 Вышедший из тюрьмы Рик втягивает своего брата Бена в криминальное дело. Обстоятельства складываются так, что Бен попадает в руки правосудия и его приговаривают к смертной казни, так как при ограблении погибли люди.
 01.35 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (16+)
 04.35 «Три кота». (0+)

ТНТ



21.00 «ЖУКИ». (16+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)
 08.00 «Однажды в России». (16+)
 09.00 «Сокровища императора». (16+)
 12.40 «Мастер игры». (16+)
 14.45 «САШАТАНЯ». (16+)
 18.00 «ВОЛШЕБНИК ИЗУМРУДНОГО ГОРОДА: ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА». (6+)
 Ураган переносит девочку Элли вместе с пёсиком Тотошкой в загадочную страну, населённую необычными существами. Чтобы вернуться домой, Элли отправляется в путь по дороге из жёлтого кирпича.
 20.00 «ОСТАТЬСЯ ДРУЗЬЯМИ». (16+)
 21.00 «ЖУКИ». (16+)
 23.00 «ГДЕ НАШИ ДЕНЬГИ?» (18+)
 00.30 «СХВАТКА». (18+)
 02.30 «ФЛИРТ С ДЬВЯЛОМ». (18+)
 03.45 «Однажды в России». (16+)
 06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



22.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)

05.00 18.00 01.35 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
 09.00 «Военная тайна». (16+)
 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
 17.00 02.20 «Тайны Чапмана». (16+)
 20.00 «ПУТЬ РЫЦАРЯ». (16+)
 22.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)
 23.30 «ВЫМОГАТЕЛЬСТВО». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
 05.50 Пятница News. (16+)
 06.10 Зовите шефа. (16+)
 08.30 Четыре дачи. (16+)
 11.40 Адский шеф. (16+)
 14.40 Битва шефов. (16+)
 19.00 Домохозяйки против шефов: Битва за вкус. (16+)
 20.40 Битва шефов. (16+)
 22.50 Самородки. (16+)
 01.40 Пятница News. (16+)
 02.10 Черный список. (16+)
 03.00 Пробный переезд. (16+)
 03.40 Секреты на кухне. (16+)
 04.40 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь монстр». (16+)
 06.05 «Супермама». (16+)
 10.30 «Неотложка». (16+)
 12.25 «Моя свекровь монстр». (16+)
 17.35 «Статус: Неравный брак». (16+)
 Ежедневно они сталкиваются с непониманием и осуждением. Как справиться со всеми трудностями и сохранить любовь? В каждой серии новая история любви с разницей в возрасте!
 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
 00.05 «МОЯ ДОЧЬ». (16+)
 01.55 «Мягеньки». (16+)
 03.35 «Моя свекровь монстр». (16+)

ЧЕ!

06.00 «СОЛДАТЫ-7». (16+)
 07.30 Улётное видео. (16+)
 «Улётное видео» - это сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший антидепрессант и панacea от плохого настроения.
 11.00 Решала. (16+)
 14.00 Охотники. (16+)
 18.00 Решала. (16+)
 21.00 Охотники. (16+)
 23.00 Опасные связи. (18+)
 02.45 Решала. (16+)
 05.15 «СОЛДАТЫ-7». (16+)

МИР

05.00, 06.15 «ЛАДОГА». (16+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
 07.45, 10.20 «ЗАБЫТЫЙ». (16+)
 10.10 Белорусский стандарт. (12+)
 12.30 Понять. Простить. (16+)
 13.15 Мировое соглашение. (16+)
 14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
 18.50 Миллион за 5 минут. (16+)
 19.30 Игра в кино. (16+)
 21.45 Игра в кино. Фильмы Победы. (16+)
 22.30 «АКСЕЛЕРАТКА». (16+)
 00.20 Наше кино. История большой любви. (16+)
 00.50 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
 09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
 11.00 00.55 «СЕРЫГА АРТЕМИДЫ». (16+)
 15.15 «ПРОГУЛКА». (12+)
 16.45 «Новости Совета Федерации». (12+)
 17.00 «Дискуссионный клуб TV Губернии». (12+)
 18.00 «Губернские новости». (12+)
 20.45 03.35 «СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
 22.30 «ГОСТЬ». (16+)
 00.10 «Неизвестная война». (16+)
 01.45 Отражение. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

04.55 «Путь к Победе». (16+)
 05.55 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
 07.10 «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ». (16+)
 10.50 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+)
 14.40 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+)
 18.20 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА». (16+)
 22.00 «В БОИ ИДУТ ОДНИ «СТАРИКИ». (12+)
 23.40 «ЛЕТО 1941 ГОДА». (16+)
 Фильм основан на реальной истории боевого пути Ади Шарипова, казахского ученого, писателя и общественного деятеля.
 01.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)
 02.45 «ОДНА ВОЙНА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Малышарики», «Смешарики», «Тима и Тома». (0+)
 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 07.35 «Турбозавры». (0+)
 09.05 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
 09.20 «Супер Крылья. Мировые защитники». (0+)
 09.35 «Супер МЯУ». (0+)
 11.15 «Диностер». (6+)
 11.30 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
 Герои Джи-Джи Бонд и доктор Муху увлечены идеей участия в гонках, поэтому отправляются на планету Турбодрайв!
 11.45 «Смешарики. Пин-код». (6+)
 13.45 «Карбот». (6+)
 14.00 «Инфинити Надо». (6+)
 Мультиксерал о противостоянии злых сил и стихий. Как хорошо, что на нашей планете живут знающие свое дело игроки Инфинити Надо, и их призвание - охранять её!
 14.25 «Чик-Чириккино». (0+)
 16.00 Час «Союзмультфильма». (6+)
 17.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
 17.05 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 18.40 «Бумажки». (0+)
 19.00 «Оранжевая корова». (0+)
 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 21.20 «Простоквашино». (0+)
 22.30 «Дикая скричеры!» (6+)
 22.50 «Смешарики». (0+)
 00.25 «Ералаш». (6+)
 02.00 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
 03.20 «Грузовичок Лёва». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
 07.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 Приключения неутомимых озорников: бурого медвежонка Кеши, белого - по имени Тучка, и их подружки Лисички. Иннокентий любит гаджеты и технику, Тучка - дитя природы, а Лисичка обожает печь пироги и угощать ими своих многочисленных друзей.
 07.50 «Маша и Медведь». (0+)
 08.40 «Сказочный патруль». (0+)
 09.40 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
 10.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 10.45 «Лунтики». (0+)
 11.45 Время малышей. (0+)
 12.45 «Барбоскины». (0+)
 13.50 «Бумажки». (0+)
 14.10 «Маша и Медведь». (0+)
 15.00 «Буба». (6+)
 16.00 Время малышей. (0+)
 17.00 «Чик-Чириккино». (0+)
 18.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 19.00 «Лунтики». (0+)
 20.00 «Маша и Медведь». (0+)
 21.00 «Барбоскины». (0+)
 22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
 23.00 «Ник-изобретатель». (0+)
 23.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
 00.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 01.30 «Тима и Тома». (0+)
 02.00 «Барбоскины». (0+)
 03.00 «Маша и Медведь». (0+)
 04.00 «Лунтики». (0+)
 05.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Война престолов. (16+)
 00.50, 04.55, 09.10 Исторический центр Мостара, Босния и Герцеговина. (12+)
 01.40, 10.00, 16.55 Освоение Крыма. (12+)
 02.25 Во имя человечества. История российской медицины. (12+)
 02.55, 07.15, 21.40 Русская история. (12+)
 03.25 Элемент познания. (12+)
 04.00 Историада. (12+)
 05.45 Жил-был Дом. (6+)
 06.15 Версаль - цена величия. (16+)
 08.00 Обыкновенная История. (6+)
 08.10 Казаки. (16+)
 10.45, 18.40 Освободители. (12+)
 11.30, 15.25 Музейный феникс. (12+)
 12.05 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)
 13.05 Живота своего не жалеть для Отечества. (12+)
 14.05 Личность в истории: Охота за счастьем, или «Горькая любовь Стендаля». (12+)
 14.35 Россия глазами иностранцев. (12+)
 16.00 Шёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+)
 17.40 Северный морской путь. (16+)
 19.25 Великая Северная война. (12+)
 20.00 Пётр I Великий: Второе посольство в Европу (1716-1717). (12+)
 20.55 Морская пехота: Монозундская операция. (12+)
 22.55 Афганистан 1979-1989. (16+)

VJU HISTORY

06.15 Последние голоса Первой мировой войны. (16+)
 07.05 Исторический центр Мостара, Босния и Герцеговина. (12+)
 07.30 Королевский гид: Рождество. (16+)
 08.25 Древние мегаполисы. (12+)
 09.30 Забытый император Китая. (16+)
 10.25 Удивительные открытия. Великая пирамида. (12+)
 11.25, 12.05 Загадки планеты Земля. (16+)
 12.55 Мифы и чудовища. (16+)
 13.40, 14.05 Охотники за утраченным искусством. (16+)
 14.35, 15.25 Эпоха Дианки. (16+)
 16.20 Королевский гид: Шотландия. (16+)
 17.10 Алжир с высоты птичьего полёта. (12+)
 18.00, 19.00 Сканирование Нила. (12+)
 20.00, 20.55 «Титаник» в цвете. (16+)
 21.45, 22.35, 05.10 Самые отчаянные операции Второй мировой. (16+)
 23.30, 00.20 Загадки планеты Земля. (16+)
 01.05 Забытый император Китая. (16+)
 01.55 Удивительные открытия. Великая пирамида. (12+)
 02.45 Мифы и чудовища. (16+)
 03.30, 03.55, 04.20 Охотники за утраченным искусством. (16+)
 04.40 Исторический центр Мостара, Босния и Герцеговина. (12+)

ИСТОРИЯ

06.00, 06.55, 15.15, 16.15, 02.30, 03.25 Жемчужины ЮНЕСКО. (12+)
 07.55, 04.20 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+)
 08.55, 05.15 Русские тайны. XX век. Выстрел в спину. (12+)
 09.45 Загадочные открытия в Великой пирамиде. (12+)
 10.45 Алтайский самородок. Панкратов-Чёрный. (16+)
 11.40, 22.50 Загадочные города майя. (12+)
 12.30 Фрунзик Мкртчян. История одиночества. (12+)
 13.20 Глубинные механизмы истории. Эпоха великих географических открытий. (12+)
 14.20 Ловцы Солнца. (12+)
 17.15 Кавалеры ордена Славы. (12+)
 18.10 СССР. Империя наоборот. (12+)
 18.55 Дети Шоа. (12+)
 20.00 Альфред Розенберг. Несостоявшийся колонизатор Востока. (12+)
 20.50 Я твёрдо всё решил. Евгений Примаков. (12+)
 21.50 Замок Гедлон. Назад в Средневековье. (12+)
 23.55 Перемышль. Подвиг на границе. (12+)
 00.55 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизаций. (12+)
 01.45 Диктор Иванович. Солдат телевидения. (12+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



08.45 «Роман
в камне»

07.00 Легенды мирового кино
07.35 «ВРЕМЯ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ»
08.45 «Роман в камне»
09.15 Диалоги о животных
10.15 20.15 01.50 «Искатели»
11.05 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА»
12.45 «Первые в мире»
13.00 «Эрмитаж»
13.30 Спектакль «Страницы журнала Печорина»
15.00 01.25 «Запечатленное время»
15.30 «Дом на Гольваре»
17.15 00.45 Мастера фортепианного искусства
18.45 Academia
19.45 «Почерк эпохи»
21.00 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 Спектакль «Тартюф»
23.40 «Рассекреченная история»
00.05 «БУБЕН ВЕРХНЕГО МИРА»

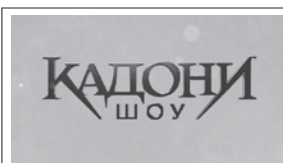
ТВЦ ТВЦ



14.50 Город новостей

06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)
08.45 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». (16+)
10.45 «Петровка, 38». (16+)
10.55 «Городское собрание». (12+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 «10 СТРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 02.45 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДНЁМ С ОГНЁМ». (12+)
17.00 «Актёрские драмы. Папа может». (16+)
18.10 05.30 «10 самых...» (16+)
18.40 «ЦЫПЛЕНОК ЖАРЕННЫЙ». (16+)
22.35 Спецрепортаж. (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.45 «Тайная комната» (16+)
01.25 «Восставшие из пепла». (16+)

3 ТВ-3



01.00 Кадоши шоу. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.00 Любовная магия. (16+)
10.15 Гадалка. (16+)
15.30 «Слепая». (16+)
18.00 «КАРПОВ». (16+)
Саша узнает, что именно Зотов тогда устроил аварию, в результате которой Саша оказался в больнице при смерти. Зотов решает подстегнуть Карпова в расследовании убийства Леры.
23.00 «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ». (18+)
Прощаясь с семьями и отправляясь на очередную смену на нефтяную платформу «Глубоководный горизонт» в Мексиканском заливе, герои не подозревали, что могут не вернуться.
01.00 Кадоши шоу. (16+)
02.00 Итоги с Малькевичем. (16+)
02.45 Экстра такси. (16+)
03.15 «БРАТАНЫ». (16+)
05.30 «Мультфильмы». (0+)

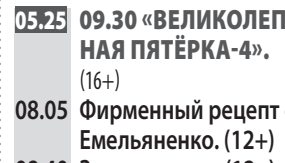
ДОМАШНИЙ



07.25 Давай разведёмся! (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.25 Давай разведёмся! (16+)
08.25 Тест на отцовство. (16+)
10.40 «Понять. Простить». (16+)
11.45 «Порча». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 «С ХОЛОДНЫМ СЕРДЦЕМ». (16+)
19.00 «УГНАННАЯ НЕВЕСТА». (16+)
23.25 «Понять. Простить». (16+)
00.30 «Порча». (16+)
01.20 «Знахарка». (16+)
01.45 «Верну любимого». (16+)
02.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.40 Тест на отцовство. (16+)
04.20 «6 кадров». (16+)

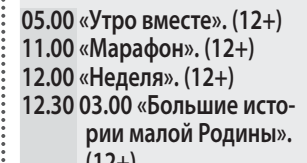
5 5-Й КАНАЛ



05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)

08.05 Фирменный рецепт с Емельяненко. (12+)
08.40 Знание - сила. (12+)
09.00 Известия. (16+)
09.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 17.30 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
22.20 «СВОИ-7». (16+)
23.05 «СВОИ-4». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «СВОИ-7». (16+)
ЗВЕЗДА
06.30 «СССР. Знак качества». (12+)
09.40 23.55 «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА». (12+)
11.40 13.20 15.20 17.15 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
19.35 «Скрытые угрозы». (16+)
20.25 «Война миров». (16+)
22.10 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
01.35 «ВА-БАНК». (16+)
03.15 «ВА-БАНК-2, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)
04.40 «МОРСКОЙ ОХОТНИК». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «Марафон». (12+)
12.00 «Неделя». (12+)
12.30 03.00 «Большие истории малой Родины». (12+)
13.00 «Специальный репортаж». (12+)
13.15 «Здоровый интерес». (12+)
13.30 «Просто жизнь». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «СЫН ОТЦА НАРОДОВ». (16+)
16.30 «ВОСТОК-ЗАПАД 2». (16+)
17.30 «Фолиант». (12+)
17.45 «Территория успеха». (12+)
18.15 «Понятная политика. Донбасс». (12+)
18.45 22.15 «Полицейский вестник». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 00.15 «Такие разные». (12+)
22.00 01.15 «Спортивная семья». (12+)
22.30 «Арт-Проспект». (12+)
23.00 «ЖДИ МЕНЯ, АННА». (16+)
01.30 «Точка.ру». (12+)
03.30 «Документальное кино». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 14.55 «Лучшие из лучших». (12+)
06.30 «Век нашего спорта». (12+)
07.00 09.00 12.55 15.25 Новости
07.05 11.35 21.10 00.20 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 Лица страны. (12+)
09.25 «Культовые». (12+)
10.30 Профессиональный бокс. (16+)
12.35 Спецрепортаж. (12+)
13.00 Есть тема! Прямая трансляция
14.25 «Что за спорт?» (12+)
15.30 Громко. Прямая трансляция
16.35 «Копя 71». (16+)
18.30 Футбол. «Динамо» (Россия) - «ЮФК Белград» (Сербия). Betboom Братский кубок. Прямая трансляция из Москвы
22.20 Смешанные единоборства. (16+)
01.00 «Бобби Робсон. Больше, чем тренер». (12+)
02.55 Велоспорт. Альфа-Банк Чемпионат России. Шоссе. (6+)
06.00 Лёгкая атлетика. Кубок России. (6+)
07.55 02.20 «Страна спортивная». (12+)
08.15 15.10 01.55 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
08.45 Самбо. Гран-при. (12+)
10.20 Непридуманные истории. (12+)
11.00 13.00 16.00 19.00 Новости. (0+)
11.05 Регби. Матч звезд сборной России. (12+)
13.05 География спорта. (12+)
13.35 23.50 Бильярд. Кубок мира. (6+)
15.40 21.00 22.20 04.20 Спецрепортаж. (12+)
16.05 Лица Страны. (12+)
16.20 Велоспорт. Чемпионат России. (6+)
18.30 Что за спорт?» (12+)
19.05 Пляжный волейбол. Кубок России. (6+)
21.25 Громко. (12+)
22.40 Есть тема! (16+)
02.35 Смешанные единоборства. (16+)
04.40 Автоспорт. Дрифт. (6+)
05.30 «Советский футбол». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Музэнерго. (16+)
08.25 PRO-новости. (16+)
09.00 Звёзды о звёздах. (16+)
10.00 Плейлист | Лето. (16+)
11.00 Без кутюр. (16+)
11.30 Top-30. (16+)
14.00 Плейлист | Лето. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)
15.30 Лига свежих клипов. (16+)
16.00 Хиты по-русски. (16+)
17.00 Юмор FM чарт. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Плейлист | Лето. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 От Высоцкого до Элджейа. За что любят бэдбоев? (16+)
21.40 PRO-новости. (16+)
22.00 Top-30. Народный хит. (16+)
00.25 Лайкер. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ ДОМ КИНО ДОМ КИНО СУББОТА! СУББОТА!
05.40 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)
07.20 «БИБЛИОТЕКАРЬ 2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
09.05, 10.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
11.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ 3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». (16+)
12.45, 13.40 «КЛОН». (16+)
14.35 «ПРЕДЕЛ РИСКА». (16+)
16.35 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
19.00 «ОЧЕНЬ ПОЛОХИЕ МАМОЧКИ». (16+)
20.45 «ОЧЕНЬ ПОЛОХИЕ МАМОЧКИ 2». (16+)
22.40, 23.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
00.35 «1+1». (16+)
02.20 «1+1: ГОЛЛИВУДСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+)
04.10 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ!». (16+)
05.30 «Даревны». «Простоквашино». Мультсериалы. (6+)
06.55 «Три кота». Мультсериал. (6+)
07.25 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
08.20 «ЛЁД». (16+)
10.20 «ЛЁД 2». (16+)
12.40 «ЛЁД 3». (12+)
15.05 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (16+)
16.55 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
19.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». (16+)
20.35 «ХОККЕЙНЫЕ ПАПЫ». (6+)
22.55 «КВЕСТ». (16+)
00.55 «САМЫЙ НОВЫЙ ГОД!». (16+)
02.10 «ВАСЯ НЕ В СЕБЕ». (16+)
03.35 «ПРИЗРАК». (12+)
05.35 «Крепость. Щитом и мечом». Мультфильм. (6+)
06.50 «Три кота». Мультсериал. (6+)
07.40 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ». (16+)
09.40 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
21.00 Вечер вместе. «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
Россия, 2009 г. Двое сбежавших из тюрьмы заключённых оказываются вожатыми в пионерском лагере.
23.00 Вечер вместе. «ФОРТ РОСС: В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ». (16+)
01.00 «ВИКИНГ». (16+)
03.05 «КОНТРИБУЦИЯ». (16+)
05.00, 04.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины сказки». «Машинки страшилки». «Маша и Медведь. 12 месяцев». «Маша и Медведь: видеоролики». «Маша и Медведь. Футбольный выпуск». (0+)
17.20, 18.10, 19.10, 20.00 «КЛОН». (16+)
21.00, 22.10 Богиня шопинга. (16+)
23.20, 23.40 «МАХАБАХАРАТА». (16+)
00.15 Суббота News 2025. (16+)
00.30 «МЕТОД ФРЕЙДА 2». (16+)
01.30 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)
02.30 «ДОКТОР ХАОС». (16+)
03.10, 03.50 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
04.30 Мультсериал. (12+)
КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
00.10 «СТАРПЕРЦЫ». (18+)
02.05 «ЗАЩИТА ОТ ДУРАКА». (18+)
03.50 «БОЛЬШОЙ СТЭН» (18+)
05.45 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)
07.40 «ШЕСТОЙ ЭЛЕМЕНТ». (18+)
09.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ ПРЕДЕЛ». (16+)
11.15 «БОЛЬШАЯ СВАДЬБА». (16+)
12.50 «ПРАЗДНИКИ». (12+)
14.25 «УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ». (18+)
16.00 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+)
17.35 «БЕЗУМНАЯ СВАДЬБА». (18+)
19.30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
21.45 «БАТЯ». (16+)
23.15 «КОНТРАБАНДИСТКИ». (18+)
06.30 Мультфильмы. (0+). (16+)
07.40 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН». (12+)
10.15 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». (16+)
11.55 «ПРЕДСЕДАТЕЛЬ». (16+)
14.50 «ВЫСОТА». (16+)
16.30 «НЕИСПРАВНЫЙ ЛГУН». (16+)
17.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+)
19.40 «РЕБРО АДАМА». (18+)
21.00 «НЕБЕСА ОБЕТОВАНЫ». (18+)
23.15 Алтайский самородок. Панкратов-Черный. (16+)
00.05 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ». (16+)
01.20 «ИНКОГНИТО ИЗ ПЕТЕРБУРГА». (16+)
08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ПОДРУГА БАНКИРА». (18+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2007 г.
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОТЧИЙ БЕРЕГ». (18+)
12.00, 20.00, 04.00 «ОДИНОЧЕСТВА.NET». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ДЕЛО ГАСТРОНОМА № 1». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (18+)
05.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
В ролях: Елена Аросьева, Кирилл Сафонов, Анна Казючич, Андрей Фролов, Алексей Фатеев
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
06.30 «Царевны». Мультсериал. (0+)
08.30 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
10.30 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
14.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (16+)
17.35 «КУХНЯ». (16+)
23.00 «ЕВА, РОЖАЙ!» (16+)
Ено работу Евы спокойной не называли. Коллеги ушли в декрет, и ей приходится работать за троих, а тут ещё и родителем одной из учениц выражает недовольство её подходом к тренировкам...
01.00 «КАДЕТСТВО». (16+)
02.30 «МАРГОША». (16+)
04.00 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильм на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 Блаженная Варвара, Скорчихинская чудотворица. (0+)
11.00, 19.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)
12.00 День Патриарха. (0+)
12.10, 12.40, 13.05 Монастырская кухня. (0+)
13.35 Византия. Жизнь после смерти. 1 серия. (0+)
14.30 «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ». (6+)
15.10 «СУД». (6+)
16.45 «ЖУРАВУШКА». (12+)
18.30, 04.10 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводами). (0+)
20.25, 01.10 Лики Богородицы: Боголюбская икона Божией Матери. (0+)
20.55 Доброволец. (16+)
21.30, 22.00, 03.40 Поле битвы. (16+)
22.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
23.05 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.05 День Патриарха. (0+)
00.15 Прямая линия жизни. (16+)
01.40 Я пришёл закончить войну. (16+)
02.30 Забытый бой у мыса Сарыч. (6+)
03.10 И вот был случай на войне... Бой с драконом. (12+)

Православный календарь

30 июня
Седмица 4-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Мчч. Мануила, Савела и Исмаила.



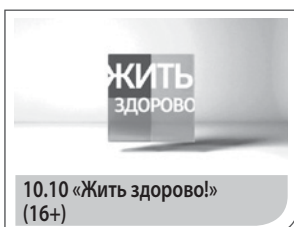
Сщмч. Аверкия пресвитера. Прп. Максима исп. Мц. Пелагии.

Петров пост.

« Когда душа познает любовь Божию Духом Святым, тогда ясно чувствует, что Господь нам Отец, самый родной, самый близкий, самый дорогой, самый лучший, и нет большего счастья, как любить Бога всем умом и сердцем, и ближнего, как самого себя. И когда эта любовь есть в душе, тогда все радуется душе. »

Прп. Силуан Афонский

ПЕРВЫЙ



10.10 «Жить здорово!» (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «ИЩЕЙКА». (16+)
19.40 «Большая игра» с Дмитрием Саймсом. (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ЧУЖОЙ». (16+)
23.00 «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК». (16+)
00.00 «Большая игра». (16+)
01.15 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости
03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «СЁСТРЫ». (16+)
После смерти Владимира Соня и Сергей решают переехать в Турцию. Они оба изучали турецкий язык. Сергей планирует открыть там свою фирму.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ



14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)

04.50 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
В день свадьбы Суны и Абидина происходит неожиданная встреча Сейран и Ферита. Ферит, ревнуя Сейран к Синану, начинает злоупотреблять алкоголем.
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
23.35 «Сегодня»
23.55 «Маска». (12+)
03.30 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ДОКТОР». (16+)

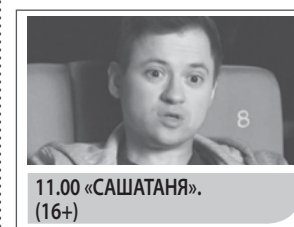
СТС СТС



07.00 «Маша и Медведь». (0+)

06.00 «Три кота». (0+)
07.00 «Маша и Медведь». (0+)
07.55 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
09.50 «ФОРМУЛА ПОПУЛЯРНОСТИ». (12+)
11.40 «ДОЛИНА РЫЦАРЕЙ». (12+)
13.40 «ПОДВОДНОЕ ВОЛШЕБСТВО». (6+)
15.40 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
17.55 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». (16+)
20.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (12+)
23.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА: ЧАСТЬ I». (16+)
01.20 «РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНД». (18+)
1973 год. Молодой продюсер Нил Богарт мечтает оставить след в музыкальной индустрии.
03.30 «НЕБО ИЗМЕРЯЕТСЯ МИЛЯМИ». (12+)
05.05 «Три кота». (0+)

ТНТ ТНТ



11.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «Однажды в России». (16+)
11.00 «САШАТАНЯ». (16+)
19.00 «ОСТАТЬСЯ ДРУЗЬЯМИ». (16+)
21.00 «ЖУКИ». (16+)
23.00 «КРУЧЕ НЕКУДА». (16+)
В мире, раздираемом нефтяными войнами, международная банда захватывает заложников, чтобы повернуть самое дерзкое ограбление столетия. Остановить их могут только двое - наёмники, работающие по разные стороны конфликта.
01.10 «РЫЦАРЬ ТЕНЕЙ». (16+)
Джеки Чан снова меняет профессию и становится охотником на демонов и колдунов из других измерений.
02.50 «К2: ПРЕДЕЛЬНАЯ ВЫСОТА». (18+)
04.35 «Однажды в России». (16+)
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



06.00 «С бодрым утром!» (16+)

05.00 18.00 01.35 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» с Игорем Прокопенко. (16+)
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Документальный спецпроект». (16+)
17.00 02.20 «Тайны Чапмана». (16+)
20.00 «МИДУЭЙ». (16+)
22.35 «Смотреть всем!» (16+)
23.30 «СКАЛОЛАЗ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.50 Пятница News. (16+)
06.10 Зовите шефа. (16+)
08.20 Четыре дачи. (16+)
11.20 Адский шеф. (16+)
14.10 Черный список. (16+)
17.10 Черный список. На кухне. (16+)
19.00 Новый Ревизорро. (16+)
20.00 Черный список. На стройке. (16+)
23.50 Черный список. (16+)
01.30 Пятница News. (16+)
02.00 Черный список. (16+)
02.50 Пробный переезд. (16+)
03.30 Секреты на кухне. (16+)
04.40 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь монстр». (16+)
05.55 «За кадром». (16+)
06.20 «Супермама». (16+)
10.30 «Неотложка». (16+)
12.20 «Моя свекровь монстр». (16+)
16.35 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
Часто люди запускают свои болезни из-за базального страха: а что подумают люди? А что скажут доктора? Будут ругать, что так затянул. Врачи нашего проекта докажут, что бояться не стоит.
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «МОЯ ДОЧЬ». (16+)
01.55 «Измены». (16+)
03.35 «Моя свекровь монстр». (16+)

ЧЕ!

