

№26
(451)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 1 по 7 июля 2024 года

ТЕЛЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

**ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
ПЕТРОВ ПОСТ**

стр. 25, 26

**НАШ
ДЕТЕКТИВ-
ЗАГАДКА**

стр. 24

**АНДРЕЙ
ФИНЯГИН**
**АМБИЦИИ НУЖНЫ, ЧТОБЫ
ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЁД**

стр. 6

**КАЛЕНДАРЬ
КРАСОТЫ
И ЗДОРОВЬЯ
НА ИЮЛЬ**

стр. 29

**ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ
ЛУЧШЕЙ
ПОДРУГОЙ?**

стр. 4

**ВЫБИРАЕМ
ПРИНТ
ДЛЯ ЛЕТНЕГО
ПЛАТЬЯ**

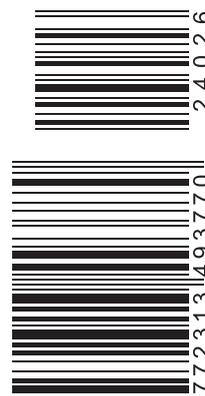
стр. 30

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фотограф Наталья Зиганшина

ISSN 2313-4933



9 772313 493770 24026

Лодка 2-местная **7490 руб.**
8990 руб.
Легкие, устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактны. ПВХ. КНР. 236x114 см. В комплекте: весла, насос.

Опрыскиватель **4590 руб.**
Быстро и без усилий опрыскивайте удобрениями или просто полейте растения. Мойте окна, стены, машины. Работает от аккумуляторной батареи 12В, 8 А/ч и электронасоса - 0,55 МПа, 2,1 л/мин. В комплекте: 4 типа сопел, адаптер, кольца, шланг.

Культиватор Торнадо **2790 руб.**
Ручной культиватор Торнадо поможет вам: • вскопать участок на глубину до 20 см; • разрыхлить землю; • удалить всю траву и сорняки.

Шланг «Икс Хоз» с насадкой
30 м* **1990 руб.**
45 м* **2290 руб.**
60 м* **2590 руб.**
• Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие; • не перекручиваются. Пр-во: Китай. *Длина шланга в рабочем состоянии.
Второй шланг в ПОДАРОК!

Складной парник-теплица
0,9 (Ш)×4 (Д) м 0,9 (Ш)×6 (Д) м
высота 90 см **1890 руб. 1990 руб.**
• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °C); • удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Россия.
Парник 4 метра в ПОДАРОК!

Триммер-газонокосилка
1 аккумулятор **4390 руб.**
2 аккумулятора **5460 руб.**
С легким, ручным триммером приведите сад в порядок: подровняйте газоны, подрежьте траву под скамейками, вдоль стен, бордюров. Подходит для стрижки высокой травы и кустарников с гибкими ветвями. Регулируется по высоте, работает от аккумулятора.

Отпугиватель медведки **1390 руб.**
Защитит огород от медведок, а также кротов, полевок, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Работает от 4 батареек. Пр-во: Россия.
Отпугиватель (от 2 шт.) - 990 руб./шт.

Мини-кондиционер **1990 руб.**
Новый! Более мощный! Спасет вас в жару!
• Быстро охладит комнату или рабочее место; • можно отрегулировать угол наклона; • просто долейте воды или добавьте лёд; • есть вкладыш для ароматизатора; • работает в течение 12 часов; • есть таймер и подсветка. 26x21x9 см, пластик.
Мини-кондиционер 3 в 1 - 2690 руб. 2170 руб.

Чудотеплица
2 м **12990 руб. 9990 руб.**
4 м **14990 руб. 12390 руб.**
Первая сборная теплица! Установите весной и разберите на зиму. • Выдержит даже сильный ветер - стальные дуги; • длинные ножки воткните в грунт для устойчивости; • агроматериал спасет от заморозков. 400x185x165 см, 2 дверки, набор для сборки.

Экоснайпер **3590 руб.**
Универсальный отпугиватель прогонит мышей, тараканов, муравьев, клопов и других вредителей. Эффективен в помещении площадью до 200 м². Вредители покидают ваш дом из-за ультразвукового и электромагнитного излучения. 220 В; 9x9x8 см.

Отпугиватель грызунов «ЭлектроКот»
«Классик» (до 200 м²) **1790 руб. 1490 руб.**
«Турбо» (до 400 м²) **2190 руб. 1870 руб.**
Прогонит крыс и мышей на площади до 200 - 400 м² с помощью ультразвука. Безопасен для человека и домашних животных. 220 В. Россия.

Капусторезка **2490 руб.**
2990 руб.
Нашинкуйте капусту для квашения, тушения, салатов всего за пару минут! С помощью специального механизма выберите толщину от 0.1 до 2.5 мм и нарежьте капусту в хрустящие соломинки. Нержавеющая сталь; 30x24x26.

Самогонный аппарат Маруся
Компактный и практичный для дома и дачи:
• без водопровода - достаточно положить дистиллятор в таз с холодной водой;
• до 1 литра готового продукта (96%) в час!
• для всех видов плит. В комплекте: силиконовый шланг, инструкция.

Цепная пила **4990 руб. 3990 руб.**
Незаменима в походе, на рыбалке или на даче. С пилой сможете распилить дрова, обновить деревья или кусты в саду. Компактная, легкая, работает от аккумулятора. Длина шины - 14 см.

Сушилка подвесная
3 яруса **1290 руб.**
5 ярусов **1590 руб.**
Подвесьте сушилку в сухом, прохладном месте и разложите продукты - зелень, травы, ягоды, кусочки фруктов, овощей, рыбу или мясо. Из сетки. Без электричества.
В продаже Комплект (Сушилка 3 яруса + 5 ярусов) - 2190 руб.

Шнековая соковыжималка Мотор-Сич **3290 руб.**
Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна - сделана из алюминия. 32x27x13 см.

Матрас-топпер
100x200 **2790 руб.**
140x200 **3790 руб.**
150x200 **4090 руб.**
С ним Вы выспитесь даже на неудобном диване. Он скроет дефекты мягкой мебели - швы, вмятины, щели. Имеет выраженный ортопедический эффект. Съемный чехол. Р-ры в ассортименте, ширина от 70 до 160 см. Россия.

Надевай-ка **1190 руб.**
Поможет снять-надеть носки и обувь маломобильным и пожилым людям, людям с лишним весом, беременным. Наденьте носок на раму. Поставьте раму на пол за рукоятку. Проденьте ногу в носок. Длина рукоятки - 45 см.

Наколенник «Двигайся легко» **990 руб.**
Забудьте про боль и нытье в коленях при ходьбе и «стоячей» работе! Наколенник: • фиксирует и поддерживает колено; • подходит для послеоперационной реабилитации. Материал: Неопрен; длина: 47 см, ширина: 18 см.
Наколенник (от 2 шт.) - 790 руб./шт.

Культиватор ручной **6990 руб.**
Культиватор ручной 6 в 1 - незаменимый помощник для огорода, дачи или садового участка. Он заменит вам плуг, разрыхлитель, бороздообразователь. 24x65x32 см.

Пневматический пистолет
Пистолет. (Пластик) **7490 руб.**
180 мм. США **6490 руб.**
Точные копии известных моделей пистолетов. Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Мощность: до 3 Дж.

Бактерии для выгребных ям (комплект 3 шт) **990 руб.**
Забудьте об откачке выгребных ям! Незаменимы для дачных и садовых туалетов. • Перерабатывают отходы в мутную воду без запаха; • твердые отходы превратят в гель; • устраняют неприятные запахи. Один пакетик рассчитан для ямы объемом до 1500 л.

Очки-лупа складные **1190 руб.**
Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке в очках-лупах! • Увеличивают в 1,6 раз; • складываются в 4 раза; • занимают минимум места; • прочный футляр. +2.5 дптр; фокусное расстояние: ~35 см. В наличии очки-лупа +4 дптр.
Вторые очки в ПОДАРОК!

Чудо-печь 2,5 кВт **8790 руб.**
Работает на дизеле и керосине. Не коптит! Обогреет дом, дачу, складские помещения. Также можно приготовить пищу! Пр-во: Россия.

Домашняя коптильня **3490 руб.**
• Закоптит мясо, рыбу впрок на обычной плите; • компактна (39,5x32,5; вес - 5,3 кг); • без дыма и запаха. В подарок - брошюра с рецептами. Россия.