06.00 «СОЛДАТЫ-8». (16+)
07.30 Улётное видео. (16+)
11.00 «Решала» - культовый проект телеканала «ЧЕ!». Ведущий - Влад Чижов помогает жертвам мошенников раскрыть обман, найти тех, кто за ним стоит, и вернуть украденные средства. Каждый выпуск помогает зрителям учиться на чужих ошибках.
14.00 Охотники. (16+)
18.00 02.45 Решала. (16+)
21.00 Охотники. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
05.15 «СОЛДАТЫ-8». (16+)

МИР

05.00 Мультфильмы. (12+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». (16+)
07.55, 10.10 «СМЕРШ». (16+)
12.30 Понять. Простить. (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
18.50 Миллион за 5 минут. (16+)
19.30 Игра в кино. (16+)
21.45 Игра в кино. Фильмы Победы. (16+)
22.30 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (12+)
00.45 Наше кино. Неувядающие. (16+)
01.10 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
11.00 00.55 «СЕРЫГА АРТЕМИДЫ». (16+)
15.15 «ФУТБОЛИСТ». (12+)
16.45 «Песня остается с человеком». (12+)
17.00 «Такие разные». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
18.15 «Вечер вместе». (12+)
20.45 03.35 «СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
22.35 «ДВЕ ЖЕНЩИНЫ». (12+)
00.15 «ПИТЕР. ЧЕРНУХА». (18+)
01.45 Отражение. (12+)

ПОБЕДА

04.10 «Путь к Победе». (16+)
05.10 «ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ». (16+)
07.00 «НЕБО ИЗМЕРЯЕТСЯ МИЛЯМИ». (16+)
08.40 «ЧКАЛОВ». (16+)
16.20 «ПЕТЛЯ НЕСТЕРОВА». (16+)
В начале 1980-х годов в партийной элите СССР обостряется борьба за власть. Болезнь Леонида Брежнева и тотальная коррупция ставят силовые структуры перед необходимостью выбора будущего курса страны. Простые люди оказываются втянуты в беспощадный конфликт двух ведомств - КГБ и МВД.
00.00 «МЕТРО». (16+)
02.00 «ЛЕДОКОЛ». (16+)
03.55 «ЗОЯ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Малышарики», «Смешарики», «Тима и Тома». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Гурбозавры». (0+)
09.05 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.20 «Супер Крылья. Мировые защитники». (0+)
09.35 «Фиксики». (0+)
11.15 «Диностер». (6+)
11.30 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
11.45 «Смешарики. Пин-код». (6+)
13.45 «Карбот. Кунг». (6+)
14.00 «Инфинити Надо». (6+)
14.25 «Чик-Чириккино». (0+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (6+)
17.00 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
Милые малыши с большим воображением исследуют удивительный мир. Они живут в прекрасной долине и носят забавные пижамы звериных расцветок. Их слёзы волшебные и обладают особыми силами. Слёзы появляются от эмоций любви, счастья или грусти, когда дети вместе преодолевают сложные ситуации.
17.05 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
18.40 «Бумажки». (0+)
19.00 «Оранжевая корова». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Простоквашино». (0+)
22.30 «Дикие скричеры!» (6+)
22.50 «Смешарики». (0+)
00.25 «Ералаш». (6+)
02.00 «Белка и Стелка. Тайны космоса». (0+)
03.20 «Грузовичок Лёва». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.50 «Маша и Медведь». (0+)
08.40 «Сказочный патруль». (0+)
09.40 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
10.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
10.45 «Лунтик». (0+)
11.45 Время малышей. (0+)
12.45 «Барбоскины». (0+)
13.50 «Бумажки». (0+)
14.10 «Маша и Медведь». (0+)
15.00 «Буба». (6+)
16.00 Время малышей. (0+)
17.00 «Чик-Чириккино». (0+)
Чик-Чириккино - городок, похожий на человеческий. Но живут в нем птицы, которые, как и люди, ходят на работу и в школу, путешествуют на автомобилях и гуляют в парках. В городке пернатых обитает и многодетная воробыная семья Чириккиных
18.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
19.00 «Лунтик». (0+)
20.00 «Маша и Медведь». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
22.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
23.00 «Ник-изобретатель». (0+)
23.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
00.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
01.30 «Тима и Тома». (0+)
02.00 «Барбоскины». (0+)
03.00 «Маша и Медведь». (0+)
«Машины сказки». (0+)
04.00 «Лунтик». (0+)
05.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Историада: Освобождение Севастополя. 1944. (12+)
00.55, 04.25 Историограф. (12+)
01.45 Версаль - цена величия. (16+)
02.40, 17.45 Русская история. (12+)
03.25 Казаки. (16+)
05.15 Жил-был Дом. (6+)
05.45, 12.55 Освоение Крыма. (12+)
06.30, 14.40 Освободители. (12+)
07.20, 11.30 Музейный феникс. (12+)
07.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
08.05 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)
09.05 Живота своего не жалеть для Отечества. (12+)
10.05 Личность в истории. (12+)
10.40 Россия глазами иностранцев. (12+)
12.00 Щёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+)
13.45 Северный морской путь. (16+)
15.30 Великая Северная война. (12+)
16.00 Пётр I Великий: Второе посольство в Европу (1716-1717). (12+)
17.00 Морская пехота: Монзундская операция. (12+)
18.55, 22.50 Афганистан 1979-1989. (16+)
20.00 Секреты истории: Вобан. Король и крепости. (16+)
22.00 Неизвестные сражения Великой Отечественной: Битва за Великие Луки. (12+)

VJU HISTORY

06.00 Самые отчаянные операции Второй мировой. (16+)
06.50 Гарри и Меган: Новая королевская жизнь. (16+)
07.40 Королевский гид: Шотландия. (16+)
08.35 Алжир с высоты птичьего полёта. (12+)
09.20, 10.20 Сканирование Нила. (12+)
11.15, 12.05 Загадки планеты Земля. (16+)
12.55, 13.45 «Титаник» в цвете. (16+)
14.35 Настоящая война престолов. (16+)
15.25 Эпоха Дианы: 1990-е годы. (16+)
16.15 Королевский гид: Уэльс. (16+)
17.10 Алжир с высоты птичьего полёта. (12+)
18.05, 19.00 Сканирование Нила. (12+)
20.00, 20.50 Проект НЛО: Рассекречено. (16+)
21.35 Самые отчаянные операции Второй мировой: Черчилль наносит ответный удар. (16+)
22.25 Самые отчаянные операции Второй мировой: Штурм острова Муссолини. (16+)
23.15, 00.00 Загадки планеты Земля. (16+)
00.45, 01.40 Сканирование Нила. (12+)
02.35, 03.20 «Титаник» в цвете. (16+)
04.05 Фаберже, сотворение легенды. (12+)
05.00 Самые отчаянные операции Второй мировой. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 03.20 Загадочные открытия в Великой пирамиде. (12+)
06.55, 04.15 Алтайский самородок. Панкратов-Черный. (16+)
07.45, 18.50, 05.05 Загадочные города мая. (12+)
08.45 Фрунзик Мкртчян. История одиночества. (12+)
09.30 Глубинные механизмы истории. Эпоха великих географических открытий. (12+)
10.25 Ловцы Солнца. (12+)
11.25, 12.25, 22.45, 23.45 Жемчужины ЮНЕСКО. (12+)
13.20, 00.45 Кавалеры ордена Славы. (12+)
14.15 СССР. Империя наоборот. (12+)
15.05 Дети Шоа. (12+)
16.10 Альфред Розенберг. Несостоявшийся колонизатор Востока. (12+)
16.55 Замок Гедделон. Назад в Средневековье. (12+)
17.55 Я твёрдо всё решил. Евгений Примаков. (12+)
19.55 Перемышль. Подвиг на границе. (12+)
20.55 Диктор Иванович. Солдат телевидения. (12+)
21.45 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизаций. (12+)
01.35 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+)
02.30 Русские тайны. XX век. Выстрел в спину. (12+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



21.00 «Спокойной ночи, малыши!»

07.00 19.45 «Почерк эпохи»
07.30 «ГОРОД НАД ГОЛОВОЙ»
08.50 23.40 «Рассекреченная история»
09.20 Диалого о животных
10.15 20.15 01.55 «Искатели»
11.05 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА»
12.45 «Первые в мире»
13.00 «Эрмитаж»
13.30 Спектакль «Ромео и Джульетта»
16.00 «Библиотека Петра: слово и дело»
17.15 01.05 Мастера фортепианного искусства
18.00 Больше, чем любовь
18.40 Academia
21.00 «Спокойной ночи, малыши!»
21.15 Спектакль «Всего несколько слов в честь господина де Мольера»
23.05 «Роман в камне»
00.05 «СВИНЦОВАЯ АННА»

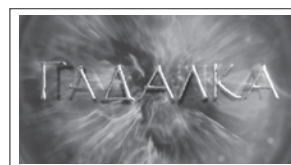
ТВЦ



13.45 «Мой герой». (12+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Смех, дрожь и видео». (16+)
08.45 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». (16+)
10.40 04.15 «Короли моды». (16+)
11.30 14.30 17.50 События
11.50 «10 СТРЕЛ ДЛЯ ОДНОЙ». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.55 Город новостей
15.05 02.45 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ДНЁМ С ОГНЁМ». (12+)
17.00 «Актерские драмы». (16+)
18.10 «10 самых...» (16+)
18.45 «ЦЫПЛЕНКО ЖАРЕННЫЙ». (16+)
22.35 «Закон и порядок». (16+)
23.10 «Трагедии сказочных принцев». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Охота на маньяка». (16+)
01.25 «90-е». (16+)

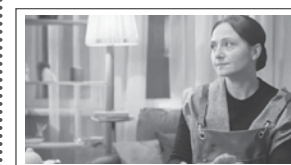
ТВ-3



10.15 Гадалка. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.00 Любовная магия. (16+)
10.15 Гадалка. (16+)
15.30 «Слепая». (16+)
18.00 «КАРПОВ». (16+)
На Карпова выходят люди из корпорации «НК-тек» и предлагают ему убить Петрова. В обмен они обещают ему новое имя и безбедную жизнь в одном из европейских государств. Карпов соглашается, так как понимает, что другого выхода у него нет. Со дня на день его арестуют по обвинению в убийстве семьи Вересовых.
23.00 «КАТАСТРОФА». (18+)
Над Францией разворачивается катастрофа. По всей стране льются кислотные дожди, которые разъедают все, даже бетон с металлом. Недавно разведенные родители 15-летней Сельмы пытаются объединиться, чтобы спасти свою дочь.
01.00 «БРАТАНЫ». (16+)

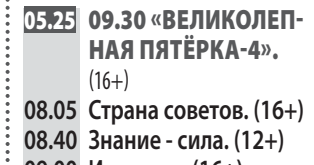
ДОМАШНИЙ



14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.25 Давай разведемся! (16+)
08.25 Тест на отцовство. (16+)
10.40 «Понять. Простить». (16+)
11.45 «Порча». (16+)
12.50 «Знахарка». (16+)
13.25 «Верну любимого». (16+)
14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.35 «СУББОТНЯЯ ЖЕНА». (16+)
19.00 «8 ЛЕТ В ОЖИДАНИИ ЛЮБВИ». (16+)
23.15 «Понять. Простить». (16+)
00.20 «Порча». (16+)
01.15 «Знахарка». (16+)
01.40 «Верну любимого». (16+)
02.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.35 Тест на отцовство. (16+)
04.15 «6 кадров». (16+)

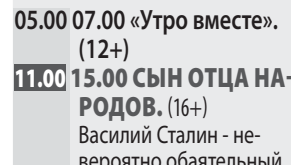
5-й КАНАЛ



05.25 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)

08.05 Страна советов. (16+)
08.40 Знание - сила. (12+)
09.00 Известия. (16+)
09.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
22.20 «СВОИ-7». (16+)
23.05 «СВОИ-4». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «СВОИ-7». (16+)
ЗВЕЗДА
06.30 «СССР. Знак качества». (12+)
09.30 01.35 «ЧУЖАЯ РОДНЯ». (12+)
11.40 13.20 15.25 17.15 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
19.30 «Улика из прошлого». (16+)
21.55 «ДОБРОВОЛЬЦЫ». (12+)
23.55 «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА». (12+)
03.15 «ДВА БОЙЦА». (12+)
04.30 «ПОДКИДЫШ». (6+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

11.00 15.00 СЫН ОТЦА НАРОДОВ. (16+)
Василий Сталин - невероятно обаятельный человек. Но в день, когда Великий Сталин умирает, жизнь его сына меняется раз и навсегда.
12.00 03.00 «Такие разные». (12+)
13.00 16.30 «ВОСТОК-ЗАПАД 2». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)
18.00 00.45 «Полицейский вестник». (12+)
18.15 «Эксперт». (12+)
18.30 01.00 «Заметные люди». (12+)
19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.00 04.00 «От 7 до 17». (12+)
20.30 22.30 01.30 «Футбол губернии». (12+)
23.00 «ПОГРУЖЕНИЕ». (16+)
История о Рут Бадер Гинзбург и её борьбе за равные права мужчин и женщин.

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

06.00 14.55 «Лучшие из лучших». (12+)
06.30 «Век нашего спорта». (12+)
07.00 09.00 12.55 15.25 Новости
07.05 11.35 15.30 21.10 00.20 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 12.35 02.40 Специальный репортаж. (12+)
09.25 «Культовые». (12+)
10.30 02.55 Профессиональный бокс. (16+)
13.00 Есть тема! Прямая трансляция
14.25 Магия большого спорта. (12+)
16.20 «Арсен Венгер. Непобедимый». (12+)
18.30 Футбол. ЦСКА (Россия) - «Партизан» (Сербия). Betboom Братский кубок. Прямая трансляция из Москвы
22.20 Смешанные единоборства. (16+)
01.00 «Копя 71». (16+)
03.55 Новости. (0+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 Лёгкая атлетика. Кубок России. (6+)
07.55 Громко. (12+)
08.50 02.35 Волейбол. Кубок России. Финал шести. (6+)
11.00 13.00 16.00 19.00 Новости. (0+)
11.05 02.20 Небесная гонимая. (6+)
11.25 02.00 «Страна спортивная». (12+)
11.45 Кто за спорт? (12+)
12.10 04.40 Автопортрет. (6+)
13.05 «Советский футбол». (12+)
13.35 23.50 Бильярд. Кубок мира. (6+)
15.10 «Магия большого спорта». (12+)
15.40 16.05 22.20 Спецрепортаж. (12+)
16.35 Художественная гимнастика. (6+)
18.30 География спорта. (12+)
19.05 Пляжный волейбол. Кубок России. Финалы. (6+)
21.00 Дзюдо. Российский профессиональный тур. (12+)
22.40 Есть тема! (16+)
00.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Муз'итив. (16+)
07.00 Звёзды на утро. (16+)
08.00 Муз'итив. (16+)
09.00 Top15 Like FM. (16+)
10.00 ЯНАМУЗТВ. (16+)
11.00 Приехали! (16+)
11.30 10 самых! (16+)
12.00 Хиты по-русски. (16+)
13.00 Прогноз по году. (16+)
14.00 Плейлист | Лето. (16+)
15.20 В десятку! (16+)

16.00 Хиты по-русски. (16+)
17.00 Русский чарт. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Плейлист | Лето. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Оборонити в гламур. (16+)
21.40 PRO-новости. (16+)
22.00 Короли чартов. (16+)
23.00 Ликвидация. (16+)
00.00 Наше. (16+)
01.00 Лайкер. (16+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 TV1000

06.05 «ПРИНЦЕССА МОНАКО». (16+)
08.00 «ДИАНА: ИСТОРИЯ ЛЮБВИ». (16+)
10.00, 10.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
11.55 «ОЧЕНЬ ПОЛОХИЕ МАМОЧКИ». (16+)
13.40, 14.30 «КЛОН». (18+)
15.30 «ОЧЕНЬ ПОЛОХИЕ МАМОЧКИ 2». (16+)
17.20 «ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС». (16+)
19.00 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (16+)
21.15 «ИСКАТЕЛЬ ВОДЫ». (16+)
23.20, 00.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
01.10 «ЭЛЬДОРАДО: В ПОИСКАХ ХРАМА СОЛНЦА». (16+)
02.45 «ЭЛЬДОРАДО: ДОРОГА К ЗОЛОТОМУ ГОРОДУ». (16+)
04.15 «ЯГУАР». (16+)

TV1000 TV1000

05.30 «Царевны», «Простоквашино», «Три кота», «Смешарики». Мультсериал. (6+)
08.50 «НОВОГОДНИЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
10.15 «КВЕСТ». (16+)
12.15 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
14.20 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». (16+)
16.00 «САМЫЙ НОВЫЙ ГОД!». (16+)
17.25 «СЕМЬ УЖИНОВ». (16+)
19.00 «СТЕНДАП ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
20.45 «НЕНОРМАЛЬНЫЙ». (12+)
22.35 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)
00.15 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
01.40 «ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.30 «УНИЧТОЖАНА» (16+)
03.15 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ОРИЛАНСЕ». (18+)
05.10 «СПАСИТЕ КОЛЮ!» (12+)
07.05 «НЯНЬКИ». (12+)
08.50 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ 2». (16+)
10.25 «УМНАЯ МАША». (12+)
12.00 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+)
15.15 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
17.30 «АГЕНТ ТРИ НУЛЯ» (18+)
19.30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». (16+)
21.05 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.20 Мультфильмы. (0+)
06.40 «Чужие следы». (0+)
06.50 «Приключения Буратино». Мультфильм. (16+)
08.05 «ЛАРЕЦЬ МАРИИ МЕДИЧИ». (16+)
09.45 «ПОЗОВИ МЕНЯ В ДАЛЬ СВЕТЛЮЮ». (16+)
11.25 «ЦЫГАН». (16+)
17.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+)
19.40 «ОПЕКУН». (16+)
21.10 «ТРЕВОЖНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ». (16+)
22.45 «ПРЕЖДЕ, ЧЕМ РАСТАТЬСЯ». (16+)
00.15 «МИХАИЛО ЛОМОНОСОВ». (16+)
01.35 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (16+)
03.20 «КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

05.50 «Союз зверей: Спасение двуногих». Мультфильм. (6+)
07.15 «Три кота». Мультсериал. (6+)
07.50 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ». (16+)
09.40 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
21.00 Вечер вместе. «ПЕРЕКРЕСТОК». (16+)
Россия, 1998 г. Алик Савостьянов тяжело переживает забвение своей когда-то популярной рок-группы «Дядя Алик».
23.00 Вечер вместе. «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ». (16+)
01.15 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (16+)
03.05 «ИВАНОВ». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00, «ПОДРУГА БАНКИРА». (18+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00, «ОТЧИЙ БЕРЕГ». (18+)
Сериал. Драма, Россия, 2017 г. В ролях: Юра Борисов, Арина Жаркова, Максим Керин, Алина Ланина
12.00, 20.00, 04.00 «ОДИНОЧЕСТВА.NET». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «ДЕЛО ГАСТРОНОМА № 1». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (18+)
В ролях: Александр Домогаров, Елизавета Нилова, Вячеслав Крикунов, Сергей Сосновский, Фёдор Лавров

СУББОТА! СУББОТА!

05.10, 04.55 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Маша и Медведь. Скажите «Ой!», «Машины страшилки», «Машины сказки», «Маша и Медведь. Футбольный выпуск», «Маша и Медведь: Анимашки», «Маша и Медведь». (0+)
17.20, 18.10, 19.10, 20.10 «КЛОН». (16+)
21.00, 22.10 Богиня свиданий. (16+)
23.30, 00.00 «МАХАБХАРАТА». (16+)
00.30 Суббота News 2025. (16+)
00.40 «МЕТОД ФРЕЙДА 2». (16+)
01.50 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)
02.40 «ДОКТОР ХАОС». (16+)
03.30, 04.10 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)

СТС LOVE СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
06.30 «Царевны». Мультсериал. (0+)
08.30 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
10.30 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
Мама в ужасе! Ей надо срочно наладить контакт с уже повзрослевшими дочками. А тут еще бабушка вступает в соревнование за любовь. Тем временем Антонов налаживает контакт с директором школы.
14.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (16+)
17.35 «КУХНЯ». (16+)
23.00 «ЕВА, РОЖАЙ!» (16+)
01.00 «КАДЕТСТВО». (16+)
02.25 «МАРГОША». (16+)
03.55 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 Лики Богородицы: Боголюбская икона Божией Матери. (0+)
10.35 Добровольец. (16+)
11.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
12.00 День Патриарха. (0+)
12.10, 12.40 Монастырская кухня. (0+)
13.05 Византия. Жизнь после смерти. 2 серия. (0+)
13.55 «НАШИ СОСЕДИ». (12+)
15.30 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». (6+)

СПАС

17.05 «СОЛЕННЫЙ ПЕС». (0+)
18.30, 04.10 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводами). (0+)
19.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)
20.30 Святой Иоанн Шанхайский. (0+)
21.55 Поле битвы. (16+)
22.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
23.30 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.25 День Патриарха. (0+)
00.35 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)
01.30 Святой Иоанн Шанхайский. (0+)
02.45 Жерты говорят. (16+)
03.40 Поле битвы. (16+)

Православный календарь

1 июля
Седмица 4-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Мчч. Леонтия, Ипатия и Феодула.



Прп. Леонтия, канонарха Печерского. Прмч. Никанора, Сщмчч. Василия, Александра, Василия и Сергия пресвитеров. Обретение мощей свт. Виктора исп., еп. Глазовского. Боголюбской иконы Божией Матери, в Боголюбове, Владимирской обл. Чтимые списки с Боголюбской иконы Божией Матери: Московская, Зимаровская. Сретение Пюхтицкой иконы Божией Матери, именуемой «У источника».

Петров пост. Разрешается рыба.
«Если мы избавим себя от любви к самим себе, то вся любовь останется для Христа и ближних».
Прп. Паисий Святгорец

ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «ИЩЕЙКА». (16+)
19.40 «Большая игра» с Дмитрием Саймсом. (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ЧУЖОЙ». (16+)
23.00 «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК». (16+)
00.00 «Большая игра». (16+)
01.15 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости
03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



11.00 Вести

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «СЁСТРЫ». (16+)
Анна подозревает подмену и обращается в частное сыскное агентство. Когда она беседует с агентом, её видит влюблённый в неё сосед Али.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ



14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)

05.00 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВУЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
Знакомство с родителями Синана становится для Сейран настоящим испытанием. Мать Синана Айлы считает её неподходящей партией для обожаемого сына.
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
23.35 «Сегодня»
23.55 «Маска». (12+)
03.15 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ДОКТОР». (16+)

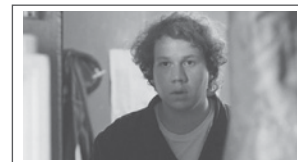
СТС



06.00 «Три кота». (0+)

06.00 «Три кота». (0+)
07.00 «Маша и Медведь». (0+)
07.55 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
09.25 «ПОЛИ». (6+)
11.35 «ЗАКОЛДОВАННАЯ ПЕЩЕРА». (16+)
13.40 «ЗЕМЛЯ: ПЕРЕЗАГРУЗКА». (16+)
15.40 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
17.55 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». (16+)
20.00 «2067: ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (16+)
22.20 «ОГРАБЛЕНИЕ ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
00.35 «БРАХМАСТРА, ЧАСТЬ 1: ШИВА». (12+)
Брахмастра - самое мощное оружие. Диджей из Мумбаи по имени Шива обнаруживает в себе силу огня и загадочную связь с Брахмастрой.
03.20 «НЕБО ИЗМЕРЯЕТСЯ МИЛЯМИ». (12+)
04.50 «Три кота». (0+)

ТНТ



21.00 «ЖУКИ». (16+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «Однажды в России». (16+)
11.00 «САШАТАНЯ». (16+)
19.00 «ОСТАТЬСЯ ДРУЗЬЯМИ». (16+)
21.00 «ЖУКИ». (16+)
23.00 «ВСЕ МОГУ». (16+)
Учитель Нил Кларк, безусловно, не Кларк Кент. Однако благодаря инопланетному подгону он тоже научился творить чудеса.
00.45 «СЕМЬ ПСИХОПАТОВ». (18+)
Писатель втягивается в похищение собаки вместе с эксцентричными друзьями. Оказывается, пёс принадлежит опасному гангстеру. Теперь им грозит серьезная опасность. Они должны найти способ выйти из этой истории живыми.
02.40 «ОГРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ». (16+)
04.00 «Однажды в России». (16+)
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



17.00 «Тайны Чапман». (16+)

05.00 18.00 01.25 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Легенды и мифы». (16+)
17.00 02.10 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «ВАЛЬДО». (16+)
22.10 «Безумные факты». (16+)
23.30 «ГОД 10». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.10 Зовите шефа. (16+)
08.20 Четыре дачи. (16+)
11.30 Адский шеф. (16+)
14.20 На ножах. (16+)
19.00 Молодые ножи. (16+)
20.20 Черный список. На кухне. (16+)
22.20 Молодые ножи. (16+)
23.30 Молодые ножи. Новая кровь. (16+)
01.40 Пятница News. (16+)
02.00 Черный список. (16+)
03.00 Пробный переезд. (16+)
03.40 Секреты на кухне. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь монстр». (16+)
06.05 «За кадром». (16+)
06.25 «Супермама». (16+)
10.30 «Неотложка». (16+)
12.25 «Моя свекровь монстр». (16+)
16.00 «Мама в 16». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «МОЯ ДОЧЬ». (16+)
8-летняя Ойку умна и сообразительна не по годам. Мать девочки умерла при родах, воспитанием ребенка полностью занимается тетя Зейнеп. Но однажды единственная родная душа Ойку бесследно исчезает.
01.50 «Измены». (16+)
03.35 «Моя свекровь монстр». (16+)

ЧЕ!

06.00 «СОЛДАТЫ-8». (16+)
07.30 Улётное видео. (16+)
11.00 Решала. (16+)
14.00 Охотники. (16+)
Ведущие проекта «Охотники» под предводительством Влада Чижова выходят на борьбу с мошенниками. Их задача не просто вернуть деньги и проучить аферистов. Их цель - остановить или предотвратить мошенничество.
18.00 Решала. (16+)
21.00 Охотники. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.45 Решала. (16+)
05.15 «СОЛДАТЫ-8». (16+)

МИР

05.00 Мультфильмы. (12+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15, 17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
07.55, 11.00, 14.10 Дела судебные. (16+)
12.30 Понять. Простить. (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
18.50 Миллион за 5 минут. (16+)
19.30, 21.45 Игра в кино. Фильмы Победы. (16+)
22.30 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (16+)
00.25 Секретное оружие Великой Победы. (16+)
01.15 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 ОТражение
11.00 00.55 «СЕРЬГА АРТЕМИДЫ». (16+)
12.05 13.10 18.20 ОТражение. Республика Северная Осетия - Алания
15.15 «ДВЕ ЖЕНЩИНЫ». (12+)
17.00 «Открытая наука». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
17.40 «Почитаем!» (12+)
20.45 03.35 «СССР». (16+)
22.30 «РЕТРО ВТРОЁМ». (16+)
00.00 «СЧАСТЬЕ». (18+)

ПОБЕДА

05.40 «Путь к Победе». (16+)
06.40 «ГРАНИЦА. ТАЁЖНЫЙ РОМАН». (16+)
14.00 «ШУЛЕР». (16+)
1980 год. У Костика Волошина есть давняя мечта - «ударить за кордон» вместе с мамой. Молодой человек ведет двойную жизнь: должность научного сотрудника НИИ - лишь прикрытые шулерской деятельностью, в которой он абсолютный профи. Спасаясь от расправы авторитетного картельщика Гоги, у которого Волошин увел большой куш, Костик едет в родной город Одессу...
00.00 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
01.30 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
03.10 «ДВА ФЕДОР». (12+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Малышарики», «Смешарики», «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «ДиноСити». (0+)
09.05 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.20 «Супер Крылья. Мировые защитники». (0+)
09.35 «Фиксики». (0+)
11.15 «Диностер». (6+)
11.30 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
11.45 «Смешарики. Пин-код». (6+)
13.45 «Карбот. Кунг». (6+)
На Землю из будущего прилетают новые карботы в форме яиц. Затем при ударе об землю из них появляются забавные маленькие роботы. Теперь Чена ждут новые захватывающие приключения с удивительными карботами!
14.00 «Инфинити Надо». (6+)
14.25 «Автосемейка Вилзи». (0+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (6+)
17.00 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
17.05 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
18.40 «Бумажки». (0+)
19.00 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Простоквашино». (0+)
22.30 «Дикие скричеры!» (6+)
22.50 «Смешарики». (0+)
00.25 «Ералаш». (6+)
02.00 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
03.20 «Грузовичок Лёва». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.50 «Маша и Медведь». (0+)
08.40 «Сказочный патруль». (0+)
09.40 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
10.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
10.45 «Лунтик». (0+)
11.45 Время малышей. (0+)
12.45 «Барбоскины». (0+)
Барбоскины - веселый семейный мультсериал, который рассказывает о жизни современных детей и подростков с их интересами и увлечениями.
13.50 «Бумажки». (0+)
14.10 «Маша и Медведь». (0+)
15.00 «Буба». (6+)
16.00 Время малышей. (0+)
17.00 «Чик-Чирикано». (0+)
18.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
19.00 «Лунтик». (0+)
20.00 «Маша и Медведь». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
22.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
23.00 «Чик-Чирикано». (0+)
23.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
00.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
01.30 «Тима и Тома». (0+)
02.00 «Барбоскины». (0+)
03.00 «Маша и Медведь». (0+)
04.00 «Лунтик». (0+)
05.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

HISTORY!

00.00 Казаки. (16+)
00.55, 20.50 Историограф. (12+)
01.45, 09.05 Освоение Крыма. (16+)
02.30, 10.50 Освободители. (12+)
03.15, 07.30 Музейный феникс. (12+)
03.50 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)
04.50 Живота своего не жалеть для Отечества. (12+)
05.50 Освободители. (16+)
06.35 Россия глазами иностранцев: Этот загадочный Крым. (12+)
08.00, 22.45 Обыкновенная История. (6+)
08.10 Щёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+)
09.55 Северный морской путь. (16+)
11.40 Великая Северная война. (12+)
12.10 Пётр I Великий: Второе посольство в Европу (1716-1717). (12+)
13.05 Морская пехота: Моонзунская операция. (12+)
13.50 Русская история: Территориальный рост России. (12+)
15.05, 18.55, 22.55 Афганистан 1979-1989. (16+)
16.05 Секреты истории: Вобан. Король и крепости. (16+)
18.05 Неизвестные сражения Великой Отечественной: Битва за Великие Луки. (12+)
20.00 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
21.35 Недописанные мемуары. (12+)

HISTORY

06.10 Самые отчаянные операции Второй мировой. (16+)
07.00 Королевский гид: Уэльс. (16+)
07.50 Алжир с высоты птичьего полёта. (12+)
08.50, 09.45 Сканирование Нила. (12+)
10.40, 11.30 Загадки планеты Земля. (16+)
12.15, 13.05 Проект НЛО: Рассекречено. (16+)
13.50 Зловещие тайны Элвиса. (16+)
15.20 Роберт Кеннеди - несостоявшийся президент США. (16+)
16.10, 17.05 Потерянный мир Ангкор-Вата. (12+)
18.00 Внутри пирамид: Саккара: тайны погребённой пирамиды. (12+)
19.00 Внутри пирамид: Дахшур: загадка проклятой пирамиды. (12+)
20.00 Проект НЛО: Рассекречено: Проект «Аврора». (16+)
Сериал о самых известных проектах, целью которых были наблюдение, анализ и оценка всех достоверных намеков на внеземное присутствие на нашей планете.
20.50 Проект НЛО: Рассекречено: Взлом и утечка. (16+)
21.40, 22.25 Испания: подготовка к войне. (16+)
23.10, 00.00 Загадки планеты Земля. (16+)
00.45, 01.35 Сканирование Нила. (12+)
02.30, 03.15 Проект НЛО: Рассекречено. (16+)
04.00 Девочки. (16+)
05.00 Испания: подготовка к войне. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 02.20 Глубинные механизмы истории. Эпоха великих географических открытий. (12+)
06.50, 07.50, 18.10, 19.10, 04.10, 05.05 Жемчужины ЮНЕСКО. (12+)
08.50, 20.10 Кавалеры ордена Славы. (12+)
09.40 СССР. Империя наоборот. (12+)
10.30 Дети Шоа. (12+)
11.35 Альфред Розенберг. Несостоявшийся колонизатор Востока. (12+)
12.20 Замок Геделон. Назад в Средневековье. (12+)
13.20 Я твёрдо всё решил. Евгений Примаков. (12+)
14.20, 00.45 Загадочные города майя. (12+)
15.25 Перемышль. Подвиг на границе. (12+)
16.20 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизаций. (12+)
17.20 Диктор Иванович. Солдат телевидения. (12+)
20.55 Русские тайны. XX век. Выстрел в спину. (12+)
21.50 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+)
22.50 Загадочные открытия в Великой пирамиде. (12+)
23.50 Алтайский самородок. Панкратов-Чёрный. (16+)
01.35 Фрунзик Мкртчян. История одиночества. (12+)
03.15 Ловцы Солнца. (12+)

ПЕРВЫЙ



05.00 «Доброе утро»

05.00 «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «ИЩЕЙКА». (16+)
19.40 «Большая игра» с Дмитрием Саймсом. (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ЧУЖОЙ». (16+)
23.00 «СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЛК». (16+)
00.00 «Большая игра». (16+)
01.15 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости
03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



17.00 Прямой эфир. (16+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
16.30 Вести
17.00 Прямой эфир. (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «СЁСТРЫ». (16+)
Соню выписывают из больницы, и Кемаль собирается везти её домой. Но мать Кемалья задумала женить сына на дочери своей подруги Дениз.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ



14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)

04.55 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
Эсме чувствует себя оскорбленной после разговора с матерью Синана. Казым узнаёт тайну происхождения зятя, которую так бережно хранит Суна.
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
23.35 «Сегодня»
23.55 «Маска». (12+)
03.15 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ДОКТОР». (16+)

СТС



07.00 «Маша и Медведь». (0+)

06.00 «Три кота». (0+)
07.00 «Маша и Медведь». (0+)
08.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
10.20 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (12+)
13.20 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА: ЧАСТЬ I». (16+)
15.45 «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+)
17.55 «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ». (16+)
20.00 «ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ». (6+)
22.30 «СПУТНИК». (16+)
00.45 «КУКОЛЬНИК». (12+)
Конец 1990-х. Тринадцатилетняя Соня вместе с мамой и младшей сестрой переезжает в глухую деревню. Ей вовсе не нравится такая смена обстановки.
02.25 «РУКИ ПРОЧЬ ОТ МОЕГО ПАПЫ!». (6+)
03.55 «СЕМЕЙКА». (16+)
04.40 «Три кота». (0+)

ТНТ



11.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «Однажды в России». (16+)
11.00 «САШАТАНЯ». (16+)
19.00 «ОСТАТЬСЯ ДРУЗЬЯМИ». (16+)
21.00 «ЖУКИ». (16+)
23.00 «Z - ЗНАЧИТ ЗАХАРИЯ». (16+)
После ядерной катастрофы 16-летняя Энн выживает в одиночестве, пока не встречает Люмиса - учёного, потерявшего всё. Между ними возникают чувства, но с появлением Калеба всё меняется.
01.00 «СТАРПЕРЦЫ». (16+)
Четверо старых друзей - Билли, Пэдди, Арчи и Сэм - дружат с юности. Когда вечный холостяк Билли наконец решает жениться, вся компания едет в Лас-Вегас...
02.45 «КРУЧЕ НЕКУДА». (16+)
04.35 «Однажды в России». (16+)
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

05.00 18.00 01.25 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Купи-продай». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Неизвестная история». (16+)
17.00 02.10 «Тайны Чапмана». (16+)
20.00 «ИГРА ТЕНЕЙ». (16+)
22.00 «Момент в истории». (16+)
23.30 «ЭФФЕКТ КОЛИБРИ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.10 Зовите шефа. (16+)
08.20 Четыре дачи. (16+)
11.20 Адский шеф. (16+)
14.00 Богиня сыска. (16+)
16.20 Новые Четыре свадьбы. (16+)
18.20 Женись на мне немедленно. (16+)
21.50 Школа. (16+)
01.30 Пятница News. (16+)
02.00 Черный список. (16+)
02.50 Пробный переезд. (16+)
03.30 Секреты на кухне. (16+)
04.40 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь монстр». (16+)
06.05 «Супермама». (16+)
Реалити «Супермама» - это битва четырёх мам, каждая из которых мечтает стать лучшей из лучших и завоевать главный титул! С понедельника по четверг они ходят друг к другу в гости и оценивают все и вся.
10.30 «Неотложка». (16+)
12.25 «Моя свекровь монстр». (16+)
16.40 «Беременна по обману». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «МОЯ ДОЧЬ». (16+)
01.40 «Измены». (16+)
03.20 «Моя свекровь монстр». (16+)

ЧЕ!

06.00 «СОЛДАТЫ-8». (16+)
07.30 Улётное видео. (16+)
11.00 Решала. (16+)
14.00 Охотники. (16+)
18.00 Решала. (16+)
21.00 Охотники. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой. Поэтому на телеканале «ЧЕ!» появилась программа о защите честных отношений.
02.45 Решала. (16+)
05.15 «СОЛДАТЫ-8». (16+)

МИР

05.05 В прорыв идут штрафные батальоны. (16+)
05.35, 06.15 «СМЕРШ». (16+)
06.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
10.00 Международная акция «Память сердца» (16+)
12.30 Понять. Простить. (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
18.50 Миллион за 5 минут. Дети. (6+)
19.30, 21.45 Игра в кино. Фильмы Победы. (16+)
22.30 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». (16+)
00.20 Женский президент. (12+)
00.50 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05 13.10 18.20 Отражение
11.00 00.55 «СЕРЫГА АРТЕМИДЫ». (16+)
15.15 «РЕТРО ВТРОЁМ». (16+)
17.00 «Формула здоровья». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 03.35 «СССР». (16+)
22.30 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (12+)
00.00 «Классы». (12+)
00.25 «Город с историей». (12+)
01.45 Отражение. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

04.40 «Путь к Победе». (16+)
05.40 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)
07.00 «ЧЕРНЫЙ ПЁС. ВЫСТРЕЛ В ПРОШЛОЕ». (16+)
09.10 «МИССИЯ «АМЕТИСТ». (16+)
16.30 «КУРОРТ ЦВЕТА ХАКИ». (16+)
Со стороны жизни и работы начальника пограничного отряда, подполковника Алексея Стрельцова, кажется идеальной. Он служит в тихом курортном городке, его любят подчиненные, окружают надежные боевые друзья...
00.00 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЬЕ». (16+)
01.35 «СМЕРШ». (16+)
03.50 «ГЕРОЙ 115». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Малышарики», «Смешарики», «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
Просыпайтесь с нами, и ваше утро обязательно будет добрым!
07.35 «ДиноСити». (0+)
09.05 «Робокар Поли и его друзья». (0+)
09.20 «Супер Крылья. Мировые защитники». (0+)
09.35 «Фиксики». (0+)
11.15 «Диностер». (6+)
11.30 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
11.45 «Смешарики. Пин-код». (6+)
13.45 «Карбот. Кунг». (6+)
14.00 «Инфинити Надю». (6+)
14.25 «Автосемейка Вилзи». (0+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (6+)
17.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
17.05 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
18.40 «Бумажки». (0+)
19.00 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
Витя - юный, но уже гениальный мальчик, который вместе со своим роботом Мотором и друзьями помогает решать проблемы дружелюбных жителей Вауграда, используя крутые гаджеты и воображение!
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Царята. Жила-была царевна». (0+)
22.30 «Дикие скриачеры!» (6+)
22.50 «Смешарики». (0+)
00.25 «Ералаш». (6+)
02.00 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
03.20 «Грузовичок Лёва». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.50 «Маша и Медведь». (0+)
08.40 «Сказочный патруль». (0+)
09.40 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
10.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
10.45 «Лунтик». (0+)
«Лунтик и его друзья» - добрый мультфильм про необычное существо, родившееся на Луне и попавшее на Землю.
11.45 Время малышей. (0+)
12.45 «Барбоскины». (0+)
13.50 «Бумажки». (0+)
14.10 «Маша и Медведь». (0+)
15.00 «Буба». (6+)
16.00 Время малышей. (0+)
17.00 «Чик-Чиркино». (0+)
18.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
19.00 «Лунтик». (0+)
20.00 «Маша и Медведь». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
22.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
23.00 «Ник-изобретатель». (0+)
23.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
00.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
01.30 «Тима и Тома». (0+)
02.00 «Барбоскины». (0+)
03.00 «Маша и Медведь». (0+)
04.00 «Лунтик». (0+)
05.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)
01.00 Живота своего не жалеть для Отечества. (12+)
02.00 Россия глазами иностранцев. (12+)
02.55 Музейный феникс. (12+)
03.25 Щёлкин. Крёстный отец атомной бомбы. (12+)
04.20 Освоение Крыма. (12+)
05.05 Освободители. (16+)
05.55 Северный морской путь. (16+)
06.50 Освободители. (12+)
07.35 Великая Северная война. (12+)
08.10 Обыкновенная История. (6+)
08.20 Пётр I Великий: Второе посольство в Европу (1716-1717). (12+)
09.15 Морская пехота. (12+)
10.05 Русская история. (12+)
11.15, 15.05, 18.55, 22.50 Афганистан 1979-1989. (16+)
12.15 Секреты истории. (16+)
14.15 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
16.10 Война престолов. (16+)
17.00, 20.55 Историограф. (12+)
17.45 Недописанные мемуары. (12+)
20.00 Историада: Национальные мифы в историографии и литературе эпохи романтизма. (12+)
21.45 Версаль - цена величия. (16+)
22.35 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)

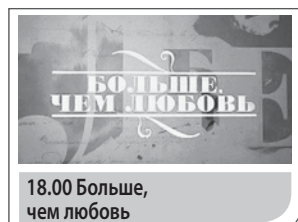
VJH HISTORY

06.15 Испания: подготовка к войне. (16+)
07.00 История вещей. (16+)
07.20, 08.15 Потерянный мир Ангор-Вата. (12+)
09.15, 10.15 Внутри пирамид. (12+)
11.10, 12.00 Загадки планеты Земля. (16+)
12.40, 13.30 Проект НЛО: Рассекречено. (16+)
14.20 Настоящая война престолов. (16+)
15.10 Магнат: как разбогател Аристотель Онассис. (16+)
16.05 Сокровища с Беттани Хьюз: Сокровища Греции. (12+)
17.00 Сокровища с Беттани Хьюз: Сокровища Мальты. (12+)
18.00 Внутри пирамид: Хелос: откровения тайных пирамид. (12+)
19.00 Внутри пирамид: Менкаура: последняя пирамида Гиза. (12+)
20.00 Проект НЛО: Рассекречено: Советские секреты. (16+)
20.50 Проект НЛО: Рассекречено: После разоблачения. (16+)
21.35, 22.20 Испания: подготовка к войне. (16+)
23.10, 00.00 Загадки планеты Земля. (16+)
00.45, 01.40 Внутри пирамид. (12+)
02.30, 03.15 Проект НЛО: Рассекречено. (16+)
04.00 Булгаков. Этот мир мой! (12+)
05.10 Испания: подготовка к войне. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 03.25 СССР. Империя наоборот. Азербайджан. (12+)
06.45 Дети Шоа. (12+)
07.50, 04.15 Альфред Розенберг. Несостоявшийся колонизатор Востока. (12+)
08.40, 05.05 Замок Гедделон. Назад в Средневековье. (12+)
09.40 Я твёрдо всё решил. Евгений Примаков. (12+)
10.35, 21.50 Загадочные города майя. (12+)
11.40 Перемышль. Подвиг на границе. (12+)
12.40, 22.45 Глубинные механизмы истории. (12+)
13.40 Доктор Иванович. Солдат телевидения. (12+)
14.25, 15.25, 00.45, 01.40 Жемчужины ЮНЕСКО. (12+)
16.25, 02.35 Кавалеры ордена Славы. (12+)
17.20 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+)
18.20 Русские тайны. XX век. Выстрел в спину. (12+)
19.10 Загадочные открытия в Великой пирамиде. (12+)
20.10 Алтайский самородок. Панкратов-Чёрный. (16+)
21.05 Фрунзик Мкртчян. История одиночества. (12+)
23.45 Ловцы Солнца. (12+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



18.00 Больше, чем любовь

06.30 16.30 «Энциклопедия загадок»

07.00 Оттепель

07.20 «ГОРОД НАД ГОЛОВОЙ»

08.50 23.40 «Рассекреченная история»

09.15 Диалоги о животных

10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры

10.15 «Искатели»

11.05 «КАПИТАН СОВРИ-ГОЛОВА»

12.10 «Забытое ремесло»

12.45 «Первые в мире»

13.00 «Эрмитаж»

13.30 Спектакль «Всего несколько слов в честь господина де Мольера»

15.20 19.50 «Телетеатр»

17.15 01.35 Мастера фортепианного искусства

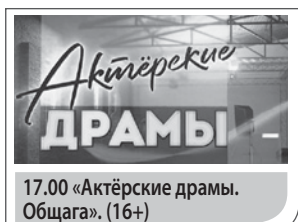
18.00 Больше, чем любовь

18.40 Academia

20.50 Спектакль «Острова в океане»

00.05 «НЕНАГЛЯДНЫЙ МОЙ»

ТВЦ



17.00 «Актерские драмы. Общак». (16+)

06.00 «Настроение»

08.15 «Смех, дрожь и видео». (16+)

08.45 «АННА-ДЕТЕКТИВЪ-2». (16+)

10.40 04.20 «Музыкальные приключения итальянцев в России». (16+)

11.30 14.30 17.50 События

11.50 «НЫРЯЛЬЩИЦА ЗА ЖЕМЧУГОМ». (12+)

13.50 «Мой герой». (12+)

14.50 Город новостей

15.05 02.50 «СЕЛЬСКИЙ ДЕТЕКТИВ: ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ». (12+)

17.00 «Актерские драмы. Общак». (16+)

18.15 22.35 05.30 «10 са-мых...». (16+)

18.50 «ЦЫПЛЕНОК ЖАРЕННЫЙ». (16+)

23.10 «Легенды эстрады. Гудбай, Америка!». (16+)

00.00 События. 25-й час

00.30 «Петровка, 38». (16+)

00.45 «Настоящий детектив». (16+)

3 ТВ-3



10.15 Гадалка. (16+)

06.00 «Мультифильмы». (0+)

08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

09.00 Любовная магия. (16+)

10.15 Гадалка. (16+)

15.30 «Слепая». (16+)

18.00 «КАРПОВ». (16+)

23.00 «ЯДОВИТЫЕ ПЕСКИ». (18+)

Молодая пара Уэйд и Лиза пытаются спасти отношения. Для этого они решают отправиться в экстремальный поход - в австралийскую пустыню. Молодые люди сбиваются с пути. Впереди холодная ночь в полной темноте с ядовитыми змеями, скорпионами и дикими животными.

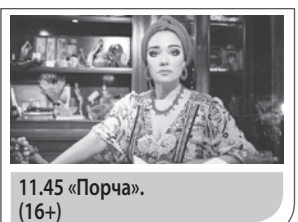
00.45 «ВЕЗУНЧИК». (16+)

Спустя год после смерти супруга Глория с сыном Ридли перебираются из крупнейшего американского мегаполиса в маленькое австралийское ранчо, где живет её отец.

02.30 «БРАТАНЫ». (16+)

05.30 «Мультифильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



11.45 «Порча». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)

07.25 Давай разведемся! (16+)

08.25 Тест на отцовство. (16+)

10.40 «Понять. Простить». (16+)

11.45 «Порча». (16+)

12.55 «Знахарка». (16+)

13.30 «Верну любимого». (16+)

14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)

14.40 «КРЕСТЕЦКАЯ ВЫШИВКА». (16+)

19.00 «ЛЮБОВЬ НА КРАЮ СВЕТА». (16+)

23.15 «Понять. Простить». (16+)

00.15 «Порча». (16+)

01.10 «Знахарка». (16+)

01.35 «Верну любимого». (16+)

02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)

02.30 Тест на отцовство. (16+)

04.10 «6 кадров». (16+)

5 5-й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)

05.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)

08.25 Ваше здоровье! (12+)

09.00 Известия. (16+)

09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)

13.00 Известия. (16+)

13.30 «СЛЕД». (16+)

17.00 Известия. (16+)

17.30 «СЛЕД». (16+)

22.20 «СВОИ-7». (16+)

23.05 «СВОИ-4». (16+)

00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)

00.30 «СВОИ-7». (16+)

01.20 «СВОИ-4». (16+)

★ ЗВЕЗДА

06.30 «СССР. Знак качества». (12+)

09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)

09.15 «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ». (12+)

10.50 13.20 15.05 17.15 «НЕМЕЦ». (16+)

15.00 Военные новости. (16+)

19.30 «Код доступа». (12+)

21.55 «ЧЕРЕЗ ГОБИ И ХИНГАН». (12+)

01.15 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...». (12+)

02.35 «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

11.00 15.00 СЫН ОТЦА НА-РОДОВ. (16+)

12.00 18.00 01.30 «Формула здоровья». (12+)

12.30 «Футбол губернии». (12+)

13.00 16.30 «ВОСТОК-ЗА-ПАД 2». (16+)

14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)

14.30 «День вместе». (12+)

17.30 «Открытая наука». (12+)

18.30 «Спортивная семья». (12+)

18.45 «Служу Отечеству». (12+)

19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)

19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)

20.00 22.00 04.00 «Современники». (12+)

20.30 22.30 04.30 «Мастерская спорта». (12+)

23.00 «МОЯ СОБАКА - ГЕРОЙ». (12+)

Германия 1930-х годов. В еврейской семье живет немецкая овчарка Калей, любимец младшего сына Джошуа.