Удалитель косточек **890 руб.**
Удалит косточки из черешни, вишни, оливок без брызг, измятых плодов и испачканных рук. Прикрепите прибор к столу, надавливайте на поршень - ягоды собираются в одну емкость, косточки - в другую.

Мини-машинки стиральные
мини-автомат **2999 руб.**
складное ведро+двигатель **1990 руб.**
• Складная, из очень плотного силикона; • мотор надежно защищен от влаги; • крышка защитит от брызг; • есть таймер на 10 мин, слив и барабан для отжима; • до 1-1,5 кг белья: пара футболок, полотенце. Для студентов, небольших семей, можно взять на дачу.

Ковер
70x120 см **1590 руб.**
150x200 см **2490 руб.**
Прочный и долговечный ковер подойдет для прихожей, спальни, кухни, ванной или балкона. Не деформируется от ножек мебели. На антискользящей основе. Размеры: 70x120 см, 150x200 см, гипоаллергенный материал.

Стул-стремянка **2690 руб.**
Поможет убрать вещи на верхние полки, развесить белье и шторы, помыть окна, вернуть лампочку, поклеить обои и т.д. Устойчивый в отличие от стула или табуретки. Сталь, пластик; размер: 83x46x46 см.

Электрогрелки
«Сапог 3 в 1» **1990 руб.**
Электропростынь (90x150) **2570 руб.**
Электрогрелка-простынь (120x150) **2890 руб.**
• Согреть в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт; Россия.

Обогреватель-камин **2310 руб.**
Возьмите мини-камин в поездку, на дачу, в офис! Он работает по принципу керамического нагрева и быстро обогреет вас и помещение. 12x10x17 см.

Тонومتر на запястье **1990 руб.**
Компактный прибор для измерения кровяного давления и пульса необходим пожилым и людям, страдающим гипертонией. Экран с крупными значками отображает дату, давление, пульс. 7x7,5x3 см. Имеются противопоказания. Перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом.

Две «Золушки» в одной **2390 руб.**
Стирает ультразвук без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. В комплекте два излучателя. Пр-во: Россия.
Золушка (с одним излучателем) - 2190 руб.

Усилитель звука заушный **2540 руб. 1990 руб.**
Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. КНР (фабрика). Не является медицинским изделием.
Также в продаже Усилитель Звук «Супер Слух» - **2990 руб. 2670 руб.**

Швейная мини-машинка «Эконом» **2380 руб. 1990 руб.**
• Прошивает толстые и тонкие ткани; • ножной привод; • рабочий механизм сделан из прочного сплава; • работает от электричества и батареек.

Бабушкофон **3390 руб.**
Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном.
Очки-лупа в ПОДАРОК!

Бритва 3 в 1 **1890 руб. 1499 руб.**
Это роторная бритва для лица, триммер для носа и ушей, триммер для висков и бороды - в одном. От аккумулятора 800 мАч - без проводов и батареек. Для влажного и сухого бритья.

Ножницы педикюрные **890 руб. 590 руб.**
Специальные ножницы с длинными ручками и коротким захватом: • вам не придется прикладывать усилия при педикюре; • скругленные кончики не поранят. Длина - 21 см.

Чудо-корсеты
Чудо-корсет **1 шт. 1690 руб. от 2 шт./шт. 1290 руб.**
Утепленный **1890 руб. 1490 руб.**
Есть проблемы со спиной? Используйте корсет для спины. Корсеты: • снимут напряжение в позвоночнике; • исправят осанку; • предотвратят прострелы в спину. Р-ры от 40 до 64.

Копилка-детская
Панда **1 шт. 1790 руб. от 2 шт./шт. 1470 руб.**
Дракон **1490 руб. 1090 руб.**
Музыкальная копилка-символ - лучший подарок! Поможет копить деньги и порадует детей.

Игрушка-повторюшка
Кукла Маша **1690 руб.**
Кот Базилио **1790 руб.**
Смешно двигаются, поют песенки и повторяют слова. А катус еще мигает разными огоньками. Смех и веселье гарантированы!

Пледы
Светящийся **1 шт. 1990 руб. от 2 шт./шт. 1590 руб.**
Плед-сова **1990 руб. 1590 руб.**
Пледы из мягкого плюша наполнят уютом ваш дом. Светящийся плед украсит любую комнату. Плед-игрушка 3 в 1 станет любимым у детей.

Перчатки компрессионные **990 руб.**
Вас беспокоят суставы рук? Помогут перчатки с магнитами. Их можно носить весь день, не снимая. Избавят от неприятных ощущений в суставах за счет охлаждения. Универс. р-р.

Отпугиватель-фонарь **1690 руб.**
• Защитит вас от собак, напугает и прогонит даже большую стаю; • действует на расстоянии 70-100 м; • вызывает чувство страха; • есть мощный встроенный фонарик. Алюминий, пластмасса. 220 Вт.
Отпугиватель (от 2 шт.) - 1490 руб./шт.

Мир комфорта Доставка по **www.mir-c.ru** всей России
Все товары сертифицированы
Звоните нам **БЕСПЛАТНО** прямо сейчас! Мы работаем!
8-800-550-0402 (с 8:00 до 19:00)
8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.
Делая заказ, вы даете согласие на обработку персональных данных (№152-ФЗ)
Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 4.
Предложение действительно с 26.06.2024 по 31.07.2024 г.
*Информацию о ценах уточняйте у менеджеров по телефону.
ОГРНИП 319435000040022 ИП Малышева Светлана Борисовна г. Киров, а/я 10, отдел 4. **реклама**

Мария Куликова рассказала о «Горном солнце»

В Казахстане прошли съёмки многосерийной мелодрамы «Горное солнце». Роли в сериале исполняют Анна Мельникова, Мария Куликова, Валентина Панина, Артём Крылов, Иван Лакшин, Джавахир Захиров и другие актёры. Режиссером выступает Александр Данилов, а премьера запланирована в эфире телеканала «Россия».

В центре сюжета – начинающая художница Нина Шишкина (Анна Мельникова). Она живет вместе с матерью Катей (Мария Куликова) и бабушкой Елизаветой Сергеевной (Валентина Панина). И кажется, у нее в жизни все прекрасно: любящая семья, интересная работа. Все меняется, когда Нина устраивает выставку казахстанского художника Алекса Бертрана (Иван Лакшин). На одной из его картин она неожиданно узнает свою мать Катю в юности. Оказывается, много лет назад этот портрет художнику



заказал настоящий отец Нины, в прошлом простой парень, а ныне олигарх Алмаз Алиев (Джавахири Захиров). Нина решает втайне от всех отправиться в Казахстан...

– Это история про то, что прошлое нас не отпускает, – рассказывает о съемках Мария Куликова. – Моя героиня Катя когда-то давно встретила в Казахстане свою главную любовь. Трагические события и человеческая подлость разлучили влюбленных... Меня этот проект привлек не только захватывающим сценарием, но и локациями, в которых проходят съемки. В Казахстане я ни разу до этого не была. С большим удовольствием прогулялась по Алма-Аты, съездила на знаменитый каток «Медео», познакомилась с местными жителями, которые оказались невероятно радушными...

Фото телеканала «Россия»



Александр Бухаров сыграл сложную роль

В эфире телеканала НТВ – премьера исторического детектива «Высшая мера». В центре сюжета – поединок между бескомпромиссным следователем прокуратуры по особо важным делам Егором Таболиным (его играет Александр Бухаров) и коварным убийцей, чья личность скрыта за несколькими масками. Роли в картине исполнили также Никита Тезин, Валентин Смирнитский, Игорь Ливанов, Светлана Антонова и многие другие артисты. Режиссером проекта стал Вячеслав Рогожкин.

– Роль Егора Таболина – одна из самых сложных, но интересных моих ролей, – рассказывает Александр Бухаров. – Мой герой не просто пытается понять ход мысли преступника, но и погружается в состояние, в котором тот находится. С одной стороны – очень любопытно проникнуть в самые темные глубины души нездорового человека, совершающего преступление, но с другой стороны – это очень сильно влияет на тебя самого. Важно было не терять самоконтроль в этих предлагаемых обстоятельствах.

Съемки проекта проходили в Ярославле и Костроме.