00.30 «Дискуссионный клуб ТВ Губернии». (12+)

03.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

06.00 14.50 «Лучшие из лучших». (12+)

06.30 «Век нашего спорта». (12+)

07.00 09.00 12.55 15.20 Новости

07.05 11.35 18.15 22.20 Все на Матч! Прямая трансляция

09.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)

09.25 «Культовые». (12+)

10.30 02.55 Профессиональный бокс. (16+)

13.00 Есть тема! Прямая трансляция

14.20 Магия большого спорта. (12+)

15.25 Спортивная гимнастика. Кубок сильнейших. Прямая трансляция

18.50 «Бобби Робсон. Больше, чем тренер». (12+)

21.00 Смешанные единоборства. (16+)

23.15 Бильярд. Кубок мира. Комбинированная пирамида. Мужчины. Финал. (6+)

01.00 «Марadona Кустурицы». (16+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 Смешанные единоборства. (16+)

07.40 «Династия». (12+)

08.30 02.30 Волейбол. Кубок России. Финал шести. (6+)

10.05 Автопорт. Дрифт. (6+)

11.00 13.00 16.00 19.00 Новости. (0+)

11.05 «Советский футбол». (12+)

11.35 15.40 22.20 02.00 Спец-репортаж. (12+)

11.55 «Владимир Петров. Центр нападения». (12+)

13.05 Лица Страны. (12+)

13.20 Бильярд. Кубок мира. (6+)

15.25 «Страна спортивная». (12+)

16.05 География спорта. (12+)

16.35 Художественная гимнастика. (6+)

18.30 «Век спорта». (12+)

19.05 Самбо. Гран-при. (12+)

20.45 «Человек футбольной породы». (12+)

21.45 Непридуманные истории. (12+)

22.40 Есть тема! (16+)

23.50 Спортивная гимнастика. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)

06.00 Музэнерго. (16+)

08.40 PRO-новости. (16+)

09.00 Дачный плейлист Радио Дача. (16+)

10.00 #НАМУЗТВ. (16+)

11.00 Плейлист | Лето. (16+)

12.00 Хиты по-русски. (16+)

13.00 Ждите ответа. (16+)

14.00 Плейлист | Лето. (16+)

15.00 PRO-новости. (16+)

15.20 В десятку! (16+)

16.00 Love Radio чат. (16+)

17.00 Короли чартов. (16+)

18.00 PRO-новости. (16+)

18.20 Хит-Стories. (16+)

18.55 Плейлист | Лето. (16+)

19.45 Кто следующий? (16+)

20.40 Неравные браки шоу-биза. Цена союза. (16+)

22.00 Прогноз по году. (16+)

23.00 Лихие хиты. (16+)

00.00 10 сексу. (18+)

01.00 Лайкер. (16+)

03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000

06.05 «АРТУР И МИНИПУТЫ». (12+)

08.05 «АРТУР И МЕСТЬ УРДА-ЛАКА». (6+)

09.55, 10.50, 22.25, 23.15 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙ-СТВА». (16+)

11.45 «АРТУР И ВОЙНА ДВУХ МИРОВ». (12+)

13.30, 14.25 «КЛОН». (16+)

15.20 «ЯГУАР». (16+)

17.10 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)

19.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ 2: ВОЗ-ВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)

20.45 «БИБЛИОТЕКАРЬ 3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧА-ШИ». (16+)

00.05 «Кролецып и Хомяк Тьмы». Мультфильм. (12+)

01.40 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (16+)

03.45 «ИСКАТЕЛЬ ВОДЫ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.10 «ЗАЩИТА ОТ ДУРАКА». (18+)

01.55 «БАТЯ». (16+)

03.25 «СЕМЬ ПСИХОПАТОВ». (18+)

05.25 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕС-ПРЕДЕЛ». (16+)

07.15 «УМНАЯ МАША». (12+)

08.45 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+)

10.25 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГО-СТИ». (18+)

11.55 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)

14.10 «АГЕНТ ТРИ НУЛЯ» (18+)

16.05 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)

17.35 «ОТЧАЯННЫЕ НАСЛЕД-НИКИ». (18+)

19.30 «ЛЮБОВЬ ЗЛА». (16+)

21.00 «ПРАЗДНИКИ». (12+)

22.35 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.10 Мультфильмы. (0+)

07.00 «ЖЕНИХ С ТОГО СВЕТА». (16+)

07.55 «ШУМНЫЙ ДЕНЬ». (16+)

09.45 «СТАРШАЯ СЕСТРА». (16+)

11.30 «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОД-НОМ ДВОРЕ». (16+)

16.15 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦ-КОЙ». (18+)

17.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+)

19.40 «ОСЕННИЙ МАРАФОН». (16+)

21.20 «СУЕТА СУЕТ». (16+)

22.55 Фрунзик Мкртчян. Исто-рия одиночества. (16+)

23.45 «МИХАЙЛО ЛОМОНО-СОВ». (16+)

01.15 «ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛА-НИЙ». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

05.20 «Белка и Стелка. Звёздные собаки». Мультфильм. (6+)

06.50 «Три кота». Мультсери-ал. (6+)

07.40 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬ-НОЙ БЕЗОПАСНОСТИ». (16+)

09.40 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФО-НАРЕЙ». (16+)

13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

21.00 Вечер вместе. «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (16+)

Четверо друзей отправ-ляются в путешествие по маршруту Москва - Одесса.

22.40 Вечер вместе. «О ЧЁМ ЕЩЁ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (16+)

00.25 «СТИЛЯГИ». (16+)

02.35 «ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)

04.20 «ТАЙНА ТЁМНОЙ КОМ-НАТЫ». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 16.00 «ПОДРУГА БАН-КИРА». (18+)

09.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ ВСЕГ-ДА». (12+)

10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОТЧИЙ БЕ-РЕГ». (18+)

12.00, 20.00 «ОДИНОЧЕСТВА. НЕ!». (16+)

13.00, 21.00, 05.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)

14.00, 22.00 «ДЕЛО ГАСТРО-НОМА № 1». (16+)

15.00, 23.00, 07.00 «ГОСПО-ДА-ТОВАРИЩИ». (18+)

04.00 «РОКОВАЯ ОШИБКА». (16+)

06.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)

В ролях: Алексей Демидов, Карина Андоленко, Полина Уварова

СТC LOVE STC LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)

06.30 «Царевны». Мультсери-ал. (0+)

08.30 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)

10.30 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)

14.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИ-ВОЙ». (16+)

17.40 «КУХНЯ». (16+)

23.00 «ЕВА, РОЖАЙ!» (16+)

Олеся платит Рите, чтобы она помогла узнать к кому ходит Боря...

01.00 «КАДЕТСТВО». (16+)

Третий взвод встречается в училище после каникул.

02.30 «МАРГОША». (16+)

Марго и Калугин никак не может расстаться с быв-шей невестой...

03.55 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)

05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)

10.00 Дороги памяти. Бело-руссия. Фильм 7. (12+)

11.05, 19.30, 00.40 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)

12.05 День Патриарха. (0+)

12.15, 12.45, 13.10, 13.40 Монастырская кухня. (0+)

14.10 Византия. Жизнь после смерти. 4 серия. (0+)

15.00 «В ТВОИХ РУКАХ ЖИЗНЬ». (0+)

СССР, 1959 г. В ролях: Олег Стриженов, Виктор Чека-рев, Анатолий Юшко

16.50 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+)

18.30, 04.10 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)

20.25, 01.30 День Ангела: Преподобный Максим Грек. (0+)

20.55, 02.00 Дороги войны. Богородица «Ратная» из Вяземского котла. (0+)

21.25, 21.55, 03.40 Поле битвы. (16+)

22.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михал-кова. (18+)

23.35 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)

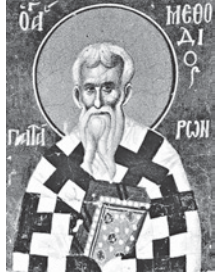
00.30 День Патриарха. (0+)

02.25 Операция «Зелёвей». Последняя тайна. (0+)

03.10 Стихи войны и мира. (16+)

Православный календарь

3 июля
Седмица 4-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Сщмч. Мефодия, еп. Патарского.



Блгв. кн. Глеба Влади-мирского (сына св. Ан-дрея Боголюбского). Мчч. Инны, Пинны и Риммы. Мчч. Аристо-крия пресвитера, Дими-триана диакона и Афа-насия чтеца. Свт. Левкия исп., еп. Врунтийско-польского. Свт. Мины, еп. По-лоцкого. Прав. Николая Кавасилы (Эллад.). Пе-ренесение мощей свт. Гурия, архиеп. Казан-ского. Св. Николая исп., пресвитера. Моденской (Косинской) иконы Божией Матери.

Петров пост. Разрешается рыба.

«Усердно приноси Христу труды юно-сти твоей, и возрадуешься о богат-стве бесстрастия в старости, ибо собираемое в юности питает и утешает изнемогающих в старости».

Прп. Иоанн Лествичник

ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 12.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!». (16+)
11.00 12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!». (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «ИЩЕЙКА». (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Что? Где? Когда?». (16+)
22.55 Премьера. «Наша новая музыка». (12+)
00.15 «РЕШЕНИЕ УЙТИ». (18+)
02.30 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



09.55 О самом главном. (12+)

05.00 Утро России.
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
16.30 Вести
17.00 Прямой эфир. (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «Поймай меня, если сможешь». (12+)
23.30 «Истории Большой Страны». (12+)
00.30 «МНЕ С ВАМИ ПО ПУТИ». (12+)
Надя мечтала стать врачом, но вынуждена работать в продуктовом магазине. Его хозяин пристаёт к девушке с ухаживаниями, но она отвергает назойливого поклонника.

НТВ



14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)

04.55 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «МОРСКИЕ ДЬВЯЛЫ: СМЕРЧ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «МОЯ ФАМИЛИЯ ШИЛОВ». (16+)
22.00 «ОТДЕЛЬНОЕ ПОРУЧЕНИЕ». (16+)
00.00 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
02.00 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
02.25 «Квартирный вопрос». (0+)
03.15 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ДОКТОР». (16+)

СТС СТС



12.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

06.00 «Три кота». (0+)
07.00 «Маша и Медведь». (0+)
О дружбе и приключениях маленькой озорной девочки Маши и ее друга Медведя. Их дружба является олицетворением комичных взаимоотношений между ребенком, исследующим окружающий мир, и взрослым, поддерживающим его в этом приключении.
08.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ: НОВЫЕ». (12+)
10.00 «НА КРЮЧКЕ». (16+)
Тренер спортивной школы по фигурному катанию Рита обижена на неверного возлюбленного. Тот оставил её, чтобы жениться на сестре некоего Власова, одного из самых богатых людей страны. Чтобы отомстить бывшему жениху, Рита решает влюбить в себя этого самого Власова...
12.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
04.35 «Три кота». (0+)

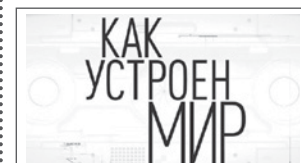
ТНТ ТНТ



11.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «Однажды в России». (16+)
11.00 «САШАТАНЯ». (16+)
20.00 «Комеди Клуб». (16+)
Смелые шутки, точные попадания в актуальные темы и разнос звезд без пощады.
21.00 «Караоке Клуб». (16+)
Тимур Батрутдинов и Гарик Харламов приготовили для звезд настоящие испытания. Это не просто концерт, а настоящее вокально-развлекательное соревнование, где участникам предстоит продемонстрировать ловкость и интеллект.
22.30 «Стендап со Звездой». (16+)
Звезды из мира кино, телевидения и музыки выходят на сцену, чтобы впервые попробовать себя в стендапе!
23.30 «Комеди Клуб». (16+)
00.30 «Женский стендап». (18+)
03.00 «Однажды в России». (16+)

РЕН



11.00 «Как устроен мир». (16+)

05.00 18.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
19.00 Информационная программа 112. (16+)
19.30 «Новости». (16+)
20.00 «ВРАТА ВОИНОВ». (16+)
22.00 «ХРОНИКИ ХУАДУ: ЛЕЗВИЕ РОЗЫ». (16+)
00.05 «ПРОКЛЯТИЕ «ЗОВ МОГИЛЫ». (18+)
02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.40 Пятница News. (16+)
06.10 Зовите шефа. (16+)
07.50 Кондитер. Дети. (16+)
09.00 Умнее всех. (12+)
10.20 Домохозяйки против шефов: Битва за вкус. (16+)
15.00 Битва шефов. (16+)
23.00 «БОЙ». (18+)
01.30 Пятница News. (16+)
02.00 Черный список. (16+)
02.50 Пробный переезд. (16+)
03.40 Секреты на кухне. (16+)
04.40 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 03.30 «Моя свекровь монстр». (16+)
05.55 «За кадром». (16+)
06.25 «Супермама». (16+)
10.30 «Неотложка». (16+)
12.25 «Моя свекровь монстр». (16+)
16.00 «Селянка-горожанка». (16+)
Реалити-эксперимент «Селянка-Горожанка» - это возможность для двух девушек переосмыслить собственную жизнь. Преуспевающая жительница мегаполиса и простая деревенская труженица на три дня поменяются жизнями.
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «МОЯ ДОЧЬ». (16+)
01.50 «Измены». (16+)

ЧЕ!

06.00 «СОЛДАТЫ-8». (16+)
07.30 Улётное видео. (16+)
11.00 Решала. (16+)
14.00 Охотники. (16+)
18.00 Решала. (16+)
21.00 Охотники. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.50 Дорожные войны 2.0. (16+)
Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны!» Делайте выводы! Лучше быть зрителем, чем участником!
04.00 Дорожные войны. (16+)

МИР

05.00 Мультфильмы. (12+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15, 01.10 Наше кино. (16+)
08.05, 10.10 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (12+)
10.35 «ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ». (16+)
12.30 Понять. Простить. (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
19.40 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (16+)
21.25 «МИМИНО». (16+)
23.25 «СУЕТА СУЕТ». (16+)
02.20 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (16+)
03.45 «ЛЮБИМАЯ ДЕВУШКА». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.05
13.10 18.20 Отражение
11.00 «Человек и судьба». (12+)
11.25 «Почитаем!» (12+)
11.45 «Нескучное дело». (12+)
15.15 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (12+)
17.00 «Служу Отечеству». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «БРАТ ЯКУДЗЫ». (16+)
22.30 «АГЕНТ 117». (16+)
00.05 «УВЛЕЧЕНИЯ». (16+)
01.55 «ЦВЕТЫ ОТ ПОБЕДИТЕЛЕЙ». (16+)

ПОБЕДА

05.00 «Путь к Победе». (16+)
06.00 «ЧАКЛУН И РУМБА». (16+)
06.15 «Путь к Победе». (16+)
07.25 «Я - УЧИТЕЛЬ». (16+)
09.00 «МОЛЧАНИЕ». (16+)
12.50 «СССР». (16+)
Весна 1981 года. Спокойное, мирное, сонное время - брежневский застой. Четверо друзей возвращаются из армии: вместе они прошли огонь и воду, не раз спасали друг друга жизнь. В шутку они называют себя «СССР», по первым буквам имен - Сергей, Семен, Самвел и Рома.
00.00 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)
01.35 «НОЧЬ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ». (16+)
03.05 «КУКУШКА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Малышарики», «Смешарики», «Лунтик». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Кошечки-собачки». (0+)
В небольшом красивом городе, в своих уютных домах живут семьи кошечек и собачек. Все они добрые, веселые, приветливые и трудолюбивые. Каждая семья занимается своим делом. И только группа маленьких непосед нарушает размеренную жизнь города. Это детишки-первоклашки - неразлучные друзья.
10.45 «Пожарный Сэм. Норман Прайс и загадка в небесах». (0+)
11.45 «Ум и Хрум». (0+)
13.45 «Карбот. Кунг». (6+)
14.00 «Инфинити Надю». (6+)
14.25 «Улётная доставка». (0+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (6+)
17.00 «Царевны». (0+)
Познакомьтесь с пятью царевнами: Варя-краса; царевна-лягушка Василиса; царевна Несмеяна Даша; Алёнка Прекрасная и Соня, спящая царевна. Каждая из юных особ обладает удивительной волшебной силой, но пока еще не умеет ею управлять.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Буба». (6+)
23.30 «Ералаш». (6+)
01.00 «Соня из Тоствилля». (6+)
02.20 «Лунтик». (0+)
03.30 «Машинки Мокас». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
07.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.50 «Маша и Медведь». (0+)
08.40 «Сказочный патруль». (0+)
В центре сюжета - захватывающие приключения юных волшебниц: Вари, Маши, Снежки, Алёнки, а со второго сезона еще и Алисы. История начинается в городе Мышкин: девочки становятся хранителями этого заповедного места.
09.40 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
10.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
10.45 «Лунтик». (0+)
11.45 Время малышей. (0+)
12.45 «Барбоскины». (0+)
13.50 «Бумажки». (0+)
14.10 «Маша и Медведь». (0+)
15.00 «Буба». (6+)
16.00 Время малышей. (0+)
17.00 «Чик-Чирикино». (0+)
18.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
19.00 «Лунтик». (0+)
20.00 «Маша и Медведь». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
22.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
23.00 «Ник-изобретатель». (0+)
23.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
00.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
01.30 «Тима и Тома». (0+)
02.00 «Барбоскины». (0+)
03.00 «Маша и Медведь». (0+)
04.00 «Лунтик». (0+)
05.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Щёлкин. Крепостной отец атомной бомбы. (12+)
00.50 Освоение Крыма. (12+)
01.40 Северный морской путь. (16+)
02.35 22.40 Освободители. (12+)
03.25 Великая Северная война. (12+)
03.55 Пётр I Великий: Второе посольство в Европу (1716-1717). (12+)
04.55 Морская пехота. (12+)
05.40 Жил-был Дом. (6+)
06.10 Русская история. (12+)
07.25, 11.20, 15.10, 18.50 Афганистан 1979-1989. (16+)
08.25 Обыкновенная История. (6+)
08.35 Секреты истории. (16+)
10.35 Неизвестные сражения Великой Отечественной: Битва за Великие Луки. (12+)
12.25 Война престолов. (16+)
13.15, 17.15, 21.05 Историограф. (12+)
14.05 Недописанные мемуары. (12+)
16.15 Историада: Национальные мифы в историографии и литературе эпохи романтизма. (12+)
18.00 Версаль - цена величия. (16+)
20.00 Донбасс. Память поколений. (16+)
21.50 Неизвестные сражения Великой Отечественной: Второй штурм Линии Маннергейма. (12+)
23.25 События в истории: Российские исследователи Арктики. (12+)

VJH HISTORY

06.10 Испания: подготовка к войне. (16+)
06.55, 07.15 История вещей. (16+)
07.40, 08.35 Сокровища с Беттани Хьюз. (12+)
09.35, 10.35 Внутри пирамид. (12+)
11.35, 12.20 Загадки планеты Земля. (16+)
13.00, 13.50 Проект НЛО: Рассекречено. (16+)
14.40, 15.30 Амазонки. (16+)
16.20 Сокровища с Беттани Хьюз: Сокровища Гибралтара. (12+)
17.15 Сокровища с Беттани Хьюз: Сокровища средиземноморских островов. (12+)
18.05 Внутри пирамид: Пепи II: нерушимая гробница. (12+)
19.00 Внутри пирамид: Чёрная пирамида: погребённое мегастроительство. (12+)
20.00 Исторические убийства: Лондонский блиц-убийца. (16+)
20.50 Исторические убийства: Эдинбургские похитители тел. (16+)
21.45, 22.30 Испания: подготовка к войне. (16+)
23.15, 00.00 Загадки планеты Земля. (16+)
00.40, 01.35 Внутри пирамид. (12+)
02.30, 03.15 Проект НЛО: Рассекречено. (16+)
04.00 Главный грек Российской империи. (12+)
05.10 Испания: подготовка к войне. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 16.15, 03.15 Загадочные города мая. (12+)
07.00, 04.15 Перемышль. Подвиг на границе. (12+)
07.55, 05.10 Глубинные механизмы истории. Возникновение цивилизаций. (12+)
08.55 Диктор Иванович. Солдат телевидения. (12+)
09.45, 10.45, 19.55, 20.50 Жемчужины ЮНЕСКО. (12+)
11.45, 22.55 Кавалеры ордена Славы. (12+)
12.35 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+)
13.35 Русские тайны. XX век. Выстрел в спину. (12+)
14.20 Загадочные открытия в Великой пирамиде. (12+)
15.20 Алтайский самородок. Панкратов-Чёрный. (16+)
17.10 Фрунзик Мкртчян. История одиночества. (12+)
18.00 Глубинные механизмы истории. Эпоха великих географических открытий. (12+)
18.55 Ловцы Солнца. (12+)
21.50 Дети Шоа. (12+)
23.45 Альфред Розенберг. Несостоявшийся колонизатор Востока. (12+)
00.40 СССР. Империя наоборот. (12+)
01.25 Замок Гедлон. Назад в Средневековье. (12+)
02.20 Я твердо всё решил. Евгений Примаков. (12+)

РОССИЯ К
Культура



21.55 Большой балет

06.30 16.30 «Энциклопедия загадок»
07.00 Легенды мирового кино
07.30 «ГОРОД НАД ГОЛОВОЙ»
08.50 «Рассекреченная история»
09.15 Диалоги о животных
10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
10.15 По следам тайны
11.05 «КАПИТАН СОВРИ-ГОЛОВА»
12.15 Цвет времени
12.45 «Первые в мире»
13.00 «Эрмитаж»
13.30 Спектакль «Острова в океане»
16.15 «Забытое ремесло»
17.15 «Запечатленное время»
17.40 Шедевры старого кино
19.45 «ЗЕЛЕНый ОГОНЕК»
20.55 «Габриэла Комлева. Жизнь в танце»
21.55 Большой балет
00.05 «ДОРОГА НА БАЛИ»

ТВЦ ТВЦ



06.00 «Настроение»

06.00 «Настроение»
08.15 «КАМЕННОЕ СЕРДЦЕ». (12+)
11.30 События
11.50 «КАМЕННОЕ СЕРДЦЕ». (12+)
12.45 «МОЙ ЛУЧШИЙ ВРАГ». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.05 «МОЙ ЛУЧШИЙ ВРАГ». (12+)
17.25 «ЦЫПЛЕНОК ЖАРЕНый». (16+)
17.50 События
18.10 «ЦЫПЛЕНОК ЖАРЕНый». (16+)
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.05 «Хорошие песни». (12+)
00.30 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА». (0+)
02.10 «Петровка, 38». (16+)
02.25 «ЗЕМНОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ». (16+)
05.25 Хроники московского быта. (12+)

3 ТВ-3



09.00 Новый день. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.00 Новый день. (16+)
09.30 «Порча». (16+)
15.15 «Слепая». (16+)
19.00 «СТРАЖИ ГРОБНИЦ». (16+)
Джа - эксперт в области ядовитой биофауны. С командой археологов она отправляется в экспедицию на поиски своего брата, который бесследно исчез во время изучения места погребения древнего правителя.
20.45 «БИТВЫ МОНСТРОВ». (16+)
22.45 «ТАЙФУН». (16+)
00.15 «БЕОВУЛЬФ И ГРЕНДЕЛЬ». (18+)
Леденящая кровь история основана на англо-саксонской легенде о противостоянии древнескандинавского воина Беовульфа и могущественного тролля-убийцы.
02.00 «БРАТАНЫ». (16+)

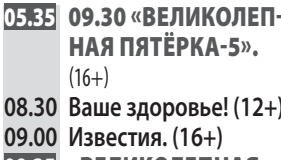
ДОМАШНИЙ



12.55 «Знахарка». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.20 Давай разведёмся! (16+)
08.25 Тест на отцовство. (16+)
10.40 «Понять. Простить». (16+)
11.45 00.15 «Порча». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 «Я ЗАБЕРУ ТВОЮ ЛЮБОВЬ». (16+)
19.00 «23 АВГУСТА». (16+)
23.15 «Понять. Простить». (16+)
01.10 «Знахарка». (16+)
01.35 «Верну любимого». (16+)
02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.30 Тест на отцовство. (16+)
04.10 «6 кадров». (16+)
04.50 Давай разведёмся! (16+)

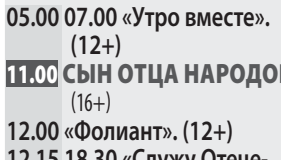
5 5-й КАНАЛ



05.35 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5». (16+)

08.30 Ваше здоровье! (12+)
09.00 Известия. (16+)
09.35 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-3». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «СЛЕД». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
23.10 Светская хроника. (16+)
00.10 Они потрясли мир. (16+)
01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
★ ЗВЕЗДА
06.00 «Не факт!» (12+)
06.30 «СССР. Знак качества». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.10 13.20 15.05 17.15 «ЧКАЛОВ». (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
19.30 «Загадки века». (12+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.30 Музыка+. (12+)
01.05 «НЕБЕСНЫЕ ЛАСТОЧКИ». (12+)
03.10 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

11.00 СЫН ОТЦА НАРОДОВ. (16+)
12.00 «Фолиант». (12+)
12.15 18.30 «Служу Отечеству». (12+)
12.30 17.45 «Современники». (12+)
13.00 16.30 «ВОСТОК-ЗАПАД 2». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 03.00 «Великий, могучий». (12+)
15.30 «Мастерская спорта». (12+)
17.30 01.45 «Спортивная семья». (12+)
18.15 «Содружество «Донбасс». (12+)
18.45 «Специальный репортаж». (12+)
19.00 «Новости дайджест». (12+)
19.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 01.15 «Адрес истории». (12+)
20.30 «Просто жизнь». (12+)
21.00 «Точка.ру». (12+)
22.00 22.45 «Малая сцена». (12+)
23.45 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 14.55 «Лучшие из лучших». (12+)
06.30 «Век нашего спорта». (12+)
07.00 09.00 13.00 15.25 Новости
07.05 10.30 21.10 00.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 «Небесная грация». (6+)
09.25 «Культовые». (12+)
10.55 Спортивная гимнастика. Кубок сильнейших спортсменов. Прямая трансляция из Москвы
13.05 Есть тема! Прямая трансляция
14.25 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)
15.30 Смешанные единоборства. ONE FC. Прямая трансляция из Таиланда
18.30 Футбол. «Динамо» (Россия) - «Партизан» (Сербия). Betboom Братский кубок. Прямая трансляция
22.00 Профессиональный бокс. (16+)
01.00 «Новички. Идеальный бросок». (16+)
06.00 Самбо. Гран-при. (12+)
07.35 Что за спорт?. (12+)
08.00 «Век спорта». (12+)
08.30 02.45 Волейбол. Кубок России. Финал Шести. (6+)
11.00 13.00 16.00 19.00 Новости. (0+)
11.05 «Человек футбольной породы». (12+)
12.00 18.35 Спецрепортаж. (12+)
12.15 21.30 05.15 «Страна спортивная». (12+)
12.35 21.50 Страна смотрит спорт. (12+)
13.05 Пляжный волейбол. Кубок России. (6+)
15.00 «Стадион». (6+)
15.45 22.20 Небесная грация. (6+)
16.05 05.30 Спорт, который есть. (12+)
16.35 Художественная гимнастика. (6+)
19.05 Велоспорт. Чемпионат России. (6+)
21.15 Лица Страны. (12+)
22.40 Есть тема! (16+)
23.50 Спортивная гимнастика. (6+)
01.55 Автоспорт. Дрифт. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Музнегро. (16+)
08.10 Teen чарт. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Love Radio чат. (16+)
10.00 Звёзды с приветом. (16+)
11.00 Лига клипов. (16+)
11.30 Без курюр. (16+)
12.00 Top15 Like FM. (16+)
13.00 Приехали! (16+)
13.30 Хиты по-русски. (16+)
14.00 Плейлист | Лето. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Самый лучший день. (16+)
17.00 Новое Радио. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 МУЗ-TV Fest на Новой Волне-2024. (16+)
20.40 Народное диско. (16+)
21.40 Танцпол. (16+)
23.00 Dance чарт. (16+)
00.00 Танцпол. (16+)
02.00 Лайкер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ ДОМ КИНО ДОМ КИНО СУББОТА! СУББОТА!
05.50 «ГОРОД НА ГРАНИЦЕ». (16+)
07.55 «ТЁМНЫЕ ВОДЫ». (16+)
10.15, 11.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
12.00 «ЭЛЬДОРАДО: В ПОИСКАХ ХРАМА СОЛНЦА». (16+)
13.50, 14.40 «КЛОН». (18+, 16+)
15.40 «ЭЛЬДОРАДО: ДОРОГА К ЗОЛОТОМУ ГОРОДУ». (16+)
17.20, 19.00 «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
20.35 «ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ». (16+)
22.55, 23.45 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
00.40 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ». (16+)
Комедия, США, 2016 г.
02.15 «ОЧЕНЬ ПЛОХИЕ МАМОЧКИ 2». (16+)
03.55 «ВИДИМОСТЬ ГНЕВА». (16+)
05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Три кота». Мультсериалы. (6+)
07.55 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
08.55 «ОВЕЧКА ДОЛЛИ БЫЛА ЗЛАЯ И РАНО УМЕРЛА». (16+)
11.05 «МОЁ ЛЮБИМОЕ ПРИВИДЕНИЕ». (12+)
12.45 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (16+)
14.20 «КВЕСТ». (16+)
16.20 «УТОМЛЁННЫЕ СОЛНЦЕМ». (16+)
19.00 «УТОМЛЁННЫЕ СОЛНЦЕМ 2: ПРЕДСТОЯНИЕ». (16+)
22.10 «УТОМЛЁННЫЕ СОЛНЦЕМ 2: ЦИТАДЕЛЬ». (16+)
01.00 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+)
02.30 «НЕНОРМАЛЬНЫЙ». (12+)
04.05 «СЕМЬ УЖИНОВ». (16+)
05.40 «Белка и Стелка. Карибская тайна». Мультфильм. (6+)
06.55 «Три кота». Мультсериал. (6+)
07.50 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ». (16+)
09.40 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
21.00 Вечер вместе. «НЕУДЕРЖИМЫЕ-3». (16+)
США, 2014 г. В ролях: Сильвестр Сталлоне, Джейсон Стэйтем, Джет Ли, Антонио Бандерас, Уэсли Снайпс
23.20 Вечер вместе. «ПЕРЕВОЗЧИК-3». (16+)
01.10 «ЭБИГЕЙЛ». (16+)
02.55 «ЗАЩИТНИКИ». (16+)
04.20 «КАЛЕНДАРЬ МА(И)Я». (6+)
05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины сказки». «Машины страшилишки». «Маша и Медведь: Анимашки». «Маша и Медведь. 12 месяцев». «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильмы. (0+)
17.20, 18.10, 19.10, 20.10 «КЛОН». (16+)
21.00, 22.20 Женись на мне немедленно. (16+)
23.40, 00.10 «МАХАБАХАРАТА». (16+)
00.40 Суббота News 2025. (16+)
00.50 «МЕТОД ФРЕЙДА 2». (16+)
02.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)
02.40 «ДОКТОР ХАОС». (16+)
03.20, 04.00 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
04.40 «Клуб Винкс». (12+)
КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
00.50 «НЕ ВСЕ ДОМА». (12+)
03.35 «КОНТРАБАНДИСТКИ». (18+)
05.50 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ 2». (16+)
07.25 «ЖМОТ». (16+)
09.05 «БЕЗУМНАЯ СВАДЬБА». (18+)
10.55 «АГЕНТ ТРИ НУЛЯ» (18+)
12.50 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». (16+)
14.30 «ДЕВУШКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ». (16+)
16.10 «ЛЮБОВЬ ЗЛА». (16+)
17.40 «ЖЕНЩИНЫ В БЕГАХ». (18+)
19.30 «ТАЙНЫЙ САНТА» (12+)
21.00 «НЕПРИЛИЧНЫЕ ГОСТИ». (18+)
22.30 «В ГОСТЯХ У ЭЛИС» (18+)
06.15 «МАШЕНЬКА». (16+)
07.30 «ДЕТИ КАПИТАНА ГРАНТА». (16+)
09.00 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА». (16+)
17.15 «МИМИНО». (16+)
18.55 «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (16+)
20.30 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (16+)
22.00 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (16+)
23.35 «ПОХИЩЕНИЕ». (18+)
01.15 «СВИДЕНИЕ С МОЛОДОСТЬЮ». (16+)
02.40 «ЗАБЛУДШИЙ». (18+)
04.00 «БОМЖ. БЕЗ ОПРЕДЕЛЕННОГО МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА». (18+)
05.35 «ТАЖЕЖНЫЙ ДЕСАНТ». (16+)
08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА». (12+)
10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОТЧИЙ БЕРЕГ». (18+)
Сериал. Драма, Россия, 2017 г. В ролях: Юра Боровиц, Арина Жаркова, Максим Керин, Алина Ланина
12.00, 20.00, 04.00 «РОКОВАЯ ОШИБКА». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
В ролях: Елена Аросьева, Кирилл Сафонов
14.00, 22.00, 06.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)
15.00, 23.00, 07.00 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (18+)
00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
06.30 «Царевны». Мультсериал. (0+)
08.30 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
10.30 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
Маша советует ему попытаться влюбиться в другую девушку. Полежайкин расхваливает стряпню своей жены, а Галина Сергеевна ревнует, так как совершенно не умеет готовить.
14.00 «НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ». (16+)
17.35 «КУХНЯ». (16+)
Шеф знакомится с сыном Елены.
23.05 «ЕВА, РОЖАЙ!» (16+)
01.05 «КАДЕТСТВО». (16+)
02.30 «МАРГОША». (16+)
04.00 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 День Ангела: Преподобный Максим Грек. (0+)
10.30 Дороги войны. Богородица «Ратная» из Вяземского котла. (0+)
11.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
11.55 День Патриарха. (0+)
12.05, 12.35 Монастырская кухня. (0+)
13.00 Византия. Жизнь после смерти. 5 серия. (0+)
13.50 «СЕМЬ ЧАСОВ ДО ГИБЕЛИ». (6+)
15.15 «СОЛЕННЫЙ ПЕС». (0+)
16.40 «ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ». (12+)
СССР, 1958 г.
18.30 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
19.30 Мумия. (12+)
«Мумия» - это первый документальный фильм о мавзолее Ленина и мавзолее в истории мировых цивилизаций.
21.10 Следы империи. (12+)
22.45 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)
23.40, 00.10, 00.40, 01.05 Поле битвы. (16+)
01.35, 02.15, 02.55, 03.35 Византия. Жизнь после смерти. 1-5 серии. (0+)
04.15 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)

Православный календарь

4 июля
Седмица 4-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Мч. Иулиана Тарсийского.

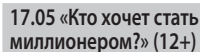


Обретение мощей прп. Максима Грека. Сщмч. Терентия, еп. Иконийского. Прпп. Иулия пресвитера и Иулиана диакона. Мчч. Арчила II, царя Иверского, и Луарсаба II, царя Карталинского (Груз.). Сщмч. Иоанна пресвитера. Прп. Георгия исп. Сщмчч. Алексия, Павла и Николая пресвитеров. Прмч. Ионы. Мч. Никиты.

Петров пост.

«Никто не может нас ни оскорбить, ни досадить, если не попустит Господь быть сему к нашей пользе, или к наказанию, или к испытанию и исправлению».

Прп. Макарий (Иванов)



РОССИЯ



РОССИЯ



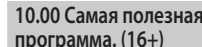
CTC



CTC



THT



05.00	03.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00	«С бодрым утром!» (16+)
08.30	12.30 16.30 «Новости». (16+)
09.00	«Минтранс». (16+)
10.00	Самая полезная программа. (16+)
11.00	13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
15.00	«СОВБЕЗ». (16+)
16.00	Информационная программа 112. (16+)
17.00	«Документальный спецпроект». (16+)
18.00	«Засекреченные списки». (16+)
19.00	«Добровзфире». (16+)
19.30	«Новости». (16+)
20.00	«БЕЗ КОМПРОМИС-СОВ». (16+)
21.55	«НЕПРОБИВАЕМЫЕ». (16+)
23.45	«ПАРНИ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (18+)
01.30	«УЛИЦЫ КРОВИ». (18+)

**TEST
HIMSELF!**



06.00 Дорожные войны. (16+)
06.15 Утилизатор. (12+)
07.10 Утилизатор. (16+)
10.30 «СОЛДАТЫ-8». (16+)
15.30 «СОЛДАТЫ-9». (16+)
19.30 «+100500». (16+)
 «+100500» — это самый популярный обзор приключенных роликов. Ведущий Максим Голополов находит в интернете самые безумные видео и комментирует их.
22.00 «Женский 100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
03.20 Улётное видео. Топ-35. (16+)



06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 15.50 «Календарь». (6+)
09.30 Пёстрый мир. (12+)
10.30 «РЕСПУБЛИКА ШКИД». (12+)
15.20 «Песня остается с человеком». (12+)
17.00 «День вместе». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
18.05 «Вечер вместе». (12+)
19.15 «Очень личное». (12+)
20.20 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ!» (16+)
22.15 «ДУРАК». (16+)
00.05 «КОМПРОМЕТИРУЮЩИЕ ФОТО ПОРЯДОЧНОЙ ЖЕНЩИНЫ!». (18+)



карусель



06.00 «Кошечки-собачки». (0+)
В небольшом красивом городе в уютных домиках живут семьи кошечек и собачек. Все они добрые, веселые, приветливые и трудолюбивые. Каждая семья владеет «маленьким бизнесом». И только группа маленьких непосед нарушает размеренную жизнь города. Это две кошечки и четыре собачки, неразлучные друзья. Каждое утро школьный автобус обязывает домики, собирает малышей и отвозит в школу.

09.00 «Кошечки-собачки». (0+)

11.00 «Монсики». (0+)

12.00 «Фиксики». (0+)
Герои, созданные по мотивам повести Эдуарда Успенского «Гарантированные человечки», живут насыщенной жизнью. ДимДимыч - обычный мальчик, который в один из дней знакомится с Фиксиками, и они начинают дружить. Вместе герои не только развлекаются, но и разбираются в том, как устроен мир, а сами Фиксики не забывают подробно рассказать всё самое интересное зрителям. Как что устроено, почему и зачем работает - ответы на многие подобные вопросы о простых и сложных вещах можно найти в мультсериале.

16.00 «Фиксики». (0+)

19.00 «Барбоскины». (0+)

23.00 «Барбоскины». (0+)

03.00 «Барбоскины». (0+)

345



00.00 Пётр I Великий: Второе посольство в Европу (1716-1717). (12+)

00.55 Морская пехота. (12+)

01.40 Русская история. (12+)

02.55, 07.15, 11.10, 14.50 Афганистан 1979-1989. (16+)

03.55 Секреты истории: Вобан. Король и крепость. (16+)

05.55 Жил-был Дом. (12+)

06.25, 17.50 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)

08.15 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)

09.10 Обыкновенная История: Лыжи. История вторая. (6+)

09.20, 13.15, 17.05 Историкограф. (12+)

10.05 Недописанные мемуары. (12+)

12.15 Историада: Национальные мифы в историографии и литературе эпохи романтизма. (12+)

14.00 Версаль - цена величия. (16+)

16.00 Донбасс. Память поколений. (16+)

18.40 Освободители: Польша. В сердце вине ада. (12+)

19.25 События в истории: Российские исследователи Арктики. (12+)

20.00, 20.55 «МЯТЕЖ». (18+)

22.00 Сталинные соколы. Расстрелянное небо. (12+)

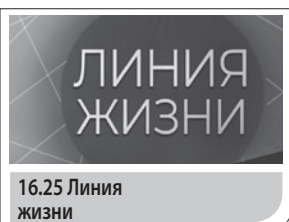
23.05 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)

23.25 Владимир Даль. Жизнь в поисках клада. (12+)

06.15 Алжир с высоты птичьего полёта. (12+)
06.55 История вещей. (16+)
07.20, 08.00, 08.50, 09.35 Загадки планеты Земля. (16+)
10.20, 11.10 «Титаник» в цвете. (16+)
12.05, 13.05, 14.05 Внутри пирамид. (12+)
15.00, 16.00 Сканирование Нила. (12+)
17.00, 17.55 Джек Лондон, американское приключение. (12+)
18.50 Пеле: Король игры. (16+)
19.45 Мухаммед Али: Величайший. (16+)
20.50 Майк Тайсон: Железный кулак. (16+)
21.45 Самые отчаянные операции Второй мировой: Как украсть радар Гитлера. (16+)
22.35 Самые отчаянные операции Второй мировой: Первая миссия Легкой роты. (16+)
23.30 Самые отчаянные операции Второй мировой: Черчилль наносит ответный удар. (16+)
00.25 Самые отчаянные операции Второй мировой: Штурм острова Мусолини. (16+)
01.10, 02.00 Сокровища с Беттини Хьюз. (12+)
02.55, 03.45, 04.25 Проект НЛО: Раскрычено. (16+)
05.10 Гарри и Меган: Новая королевская жизнь. (16+)

06.00, 16.35, 02.35 Вобан. Мегаструктуры гения. (12+)
06.55, 17.30, 03.30 Нонна Мордюкова. Простая история. (12+)
07.45, 18.25, 04.15 Парижские тайны. Аллан Кардек и спиритизм. (12+)
08.40, 19.20, 05.10 Елена Камбурова. Роман со временем. (12+)
09.40, 20.20 Аббатство Клоний. Второй Рим. (12+)
10.40, 21.20 Семь нот для безымянной высоты. Вся правда о подвиге. (16+)
11.30, 22.10 Глубинные механизмы истории. Промышленная революция и войны Нового времени. (16+)
 Промышленная революция уходит корнями в глубь веков - в естественный процесс обогащения почвы. Как доисторические леса связаны с развитием паровых машин и всей современной промышленности.
12.25, 23.05 Сказочные красавицы. Жизнь после славы. (12+)
13.15, 23.55 Жемчужины ЮНЕСКО. Италия. Наследие империи. (12+)
14.15, 00.55 Жемчужины ЮНЕСКО. Португалия. Кольбель исследователей. (12+)
15.15, 01.50 Кавалеры ордена Славы. Самая главная роль. (12+)
16.05 Русское время. Беседы об истории с Николаем Борисовым. История и историки. (12+)

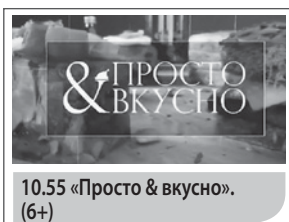
РОССИЯ К
Культура



16.25 Линия жизни

06.30 «Библейский сюжет»
07.05 Мультфильмы
08.15 «КОМПОЗИТОР ГЛИНКА»
10.00 Тайны старого чердака
10.30 «ЗЕЛЕНый ОГОНЕК»
11.40 «Роман в камне»
12.10 Большой балет
14.25 01.30 «Как выжить в дикой природе»
15.20 «Фабрика кисейных барышень»
16.25 Линия жизни
17.20 «ДВЕНАДЦАТАЯ НОЧЬ»
18.45 «Чистая Победа»
19.30 Новости культуры
19.45 «Одиночный забег на время». 85 лет Юрию Куперу
20.25 Спектакль «Дальше - тишина». 100 лет со дня рождения Анатолия Эфроса
23.00 «СУЕТА СУЕТ»
00.25 Клуб «Шаболовка, 37»
02.25 «Медвежуть». «Охота». «Жил-был Козявин»

ТВЦ



10.55 «Просто & вкусно». (6+)

06.05 «Православная энциклопедия». (6+)
06.30 «ПРОЩАНИЕ СЛАВЯНКИ». (16+)
08.00 «ЖЕНЩИНЫ». (0+)
10.05 Мифы о еде. (16+)
10.55 «Просто & вкусно». (6+)
11.30 14.30 23.35 События
11.50 «Смешите меня семейно». (16+)
12.45 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
13.15 14.45 «ЕЛЕНА И КАПИТАН». (12+)
17.20 «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ». (12+)
21.00 «Постскриптум»
22.15 «Право знать!» (16+)
23.45 «СМЕРШ. Дети-диверсанты». (16+)
00.30 «Жёны диктаторов». (16+)
01.10 Специальный репортаж. (16+)
01.35 «Хватит слухов!» (16+)
02.00 «Актёрские драмы. Папа может». (16+)
02.40 «Актёрские драмы. Предательский возраст». (16+)

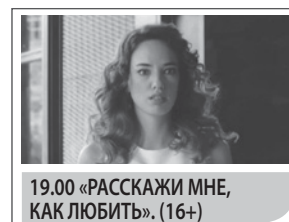
ТВ-3



01.00 «БРАТАНЫ». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
10.15 «Гостья из космоса». (6+)
12.00 «ТАЙФУН». (16+)
13.30 «БИТВЫ МОНСТРОВ». (16+)
15.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
17.15 «СТРАЖИ ГРОБНИЦ». (16+)
19.00 «ПРОРОК». (16+)
21.00 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ». (16+)
Недалекое будущее. Люди планеты Земля в полном отчаянии - впереди отчетливо маячит конец света, ведь к планете приближается Красная Луна, годы служившая источником энергии и неожиданно сменившая курс.
23.00 «ПАПА, НЕ ЗВЕЗДИ!» (16+)
01.00 «БРАТАНЫ». (16+)
05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



19.00 «РАССКАЖИ МНЕ, КАК ЛЮБИТЬ». (16+)

06.30 «ДОМОХОЗЯИН». (16+)
10.15 «ОТПУСК ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ». (16+)
Медицинская практика блестящего хирурга Никиты Петровича Мартова оказывается под угрозой, когда на пике карьеры у него внезапно развивается боязнь крови. Осознавая, что оперировать он больше не сможет, Мартов принимает решение уехать из Петербурга.
19.00 «РАССКАЖИ МНЕ, КАК ЛЮБИТЬ». (16+)
22.40 «ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ». (16+)
Балерина Оксана Лепина становится жертвой насилия со стороны Артура Никитина, внука члена Политбюро. Чтобы замаять неприятную историю, свидетелей подкупают, а беременную Оксану сажают за решётку.
05.30 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК». (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
09.00 Страна советов. (16+)
09.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
17.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)
19.40 «КРЕМЕНЬ: ОСВОБОЖДЕНИЕ». (16+)
00.00 Известия. Главное. (16+)
01.05 Светская хроника. (16+)
02.10 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

★ ЗВЕЗДА

07.20 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ. (12+)
09.15 «Второе мнение». (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 19.20 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА». (12+)
23.55 «ОТРЫВ». (16+)
01.35 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
11.00 «ВОСТОК-ЗАПАД 2». (16+)
12.00 «Специальный репортаж». (12+)
12.15 «Адрес истории». (12+)
12.45 «Точка.ру». (12+)
13.15 «Здоровый интерес». (12+)
13.30 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ». (16+)
15.00 «Точка.ру». (12+)
15.30 «Просто жизнь». (12+)
16.00 «ДУДОЧКА ДЛЯ КРЫСОЛОВА». (16+)
17.45 «Служу Отечеству». (12+)
18.00 «Марафон». (12+)
19.00 «Территория успеха». (12+)
19.30 «Губернские новости». (12+)
19.45 «Современники». (12+)
20.15 «Спортивная семья». (12+)
20.30 «Понятная политика. Донбасс». (12+)
21.00 «ЗОВИ МЕНЯ ДРОЗД». (12+)
22.45 «Такие разные». (12+)
23.45 «Адрес истории». (12+)
00.15 «Марафон». (12+)
01.15 «Малая сцена». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 Профессиональный бокс. (16+)
07.00 09.00 12.55 15.25 Новости
07.05 12.00 18.10 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 М/с «Команда МАТЧ». (0+)
09.25 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)
09.55 «Марадона Кустирицы». (16+)
13.00 «Наши в UFC». (16+)
15.30 Футбол. ЦСКА (Россия) - «ОФК Белград» (Сербия). Betboom Братский кубок. Прямая трансляция
18.55 Профессиональный бокс. RCC Boxing. Прямая трансляция из Екатеринбурга
23.20 Лёгкая атлетика. Бриллиантовая лига. Прямая трансляция из США
01.55 «Век «Динамо». (16+)
02.55 Профессиональный бокс. Сборная «Динамо» - Сборная мира. Мелбет Лига бокса. Трансляция из Самары. (16+)

06.00 Дартс. Чемпионат России. (6+)
07.50 Лёгкая атлетика. (6+)
10.20 Небесная грация. (6+)
10.35 «Магия большого спорта». (12+)
11.00 13.00 19.00 Новости. (0+)
11.05 04.10 Дзюдо. Российский профессиональный тур. (12+)
12.20 Лица Страны. (12+)
12.35 22.25 «Сюрпизы». (12+)
13.05 Пляжный волейбол. Кубок России. Финалы. (6+)
14.55, 23.50 Спортивная гимнастика. (6+)
18.00 02.30 «Страна спортивная». (12+)
18.20 03.35 Непридуманные истории. (12+)
19.05 05.30 Страна смотрит спорт. (12+)
19.35 Конный спорт. Скачки. (6+)
21.45 Что за спорт?. (12+)
22.10 Спецрепортаж. (12+)
22.50 «Владимир Петров. Центр нападения». (12+)
01.55 «Советский футбол». (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.45 «ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ». (16+)
07.55, 09.30 «КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)
11.10, 12.05, 13.05, 14.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
15.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)
17.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (12+)
19.00 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПЫЙСКИХ ИГРАХ». (12+)
21.10 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС В БРИТАНИИ». (12+)
23.10 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: ПОДНЕБЕСНАЯ». (16+)
Франция, 2003 г.
01.05 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)
02.40 «БИБЛИОТЕКАРЬ 2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)

05.30 «Простоквашино», «Царевны», «Смешарики», «Три кота». Мультсериалы. (6+)
10.00, 10.55, 11.55, 12.50, 13.45 «ПРАКТИКА». (16+)
14.40, 03.35 «МОЁ ЛЮБИМОЕ ПРИВИДИЕНИЕ». (12+)
16.20 «ГЛУХАРЬ В КИНО». (16+)
18.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ 2». (16+)
19.40 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ 2». (16+)
21.15 «СЕМЬ УЖИНОВ». (16+)
22.50 «ДРУГ НА ПРОДАЖУ». (16+)
00.35 «СТЕНДАП ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
02.15 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (16+)
05.05 «Щелкунчик». Мультфильм. (6+)

05.50 «Садко». (6+)
07.10 «Конь Юлий и большие скачки». (6+)
08.35 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (6+)
09.50 «Илья Муромец и Соловей-разбойник». (6+)
11.20 «Три богатыря и Пуп Земли». (6+)
13.00 «Три богатыря. Ни дня без подвига». (6+)
14.05 «Илья Муромец и Николь». (16+)
15.45 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПЫЙСКИХ ИГРАХ». (16+)
17.55 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (16+)
20.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС. МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (16+)
22.00 «ТРИ МУШКЕТЁРА: Д'АРТАНЬАН». (16+)
00.15 «КОРОЛЬ ГОВОРИТ!» (16+)

05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки», «Маша и Медведь: Анимашки», «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильмы. (0+)
19.50 Женись на мне немедленно. (16+)
21.00 Богиня свиданий. (16+)
22.20 Богиня сыска. (16+)
23.30, 00.00 «МАХАБАХАТА». (16+)
00.30 «МЕТОД ФРЕЙД 2». (16+)
01.30 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЕСЕМ». (16+)
02.30 «ДОКТОР ХАОС». (16+)
03.10, 03.50 «МЯТЕЖНЫЙ ДУХ». (16+)
04.30 «Клуб Винкс». Мультсериал. (12+)
04.50 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

04.15 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ». (12+)
05.55 «ЧЕРЕПАШКИ-НИНДЗЯ 2: ТАЙНА ИЗМУРДНОГО ЗЕЛЁЯ». (6+)
07.30 «БОЛЬШАЯ СВАДЬБА». (16+)
09.05 «ПРАЗДНИКИ». (12+)
10.35 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)
12.30 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ 2». (16+)
14.20 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЁВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ 2». (16+)
15.55 «ОТЧАЯННЫЕ НАСЛЕДНИКИ». (18+)
17.50 «ДЕВУШКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ». (16+)
19.30 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
20.55 «БЕЗУМНАЯ СВАДЬБА». (18+)

07.05 «ОПАСНЫЕ ТРОПЫ». (16+)
08.15 «ИЛЬЯ МУРОМЕЦ». (12+)
09.50 «БЕССТРАШНЫЙ АТАМАН». (16+)
11.15 «ТЕНИ ИСЧЕЗАЮТ В ПОЛДЕНЬ». (16+)
20.30 «МАЧЕХА». (16+)
22.05 «ЧИСТОЕ НЕБО». (16+)
В ролях: Нина Дробышева, Евгений Урбанский, Наталья Кузьмина
00.05 «МОЙ МЛАДШИЙ БРАТ». (16+)
01.50 «ВЗРОСЛЫЙ СЫН». (16+)
03.10 «МОЛОДЫЕ». (16+)
04.35 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (16+)
05.50 «КАТОК И СКРИПКА». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)
Сериял. Мелодрама, Россия, 2013 г. В ролях: Елена Великанова, Кирилл Сафонов, Наталья Рудова, Валентина Панина, Любовь Тихомирова
12.00, 20.00, 04.00 «РОКОВАЯ ОШИБКА». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (18+)
15.00, 23.00, 07.00 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (18+)
В ролях: Александр Домогаров, Елизавета Нилова, Вячеслав Крикунов

СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
06.30 «Царевны». Мультсериал. (0+)
08.30 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
10.35 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных, но зато воду пили из-под крана, в Москве не было пробок, а ключи от квартиры спокойно оставляли под ковриком.
17.35 «КУХНЯ». (12+)
22.00 Сердца за любовь. (16+)
01.35 «РАНЕТКИ». (16+)
04.35 Даёшь молодёжь! (16+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Золотая лихорадка. (16+)
06.30 PRO-новости. (16+)
06.50 Плейлист | Лето. (16+)
07.40 Звёзды о звёздах (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Звёзды на утро. (16+)
10.00 У-Дачный чарт. (16+)
11.00 Топ чарт Европы плюс. (16+)
12.00 PRO-новости. (16+)
12.30 Топ-30. (16+)

15.00 Приехали! Владивосток. (16+)
15.30 Московский выпускной-2025. (16+)
22.00 Народное диско. (16+)
22.30 Dance чарт. (16+)
23.30 Танцпол. (16+)
Делай громче и слушай отборные танцевальные хиты.
01.00 Наше. (16+)
02.00 Караоке хит. (16+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Инкерман. Чудо святого Климента. (0+)
06.15 Святой Иоанн Шанхайский. (0+)
Документальный фильм рассказывает о жизненном пути и духовном подвиге современного русского святого Иоанна Шанхайского и Сан-Францисского.
07.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
09.00 Простые чудеса. (12+)
10.00 Дорога. (0+)
11.05 Святые России. (6+)
12.10, 12.40, 13.05, 13.35, 14.05 Монастырская кухня. (0+)
14.30 В поисках Бога. (12+)

15.00 Профессор Осипов. (0+)
15.35 «МЕРСЕДЕС» УХОДИТ ОТ ПОГОНИ. (12+)
17.10 «ПОСЛЕДНИЙ ШАНС». (6+)
18.55 «ГЕНЕРАЛ». (0+)
СССР, 1992 г.
21.00 Простые чудеса. (12+)
22.00 Русский мир. (12+)
23.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
00.20 Спас-стрим. (16+)
01.45 Лики Богородицы: Владимирская икона Божией Матери. (0+)
02.15 В поисках Бога. (12+)
02.40 Профессор Осипов. (0+)
03.10 Дорога. (0+)
04.10 Простые чудеса. (12+)

Православный календарь

5 июля
Седмица 4-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Сщмч. Евсевия, еп. Самосатского.



Мч. Албана Британского. Мчч. Зинона и Зины. Галактиона и Иулиании. Свт. Григория, митр. Валахского (Рум.). Сщмчч. Феодора и Гавриила диаконов.

Петров пост.
Разрешается рыба.

« Главная цель жизни нашей – живое общение с Богом. Для этого и Сын Божий воплотился, чтобы возвратить нам такое богообщение, потерянное грехопадением. Через Господа Иисуса Христа, Сына Божия, мы вступаем в общение с Отцом и таким образом достигаем своей цели».