Фото PR НТВ

Герой Николая Добрынина возглавит «Границу Миров»



Николай Добрынин, известный по сериалам «Против всех», «Молодёжка» и другим, снимается в новом проекте телеканала СТС – «Граница Миров». Это фантастическая комедия о том, как два брата Шиловых (в этих ролях – Денис Нурулин и Дания Киселёв) узнают о том, что в городском здании НИИ расположен портал между мирами. Оттуда в наш мир навеваются оборотни, вампиры, русалки и ведьмы. Шиловы знакомятся с сотрудниками секретной организации «Граница Миров», которые присматривают за необычными гостями и изучают их мир. Возглавляет этот отдел герой Добрынина – Павел Никитич.

– Мой герой – многогранный, – рассказывает актер. – Отстреливается от вампиров – и тут же дает совет супруге, как починить дачный шланг...

Компанию ему составят Анна Снаткина, Маргарита Дьяченко, Ангелина Поплавская и другие артисты.

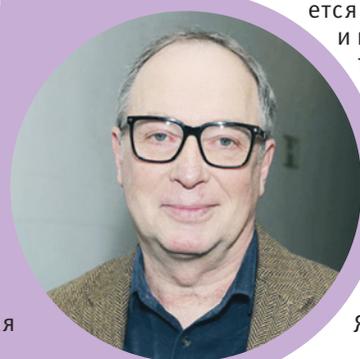
Фото PR телеканала СТС

«Войну и мир» ждёт новая экранизация

Телеканал «Россия» совместно с онлайн-кинотеатрами «Кинопоиск» и START приступают к работе над многосерийным фильмом «Война и мир» по роману Льва Николаевича Толстого.

Режиссером картины станет Сергей Урсуляк, признанный мастер масштабных экранизаций, на счету которого – такие работы, как «Жизнь и судьба», «Тихий Дон», сериал «Ненастье» и ставшая культовой кинолента «Ликвидация».

Фото Вадима Тараканова



Где снимали сериал «Два берега»?

На Первом канале – премьера сериала «Два берега». Роли в этой истории исполняют Аглия Шилова, Евгений Пронин, Сергей Горобченко, Мария Голубкина, Роман Курцын и другие актёры. Режиссером проекта стала Ольга Субботина. Сюжет фильма разворачивается в далекой уральской деревне. Здесь много лет, разделенные рекой, соседствовали две большие семьи: Сколчины и Ермаковы. После революции они оказались во враждующих лагерях,

но их дети полюбили друг друга, и судьбы потомков этих двух родов сплелись вместе.

Съемки сериала шли около пяти месяцев в Пермском крае – на реке Чусовой и в соседних горах. Кроме того, в Подмосковье на территории усадьбы Горки была специально выстроена деревня из 22 домов.

– Когда в первый раз туда приехала, было только чистое поле и поблизости лес, так что с нуля была образована улица с домами, – вспоминает режиссер Ольга Субботина. – По окончании съемок мы не стали ничего ломать – в итоге наша деревенька осталась, но чуть видоизменилась, потому что в дальнейшем там уже проводили какие-то другие съемки...

Фото Первого канала



Пояс астероидов, болиды и метеоры

Наша викторина – о скоплениях множества объектов всевозможных размеров в области Солнечной системы между Марсом и Юпитером – астероидах. Удивительно, но благодаря человеческой цивилизации у этого космического объекта есть собственный праздник – Международный день астероида.

1 Первый астероид был открыт в 1801 году итальянским учёным Джузеппе Пиацци. Он назвал его Церера. Когда число открытых астероидов перевалило за сотню, начали строить гипотезы о возникновении «пояса астероидов». По приблизительным расчётам учёных, если из всех объектов пояса астероидов «сложить» один шар, то получилась бы планета диаметром 5,9 тыс. километров. Это дало основание астрономам для гипотезы о существовании ещё одного небесного тела. Как назвали эту «собранную» планету, которая по подсчётам астрономов была больше, чем Меркурий (4,878 тыс. км), но меньше Марса (6,78 тыс. км)?
а) Паллада. б) Гелиос. в) Фазетон.

2 По определению, астероиды – это небольшие небесные тела, не достигающие по размеру до планет. А следовательно, не имеющие массы и гравитации, достаточной, чтобы сформировалась форма сферы. Вспомните, а как называются космические объекты, которые падают на Землю и достигают её поверхности?
а) Болиды. б) Метеоры. в) Метеориты.

3 Поверхность Луны не защищена атмосферой, и на ней чётко видны следы упавших с огромной скоростью астероидов – кратеры. А куда деваются сами источники появления кратеров на Луне?
а) Испаряются при высокой температуре, возникающей при падении на Луну.
б) При столкновении с Луной раскалываются на множество мелких осколков, которые засыпаются лунной пылью.
в) После столкновения остаются на дне кратера, а потом засыпаются сверху космической пылью.

ОТВЕТЫ

1-в. Фазетон. Тщательное изучение состава астероидов позволило считать, что у них разный химический состав и быть частью целого они не могут.
2-в. Метеориты – космические тела, достигшие поверхности Земли. Болиды – яркие метеоры (объекты, сгорающие в земной атмосфере).
3-а, б. При падении астероида его импульс преобразуется в тепло, чего достаточно, чтобы испарить космический объект или расколоть на множество кусочков. Их со временем засыпают лунной пылью.

СЕКРЕТ УСПЕХА

Как начать работать на себя?

Вероятно, каждый наёмный работник хотя бы раз в жизни задумывался о том, как было бы здорово открыть собственный бизнес, самостоятельно принимать решения, а не действовать согласно спущенному сверху регламенту. С чего же следует начинать своё дело, чтобы оно приносило не только удовольствие, но и прибыль?



Куда или откуда?

Для начала ответьте себе на вопрос, действительно ли вы стремитесь стать «самому себе начальником», или вы просто не хотите работать в конкретном коллективе или с конкретным директором? В последнем случае достаточно просто сменить место работы.

Сначала – подготовка

Для открытия бизнеса нужен стартовый капитал и «подушка безопасности». Если у вас они пока только в планах, то стоит заняться реализацией этих планов. Через 3-6 месяцев можно будет переходить к следующему пункту.

Направление деятельности

Определитесь с направлением деятельности. Важно понять, какое направление вы видите для себя самым интересным и перспективным. Ориентируйтесь на собственный опыт и личные предпочтения. Если вас заинтересовали несколько направлений, подробно изучите каждое из них и постарайтесь понять, с чем именно вам интереснее работать.

Бизнес-план

Создайте свой бизнес-план и переходите к его реализации. В зависимости от масштаба бизнеса возможна работа на фрилансе либо открытие ИП/юридического лица.

Выбирая работу «на себя», важно научиться управлять своим временем, быть организованным и дисциплинированным. Не игнорируйте постороннюю помощь: совет более опытного товарища никогда не будет лишним. Но главное – верьте в свои силы и возможности, тогда все обязательно получится!

Легко ли быть лучшей подругой?

Как бы ни подтрунивали мужчины над женской дружбой, она существует!

И отличается душевностью, доверием и безграничной поддержкой. Звание лучшей подруги не так легко заслужить, и чаще всего это кто-то из детства или студенчества, проверенный годами и испытаниями. Если вам посчастливилось, у вас есть такой человек. А вот вы сами соответствуете всем критериям лучшей подруги для нее? Давайте поговорим на эту тему. Честно ответьте себе на следующие вопросы.



Вы умеете слушать?

Женщины – существа эмоциональные, их так и подмывает, не дослушав, сообщить подруге свои сногшибательные новости, которые обычно начинаются со слов: «А у меня вообще...». Но лучшая подруга потому и лучшая, что умеет слушать, не переводя разговор на себя и свои заботы. Поэтому первая заповедь лучшей подруги должна звучать так: слушай, не перебивая, вникай в проблему и сопереживай, а вот советы давай, только если тебя попросят. Сама возможность проговорить проблему, быть выслушанной сочувствующим человеком уже помогает успокоиться, разобраться в ситуации и почувствовать себя увереннее.

Женщина часто даже не догадывается, что ей чего-то не хватает. Пока лучшая подруга не похвастается.



Вы помните, что подруга – не ваша собственность?