Свт. Феофан Затворник

ПЕРВЫЙ

06.10 Подкаст.Лаб.
(16+)

06.00 Новости
06.10 Подкаст.Лаб. (16+)
06.40 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.25 «Здоровье». (16+)
08.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма»
09.10 «Непутевые заметки». (12+)
09.30 «Мечталлион». (12+)
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь своих». (12+)
11.05 «Повара на колесах». (12+)
12.15 «Будем жить!». (16+)
13.20 «Видели видео?» (0+)
14.55 «Кто сказал, что счастье любит тишину?». (12+)
16.00 «ЦАРЕУБИЙЦА». (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «Перепой звезду» (12+)
21.00 «Время»
23.00 «ТАНГО НА ОСКОЛКАХ». (16+)
23.30 «ТРИГГЕР». (16+)
00.30 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



10.10 Сто к одному

06.10 «КОГДА ЦВЕТЁТ СИРЕНЬ». (16+)
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
12.00 «Доктор Мясников». (12+)
13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
15.00 «Парад юмора». (16+)
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.35 «КОГДА ЦВЕТЁТ СИРЕНЬ». (16+)

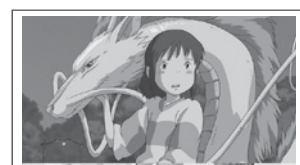
НТВ



10.20 «Первая передача». (16+)

04.45 «ДЕЛЬТА». (16+)
07.20 «Игры разумов». (0+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!». (12+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
12.00 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
14.00 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 ЧП. Расследование. (16+)
17.00 «Следствие вели...» (16+)
19.00 «Итоги недели»
20.20 Основано на реальных событиях. (16+)
00.00 «ИДЕАЛЬНОЕ УБИЙСТВО». (16+)
Преуспевающий адвокат берется защищать молодую женщину, которую регулярно избивает ее супруг-бизнесмен.
02.00 «ЧАС СЫЧА». (16+)

СТС



13.15 «Унесённые призраками». (16+)

06.00 «Три кота». (0+)
06.50 «Навиская из Долины ветров». (16+)
09.10 «Мой сосед Тоторо». (6+)
11.00 «Ведьмина служба доставки». (16+)
13.15 «Унесённые призраками». (16+)
16.00 Премьера. Суперниндзя. Дети. (12+)
17.00 Премьера. Суперниндзя. Дети. (12+)
21.00 «МИЗАНТРОП». (16+)
В новогоднюю ночь стрелок-маньяк совершает серию убийств, скрывая выстрелы под звуки фейерверков. Главный следователь ФБР нанимает талантливую, но проблемную сотрудницу полиции, чтобы она помогла найти убийцу.
23.35 «ХЕЛЛБОЙ». (18+)
01.50 «ВЛАСТЬ ОГНЯ». (16+)
03.05 «ПСИХОЛОГИНИ». (16+)
04.40 «Три кота». (0+)

ТНТ



10.10 «Битва пикников». (16+)

07.00 «Однажды в России». (16+)
10.10 «Битва пикников». (16+)
Кулинарное шоу на свежем воздухе с весёлыми участниками, необычными вариантами знакомых блюд и вечно голодным ведущим Романом Юнусовым. В каждом выпуске два повара соревнуются, готовя по два блюда прямо на природе.
10.45 «Новая Битва экстрасенсов». (16+)
18.30 «Большой куш. Бангкок». (16+)
23.35 «Шоу Воли». (16+)
Ирония, правда и сарказм - всё, за что мы его любим. Каждое шоу - это микс из стендапа, жизненных наблюдений и резких заявлений.
00.40 «Музыкальная интуиция». (16+)
02.20 «Женский стендап». (16+)
03.55 «Однажды в России». (16+)
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



13.00 «Неизвестная история». (16+)

05.00 23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 «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 «Безумные факты». (16+)
16.00 Информационная программа 112. (16+)
17.00 «ЗАЛОЖНИЦА-2». (16+)
18.50 «ВЗРЫВНАЯ ИГРА». (16+)
20.45 «ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ, КОП». (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.15 «Простоквашино». (0+)
06.50 Руссо-экспрессо. (16+)
07.50 Гастротур. (16+)
09.00 Белая амазонка. (16+)
10.00 Погнали! (16+)
23.00 Теперь я босс. (16+)
00.00 «О БЕСКОНЕЧНОСТИ». (18+)
01.20 «БОЙ». (18+)
03.50 Пятница News. (16+)
04.10 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь монстр». (16+)
06.00 «Супермама». (16+)
10.20 «Беременна по обману». (16+)
«Беременна по обману» - первое реалити про женщин, которые стали жертвами обмана со стороны женатых мужчин. Они надеялись на крепкие и долгие отношения, их возлюбленные обещали им надежную семью. И вот, забеременев от своего любимого человека, они узнают правду - их мужчина женат.
14.30 «Мама в 16». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (16+)
03.40 «Моя свекровь монстр». (16+)

ЧЕ!

06.00 Утилизатор. (16+)
10.30 «СОЛДАТЫ-9». (16+)
19.30 «+100500». (16+)
22.00 «Женский 100500». (16+)
Новое юмористическое шоу на «ЧЕ!» Это не попытка переплюнуть классики. Это свежий взгляд на популярный формат, где главным навигатором становится женская интуиция. За горячий обзор отборных интернет-приколов отвечает очаровательная актриса и певица - Аня Лулу.
23.00 «+100500». (18+)
02.20 «СОЛДАТЫ-8». (16+)

МИР

05.00, 03.55 Мультфильмы. (12+)
06.25 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!» (16+)
08.20 Диктор делает. (16+)
09.30 Фазендалайф. (6+)
10.00, 13.00 Новости
10.10, 13.15 «СЕРДЦА ТРЕХ». (16+)
15.55, 19.00 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!» (16+)
Фильм снят по роману Нины Сороткиной «Трое из Навигошской школы».
18.00, 00.00 Итоговая программа «Вместе». (16+)
23.00 Концерт «Александрия собирает друзей». (16+)
01.00 «ЯДЫ, ИЛИ ВСЕМИРНАЯ ИСТОРИЯ ОТРАВЛЕНИЙ». (18+)
02.40 Наше кино. История большой любви. (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 16.00 «Календарь». (6+)
11.25 12.05 Кино на все времена. (12+)
13.05 «СУЛУС». (12+)
13.20 «БЕБИ, БАБУА, АНЗОРИК, Я И МАМА». (16+)
15.05 «Моя история». (16+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Неделя». (12+)
18.00 «Территория успеха». (12+)
19.15 «МУСЛУМАНИН». (16+)
21.00 «СЕМЬЯ». (16+)
02.35 «БРАТ ЯКУДЗЫ». (16+)
04.20 «РЕСПУБЛИКА ШКИД». (12+)

ПОБЕДА

04.40 «НЕБЕСНАЯ КОМАНДА». (16+)
06.10 «ЛЕГЕНДА О САМБО». (16+)
08.00 «МИСТЕР НОКАУТ». (16+)
10.00 «СТРЕЛЬЦОВ». (16+)
11.50 «ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЧТЫ». (16+)
14.00 «В СОЗВЕЗДИИ СТРЕЛЬЦА». (16+)
История «советского Пеле» Эдуарда Стрельцова. Олимпийский чемпион Мельбурна, великий нападающий сборной страны и команды «Торпедо», он вел борьбу до победного не только на поле, но и в жизни.
21.30 «ТРЕНЕР». (16+)
00.00 «БЕЛЫЙ СНЕГ». (12+)
02.10 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Царевны», «Машины сказки». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Яна в сказочной стране». (0+)
09.05 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)
Музыкальный мультсериал про весёлые приключения зверят на тропическом острове.
10.45 «Макс и Кряк». (0+)
10.50 «Семь королевств». (0+)
В Семи королевствах правят маленькие волшебники - принцы и принцессы!
12.40 «Крутой Майк». (6+)
14.10 «Сказочный патруль». (0+)
Невероятные приключения четырех юных волшебниц - Аленки, Вари, Маши и Снежки.
16.15 «Геройчики». (0+)
18.50 «Лунтик». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Фееринки». (0+)
Удивительные истории про пятерых феечек, которые живут в человеческой квартире, в комнате девочки Кати. Они учатся управлять своими волшебными способностями, взаимодействовать друг с другом и справляться с опасностями, которыми наполнен большой человеческий мир.
23.30 «Ералаш». (6+)
01.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
02.20 «Лунтик». (0+)
03.30 «Машины Мокса». (0+)

МУЛЬТ

06.00 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Маша и Медведь». (0+)
11.00 «Монсики». (0+)
«Монсики» - детский развивающий мультсериал, который показывает наши с вами эмоции. На самом деле всё происходит на другой планете, покрытой водой, а герои в любой момент могут оказаться в совершенно любой точке планеты. Монсики не так много, а если они не могут обуздать свои чувства, чтобы вернуться на родной остров, то можно воспользоваться мостами!
12.00 «Маша и Медведь». (0+)
«Маша и Медведь» - это первый российский мультсериал, который заговорил на одном языке с детьми и взрослыми во всём мире, рассказав о дружбе маленькой девочки Маши и бывшего циркового артиста Медведя. Взаимоотношения героев сериала отражают отношения ребенка, познающего мир, и взрослого, пытающегося помочь ему в этом нелегком деле. Маша - невероятно активная девочка, которая никогда не сидит на месте и считает, что весь мир создан для неё одной.
20.00 «Маша и Медведь». (0+)
00.00 «Маша и Медведь». (0+)
03.00 «Маша и Медведь». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Секреты истории. (16+)
02.00, 13.45 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
02.45, 07.05, 10.45 Афганистан 1979-1989. (16+)
03.50 Война престолов. (16+)
04.40, 09.10, 13.00 Историкограф. (12+)
05.30 Жил-был Дом. (12+)
06.00 Недопианные мемуары. (12+)
08.10 Историада: Национальные мифы в историографии и литературе эпохи романтизма. (12+)
09.55 Версаль - цена величия. (16+)
11.55 Донбасс. Память поколений. (16+)
14.35 Освободители: Польша. В сердце ады. (12+)
15.25 События в истории: Российские исследователи Арктики. (12+)
15.55, 16.55 «МЯТЕЖ». (18+)
17.55 Россия научная. Великие имена: Николай Пирогов. (12+)
18.15 Сталинские соколы. Расстрелянное небо. (12+)
19.25 Владимир Даль. Жизнь в поисках клада. (12+)
20.00 Русь изначальная: Возвышение Москвы. (12+)
20.30 Будьте готовы! (12+)
21.35 Северный морской путь. (16+)
22.40 Освободители: Германия. Накануне. (12+)
23.25 События в истории: Московский заговор. (12+)

VJH HISTORY

06.05 Алжир с высоты птичьего полёта. (12+)
06.55, 07.50, 08.50 Соколовица с Беттани Хьюз. (12+)
09.45, 10.30, 11.10, 12.00 Загадки планеты Земля. (16+)
12.40 Внутри пирамид: Менкаура: последняя пирамида Гизы. (12+)
13.35 Внутри пирамид: Пепи II: нерушимая гробница. (12+)
14.35 Внутри пирамид: Чёрная пирамида: погребённое мегаоружие. (12+)
15.35 Сканирование Нила: В поисках лувторских фараонов. (12+)
16.30 Сканирование Нила: Поставки материалов: фараонов задача. (12+)
17.30 Монголия Чингисхана: Расцвет монголов. (12+)
18.20 Монголия Чингисхана: Экспансия. (12+)
19.10 Монголия Чингисхана: Наследие монголов. (12+)
20.00 Настоящая война престолов: Король-протестант. (16+)
20.50 Настоящая война престолов: Любимец вместо войны. (16+)
21.45, 22.30, 23.15, 00.00, 00.50, 01.35 Испания: подготовка к войне. (16+)
02.15 Сокровища с Беттани Хьюз: Сокровища Гибралтара. (12+)
03.05, 03.50, 04.35 Проект НЛО: Рассекречено. (16+)
05.20 История вещей. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 16.35, 03.00 Аббатство Клуни. Второй Рим. (12+)
06.55, 17.30, 03.55 Семь нот для безымянной вышесоты. Вся правда о подвиге. (16+)
07.45, 18.20, 04.40 Глубинные механизмы истории. Промышленная революция и войны Нового времени. (16+)
08.40, 19.20 Сказочные красавицы. Жизнь после славы. (12+)
В фильме рассказывается о судьбах трех молодых красавиц, которые исполнили главные роли в любимых всеми с детства фильмах-сказках.
09.30, 20.10 Жемчужины ЮНЕСКО. Италия. Наследие империи. (12+)
10.30, 21.10 Жемчужины ЮНЕСКО. Португалия. Колыбель исследователей. (12+)
11.25, 22.10 Кавалеры ордена Славы. Самая главная роль. (12+)
12.20, 23.00, 05.35 Русское время. Беседы об истории с Николаем Борисовым. История и истории. (12+)
12.50, 23.30 Вобан. Мегаструктуры гения. (12+)
13.50, 00.30 Нонна Мордюкова. Простая история. (12+)
14.40, 01.20 Парижские тайны. Аллан Кардек и спиритизм. (12+)
15.40, 02.10 Елена Камбурова. Роман со временем. (12+)

РОССИЯ К
Культура



06.30 «Библийский сюжет»

06.30 «Библийский сюжет»
07.05 «Двенадцать месяцев»
08.00 «ДВЕНАДЦАТАЯ НОЧЬ»
09.30 Больше, чем любовь
10.10 Тайны старого чердака
10.40 К 95-летию со дня рождения Фрунзе Мкртчяна
11.20 «СУЕТА СУЕТ»
12.45 «Человеческий фактор»
13.15 «Вселенная смыслов Любви Савельевой»
13.40 «Игра в бисер»
14.20 «КАПИТАНСКАЯ ДОЧКА»
16.05 «Легендарные голоса»
17.05 «Приключения Ариостотеля в Москве»
17.50 Линия жизни
18.45 «Чистая Победа»
19.30 Новости культуры
19.45 «ШОФЕР НА ОДИН РЕЙС»
22.05 Балет «Катарина, или Дочь разбойника»
00.45 «ПАРТИЙНЫЙ БИЛЕТ»

ТВЦ



01.05 «Петровка, 38».

06.00 «ИВАНОВО СЧАСТЬЕ: НОВЫЕ ИСТОРИИ». (16+)
07.35 «ГДЕ ЖИВЕТ НАДЕЖДА?» (12+)
11.30 00.00 События
11.45 «Наша смешная жизнь». (16+)
12.30 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА». (0+)
14.30 Московская неделя
15.00 «Дорогие товарищи. Охота на композитора». (16+)
15.55 «Настоящий детектив. Банда Колдуна». (16+)
16.40 «90-е. Бандитский Екатеринбург». (16+)
17.35 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА САНТЕХНИКА». (12+)
21.25 00.15 «БАРЫШНЯ И ХУЛИГАН». (12+)
01.05 «Петровка, 38». (16+)
01.15 «СВАДЕБНЫЕ ХЛОПОТЫ». (12+)
04.10 «Валентин Зубков. Поцелуй над пропастью». (16+)

ТВ-3



01.15 «БРАТАНЫ». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)
08.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
11.00 «Слепая». (16+)
19.00 «МАСКИ». (16+)
Семь лет назад у Ольги исчезла старшая сестра Вика. Последней девушку видели ее друзья, с которыми они вместе отдыхали в загородном доме. Среди них был и Михаил, теперь он муж Ольги и считает долгом тщательно оберегать ее от травмирующих воспоминаний.
23.00 «НОЧНЫЕ СТРАЖИ». (16+)
Если вы не верите в нечистую силу и до сих пор не сталкивались с вампирами, то это заслуга спецотдела по надзору за нечистью, куда и попадает курьер Паша.
01.15 «БРАТАНЫ». (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

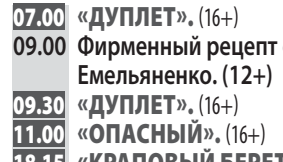
ДОМАШНИЙ



19.00 «РАССКАЖИ МНЕ, КАК ЛЮБИТЬ». (16+)

06.30 «ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК». (16+)
07.10 «ВОПРЕКИ ОЧЕВИДНОМУ». (16+)
Молодая интеллигентная женщина Марина влюбляется в Андрея, отсидевшего долгий срок в тюрьме. Андрей оказывается глубоким и одаренным человеком, чью жизнь сломал глупый поступок.
11.00 «БЕРЕЗОВАЯ РОЩА». (16+)
19.00 «РАССКАЖИ МНЕ, КАК ЛЮБИТЬ». (16+)
22.45 «ПТИЧКА В КЛЕТКЕ». (16+)
Жизнь Марии переворачивает возвращение давно забытого возлюбленного. Он стал богат, успешен, у него другая женщина, и все же прежняя любовь просыпается снова.
00.35 «ДОМОХОЗЯИН». (16+)
03.40 «ВОПРЕКИ ОЧЕВИДНОМУ». (16+)

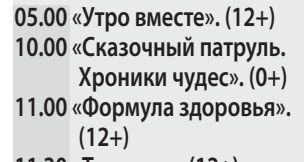
5-й КАНАЛ



07.00 «ДУПЛЕТ». (16+)

09.00 Фирменный рецепт с Емельяненко. (12+)
09.30 «ДУПЛЕТ». (16+)
11.00 «ОПАСНЫЙ». (16+)
18.15 «КРАПОВЫЙ БЕРЕТ». (16+)
21.45 «НА РУБЕЖЕ: ОТВЕТНЫЙ УДАР». (16+)
Молодого капитана после ранения отправили в «спокойный» регион, но он уверен, что его опыт гораздо нужнее на прежнем месте.
01.05 «КРЕМЕНЬ: ОСВОБОЖДЕНИЕ». (16+)
06.50 «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ». (12+)
08.25 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
09.55 «Военная приемка». (12+)
11.30 «Война миров». (16+)
12.20 «Код доступа». (12+)
13.10 «Улика из прошлого». (16+)
14.50 «Секретные материалы». (16+)
16.30 «Легенды советского сыска». (16+)
23.00 «Фетисов». (12+)
23.55 «ОПЕРАЦИЯ «ТРЕСТ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

10.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
11.00 «Формула здоровья». (12+)
11.30 «Точка.ру». (12+)
12.00 «Неделя». (12+)
12.30 «Марафон». (12+)
13.30 «Территория успеха». (12+)
14.00 «Понятная политика. Донбасс». (12+)
14.30 «ЗОВИ МЕНЯ ДРОЗД». (12+)
16.15 «Великий, могучий». (12+)
16.45 «Просто жизнь». (12+)
17.15 «Адрес истории». (12+)
17.45 «ДУДОЧКА ДЛЯ КРЫСОЛОВА». (16+)
19.30 «Неделя». (12+)
20.00 «Современники». (12+)
20.30 «Документальное кино». (12+)
21.00 «ЧТО ГЛОЖЕТ ГИЛБЕРТА ГРЕЙПА?». (16+)
23.00 «Точка.ру». (12+)
23.30 «Марафон». (12+)
00.30 «Фолиант». (12+)
00.45 «От 7 до 17». (12+)
01.15 «Малая сцена». (12+)
02.00 «Малая сцена». (12+)
03.00 «ЧТО ГЛОЖЕТ ГИЛБЕРТА ГРЕЙПА?». (16+)

СПОРТ

06.00 02.55 Смешанные единоборства. (16+)
07.00 09.00 14.50 Новости
07.05 11.00 14.00 18.00 21.00 00.15 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 М/с «Команда Матч». (0+)
09.25 «Что за спорт?» (12+)
09.55 Вы это видели. (12+)
11.25 Хоккей. КХЛ. Чемпионат 3х3. Суперфинал. Прямая трансляция
14.55 Спортивная гимнастика. Кубок сильнейших спортсменов. Прямая трансляция из Москвы
18.55 Футбол. «Зенит» (Россия) - «Сепahan» (Иран). Товарищеский матч. Прямая трансляция
21.50 «Наши в UFC». (16+)
01.00 Велоспорт. Альфа-Банк Чемпионат России. ВМХ. Фристайл-парк. Трансляция из Казани. (6+)
03.55 Новости. (0+)
04.00 Спортивная гимнастика. Кубок сильнейших спортсменов. (6+)

06.00 Дартс. Чемпионат России. (6+)
07.50 Лёгкая атлетика. Командный чемпионат. (6+)
10.35 16.45 Страна смотрит спорт. (12+)
11.00 13.00 16.40 19.00 Новости. (0+)
11.05 04.10 Дзюдо. (12+)
12.30 География спорта. (12+)
13.05 22.20 «Вы это видели». (12+)
14.35 Небесная грация. (6+)
14.55 Велоспорт. Чемпионат России. Прямая трансляция
17.15 Что за спорт?». (12+)
17.40 «Советский футбол». (12+)
18.10 05.30 «Сюрплас». (12+)
18.40 Спецрепортаж. (12+)
19.05 23.20 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
19.35 Профессиональный бокс. (16+)
21.55 «Магия большого спорта». (12+)
23.50 Спортивная гимнастика. (6+)
02.20 Велоспорт. Чемпионат России. (6+)

МУЗЫКА

05.00 Караокинг. (16+)
07.00 PRO-новости. (16+)
07.30 У-Дачный чарт. (16+)
08.30 Teen чарт. (16+)
09.00 Лига клипов. (16+)
09.30 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
10.30 Без купюр. (16+)
11.00 Юмор FM чарт. (16+)
12.00 МузРаскрутка. (16+)
12.30 Хит-Сториз. (16+)
13.00 Дачный плейлист Радио Дача. (16+)

14.00 Короли чартов. (16+)
15.00 10 самых! (16+)
15.30 Прехали! Владивосток. (16+)
16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
17.00 Плейлист. (16+)
19.00 Top-30. Русский плейлист недели. (16+)
21.00 Муз'итив. (16+)
22.00 Наше. (16+)
23.00 Плейлист | Лето. (16+)
00.00 10 sexy. (18+)
01.00 Лайкер. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

05.40 «ОЧЕНЬ ПОЛОХИЕ МАМОЧКИ». (16+)
07.20 «ОЧЕНЬ ПОЛОХИЕ МАМОЧКИ 2». (16+)
09.10 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)
11.10, 12.10, 13.05, 14.05 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
15.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА» (12+)
17.00 «СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО СЛЕВИНА». (16+)
19.00 «КОДЕКС ВОРА». (16+)
20.45 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)
22.45 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА 2». (16+)
01.00 «АРТУР И МИНИПУТЫ». (12+)
02.35 «АРТУР И МЕСТЬ УРДАЛАКА». (6+)
04.00 «АРТУР И ВОЙНА ДВУХ МИРОВ». (12+)

05.30 «Три кота». «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
07.25 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)
08.40 «Царевны». Мультсериал. (6+)
10.00, 10.55, 11.50, 12.45, 13.45 «ПРАКТИКА». (16+)
14.35 «ОВЕЧКА ДОЛЛИ БЫЛА ЗЛАЯ И РАНО УМЕРЛА». (16+)
16.45 «ПИРАТЫ ГАЛАКТИКИ БАРАКУДА». (6+)
18.30 «ПРИТЯЖЕНИЕ». (16+)
20.35 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (12+)
23.00 «СПУТНИК». (16+)
00.55 «ПАРЕНЬ С НАШЕГО КЛАДБИЩА». (16+)
02.15 «ПРАЗДНИК ВЗАПЕРТИ». (16+)
03.35 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)
05.20 «Чучело-мяучело». Мультфильм. (6+)

05.55 «Фиксики против крабов». Мультфильм. (6+)
07.25 «Три богатыря и Наследница престола». Мультфильм. (6+)
09.00 «12 СТУЛЬЕВ». (16+)
14.30 «НАЗАД В СССР». (16+)
18.30 «НЕБЕСНЫЙ СУД». (16+)
22.20 «СУПЕРБОБОВЫ». (16+)
Падение метеорита на крышу дома оказалось для семьи Бобровых буквально даром небес: они стали супергероями!
00.05 «СУПЕРБОБОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
01.35 «КАК Я ВСТРЕТИЛ ЕЕ МАМУ». (16+)
03.00 «ОДНОКЛАССНИЦЫ». (16+)
04.10 «ОДНОКЛАССНИЦЫ: НОВЫЙ ПОВОРОТ». (16+)

06.35 «ВОЛГА-ВОЛГА». (16+)
08.30 «У ТИХОЙ ПРИСТАНИ». (16+)
09.50 «САДКО». (12+)
11.25 «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ». (16+)
12.40 «БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН». (16+)
15.05 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ» (16+)
16.55 «ДАЧА». (16+)
18.30 «ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ». (16+)
20.20 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (16+)
23.00 «ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЕРТЫЙ СКОРЫЙ». (16+)
00.30 «СРОЧНЫЙ ВЫЗОВ». (16+)
02.05 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЛЕТ». (12+)
03.30 «ПЕРВЫЙ ЭШЕЛОН». (16+)

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)
12.00, 20.00, 04.00 «РОКОВАЯ ОШИБКА». (16+)
13.00, 21.00, 05.00 «УЛЫБКА ПЕРЕСМЕШНИКА». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «СУЧЬЯ ВОЙНА». (12+)
Сериал. Драма, исторический фильм, Россия, 2014 г.
15.00, 23.00, 07.00 «ГОСПОДА-ТОВАРИЩИ». (18+)
00.00, 01.00 «ВСЕГДА ГОВОРИ «ВСЕГДА». (12+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2003 г. В ролях: Мария Порошина, Татьяна Абрамова, Игорь Ясулович
02.00, 03.00 «ОТЧИЙ БЕРЕГ». (18+)

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
06.30 «Царевны». Мультсериал. (0+)
08.30 «Простоквашино». Мультсериал. (0+)
10.30 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
Павел хочет с размахом отпраздновать свой день рождения...
17.30 «КУХНЯ». (12+)
Сотрудникам ресторана нужно приготовить отличный банкет для олигарха, который спасёт ресторан от банкротства...
22.00 Сердца за любовь. (16+)
01.30 «РАНЕТКИ». (16+)
Первый день нового учебного года. «Ранетки» встречаются после каникул.
04.35 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

05.00 Новый Завет вслух. (0+)
05.35 Профессор Осипов. (0+)
06.05 Дорога. (0+)
07.10 Святыни России. (6+)
08.15 Митрофан. (0+)
09.00 Простые чудеса. (12+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
12.45, 13.20 Александрова дорога. (6+)
13.50 День Ангела: Преподобный Сергей Радонежский. (0+)
14.20 Лики Богородицы: Владимирская икона Божией Матери. (0+)
15.00 Русский мир. (12+)
16.05 «РОЗЫГРЫШ». (12+)

18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
19.30 Щипков. (12+)
19.40 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
20.45 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
21.45 «ДВА ФЕДОРА». (0+)
23.35 День Патриарха. (0+)
23.45 Спас-стрим. (16+)
01.10 Первая Славянская. Воины святого Владимира. (12+)
01.55 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
03.15 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
04.00, 04.30 Александрова дорога. (6+)

Православный календарь

6 июля
Неделя 4-я по Пятидесятнице. Глас 3.
Владимирской иконы Божией Матери.



Мц. Агриппины. Собор Владимирских святых. Мчч. Евстохия, Гаия, Провия, Лоллия, Урвана и иных. Второе перенесение мощей свт. Германа, архиеп. Казанского. Прав. Артемия Веркольского. Собор преподобных отцов Псково-Печерских. Сщмчч. Александра, Петра пресвитеров. Сщмч. Митрофана, архиеп. Астраханского. Коробейниковской-Казанской иконы Божией Матери. Псково-Печерской, именуемой «Умиление», Заоникиевской и именуемой «Вратарница», или «Неугасимая Свеча», икон Божией Матери.

Петров пост. Разрешается рыба.

«Веруй, что все случается с нами, до самого малейшего, бывает по Промыслу Божью, и тогда ты без смущения будешь переносить все находящее на тебя».

Прп. Авва Дорофей

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

Направляясь к выходу из отделения, Петрович только чудом не столкнулся с одним из оперов, едва не вприпрыжку бегущим навстречу:

– Куда так торопишься к утру пораньше?

– Да на выезд спешу, а телефон в кабинете забыл.

– Со мной на выезд-то? На грабёж?

– Ну да...

– Ничего, мы подождём. Две минуты погоды не сделают.

Опер кивнул и умчался в сторону кабинета.

Петрович, не торопясь, дошел до служебной машины, поздоровался с водителем и только успел присесть, как забывчивый опер уселся рядом.

– Ну ты прям Быстроногий Олень, – восхитился Петрович, намекая на увлечение опера романами Фенимора Купера.

Опер смущенно улыбнулся, но было заметно,

Бдительный сторож



что сравнение Петровичу ему приятно. Книгами «про индейцев» опер зачитывался с самого детства, многие знал едва не наизусть, и все отделение было в курсе его нетривиального увлечения.

Быстро доехали до места – благо было недалеко. У ворот их встретил кражистый мужичок неопределенного возраста в распахнутой телогрейке и красной бейсболке с надписью «Вжух!». За ремень, поддерживающий ветхие джинсы, заткнуты видавшие виды кожаные пер-

чатки, на ногах кроссовки без шнурков. Густое амбре, исходившее от мужчины, недвусмысленно намекало на его любимый вид вечерних развлечений.

– Не жарко в телогрейке-то? – спросил Петрович после того, как представился.

– Не, – ответил мужичок скрипящим баском. – Ночью-то свежо было, вот и накинул.

– Понятно, – кивнул Петрович. – Ну, рассказывайте, что у вас тут произошло. Это же гаражный кооператив, я правильно

понимаю? Площадь большая?

– Правильно, гаражный, – ответил мужичок. – Площадь небольшая – всего два ряда гаражей. Я здешний сторож, по ночам караулю. А случилось тут натурально ограбление. Я, правда, ничего не видел и ничего не слышал. Утречком пошел обходить территорию, а у Сергееча гараж приоткрыт – вот тот вот, второй справа. Но Сергееч точно не приходил уже пару дней как, вот я вас и вызвал.

– То есть внутрь вы не заходили?

– Ни! – замахал руками сторож, как бы отмахиваясь от одного только предположения.

– И ничего не трогали там?

– Нет! Я ж знаю: вы приедете, отпечатки пальцев там, то-се. Не-не, ничего не трогал, даже дверь не открывал!

– А ценное что-нибудь есть у Сергееча в гараже?

– Ну-у-у... – пожал плечами мужичок. – Может, чего и есть. А может, и нет... Почему я знаю?

– Понятно, – сказал Петрович. – Понятно, что ничего не понятно. Пойдем-ка к этому гаражу. Где, кстати, его хозяин? Его вызвали?

– Позвонил я ему, ага, – быстро закивал мужичок. – Обещался скоро быть.

И словно в подтверждение его слов в распахнутые ворота вбежал невысокий толстячок лет сорока, растрепанный и с раскрасневшимся лицом.

– Что тут? Как тут? Сумка синяя на месте? – завалил он вопросами сторожа.

– Ничего не знаю, ничего не видел, в гараж твой не заходил, – отмахивался мужичок. – Про сумку вообще первый раз слышу.

– Как это первый раз? – возмутился толстячок. – Я ж тебе еще на прошлой не-

деле ее показал, сказал, что там деньги, и просил посмотреть за гаражом!

Петрович внимательно взглянул на собеседников и подошел к гаражу, дверь которого и правда была чуть приоткрыта. Рядом валялся небольшой ломик.

– А на какие шиши ты празднуешь?! – раздался вдруг вопль хозяина гаража, унюхавшего исходящие от сторожа ароматы. – Пенсия-то твоя через две недели только!

– Так, давайте-ка потише, – попросил его Петрович. – А вы, гражданин сторож, пройдите с нами.

Что-то мне подсказывает, что синей сумки в гараже мы не найдем. И потому к вам лично у меня появились очень интересные вопросы насчет этой сумки.

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович заподозрил в краже сторожа?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 25: волосы Таньки небрежно собраны в хвост, ногти обломаны – такого с женщинами после посещения салонов красоты не бывает.

Рис. Ирины Световой

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

30 июня Восход: 4 ч. 06 м. Заход: 20 ч. 47 м. Долгота дня: 16 ч. 41 мин.

Растущая Луна в знаке Девы

1 июля Восход: 4 ч. 07 м. Заход: 20 ч. 46 м. Долгота дня: 16 ч. 39 мин.

Растущая Луна в знаке Девы

2 июля Восход: 4 ч. 08 м. Заход: 20 ч. 46 м. Долгота дня: 16 ч. 38 мин.

Растущая Луна в знаке Весов

3 июля Восход: 4 ч. 09 м. Заход: 20 ч. 46 м. Долгота дня: 16 ч. 37 мин.

Растущая Луна в знаке Весов

4 июля Восход: 4 ч. 09 м. Заход: 20 ч. 45 м. Долгота дня: 16 ч. 36 мин.

Растущая Луна в знаке Скорпиона

5 июля Восход: 4 ч. 10 м. Заход: 20 ч. 45 м. Долгота дня: 16 ч. 35 мин.

Растущая Луна в знаке Скорпиона

6 июля Восход: 4 ч. 11 м. Заход: 20 ч. 44 м. Долгота дня: 16 ч. 33 мин.

Растущая Луна в знаке Скорпиона

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 30 ИЮНЯ ПО 6 ИЮЛЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

30 ИЮНЯ

В 1908 году на Землю упал Тунгусский метеорит.

1 ИЮЛЯ

В 1862 году по указу Александра II основана Российская Государственная библиотека.

2 ИЮЛЯ

В 1698 году Т. Сейвери получил патент на первую в мире паровую машину.

В 1900 году первый полет совершил дирижабль жесткой конструкции, построенный графом Цепелином.

В 2002 году С. Фоссетт совершил первое в мире кругосветное путешествие на воздушном шаре.

3 ИЮЛЯ

В 1841 году астроном Дж. Адамс открыл планету Нептун.

4 ИЮЛЯ

В 1900 году из Кронштадта на поиски мифической Земли Санникова вышла экспедиция Э.В. Толля.

В 1957 году состоялся первый полет пассажирского самолета Ил-18.

В 1958 году на подлодке К-3 «Ленинский комсомол» впервые запущен атомный реактор.

5 ИЮЛЯ

В 1946 году во время показа мод впервые представлен новый женский купальник (День рождения бикини).

6 ИЮЛЯ

В 1912 году в России впервые введено страхование от несчастных случаев и болезни.

В 1926 году в СССР открылась первая электрифицированная ветка железной дороги.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

30 ИЮНЯ. Максим.

1 ИЮЛЯ. Василий, Виктор, Сергей.

2 ИЮЛЯ. Иоанн.

3 ИЮЛЯ. Глеб, Инна, Николай, Римма.

4 ИЮЛЯ. Алексей, Георгий, Максим, Никита, Павел.

5 ИЮЛЯ. Григорий, Иулиания, Феодор.

6 ИЮЛЯ. Александр, Артемий, Пётр.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

30 ИЮНЯ ■ Международный день астероида

■ День сотрудника службы охраны уголовно-исполнительной системы Министерства юстиции РФ

1 ИЮЛЯ ■ День ветеранов боевых действий

■ День режиссера

2 ИЮЛЯ ■ День спортивного журналиста

■ Всемирный день НЛО (День уфолога)

■ Международный день собак

3 ИЮЛЯ ■ День ГИБДД МВД России

4 ИЮЛЯ ■ День фруктового салата

5 ИЮЛЯ ■ День трудооголиков ■ День военных представителей Министерства обороны РФ

■ День турагентств ■ Всемирный день бикини

6 ИЮЛЯ ■ Всемирный день поцелуя

■ День работников морского и речного флота РФ

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Комаров рой – непогоду долой

30 июня считалось днем Мануйло и Савелия. В этот день, прогнозируя погоду на ближайшие деньки, наблюдали за явлениями природы: вечерняя радуга предвещала долгую хорошую погоду.

1 июля в народе, отмечая день Ярилы, судили о грядущей погоде по поведению птиц: высоко взлетающие вороны предупреждали о скором ненастье. В день Зосима Пчельника, 2 июля, наблюдали за пчелами. Если пчелы летят к ульям – быть дождливым дням, а если пчелы не активны – жди жару.

Про 3 июля, день Мефодия Перепелятника, говорили: «Если на Мефодия пошел дождь, иди ему еще 40 дней». Дождливую погоду на ближайшие дни сулили и вечерние крики лебедя, и вы-

ползшие на траву жабы, и спрятавшиеся с глаз людских муравьи. На Ульянов день, 4 июля, следили за папоротником: закручивающиеся книзу листья предвещали ясную погоду, а расправленные листья растения – сырую. Про 5 июля, Евсеев день, в народе говорили: «Комаров рой – непогоду долой». Это означало, что если в этот день комары летают роем, то последующие дни будут ясными. Долгая радуга на Аграфену Купальницу, 6 июля, предвещала на ближайшие дни сырую погоду.

Две подружки.
– Как думаешь, что такое хорошие, здоровые отношения в семье?
– Это когда мужчина принимает решения, а женщина говорит какие.



ТЕЛЕК Черноземье

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



Учредитель, редакция и издатель:

ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор

ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

127018, Россия г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4.

e-mail: telek@kardos.ru

Адрес издателя:

111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д.13,

этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-495-580-95-77

Зам. главного редактора

ЯШКОВА А.А.

Региональный редактор

ЖУЧКОВА С.С.

Билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220,

e-mail: distrib@kardos.ru

Отдел подписки:

Тел. (495) 937-95-77, доб. 237,

e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора

по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.

Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами БАХМУТОВА О.В.

Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.

Телефон департамента рекламы:

+7 (495)-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

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

№ 26 (503).

Дата подписания в печать: 01.00 час. 24.06.2025 г. Дата производ-

ства: 24.06.2025 г. Дата выхода в свет: 25.06.2025 г. Тираж 48 550 экз.

Отпечатано в ООО «Прайм Принт Воронеж» (ООО «ППВ»), 394026, Россия,

г. Воронеж, проспект Труда, 48н. Тел.: +7(473) 246-52-70

Заказ 4286 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой,

Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 816 380 экз.

Розничная цена свободная.

Еженедельная семейная газета для читателей 12+

Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»

Объем 3 п.л. Сайт газеты www.telek.kardos.media

Подписной индекс П2912 в каталоге «Почта России» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания

рекламных материалов.

Копирование без указания источника запрещено.

Чтобы сбросить лишние килограммы, важно не только правильно питаться, больше двигаться, но и полноценно спать.

А для этого нужно еще с вечера настроить свой организм на хороший сон. Что поможет лучше засыпанию и сладкому сну? Об этом мы сегодня поговорим.

Физическая нагрузка

Как мы знаем, активные, а тем более интенсивные тренировки способствуют выработке адреналина и кортизола, которые в свою очередь будут бодрить организм, а значит, отодвигать начало «путешествия к Морфею». Если вы занимаетесь спортом и фитнесом, важно покидать зал как минимум за два-три часа до сна. Эта пауза даст организму время успокоиться и лучше настроиться на длительный ночной отдых. Чтобы быстрее заснуть крепким сном, незадолго до этого лучше прогуляться на свежем воздухе.

Сны забирают килограммы



Голубые экраны

Свечение от телевизоров, ноутбуков, планшетов, смартфонов и т.д. мешает производству гормона мелатонина, который крайне важен не только для сна. Мелатонин участвует в образовании мышечных белков, повышает стрессоустойчивость, а значит, уменьшает вероятность переест на следующий день. Поэтому хотя бы за час до сна отложите подобные девайсы в сторону. Если же вы никак не можете отказаться от них, уменьшите яркость экрана и держите их подальше от глаз. И вообще, лучше засыпать в темноте, без посторонних источников света.

Питание

Не надо забывать и другое правило: для хорошего сна особенно важен правильный ужин. Конечно, он не должен быть чрезмерно обильным. Лучше, если вечерний прием пищи не будет включать тяжелой жареной и копченой еды, а также соленых и острых блюд, вызывающих жажду. Старайтесь не пить перед сном слишком много жидкости, чтобы не возникало потребности посреди ночи вставать в туалет, это также нарушает режим сна и его качество. Для ужина хорошо подойдут овощи и фрукты, зелень, вареное или запеченное нежирное мясо и рыба, яйца, кисломолочные продукты небольшой жирности. Например, 100-150 г рыбы или курицы с овощным салатом для нашего организма будут хорошим блюдом на сон грядущий. Не следует переедать. Тяжесть в животе будет снижать качество сна.

Дельта-сон

В результате долгих исследований ученые пришли к выводу, что первые четыре часа сна можно назвать «сном для похудения». В это время преобладает дельта-сон, когда происходит выработка соматотропного гормона. У взрослых этот гормон отвечает за переваривание жира, а у детей – за рост. Недаром говорят, что дети растут во сне.

Комфортная среда

Известный факт: человек спит лучше не в душном, а в проветренном, более прохладном помещении. Это связано с процессом терморегуляции нашего организма. В душном жарком помещении хуже вырабатывается мелатонин. Комфортная температура для хорошего сна у каждого своя. Но в любом случае выбирайте одеяло по сезону: более теплое или более легкое. И не забывайте перед сном проветривать помещение. И конечно, вечером освободите свою голову от плохих мыслей, а душу – от тревог. У вас был активный день, вы побаловали себя правильным вкусным ужином. Настраивайтесь на красивые, добрые сны. Помните, что хорошие сны всегда дружат со стройностью.



– Как тебе на новой работе?
– Да некогда работать... – ???
– Прихожу и сначала не могу проснуться, потом хочу есть, после еды клонит в сон, а там и рабочий день заканчивается.

Светлана МИХАЛЁВА

СОГР № RU 77 99 22 003 Е.002441.09.24 от 04.09.2024 г. Реклама



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Геленк Нарунг – источник коллагена

Здоровье суставов и позвоночника

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

Спрашивайте в аптеках вашего города.

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

БАД. Производитель PROVISTA, г. Ганновер, Германия. www.provista-ag.ru

НЕ ВЫБЕГАЙТЕ ЗА КАЧЕСТВОМ



ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru

wb
wildberries.ru

Я.М. Маркет
market.yandex.ru



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:
Издательская группа КАРДОС

ООО «Издательская группа «КАРДОС». ОГРН: 1103254015270.
Юр. адрес: РФ, 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4

Реклама

ЖУРНАЛЫ В ПРОДАЖЕ С 4 ИЮЛЯ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Щавель, когда-то простой сорняк, давно уже стал желанным гостем на многих столах. Его приятная кислинка и глубокий «зелёный» аромат к месту и в салатах, и в горячих блюдах, и в соусах, и в пирогах, и даже в напитках.

В европейской кухне щавель прочно обосновался как минимум 600 лет назад. Причем с кухонь бедноты до столов аристократов, как это часто случалось со многими продуктами, он добрался очень быстро. Историки утверждают, что уже в XVI веке блюда из щавеля очень любила английская знать.

В России же блюда из щавеля появились сравнительно недавно – около 200 лет назад, но популярность их год от года только растёт. Зеленые щи из щавеля давно и прочно вошли в национальную кухню и стали любимой многими классикой. Но только щами не стоит ограничиваться – щавель хорош и в качестве начинки для пирогов, и как основа для соуса к мясу или рыбе, и, конечно, в салатах. А если добавить немного щавеля, например, в картофельное пюре, блюдо приобретет деликатную кислинку и красивый цвет.

ЩАВЕЛЯ КИСЛИНКА — для щей да пирогов начинка



Пирог с фетой и щавелем

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г готового слоеного теста ■ 200 г щавеля
- 150 г феты ■ 2 яйца
- 10 г сахара ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Щавель промыть, обсушить, некрупно нарезать.
- 2 Фету раскрошить, добавить 1 яйцо, щавель и сахар, посолить, поперчить, перемешать.
- 3 Тесто слегка раскатать, отрезать 2/3, выложить в форму для выпечки, формируя бортики.
- 4 Выложить на тесто начинку, сверху положить оставшееся тесто, края тщательно защипнуть.
- 5 Смазать верх пирога слегка взбитым (до однородности) яйцом, сделать несколько отверстий для выхода пара (вилкой или острым ножом).
- 6 Выпекать в разогретой до 200 °С духовке до румяности (20-25 минут).

СОВЕТЫ

Замороженное тесто необходимо сначала разморозить; лучше делать это в холодильнике. Вместо феты можно использовать брынзу, сулугуни, творог. Для украшения и дополнительного аромата пирог можно посыпать тмином, кориандром или кунжутом.



Светлана ИВАНОВА

Кисель из щавеля

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 79 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 450 г щавеля ■ 80 г сахара
- 30 г (1,5 ст. л.) крахмала



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Щавель промыть, обсушить, нарезать произвольно, сложить в кастрюлю, залить 1 стаканом кипятка, поставить на огонь, варить 2-3 минуты; снять с огня, дать немного остыть, пюрировать в блендере до однородности.
- 2 Пюре вернуть в кастрюлю, добавить 1 л воды, довести до кипения, добавить сахар, размешать до его полного растворения.
- 3 Крахмал развести в 0,5 стакана холодной воды, ввести тонкой струйкой в кастрюлю, постоянно помешивая, довести почти до кипения (но не кипятить!), снять с огня; подавать охлажденным.

Пословицы

**В жару для киселей щавеля не жалеи.
Чужой щавель не бери, для щей свой собери.**

Варенье из щавеля

На 10 персон. Калорийность (на 100 г): 207 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г щавеля ■ 400 г сахара
- 2 апельсина



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Щавель промыть, обсушить, мелко нарезать.
- 2 Из апельсинов выжать сок, с одного снять цедру на мелкой терке.
- 3 В емкость для варки варенья влить 100 мл апельсинового сока, долить до кипения, добавить сахар, размешать до полного его растворения.
- 4 Небольшими порциями добавлять щавель, пока не войдет весь, с последней порцией добавить цедру; варить на слабом огне, периодически помешивая, 10-15 минут.
- 5 Горячее варенье разлить по чистым банкам, закрыть крышками; хранить в прохладном месте.

СОВЕТ

Варенье в горячем виде получится жидким, но, остывая, оно загустеет.

Творожные маффины со щавелем

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 167 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- пучок щавеля
- 200 г творога
- 2 небольших яйца
- 2 ст. л. муки
- 2 ст. л. тертого сыра
- 1,5 ст. л. растительного масла ■ 1 ст. л. орехов
- молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Щавель промыть, обдать кипятком, мелко нарезать.
- 2 Орехи подсушить на сухой сковороде, некрупно нарезать.
- 3 Творог протереть через сито.
- 4 В миске соединить все ингредиенты, кроме муки, посолить, поперчить, хорошо перемешать, добавить просеянную муку, замесить однородное тесто, разложить по формочкам для маффинов (заполняя их на 2/3).
- 5 Выпекать в разогретой до 190 °С духовке до золотистого цвета (20-25 минут).

Постный салат с молодым цукини и щавелем

На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 59 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- пучок щавеля ■ 1 молодой цукини ■ 1-2 зубчика чеснока
- 0,5 стакана дробленых орехов ■ 1-2 веточки фиолетового базилика
- растительное масло
- молотый красный перец
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Щавель промыть, обсушить, нарезать мелко, базилик (только листики) – очень мелко, цукини натереть на терке для корейской моркови (или на крупной) или нарезать овощным ножом слайсами, чеснок пропустить через пресс.
- 2 Сделать заправку: к 30 мл растительного масла добавить чеснок, базилик, оба вида перца и соль, тщательно перемешать.
- 3 Соединить все ингредиенты, заправить, перемешать.



Вышний Волочек
104,5 FM

Губкин
104,0 FM

Задонск
103,9 FM

Липецк
97,9 FM

Москва
и область
100,9 FM

Мосолово
101,0 FM

Орёл
95,6 FM

Осташков
99,4 FM

Ржев
102,4 FM

Рязань
102,5 FM

Смоленск
88,4 FM

Старый Оскол
104,0 FM

Тверь
89,4 FM

Доступно
онлайн

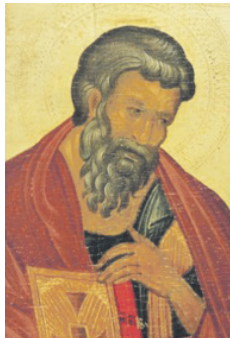
RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ

«...и, как ты веровал, да будет тебе»



Когда же вошел Иисус в Капернаум, к Нему подошел сотник и просил Его: Господи! слуга мой лежит дома в расслаблении и жестоко страдает. Иисус говорит ему: Я приду и исцелю его.

Сотник же, отвечая, сказал: Господи! я недостойн, чтобы Ты вошел под кров мой, но скажи только слово, и выздоровеет слуга мой; ибо я и подвластный человек, но, имея у себя в подчинении воинов, говорю одному: пойди, и идет; и другому: приди, и приходит; и слуге моему: сделай то, и делает. Услышав сие, Иисус удивился и сказал идущим за Ним: истинно говорю вам, и в Израиле не нашел Я такой веры. Говорю же вам, что многие придут с востока и запада и возлягут с Авраамом, Исааком и Иаковом в Царстве Небесном; а сыны царства извержены будут во тьму внешнюю: там будет плач и скрежет зубов. И сказал Иисус сотнику: иди, и, как ты веровал, да будет тебе. И выздоровел слуга его в тот час. (Мф., 8:5-13)

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 6 июля, в воскресенье.

Сотник (не последний человек в военной и общественной иерархии Римской империи) услышал о великом проповеднике-чудотворце и решил воспользоваться его услугами.

Но все же поступок сотника даже при огромном желании нельзя свести в меркантильную плоскость.

Евангелие ничего не говорит нам о том, был ли центурион так называемым прозелитом – язычником, принявшим ветхозаветную религию. Но этот человек явным образом чувствовал, где находится истинный Бог. Иначе он вряд ли бы обратил внимание на проповедническую деятельность Христа. Нужно обязательно подчеркнуть еще один момент – что именно подтолкнуло сотника обратиться с просьбой к Спасителю? Как кажется, главную роль

сыграло искреннее, нелицемерное милосердие.

Слуга, за которого просил центурион, был рабом. В понимании людей того времени – фактически вещь. Больного, неспособного полноценно трудиться раба можно было спокойно выгнать, выкинуть, как какой-нибудь ненужный в хозяйстве предмет. Но центурион проявил себя совершенно иначе. Он, как кажется, исчерпав возможности обычной медицины, не утратил окончательно надежды. И возложил ее (надежду) на Бога, силу Которого он видел в словах и поступках Иисуса из Назарета. Сотник при этом отказался использовать свой служебный статус – он не приказывал, а просил у Христа о помощи с настоящим смирением.

В результате центурион был услышан и воз-



Комментирует священник Антоний Борисов

награжден. Его пример имеет огромное значение для каждого из нас. Ведь поступок сотника демонстрирует: связующим звеном между нами и Богом может быть только любовь, которая просит о милости и не навязывает своего. Будем же следовать примеру благочестивого центуриона, становясь посредниками для Божественного милосердия, и Христос в ответ будет помогать нам и нашим ближним преодолевать трудности и скорби, которые нам неминуемо преподносит эта непростая жизнь.

МОЖНО ЛИ ЕСТЬ СЛАДОСТИ В ПОСТ?

Мы вот с подружкой никак не определимся с таким вопросом. Можно ли во время поста есть сладости детям? Таисья

Во время поста есть сладости не запрещается. Но надо помнить, что пост – это не только отказ от скоромной пищи – мяса, яиц, молока, но и борьба со страстями. Если это безудержное поедание сладостей, то их количество стоит ограничить. Для сладкоежек отказ от лакомств на время поста – одно из хороших дел.

КАК ВЫБРАТЬ ЦВЕТ ПЛАТКА В ПОСТ?

Как можно решить вопрос с цветом платка во время поста? Священники меняют праздничное облачение на темное, значит, и голову женщине надо темным платком покрывать в храме? Ирина и Анна

В Церкви нет установления на цвет одежды. Если черный цвет помогает вам настроиться на молитву, духовное делание, покаяние, покрывайте голову платком этого цвета. Все зависит от причины – если хочется разделить радость и одеться красиво, можно выбрать и светлые тона.

Фото предоставлено радио «Вера»

ПОДПИСКА на 2025 год

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2025 года на издание «ТЕЛЕК Черноземье»



Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П2912**

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость подписки на 2-е полугодие 2025 года*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
255,63 ₽	511,26 ₽	766,89 ₽	1022,52 ₽	1278,15 ₽	1533,78 ₽

* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Черноземье» осуществляется только для жителей Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областей.

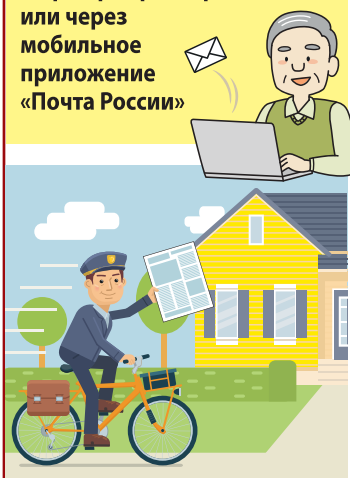
Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)



ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету * (по индексу – П2912 или названию – «ТЕЛЕК Черноземье»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

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



П2912

«ТЕЛЕК Черноземье»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Представьте: до прихода гостей осталось полчаса, а дома – настоящий хаос. Игрушки разбросаны, пыль лежит толстым слоем, а на кухне гора немытой посуды. Паника? Нет, если вы знаете секреты быстрой уборки!

Уборка – это не магия, а система. Можно потратить на нее целый день, а можно справиться за 20-30 минут, если действовать правильно. В этой статье – проверенные лайфхаки, которые помогут вам наводить порядок быстро и без стресса. Готовы превратиться в гурю чистоты? Тогда поехали!

Правило 5 минут: начинаем с самого важного

Главный секрет быстрой уборки – не пытаться убрать всё сразу. Сосредоточьтесь на том, что бросается в глаза:

- Разберите завалы – сложите вещи, уберите

Секреты быстрой уборки:

как навести порядок за 30 минут



обувь, соберите разбросанные бумаги.