Порой подруги ревнуют друг друга не менее сильно, чем возлюбленные. Не стоит ограничивать свободу подруги, допытываться, с кем она и где: вы не обязаны посвящать друг другу все свободное время. Дружба – это не обязательство, а доверие и возможность жить полной жизнью, не ограничивая свободу другого. Помните: вы доверяете друг другу больше, чем кому-либо, и это не изменят ни ваши новые знакомые, ни ваши новые интересы и увлечения.

Вы принимаете подругу такой, какая она есть?

Переделывать взрослого человека и «причинять ему добро» – самая неудачная идея, даже если это делается из лучших побуждений. Позвольте подруге быть собой, такой, какая она есть. Даже если она совершает ошибку. Помните: советы хороши только тогда, когда у вас их спрашивают. Цените и берегите вашу дружбу, она, как и настоящая любовь, так редко встречается в жизни!

Вы способны не завидовать?

Как ни странно, но лучшая подруга – та, с которой хочется разделить не только горе, но и радость. Сочувствовать и помогать, когда у подруги неприятности, – это важно. Но не завидовать и уметь радоваться, когда подруга счастлива, наверное, не менее важно. Радуйтесь так, будто это приятное событие случилось с вами, гордитесь тем, что подруга смогла реализовать себя.

Вы правдивы, но деликатны?

Лучшая подруга никогда не кривит душой, даже если это непросто. Ведь говорить что-то неприятное всегда тяжело, но и не сказать правду лучшей подруге тоже не может. Если платье подруге не идет, не стоит говорить, что она в нем прекрасно выглядит. Не стоит и набрасываться на подругу с жесткой критикой. Правильнее проявить деликатность и тщательно подобрать слова, чтобы не обидеть ее. Не критикуйте вкус или фигуру подруги, лучше скажите, что этот фасон ей не подходит, и предложите свой вариант.

Это интересно

Важные детали

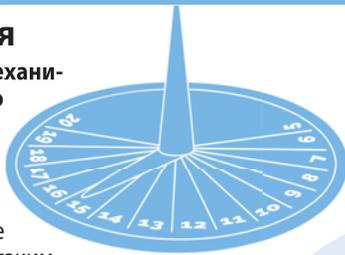
Некоторые моменты женской дружбы со стороны выглядят забавными и даже немного смешными. Но от этого они не становятся менее искренними и душевными. Итак, вы с подругой по-настоящему близки, если у вас:

- есть свои шутки, понятные только вам;
- в сообщениях одни и те же смайлики, которые тоже могут иметь смысл, понятный только двоим;
- отличное настроение просто из-за того, что подруга рядом;
- есть любимое кафе, идеально подходящее для разговоров по душам;
- ощущение при встрече, что вы расстались буквально вчера, даже если вы не виделись несколько лет.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Северное время

Если посмотреть на механические часы, то можно заметить, что стрелки в верхней части циферблата движутся слева направо. Почему же именно так? Все дело в том, что именно таким образом двигалась тень от палки на солнечных часах, которая и играла роль стрелки. В Северном полушарии планеты светило перемещается на запад с востока через юг. Именно это и стало направлением «по часовой стрелке». В Южном полушарии солнечные часы идут в противоположную сторону, но циферблаты механических часов оставили традиционными.



Посмеёмся на здоровье

Многие слышали крылатое выражение «смех продлевает жизнь». А так ли это на самом деле? Согласно исследованиям, смех положительно влияет на организм. Во-первых, пока человек хохочет, его тело расслабляется. Пять минут смеха приравняют к сорока минутам отдыха. Во-вторых, хохот укрепляет сердце, так как влияет на организм подобно физическим упражнениям. А главное, смех стимулирует выделение эндорфина – гормона радости, который снижает боль, а также контролирует работу эндокринной системы.

Загадки терминологии

Почему мясо коровы называют не «коровятина», а «говядина»? Это слово произошло от праславянского «говедо» – стадо коров и быков. В сербском, болгарском, чешском, словенском языках этот термин сохранился именно в этом значении. Соответственно, мясо, которое получается из «говедо», – говядина. Интересно, почему же тогда мясо телят стало телятиной?



Меньше буквы – больше текста

Почти во всех текстовых редакторах можно найти курсив – вид печатного шрифта, в котором буквы пишутся под наклоном и соединяются друг с другом при помощи штрихов. Впервые этим шрифтом венецианский книгопечатник Теобальдо Мануччи в 1501 году издал произведения Вергилия. Он первым стал производить книги небольшого формата, которые было удобно носить с собой и держать в руках. А чтобы уменьшившиеся в размере фолианты не получались очень толстыми, издатель использовал максимально узористый шрифт.

Светлана СИДОРЧУК

ЗРЕНИЕ, КАК У СНАЙПЕРА!

**«ЛАЗЕРНЫЙ ПРИЦЕЛ».
УДАР ПРЯМОЙ НАВОДКОЙ
ПО БОЛЕЗНЯМ ГЛАЗ!**

«Красный – это тепло от горячих лучей солнца. Это цвет жары, стыда и даже гнева.

Синий ощущается как холод. А зелёный похож на прикосновения листвы». Так специалисты попытались описать цвета слепым от рождения людям.



Все мы знаем, что 90 % информации человек получает через зрение. А с его потерей или даже всего лишь с ухудшением мир вокруг не просто меняется он меркнет!

Но что же делать, если зрение уже начало падать? Неужели нельзя остановить этот процесс? До недавнего времени людям с плохим зрением часто предлагалось лишь кардинальное хирургическое лечение. Но сегодня у всех, кто страдает этой проблемой, появился шанс видеть ясно без скальпеля хирурга. Причём в домашних условиях! И сегодня мы хотим рассказать Вам об этом.

ОТКРЫТИЕ, ИЗМЕНИВШЕЕ МИР!

11 июля 1916 года в семье рабочего родился мальчик, благодаря которому сегодня каждый из нас может вернуть себе зрение. О ком же идёт речь? Это был Александр Михайлович Прохоров советский и российский физик, академик. Именно он (совместно с группой учёных) в 1964 году получил Нобелевскую премию по физике за изобретение лазерных технологий.

Это было по-настоящему гениальное открытие! Прорыв! Успешное применение лазера навсегда изменило медицину. Даже больше оно буквально разделило её на «до» и «после»! Тысячи, нет, миллионы людей снова смогли стать здоровыми! И Вы тоже сможете!

Ведь сейчас лазерные технологии стали в разы доступнее! Возможно, Вы не знали, но сегодня лечиться лазером можно не только в стационарах и специализированных клиниках. Им можно лечиться даже дома. Да-да, Вы не ослышались! И при этом не нужно иметь специального образования или особых навыков. Всё просто и понятно! Как же такое стало возможно?

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ КОЛЫБЕЛЬ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ НАУКИ

Несколько лет назад перед российскими учёными была поставлена задача разработать недорогой физиотерапевтический аппарат с мощным лечебным эффектом. Который смог бы восстанавливать зрение в домашних условиях.

И вот, после многолетних исследований и клинических испытаний, на базе Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова такой аппарат был создан. И имя ему дали громкое и звучное «Глазник»!

Его феноменальным результатам поразились даже заядлые скептики. Ведь, как показали, исследования, положительные изменения наблюдались в 89 % случаев! И это не просто цифры. За каждой из них стоят человеческие жизни! Ведь это значит, что у 9 из 10 пациентов улучшилось зрение! Вы представляете, как это здорово! Каждый из этих девяти человек смог более чётко видеть цвета, очертания предметов и даже лица родных людей. Кому-то больше не нужно прошивать нитку в иглу или подсказывать цену в магазине. Казалось бы, это сущие мелочи. Но поверьте, для людей, зрение которых оставляло желать лучшего, это большой прогресс! Многие о таком даже не мечтали!

Вы тоже страдаете плохим зрением? А может, Вы хотите помочь кому-то из своих близких? Тогда самое время познакомиться с аппаратом «Глазник» поближе. Думаем, многим это будет интересно.

ПРИШЛО ВРЕМЯ ВЗГЛЯНУТЬ НА МИР ПО-НОВОМУ!

В основе работы аппарата «Глазник» лежит воздействие на глаза низкоинтенсивным монохроматическим лазерным излучением. На сегодняшний день такое лечение самое безопасное и может помочь, казалось бы, даже в самых безнадежных ситуациях. И самое главное он даёт возможность вновь увидеть мир чётким без операционного вмешательства! Как это работает?