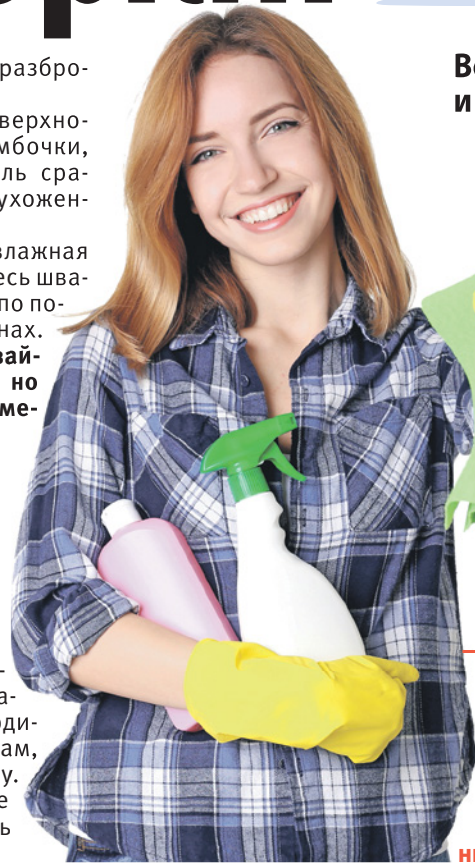
- Протрите поверхности – столы, тумбочки, подоконники. Пыль сразу делает дом неухоженным.

- Быстрая влажная уборка – пройдитесь шваброй или тряпкой по полу в проходных зонах.

Эти три пункта займут 5-10 минут, но кардинально изменят вид комнаты.

Уборка сверху вниз – золотое правило

Всегда начинайте с верхних уровней (полки, шкафы), затем переходите к столам и тумбам, а в конце – к полу. Так вы не будете дважды вытирать одну и ту же пыль.



Волшебство корзин и контейнеров

Беспорядок часто возникает из-за того, что вещам негде храниться. Используйте корзины для игрушек (если есть дети), бытовых мелочей (пульты, зарядки, ключи), грязного белья. Достаточно быстро собрать разбросанные предметы в корзины – и комната уже выглядит аккуратной.

На семьдесят девятой минуте размышлений о том, с чего бы мне начать уборку, приняла решение перекусить.

Экспресс-чистка: кухня и ванная

Эти зоны требуют особого внимания, но и их можно быстро привести в порядок.

Кухня

- Загрузите посуду в посудомойку или замочите в раковине.

- Протрите стол и плиту влажной салфеткой.

- Выбросьте мусор.

Ванная

- Распылите чистящее средство на раковину и унитаз.

- Быстро пройдитесь щеткой.

- Протрите зеркало – это сразу создаст ощущение чистоты.

Лайфхаки для ленивых (но эффективных)

- Используйте многофункциональные сред-

ва – например, салфетки для пыли + полировки.

- Держите тряпку и спрей под рукой – так вы сможете быстро протереть пятно, не откладывая.

- Включите таймер – 10 минут на одну зону, и уборка не затянется.

Вместо итога. Как поддерживать чистоту без усилий?

Чтобы не тратить время на генеральную уборку:

- Убирайте по одной вещи. Положили не туда? Верните на место сразу.

- Мини-уборка перед сном: 5 минут на раскладывание вещей, и утро начнется приятно.

- Раз в неделю – быстрый рейд по всем комнатам.

Мужская уборка заканчивается тогда, когда находит пропажа.



Быстрая уборка – это не про идеальность, а про эффективность. Секрет в том, чтобы тратить минимум времени, но добиваться максимального результата. Попробуйте эти методы – и вы удивитесь, как легко поддерживать порядок!

Светлана СИДОРЧУК

КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА ИЮЛЬ

Фазы Луны:

с 1 по 9 июля – растущая Луна, 10 июля – полнолуние, с 11 по 23 июля – убывающая Луна, 24 июля – новолуние, с 25 по 31 июля – растущая Луна.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
30 	1 Пикируем посеянные в июне двулетники и многолетники. Черенкуем розы.	2 Выкапываем луковичные (тюльпаны, гиацинты, нарциссы).	3 Пикируем посеянные в июне двулетники и многолетники.	4 Боремся со слизнями. Размножаем флоксы листовыми черенками.	5 Повторно сеем и пересаживаем лекарственные и зеленные культуры.	6 Убираем озимый чеснок, собираем лекарственные травы.
7 Проводим окулировку плодовых деревьев. Боремся со слизняками.	8 Сеем, сажаем и пересаживаем лекарственные растения.	9 Занимаемся заготовками овощей и ягод.	10 Боремся с обитающими в почве вредителями и возбудителями болезней.	11 Рыхлим и мульчируем почву, окуливаем растения.	12 Проводим санитарную обрезку деревьев и кустарников, удаляем усы у земляники.	13 Выпалываем сорняки, прожигаем всходы повторных посевов.
14 Подкармливаем растения на клумбах и в миксбордерах.	15 Боремся с тлей, мучнистой росой, пятнистостью листьев.	16 Собираем урожай, варим варенье, печем пироги.	17 Обрезаем отцветшие декоративные кустарники, рыхлим почву вокруг них.	18 Подкармливаем пионы, гладиолусы, георгины, корнеплоды.	19 Ведем борьбу с обитающими в почве вредителями и возбудителями болезней.	20 Заготавливаем овощи и ягоды. Варим компоты.
21 Обрезаем розы, при необходимости обильно поливаем грядки.	22 Поливаем и подкармливаем растения.	23 Боремся с наземными вредителями и возбудителями болезней растений.	24 Рыхлим и мульчируем почву. Удаляем сорняки.	25 Занимаемся заготовками на зиму, боремся со слизняками.	26 Сеим сидераты. Проводим дождевание крон деревьев.	27 Рекомендованы любые работы в цветниках и на клумбах.
28 Проводим посадку любых растений, выращенных в контейнерах.	29 Сажаем на постоянное место рассаду двулетников и многолетников.	30 Пересаживаем и делим красивоцветущие садовые растения.	31 Собираем урожай овощей, перерабатываем, делаем заготовки на зиму.	1 	2 	3

Июнь – горячая пора! Нужно успевать поливать, подкармливать и пропалывать огород, а на плодовые деревья и кустарники просто не остаётся времени, хотя от нашего внимания к плодovому саду в начале лета зависит урожай плодов и ягод.

Уход за плодовыми деревьями в первой половине лета

Что нужно успеть сделать в саду в первой половине лета?

Уделите внимание поливу

В начале лета деревья и кустарники активно растут, выбрасывая листья, побеги, завязи. Для роста и плодоношения им жизненно необходим полноценный полив. Недостаток влаги в июне может привести к уменьшению количества завязей и самих плодов. Яблони и груши рекомендуют поливать через 15-20 дней после цветения.

Сразу после цветения нужно полить сливы, вишни, жимолость, малину, смородину, ежевику, крыжовник.

Объёмы полива:

- Молодым деревьям (до 3 лет) требуется 40-60 литров воды; деревьям в возрасте от 3 до 5 лет нужно 60-85 литров; взрослым плодоносящим деревьям – 150-200 литров.
- Ягодным кустарникам до 3 лет необходимо 50-60 литров; 4-6-летним – 70-90 литров, а совсем взрослые растения требуют влаги в объёме 100 литров.

– Вы дачей по лунному календарю занимаетесь?
– По солнечному: солнце встало – пора на грядки.



Проредите крону

Чтобы создать условия для хорошего роста плодов, нужно, чтобы каждый был освещен и открыт. Для этих целей стоит провести прореживание кроны. Июньские побеги легко выламываются, поскольку в начале развития держатся только за кору. Перед удалением стоит прояснить вопрос о том, какие побеги будут плодоносить, а какие нет (если самим определить сложно, посоветуйтесь с более опытным садоводом). Удалять нужно побеги, растущие внутрь кроны (они затеяют плоды), волчковые побеги (растущие вверх из горизонтальных веток), больные и сломанные побеги.

Защитите сад от болезней и вредителей

Болезни и вредители не всегда губят деревья, зато заметно снижают урожайность и отражаются на внешнем виде плодов. Запланируйте проведение нескольких обработок в начале лета после цветения (во время цветения любые обработки запрещены), чтобы получить красивый и качественный урожай.

- Для защиты от парши и мучнистой росы опрыскайте сад препаратом «Раек» по инструкции. Потребуется две обработки после цветения с интервалом 10-15 дней.
- Для борьбы с тлей используйте народные средства (ловчие пояса, отпугивание при помощи сильнопахнущих растений) или применяйте «Биотлин» – системный инсектицид широкого спектра действия.
- Для избавления от плодовой гнили, щитовки и почкового клеща используйте «Алиот» – системный препарат, обладающий как инсектицидным, так и акарицидным действием.
- В борьбе с прожорливыми гусеницами поможет «Герольд» (насекомые погибают медленно, в течение 3-5 дней), препарат безопасен для взрослых полезных насекомых.

Внесите подкормки

Запас питания во время интенсивного роста в начале лета быстро расходуется, поэтому важно вовремя вносить необходимые удобрения в почву. Подкормите растения, когда опадет лишняя завязь. Вносить удобрения нужно в прикорневой круг, выкопав предварительно бороздки глубиной до 10 см. Хорошо, если получится совместить подкормку плодовых культур с ливневыми дождями. Если дождей нет, не забудьте предварительно полить сад. Чем подкормить деревья и кустарники? Выберите что-то одно – органику или минеральный состав.

- Органические удобрения: коровяк или куриный помет (развести коровяк с водой в пропорции 1:5, птичий помет 1:12).
 - Минеральные удобрения: нитрофоска (растворить 30 г в ведре воды и полить пристволный круг) или 20 г мочевины плюс 40 г суперфосфата на ведро воды (растворяем, поливаем).
- Нормы внесения удобрений:**
- Для деревьев, в зависимости от возраста – от 1 до 10 ведер на одно дерево.
 - Для кустарников сокращаем концентрацию вдвое, вносим от 1 до 5 л под куст (в зависимости от возраста). Для вишни и малины следует использовать раствор в половину слабее, чем для деревьев.

Кстати

Внекорневая подкормка по листу послужит важным дополнением к основному питанию. Обработка по листу позволяет мгновенно доставить питательные вещества туда, где они особенно нужны. Для яблони, груши, вишни и сливы можно использовать раствор мочевины (50 г на 10 л воды) с микроэлементами. Для кустарников концентрацию раствора нужно снизить вдвое.

Установите подпорки

Если на ветвях много завязей, важно заранее установить подпорки, чтобы ветка не обломилась под тяжестью урожая. Лучше привести ветви в приподнятое положение, потому что ветви, наклоненные вниз, снабжаются питательными веществами в последнюю очередь.

Валерия ПАШЕЧКИНА

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий Сказочное чаепитие

Наверное, каждый из нас мечтал однажды попасть в сказку, чтобы добрая фея угостила его чаем с волшебными сладостями.

Ответы: миска, птичка слева на шпине, об-лако вверху слева, окно фартука в шпине, труба там же, цвет листа на дереве справа, крыло, чашка, сидит на ветке, с правой, чайник, кот за забором справа, нимфа двора у горшка с цветками.



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Звезды открывают Овнам благоприятное время для любых начинаний. Однако вокруг появится много желающих воспользоваться вашими способностями. Поставьте свои дела на первое место, а остальное пусть подождет. Выходные лучше провести на природе.



ЛЕВ (23.07 – 22.08)

Неделя принесет Львам перемены в привычном круге общения. Возможно появление нового интересного собеседника, который станет для вас источником вдохновения. Но не забывайте уделять время себе и близким. Минуты спокойствия помогут сохранить нервные клетки.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Мысли Стрельцов обретут материальный характер. Многие будут зависеть именно от настроения. Какой путь выбрать – решать только вам. Звезды усилят любые ваши начинания, как позитивные, так и негативные. Так что старайтесь следить за тем, что вы говорите и делаете.



ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)

Неделя принесет Водолеям множество новых идей, увлечений и эмоциональный подъем. Хороший настрой подскажет вам правильное направление. Не ищите причины прошлых неудач. Старайтесь заниматься теми делами, которые не требуют участия третьих лиц.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Перед Тельцами может открыться дверь, ведущая к цели. Соблюдайте осторожность. В личных делах следует проявить благоразумие. В вашей жизни может появиться человек, который внесет смуту. Не спешите доверять секреты тому, в ком не уверены.



ДЕВА (23.08 – 23.09)

Звезды советуют Девам заняться саморазвитием. Подумайте над тем, в какой области вы испытываете недостаток знаний, и подыщите подходящие курсы. Ваша занятость вам ничуть не мешает, наоборот, новые знания сделают вашу жизнь интереснее и разнообразнее.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Ответственность и серьезность Близнецов в принятии решений определяют их благополучие. Избегайте ссор и публичного выяснения отношений. Это может плохо отразиться на вашей репутации. Звезды помогут вам расставить приоритеты и добиться успеха в желаемом.



ВЕСЫ (24.09 – 23.10)

В погоне за мечтой Весы могут пропустить удачу. У вас появится выбор, на который не все смогут правильно среагировать. Возможно, вам следует обратиться за советом к более опытному человеку. Успех ждет тех, кто сможет правильно расставить приоритеты.



РАК (22.06 – 22.07)

Ракам предстоит действовать быстро и решительно. Долгие сомнения могут стать ошибкой. Многие невыполнимые задачи окажутся значительно проще, чем это казалось. Отнеситесь с полной ответственностью ко всему, что будете делать, и результат вас приятно удивит.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Скорпионы раскроют свои лучшие качества. Ваша харизма, позитивный настрой и дипломатия станут ключом к любой двери и откроют новые возможности. Эта неделя располагает к общественным мероприятиям, встречам с друзьями или проведению торжеств.



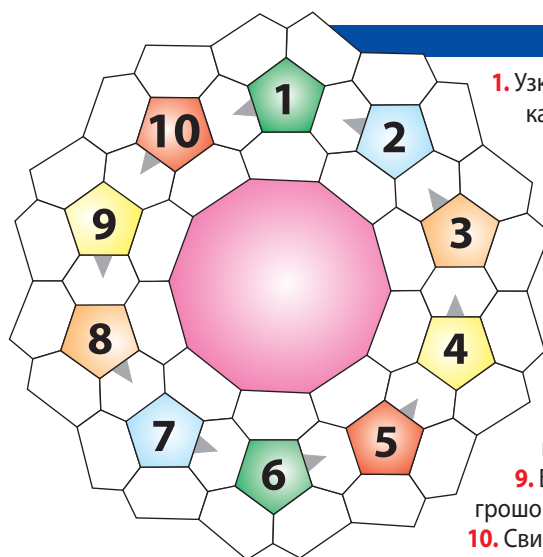
КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

Козерогам нужно позаботиться о своем психоэмоциональном состоянии. Постарайтесь выделять время для отдыха. Игнорируйте людей, которые отвлекают вас от дел пустыми разговорами. Думайте о своем душевном покое. Старайтесь избегать стрессовых ситуаций.



РЫБЫ (19.02 – 20.03)

Рыб ждут интересные знакомства. Вы с легкостью будете находить общий язык со всеми. Если вы замкнуты в себе, пришла пора раскрыться. В чужих глазах вы будете выглядеть всегда не так, как бы вам хотелось. Даже в хороших ваших поступках кто-то постарается найти подвох.



КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Узкий обод, набиваемый на бочку или кадку для скрепления клепок.
2. Какое топливо добывал Стаханов?
3. Глазастое животное с Мадагаскара.
4. Сообразительный парень.
5. Лилия и Роза, но не цветы.
6. Мелодия, что повторили голодом.
7. Героиня цикла древнегреческих мифов и сказаний – ... Прекрасная.
8. В древнегреческой мифологии – дочь Тантала, окаменевшая от горя при потере детей.
9. Бертольд, немецкий драматург с «Трехгрошовой оперой».
10. Свиная нога, копченая по-испански.

Ответы: 1. Обруч. 2. Уголь. 3. Лемур. 4. Умник. 5. Имена. 6. Напев. 7. Елена. 8. Нюба. 9. Брехт. 10. Хамон.

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

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

КАК ОПЛАТИТЬ

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

Скидки
уточняйте
у менеджера

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

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

Мы предлагаем:

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

Телефоны для связи:

8 (952) 956-14-98, 8 (473) 277-27-00



ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

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

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



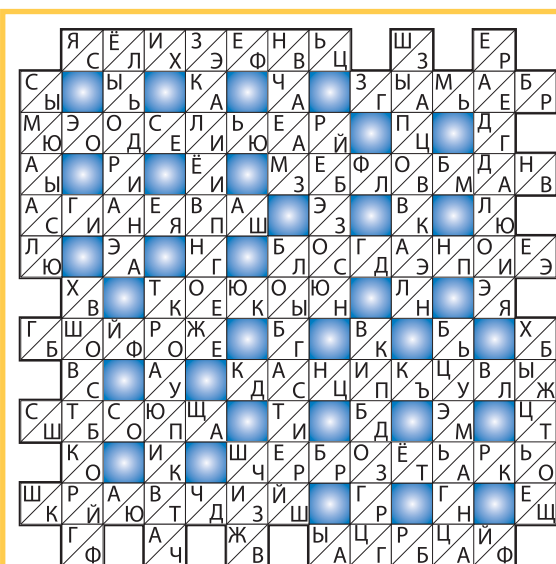
КУПЛЮ

■ 8 (999) 715-35-60 КУПЛЮ вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, портсигары, литые фигуры, часы, ювелирные изделия. Тел.: 8 (999) 715-35-60.

ЗНАКОМСТВА

■ 8 (918) 342-95-55 Приглашаю одинокую женщину 40+, на бесплатное с питанием проживание. За присмотр и уход за мужчиной 60 лет, вдовцом инвалидом в центре Краснодара. Тел.: 8 (918) 342-95-55

ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»: 8 (903) 792-47-73

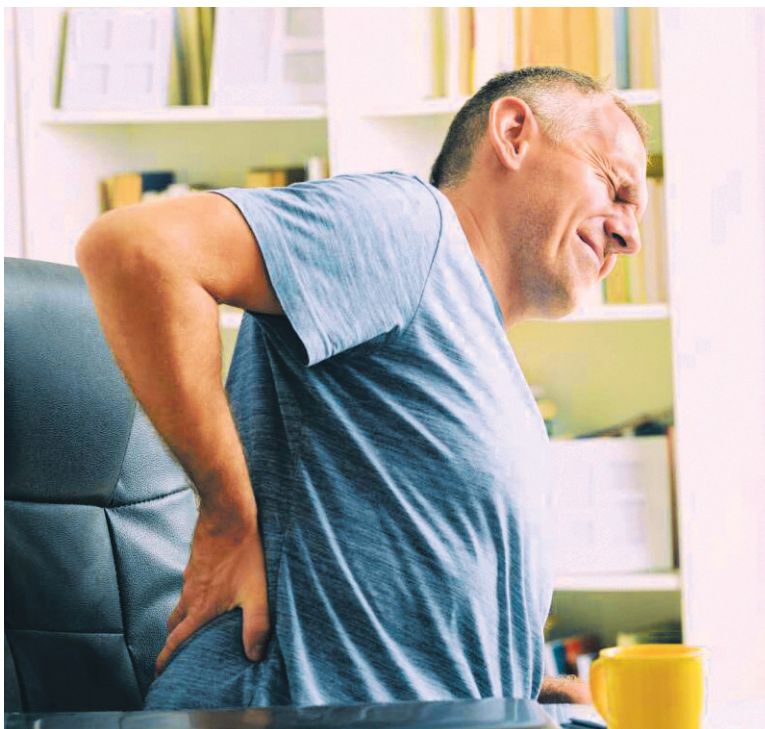


КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

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

По горизонтали: Слизень. Замер. Модельер. Меломан. Синева. Бодание. Кокон. Гофре. Каникулы. Стопа. Чеботарь. Кравчий. Аграф.

По вертикали: Лыдина. Заливное. Наем. Шаповал. Регалия. Смысл. Резон. Богатей. Восторг. Крапива. Киборг. Бумага. Быть. Чиж.



Знаете, что самое страшное, когда болит спина?
То, что наступает такой момент, когда привычные средства уже не помогают. Увы, к любым препаратам организм привыкает. Поэтому рано или поздно это случится с каждым.
Приступы случаются всё чаще, боль пронзает всё острее. Скрючилось и не отпускает. Жить становится невыносимо.

Становится страшно. Что дальше? Операция, инвалидность, беспомощность, одиночество? Разве о такой жизни вы мечтали? Но шанс поставить себя на ноги всё-таки есть. Революцию в лечении придумал русский доктор, которая вас просто шокирует. И перевернёт привычное представление о лечении заболеваний позвоночника.

Когда лишний вес не помеха

Что будет, если наступить ногой в сугроб? Думаем, ответ вы знаете: тут же окажетесь по колено в снегу. А если возьмём лыжи? Вес тела распределяется равномерно, и вы легко будете скользить по поверхности.

К чему мы это рассказываем? В медицине есть один способ лечения, который мало кто знает — аутогравитационная терапия.

Это вытяжение позвоночника под воздействием собственного веса. Причём совершенно не важно, сколько вы весите: 50 или 100 кг. Представьте, ещё буквально вчера пациентам с большим весом даже не пытались помочь. А сегодня это самый надежный и действенный способ безоперационного лечения межпозвоночных грыж, протрузий, нарушения осанки и сколиоза. Которому лишний вес не помеха.

Если во время процедуры распределить свой вес правильно, то структура позвоночника и параспинальных мышц начнёт растягиваться.

Благодаря чему снижается давление на суставные поверхности соседних позвонков. Вы чувствуете, как ваши мышцы начинают расслабляться, уходит чувство тяжести, а боль становится слабее. В каждый ваш позвонок возвращается подвижность, а в мышцы — сила. Плечи распрямляются, и кажется, что вы даже стали выше ростом. Как же добиться такого эффекта? Как спортсмену нужны лыжи, так человеку с больной спиной нужен «Кордус» («Cordus»).

Не надо изобретать велосипед

«Кордус» — это медицинское устройство для комфортного лечения спины, шеи и поясницы. Без очередей, мазей и дополнительного оборудования. А главное, практически без особых усилий, способное вернуть вам полноценную жизнь. Его создатель — молодой учёный Юрий Кориюкалов, которого во всём мире уже прозвали «гениальным русским изобретателем» и «вторым Илизаровым». Нейрофизиолог, кандидат биологических наук. Автор 52 научных работ и публикаций в крупных международных медицинских журналах.

Ещё на втором курсе к нему пришла идея использовать вес пациента для лечения позвоночника. А после окончания вуза и защиты диссертации он воплотил её в жизнь.

Лечить позвоночник, используя лишь собственный вес, согласитесь, это же гениально!

БОЛИ В СПИНЕ — БОЛЬШЕ НЕ ПРИГОВОР!

КАК БЫСТРО ПОСТАВИТЬ СЕБЯ НА НОГИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Поэтому не надо изобретать велосипед. Всё уже проверено и действует.

Думаем, многих волнует вопрос: легко ли им пользоваться? Спрашивали — отвечаем.

Можешь на меня положиться

Чтобы иметь здоровую спину, нужно просто лечь на «Кордус» всем телом на пару минут.

Благодаря анатомической форме аппарата ваш позвоночник примет нужное положение. Вам практически не нужно ничего делать.

Аппарат сам подстраивается под индивидуальный тонус мышц. Что делает его использование максимально комфортным и результативным. Основное правило: просто лежи и лечись! Ничего сложного. Терапевтические вершины аппарата под действием вашего собственного веса погружаются глубоко в спазмированные мышцы на рекордную глубину — 25–28 мм. Так глубоко не работает ни один мануальщик, массажист и остеопат. Их предел — это максимум 3–10 мм.

И часто этого бывает недостаточно для решения проблемы. Для расслабления спазмированных мышц необходимо мягкое давление на протяжении 3 минут минимум.

Даже самый опытный мануальщик не сможет руками и пальцами надавить так точно и глубоко. Это тот случай, когда техника победила человека.

Ни одна манипуляция мануального терапевта не позволяет давить на глубокие мышцы с постоянной, одинаковой силой на протяжении трех минут.

А именно это нужно для того, чтобы снять спазм — главную причину боли в спине, шее и пояснице. Чтобы, проснувшись утром, вы с удивлением обнаружили: всё, больше не болит!

Нигде не стреляет, будто легли на оголённый провод. Вы можете поднять руку вверх, не перекосив лицо от неприятных ощущений. И спокойно переворачиваться ночью, не просыпаясь от боли. А наутро встать свежим, отдохнувшим человеком. Который лёгкой походкой идёт по своим делам.

Показания к применению:

- Остеохондроз любой локализации — сколиоз I–II степени, кифосколиоз II степени, болезнь Шейермана-Мау, нарушение осанки.
- Боли в шее при профессиональном мышечном перенапряжении, где работа связана с длительным пребыванием в одном положении, а также с подъёмом тяжестей.
- Вегетативно-висцеральные нарушения, вызванные биомеханическими нарушениями в позвоночно-двигательных сегментах: кардиологический синдром, стенокардия, ишемическая болезнь сердца, вегетососудистые дистонии по гипотоническому и гипертоническому типу, функциональные нарушения зрения и слуха.
- Головные боли различной этиологии — недостаточность мозгового кровообращения, связанная с патологией шейного отдела позвоночника, синдром позвоночной артерии, невралгия затылочных нервов, нарушения сна.
- Миофасциальные болевые синдромы — ограничение подвижности в области шейного, грудного, пояснично-крестцового отделов позвоночника, когда развивается функциональная рефлекторная блокада позвоночно-двигательных сегментов (спазм глубоких межпозвоночных мышц): дискалгия, ломбалгия, лумбоишиалгия, торакалгия, цервикалгия.

- Болевой синдром вследствие протрузии — выпячивания фиброзного кольца межпозвоночного диска (грыжи), туннельные синдромы, радикулярные синдромы верхних конечностей, онемение рук, плечелопаточный периартрит, эпикондилит плеча.
- Хроническое мышечное перенапряжение при занятиях спортом.
- Общее оздоровление организма — профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей с 12 лет и взрослых.

Если вы нашли в этом списке своё заболевание, скорее приступайте к лечению прямо сейчас! Аппарат «Кордус» с каждым днём набирает всё большую популярность.

Как среди профессионалов, так и среди простых людей. Единственный минус «Кордуса» — аппараты очень быстро заканчиваются на складе. Ведь благодаря его демократичной цене позволить «Кордус» может себе каждый. А особо умные могут ещё и сэкономить.

Но и это ещё не всё! Только для читателей нашей газеты мы проводим специальную акцию. Первые 300 человек, которые смогут нам дозвониться по тел. 8-800-444-90-98, смогут заказать аппарат «Кордус» по ценам прошлого года. Не ждите чуда, само не пройдет. И если вы ждали шанс, чтобы бюджетно поправить здоровье, то вот он!



НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ БОЛИ ДИКТОВАТЬ ПРАВИЛА! КОРДУС — ВАШ ПУТЬ К СВОБОДЕ И АКТИВНОЙ ЖИЗНИ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ



ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! 8 (800) 444-90-98

300 АППАРАТОВ ПО ЗАКУПОЧНОЙ ЦЕНЕ! АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ, ПОКА АППАРАТЫ ЕСТЬ В НАЛИЧИИ!*

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ! WWW.PRODEX.RU¹

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 25.06.2025 г. по 25.07.2025 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.