Прежде всего, лазер расширяет сосуды. Вследствие чего улучшается кровоток. Это позволяет быстрее справиться с диабетическими сгустками в глазных капиллярах, истощением глазных тканей и дистрофией. А ведь именно это является первопричиной большинства глазных заболеваний! Как Вы правильно понимаете, вовремя устранить причину это уже 90 % успеха в лечении любой болезни!

«Глазник» также нормализует глазное давление и стимулирует питание волокон нерва, которые ещё не атрофированы.

В результате диск зрительного нерва не пережимается из-за давления, улучшается отток жидкости и происходит невероятное функция нерва начинает восстанавливаться! Вы можете себе представить такое?! Зрение после этого становится в разы лучше! Это же просто фантастика!

При этом многим пользователям требуется всего один курс сеансов! А эффект от процедур держится длительное время!

ДОСТАТОЧНО ВСЕГО ЛИШЬ НАДЕТЬ ОЧКИ

«Глазник» это сложный, высокотехнологичный медицинский аппарат, которым легко может пользоваться абсолютно любой человек. Ведь для того, чтобы начать сеанс лечения, достаточно всего лишь надеть специализированные очки. Вместо привычных дужек у них удобная эластичная резинка с регулятором. Такая универсальная конструкция позволяет этим очкам «сидеть как влитым» на любом типе лица и форме головы. А значит, лечение для Вас будет максимально комфортным.

И всё, остаётся только выбрать необходимую программу конкретно для Вашего заболевания. Большой пульт управления с широкими кнопками и подробная инструкция, написанная простым языком, помогут Вам в этом.

Регулярное использование аппарата «Глазник» не только может восстановить зрение, но и избавит Вас от головных болей, улучшит сон и состояние нервной системы. И заметьте, всё это Вы сможете получить, даже не выходя из дома. Правда здорово?

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЛЕКАРСТВА БОЛЬШЕ НЕ ПОМОГАЮТ?

Лазерная терапия прекрасно сочетается с другим лечением и усиливает его эффект. Так, аппарат «Глазник» повышает эффективность лекарственных препаратов, которые Вы уже принимаете. Особенно это будет заметно на тех препаратах, от которых Вы уже перестали получать прежний эффект. Сочетая их с лазерной терапией, Вы можете многократно усилить действие Ваших лекарственных средств.

Это происходит за счёт того, что лекарства начнут лучше и точнее проникать в ткани глаза. Поверьте, Вы сразу заметите, что лечение стало намного эффективнее! Кроме того, если сочетать лечение аппаратом, например, с антибиотиками и противовирусными средствами, можно устранить невралгию (воспаление) зрительного нерва. После курса процедур Вы почувствуете, как улучшается цветоощущение и начинает восстанавливаться зрение.

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. ООО «Поток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. Реклама.

Трудно поверить, но всё это может сделать один аппарат! Но и это ещё не всё.

«Глазник» очень эффективен при утомлении зрительного анализатора, напряжённой работе за компьютером и дисплейной болезни, что очень актуально для современного человека. Пройдите курс процедур на аппарате «Глазник», и Вы надолго забудете о покраснении глаз!

ПОЧЕМУ МЫ ОСТАНОВИЛИ СВОЙ ВЫБОР НА «ГЛАЗНИКЕ»?

Готовя материал для этой статьи, нам пришлось познакомиться со множеством аппаратов для коррекции зрения. Была проделана огромная работа, просмотрены сотни приборов, эффективных и не очень, был проведен тщательный анализ рынка товаров для здоровья.

Думаем, Вы даже можете сказать нам спасибо, ведь мы существенно облегчили Вам выбор Вашего личного «домашнего офтальмолога». Итак, коротко о том, почему мы остановили свой выбор именно на «Глазнике».

Дело в том, что для достижения качественного лечебного эффекта длина волны лазерного излучения должна быть 650 нанометров. Так вот, из всех представленных на рынке аппаратов для улучшения зрения только «Глазник» обладает такими параметрами. Его уникальность в том, что такой компактный аппарат может создавать такую длину излучения. Только подумайте: он делает практически нереальные вещи! То, на что способны другие. Это же феноменально!

Кроме того, это не просто аппарат, это медицинское изделие, одобренное Росздравнадзором и прошедшее клинические испытания. А значит, проверенное и качественное! Итак, подводя итоги, мы хотим выделить главные преимущества аппарата «Глазник»:

• **Мощный обезболивающий эффект;**

- **Быстро восстанавливает внутриглазное давление;**
- **Предотвращает дистрофию сетчатки глаза;**
- **Улучшает зрение и останавливает развитие катаракты.**

ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ ВАШЕЙ ПРОБЛЕМЫ

Страх ослепнуть занимает третье место среди самых распространённых фобий. Потому что это действительно страшно. Поэтому все мы ищем выход, спасительную соломинку, которая восстановит наше зрение или хотя бы остановит его ухудшение, в некоторых случаях, увы, стремительное.

Можно решить вопрос кардинально. Но операция это всегда страх, боль, длительный восстановительный период, а у пожилых людей ещё и ряд противопоказаний. И главное, никто не даёт никаких гарантий. В отличие от производителей аппарата «Глазник».

Компания «СПБ МедПрибор», которая занимается выпуском этого чудесного аппарата, настолько уверена в его качестве и эффективности, что готова вернуть Вам деньги, если Вы не достигнете результата. Вы абсолютно ничем не рискуете. Зато взамен получаете самое главное ясное зрение!

Кроме того, с его приобретением Вы сможете существенно сэкономить. Ведь курс лазерных процедур в платных клиниках Вам обойдётся в 3-4 раза дороже! А дома Вы сможете провести столько курсов, сколько необходимо. Более того, лечиться аппаратом сможет вся Ваша семья!

«Глазник» лучшее решение Ваших проблем. Он поможет Вам взглянуть на мир по-новому и увидеть всё, что скрыто. Позвоните прямо сейчас и измените свою жизнь к лучшему!

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 333-17-38 **БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
СПЕЦИАЛИСТА**

**ЕСЛИ АППАРАТ НЕ ПОМОЖЕТ -
ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ!**

ВНИМАНИЕ! КОЛИЧЕСТВО ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ АППАРАТОВ «ГЛАЗНИК» ОГРАНИЧЕНО!

WWW.PRODEX.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

В театре «Школа драматического искусства» прошли сразу две премьеры – спектакль «С вечера до полудня» по пьесе Виктора Розова и «Чёрный монах» по Антону Чехову.

В обоих спектаклях играет один из ведущих артистов театра, невероятно интересный Андрей Финягин.

О премьерах и гастролях

– Андрей, спектакли вышли с разницей в полгода. Тяжеловато выпустить премьеры одну за другой?

– Скорее, интересно. Несмотря на то, что произведения написаны в разное время, они оба созвучны сегодняшнему дню. Например, пьеса Розова «С вечера до полудня» как будто написана сегодня, а не в 70-е годы прошлого века, настолько она злободневна. Вообще, оба материала очень любопытные. В них – история личного выбора. Но если у Розова она более радужная, оставляет надежду на лучшее, то в «Черном монахе» этой надежды практически не остается. Это история о выгорании современного человека, видимость жизни вместо самой жизни, отсутствие в ней любви и смысла.

– С «Чёрным монахом» у вас вообще интересная история, переключка времён...

– Совершенно верно. В молодые годы, когда служил во МХАТ им. Чехова, Роман Козак пригласил меня на спектакль «Черный монах» в московский ТЮЗ. Это оказался судьбоносный для меня просмотр, поскольку спектакль произвел на меня магическое впечатление. Ничего подобного раньше не видел: другой режиссерский язык, иное актерское существование, пространство. Словом, когда мне пришлось уйти из МХАТа и я стал думать, где продолжать свою творческую карьеру, понял, что хочу в МТЮЗ. И – повезло, меня взяли. Когда там ра-

Амбиции нужны, чтобы двигаться вперед



ботал, неоднократно пересматривал «Черного монаха». И когда это название вдруг возникло в нашем театре, предложение участвовать в этой постановке оказалось для меня одновременно приятным и волнующим. Буду рад, если наш «Черный монах» окажет на зрителей такое же сильное впечатление, как на меня когда-то, а для кого-то, возможно, станет судьбоносным.

– А как появился в репертуаре театра ни на что не похожий моноспектакль «Иностранец», заявленный, кстати, как пластический?

– На самом деле это не в чистом виде пластический спектакль, это скорее сочетание слова и движения, симбиоз одного с другим. Для меня это была важная история. Как-то перечиты-

вал Леонида Андреева, и когда дошел до «Иностранца», понял, что пока не воплощу его творчески, покоя не будет. В результате этот спектакль идет более пяти лет. У него хорошая судьба, гастрольная в том числе.

О кино и театре

– Артисту важно переключаться с одной сферы деятельности на другую. Жизнь предоставляет вам такую возможность, вы регулярно «уходите» из театра в кино. Такое переключение для вас необходимо?

– Конечно, потому что кино и театр – разные виды искусства и актерское проявление в них разное. Кино – важная история для артиста. Потому что, когда ты долго находишься в одном коллективе, еди-

Андрей ФИНЯГИН:



ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:
– Несмотря ни на какие обстоятельства, сохраняйте в себе внутреннюю силу, радость жизни, любовь к людям. И пусть жизнь будет наполнена любовью и смыслом.



ном пространстве, у тебя возникает замкнутость. Артисту необходимо погружаться в другую среду, и кино в данном случае как глоток свежего воздуха, новое общение, магия. Поэтому я люблю переключаться с театра на кинематограф. Недавно, например, для Первого канала снялся в очередной картине Максима Василенко с Настей Миккульчиной в главных ролях. Совсем скоро начнутся съемки еще в двух проектах, один из которых – драматическая комедия под рабочим названием «Три плюс три» и вторая – большая сага, действие которой происходит с 1918 по 1955 годы. Проект исторический.

Об амбициях и творчестве

– Как вы считаете, для карьеры нужны амбиции?

– Про себя могу сказать, что я амбициозный человек, иначе не стал бы за-

ниматься этой профессией. Олег Николаевич Ефремов рассказывал, что при поступлении он читал стихи Пушкина «Желаю славы». Это произвело на меня впечатление и научило не стесняться своих амбиций. Другое дело – какого качества эта слава? Все зависит от культурного уровня человека. В актерском искусстве признание – необходимое условие. Порой очень важно разозлиться на обстоятельство, на себя, чтобы идти дальше. А для этого необходимы амбиции и желание двигаться вперед. В нашем деле очень многое зависит от тебя самого. Во всяком случае, я доволен, как складывается сегодня моя творческая биография.

– Но мечты остались?

– Конечно. Очень хотел бы поработать с Достоевским – один из любимых моих писателей. Мне уже приходилось его играть, но этого недостаточно (смеется).

Наталья АНОХИНА

КСТАТИ

Каждая работа – этапная

– Фильмография у вас богатая, более 70 работ. Назовите несколько особо памятных...

– Каждая работа – этапная, значит, и памятная. Скажу о некоторых. Это первая картина, где у меня главная роль, – «Любовница» Давида Кеосаяна, где я счастливо работал с Ириной Розановой. Еще – «Морпехи». В этом фильме все было фантастично – от условий для съемок до обстоятельств, в которых мы работали. Картину снимали на боевых кораблях Черноморского флота, в перерывах между учениями, а также в Панаме. Выделил бы еще картину «Брак по заветанию», где отработал шесть лет. Три сезона, яркая география: Англия, Азербайджан, Таиланд, Чехия, а в партнершах – великолепная Тая Арнтгольц, с которой мы сдружились на съемках и общаемся по сей день.

Ольга Серябкина станет ведущей утреннего шоу

Певица, актриса и телеведущая Ольга Серябкина станет ведущей утреннего эфира телеканала ТНТ. Она присоединится к команде Анны Хилькевич и Анатолия Цоя.

– Конечно, мне лестно, что меня пригласили стать ведущей шоу, – признается Ольга Серябкина. – Здорово, когда утро можно начинать правильно и с хорошим настроением. Мне действительно очень интересно вести «Утро. ТНТ». Знайте, что я буду это делать с отличным настроением и желанием зарядить энергией каждого, кто будет смотреть нас с 6 до 8 утра. А главное, буду делать это с кайфом! Поэтому я уверена, что у нас все сложится. Я знаю одно: моя внутренняя любовь, тепло и трудолюбие точно сделают свое дело.

«Выбор сердца» готовится к премьере

На телеканале Домашний готовится к премьере сериальная мелодрама «Выбор сердца». Роли исполнили Евгения Вайс, Виктор Михайлов, Данила Краснов, Дарья Отрошко, Татьяна Бовкалова и другие. Режиссер фильма – Павел Снисаренко.

Катя Соколова (Евгения Вайс) – реаниматолог. Впереди – свадьба. Она мечтает стать матерью. Но однажды, возвращаясь домой, Катя вступает за девушку, которую избивает мужчина, и сама оказывается травмирована. Она теряет ребен-



ка, жених отменяет свадьбу и бросает ее. Катя подает заявление в полицию, но дело спускают на тормозах. И вот спустя год Катя влюбляется в Михаила Власова (Виктор Михайлов). И может показаться: вот оно, счастье, близко... Михаил знакомит девушку со своей семьей – отцом и младшим братом Иваном (Данила Краснов), в котором Катя узнает человека, искалечившего ей жизнь...

– Моя героиня запомнилась мне своими контрастами: насколько Катя может быть собрана, решительна, спасая жизнь другому человеку, – рассказывает Евгения Вайс. – И в то же время как уязвима и трогательна в вопросах любви в собственной жизни.

Фото пресс-службы телеканала Домашний



Куда приводит интервальная ходьба?

Конечно, к стройности, хорошему настроению и здоровью!

Чтобы максимально использовать плюсы интервальной ходьбы для похудения, предлагаем прислушаться к нашим советам.

В чём суть?

Под интервальной ходьбой подразумевается смена быстрого и медленного передвижения. Время, в течение которого вы двигаетесь интенсивно или спокойно, можно подобрать индивидуально. Например, минуту вы идёте со скоростью 5-7 км/ч, а в течение 3-5 минут – со скоростью 3 км/ч. Благодаря регулярной смене темпа происходит увеличение обмена веществ и расхода энергии.

Всего за 15 минут можно сжечь в среднем около 100 ккал. Для большего эффекта занимайтесь регулярно, постепенно увеличивая длительность, доводя тренировку до часа.

Вносим разнообразие

Если нет возможности позаниматься на улице, можно ходить по беговой дорожке.

Приветствуется усложнение тренировок при помощи добавления ходьбы в гору. Ещё один прекрасный вариант – использование лестницы. Добавление утяжелителей (например, гантелей в руках) увеличит нагрузку, а следовательно, и расход калорий.

Однако важно помнить, что не нужно увлекаться и ставить мировые рекорды, перегружая себя. Вам должно быть комфортно. Если сомневаетесь в определении допустимого для вас уровня нагрузки, лучше обратиться за консультацией к специалисту.

Для начала разминка

Интервальная ходьба – это такая же тренировка, как и другие. Поэтому важно прежде, чем приступить к занятиям, выполнить несколько разогревающих упражнений. Это могут быть, например, махи руками и ногами, приседания. Благодаря разминке значительно снижается риск травм. Кстати, начинать тренировку надо с медленного шага и им же заканчивать.

Детали

Переходим на шаг

Если выбирать между бегом и ходьбой, то ходьба является менее травматичной и подходит для каждого. Во время пробежек увеличивается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую систему и, следовательно, возникает больше ограничений по здоровью.

Обычно, когда человеку хочется неведомо чего, он почему-то начинает рыться в холодильнике.



Мнение специалиста Рассчитываем частоту пульса

Что ещё важно учесть, занимаясь интервальной ходьбой? Нам расскажет тренер Елена Рощупкина.



– Нужно ли учитывать возраст и вес при расчёте рекомендованной частоты сердечных сокращений? Какие показания важно отслеживать на фитнес-браслете?

– Для определения максимального значения ЧСС используется формула: 220 минус возраст. От полученного значения и будет вычисляться норма для разных видов нагрузок или тренировочных зон.

Чтобы узнать, какая частота пульса оптимальна для человека при интервальной ходьбе, нужно посчитать значения 70 % и 80 % от максимума. Например, максимальный пульс для женщины 30 лет: 220 – 30 = 190.

70 % от максимума: 190 : 100 x 60 = 133.

80 % от максимума: 190 : 100 x 80 = 152.

Получаем необходимый интервал – от 133 до 152 ударов в минуту.

На ЧСС могут также влиять ожирение и отсутствие тренированности, при нагрузке сердце будет стучать быстрее. Но при регулярных занятиях и снижении веса пульс должен прийти к оптимальным значениям.

Татьяна МИХАЛЁВА

ДВИЖЕНИЕ НЕ ДОЛЖНО ПРИЧИНЯТЬ БОЛЬ! Голд Остеопак – «золотой» регенератор Ваших суставов

ВОПРОС ЧИТАТЕЛЯ: «Здравствуй, страдаю суставами уже не один год. Ноги болят, колени не сгибаются. Ночами заснуть не могу. Любое движение вызывает острую боль. А ходить надо, ведь движение – это жизнь! И химию пробовала и мазями разными натиралась: пока принимаешь вроде полегче, перестала – и всё по новой. А может есть что-то по-настоящему серьёзное, не на один раз?»

Ксения Андреевна, 75 лет

ОТВЕТ ЭКСПЕРТА: С возрастом суставам нужна особая помощь, ведь суставы тоже стареют. Это касается и тех людей, кто мало двигается и имеет лишний вес, и тех, кто является сторонником активного долголетия. Потому что в обоих случаях суставы испытывают серьёзную нагрузку и быстро разрушаются. Конечно, можно ничего не делать, терпеть, но боль в суставах не пройдет, и это приведет к непоправимым последствиям.

? Так можно ли не просто временно снять боль, а «оживить» сустав, вернуть его к нормальной работе и защитить от разрушений БЕЗ ХИМИИ?

Есть методы и средства, аналогов которым нет в мире. Это би-активный комплекс для суставов ГОЛД ОСТЕОПАК, который объединил в себе и глубокий опыт целителей Востока, и современные технологии лучших мировых производителей. От древней медицины разработчики комплекса взяли секретный рецепт Шаолинского монастыря, где монахи даже в 90 лет занимаются гимнастикой и никаких проблем с суставами не имеют. А от современных технологий добавились активные регенерирующие и противовоспалительные компоненты с доказанной эффективностью из США, Китая, Германии, России, Индии и Южной Кореи.

Комплекс ГОЛД ОСТЕОПАК работает по уникальному ду-плексному методу: это поступление активных веществ к суставу как снаружи, так и изнутри. **Действуя изнутри, ГОЛД ОСТЕОПАК способствует выработке главного суставного вещества: собственного глюкозамина прямо**

внутри сустава, прямо в хряще! И уже глюкозамин активирует синтез веществ, необходимых для регенерации, питания и смазки сустава: хондроитина, гиалуроновой кислоты, коллагена, эластина. **А действуя снаружи, ГОЛД ОСТЕОПАК помогает справиться с болью, отеками и скованностью, разогревает сустав, усиливает микроциркуляцию и движение суставной жидкости.** Уникальный ду-плексный метод комплекса ГОЛД ОСТЕОПАК помогает организму самостоятельно восполнить нехватку жизненно важных для суставов, хрящей и связок веществ, а не кормит химией. Поэтому улучшается подвижность, уходит боль и дискомфорт. **И это «золотой» способ регенерации суставов!**

Звоните по телефону «горячей линии»:

8-800-100-55-60

Звоните с мобильного на номер:

***2031**

Код Вашего подарка: «НАНО»



*При покупке от 3 комплексов. СГР № КЦ.77.99.88.003.Е.004495.10.18 от 11.10.2018 г. БАД. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Савеловский, проезд Петровско-Разумовский, д. 29, стр. 4, эт. 1, пом. I, комн. 28. Акция действует с 01.06.2024 по 01.11.2024 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. Gold Osteopack – Голд Остеопак. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

У этой прекрасной молодой актрисы недавно состоялись сразу две кинопремьеры – новый сезон «Склифосовского», где она сыграла секретаршу, и детективный сериал «Престиж», в котором ей доверили роль председателя Управляющей компании...

Престижное место

– Екатерина, если сериал «Склифосовский» знает, наверное, каждый второй, то детективная история «Престиж» только набирает популярность. Для непосвящённых – о чём картина?

– «Престиж» – это поселок, место для избранных. Здесь живут чиновники, топ-менеджеры, оперные дивы со своими семьями и прислугой. Но однажды спокойное существование этого поселка прерывает убийство няни семьи Филлимоновых. Это заставляет соседей с подозрением смотреть друг на друга и задумываться о том, так ли безупречны те, кому они доверяют своих детей. В ходе расследования становится ясно, что мотивы для убийства есть абсолютно у каждого обитателя «Престижа». Даже моя героиня – председатель Управляющей компании – оказывается втянутой в эту историю.

– Режиссёр Сергей Сенцов собрал отличную актёрскую команду...

– Совершенно верно: Вера Кинчева, Юлия Снегирь, Люба Толкалина, Илья Любимов... Да все хорошие артисты. Работать было очень интересно.

Работа без выходных

– Этот год у вас так насыщен работой, что отдыхать не приходится...

– С 5 января я работаю действительно без единого выходного. И если в кино ты живешь ожиданием от одного проекта до другого, то в театре работа идет non-stop. Так что сегодня живу мечтами об отпуске.

– Для артиста это привычная ситуация – то густо, то пусто...

– Да-да, можно полгода трудиться без выходных, а потом полгода ждать работы. Сейчас у меня такой период, когда все навалилось разом: театр, творческие вечера, концерты. У меня сегодня примерно 16 спектаклей в месяц в разных театрах. И везде главные роли.

Екатерина ДИРЕКТОРЕНКО:

«В нашей профессии то густо, то пусто»

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Ничего не бойтесь и делайте максимум того, что можно сделать в данный момент.



«Сейчас у меня такой период, когда все навалилось разом – театр, творческие вечера, концерты. У меня сегодня примерно 16 спектаклей в месяц в разных театрах. И везде главные роли».

– От перегрузок наступает выгорание...

– Никогда не любила данное определение, но именно это сейчас со мной происходит (смеется).

Театр наизнанку

– Не думаете в силу таких перегрузок хотя бы

на время сменить сферу деятельности, чтобы отдохнуть?

– В моей жизни был период, когда я оставляла актерскую деятельность. Тогда я полностью переключилась на закулисы, изучив театральную жизнь с изнанки. Теперь для меня в этой сфере нет

тайн и закоулков. И я очень довольна этим фактом и восхищена тем, что у меня появились такие навыки.

– Зато после этого периода набрали столько работы, что отдых вам, судя по всему, ещё долго не грозит...

– Все началось с того, я решила организовать поход на иммерсивный спектакль под названием «Зеркало Карлоса Сантоса» режиссера Талгата Баталова для моего друга и всей нашей компании. И вдруг Талгат предложил мне сыграть в этой постановке. И я согласилась, тем более что роль мне понравилась. А потом помреж вставила этот спектакль в репертуар театра, и с тех пор все пошло-поехало. Мистика или нет, но после этого мои актерские работы стали прибавляться.

Позвонила режиссер Юля Дегтяренко и стала агитировать меня принять участие в спектакле «Второй шанс на счастье». Вот так петелька-крючок, и набежала работа.

Как стать «Примой»?

– «Второй шанс на счастье» – это та самая пьеса, которая была написана для Людмилы Гурченко?

– Она самая. Было очень интересно исследовать темперамент этой актрисы, попробовать себя в жанре, в котором она была блистательна. Ни в коем случае не собиралась ей подражать, не было такой задачи, а вот размять актерские мышцы было полезно. Работа оказалась душевной, спектакль сложился и вошел в репертуар Театрального Дома «Апполинария». Потом появился спектакль «Прима», который теперь называется «О боже, это она!», и я получаю от него колоссальное удовольствие. Он идет каждый раз по-новому, ни один спектакль не похож на другой. Он во многом зависит от зрителей. Я слежю за их настроением, вкусами, пристрастиями, могу позволить себе импровизировать. Поэтому спектакль всегда живой.

– Работать с разными режиссёрами интересно?

– Конечно, они видят тебя по-разному, отмечают как твои сильные стороны, так и слабые. Работая с ними, вдруг отмечаешь, что вот этой краски в твоей актерской палитре еще не было, а он нашел ее, «расшевелил» и достал, хотя она была где-то глубоко спрятана.

Наталья АНОХИНА

ПОДРОБНОСТИ

Концерты для каждого

– С недавних пор вы ежедневно выступаете с концертом перед спектаклями Театрального Дома «Апполинария». Некоторые зрители идут уже на вас...

– Я выступаю за час до спектакля и, так сказать, «разогреваю» зрителей еще в фойе театра. Они приходят специально пораньше, чтобы послушать, погрузиться в атмосферу, которую создают музыка и песни. Я, как пастух на дудочке, играю, и слушатели следуют за мной, за моим голосом, музыкой, которая оказывает волшебное действие.

– Вы долгое время работали ещё как модель. Сегодня получается выходить на подиум?

– Все модельные проекты пока находятся в режиме ожидания, не могу найти для них время. Кроме театра и кино, у меня еще есть концерты, которые проходят в формате творческих вечеров. Мне это безумно нравится, смею предположить, что зрителю тоже. У каждого артиста есть период, когда

он что-то исследует. Так вот я сегодня занимаюсь такими камерными вечерами. Это очень любопытно. Однажды меня на 8 Марта пригласили покатаь-

ся на кораблике. Было очень уютно и атмосферно. И вот организаторы объявляют, что сейчас будет сюрприз, и ставят с двух сторон от нас шесть стульчиков. И на эти стулья... рассаживается группа «Ума-Турман». Музыканты устроили концерт только для нас. Это было так круто, что запомнилось на всю жизнь. Было ощущение, что они пели лично для меня. И я на своих концертах стараюсь создавать такую же атмосферу, ощущение того, что выступаю для каждого лично. Это совершенно другая специфика работы, невероятно интересная.



Телефон – это моё пространство. Я сутками решаю свои вопросы, просьбы и проблемы родственников, друзей, знакомых и не очень людей именно благодаря этому чудесному изобретению человечества.

Мой телефон постоянно звонит, и мне это нравится – сквозь призму звуков я ощущаю свою нужность. Кстати, каким-то внутренним чутьем я отличаю тревожные звонки от радостных.

За чашкой утреннего кофе

– Валюша, это катастрофа! Мы растаемся, и не надо ничего говорить, я своих решений не меняю, – звонок племянницы застал меня за традиционной утренней чашкой свежесваренного кофе.

– Перезвони через пятнадцать минут и внятно все расскажи.

Нарушить многолетнюю привычку может только землетрясение или цунами, и то при условии моего непосредственного нахождения в эпицентре. Перипетии в Юлькиной личной жизни, которыми она виртуозно жонглирует, к этому явно не относятся. Я спокойно стала допивать волшебный напиток, просматривая новости в телефоне.

Распорядок в моей жизни установлен давно и надолго. С мужчинами как-то не повезло с самого начала, и после нескольких неудачных попыток построить свои личные отношения я переключилась на социализацию чужих. Вот здесь моим успехам, думаю, позавидовали бы и именитые психологи, и новомодные свахи. А награда за труды – многочисленные приглашения на свадьбы и просьбы стать крестной матерью малышей. Так что пережить разочарования дали мощный толчок в накоплении жизненного опыта.

Секреты долго не живут



“Если хочешь быть любимым – люби.”
Сенека



Фотография из ниоткуда

Не дожидаясь звонка родственницы, набрала ей сама. Так уж вышло с самого начала, что мне, а не родителям, она доверяет все свои тайны.

– Рассказывай.
– У него есть ребенок! – выпалила Юлька. – Такое предательство я прощать не собираюсь.

– Как узнала?
– Я видела их. Он качал маленького мальчика на качелях, а потом подбрасывал его на руках.

– И ты считаешь это веским поводом для твоих умозаключений?

В трубке послышались всхлипывания, переходящие в рыдания:

– Еще я нашла фотографию – красивая молодая женщина с малышом. И подпись на обороте: «Нашему самому дорогому человеку». Фото появилось будто из ниоткуда, сто раз копалась в том ящике.

Я задумалась. Год назад наша Юля вышла замуж. В черед ее многочисленных по-

клонников (ярких, шумных, уверенных парней) появился немногословный, простоватый Андрей. Он настолько отличался от привычного круга знакомых племянницы, что заявление о том, что она выходит замуж, мы сначала восприняли как шутку.

Они познакомилась на автозаправке – только-только получившая права Юлька, вырвавшая, задела машину Андрея. К удивлению, мужчина не стал качать права и вызывать гаишников. Он просто очень вежливо попросил номер ее телефона, и со словами «впредь будьте более внимательны», уехал.

Через три дня они встретились в кафе, а через месяц он сделал ей предложение. За прошедший год со дня свадьбы в их жизни царил любовь и взаимопонимание. Во всяком случае, нам так казалось.

– Юля, ты должна с ним поговорить.

– Не разговариваю с предателями, – сказала как отрезала племянница. – Я уже купила билет на самолет – море, солнце, новые люди, переза-

грузка. Прилечу – подам на развод. Только родителям пока ничего не говори.

Тайное становится явным

Итак, я снова оказалась втянутой в межличностные отношения своей дорогой племянницы. Сколько раз давала себе слово: больше никогда. И вот снова, здравствуйте! С другой стороны, девочка доверяет только мне, и мой долг – во всем разобраться.

По привычке потянулась за телефоном. Нет, надо лично встречаться и разговаривать. Я могу за 10 секунд определить, лжет человек или нет, – правда написана на лице. Говорят, у африканских аборигенов детектором лжи является особое страусиное яйцо. Когда хотят проверить человека, ему в руки дают яйцо, если он врет – оно лопается. Мне же достаточно лишь взглянуть в глаза собеседника. Интересно слушать ложь, особенно когда знаешь правду.

Встретиться с Андреем договорились в кафе в конце рабочего дня. Он с легкостью пошел на контакт, а это уже немаловажный факт. И вообще, он был мне симпатичен. Как-то не укладывалось в голове, что он ведет двойную жизнь.

Я пришла на полчаса раньше назначенного времени – хотела взглянуть на него со стороны. Села за столик у окна. С моего места прекрасно просматривался внешний и внутренний вход в кафе.

Андрей пришел минута в минуту, его пунктуальность пошла в зачет. Я наблюдала, как он уверенно и спокойно открыл с улицы дверь, зашел в зал, поискал глазами свободный столик... Я махнула рукой, Андрей поспешил ко мне.

– Добрый вечер, что-то случилось? – вежливо спросил он. – Вам нужна моя помощь?

Я внимательно следила за его мимикой, жестами, взглядом. Мой собеседник был или гениальным актером, или честным человеком. Я склонилась ко второму.

– Думаю, помощь нужна тебе.

Андрей дал слово

Мы просидели до самого закрытия кафе. За несколько часов общения я узнала об Андрее больше, чем за все время со дня нашего знакомства.

У него был друг. Вместе они пошли в первый класс, вместе сидели за одной партой, вместе влюбились в одну и

ту же девушку. История весьма банальная, если бы девушка сразу выбрала кого-то одного из парней. Но она никак не могла определиться, а потому «работала на два фронта». И делала это настолько виртуозно, что долгое время каждый из ребят считал себя счастливым избранником. До тех самых пор, пока она не узнала, что беременна.

Когда правда вылилась наружу, разразился скандал. Некогда закадычные друзья в одночасье стали врагами. Оставалось выяснить, кто из них является настоящим отцом будущего малыша.

– Что-то мне подсказывает, что это не ты, – сказала я Андрею.

– Вы правы. Анализ ДНК, который был проведен до рождения ребенка, показал, что я к нему не имею никакого отношения. Еще до оглашения результатов теста я перестал с ней общаться – как отрезало. Кстати, у друга случилось то же самое.

Ребята помирились, и товарищ взял с Андрея слово помогать малышу, если с ним что-то случится. Как чувствовал. Вскоре он разбился на мотоцикле. Все мы расплачиваемся за свои поступки, порой спонтанные, необдуманные, которые становятся роковыми.

– Я не могу нарушить слово и буду всегда помогать сыну друга. Моя вина в том, что не рассказал обо всем сразу Юле. Боялся ее реакции.

– Ты ее любишь?
– Очень и не хочу терять.
– Тогда лети к ней.

В турке закипал кофе, когда затрещал телефон. Звонок отозвался легкой радостью в сердце.

– Валюша, – звенел счастливый голос племянницы. – Андрей тут такое отчебучил! Весь номер завален цветами, я такой красоты не видела никогда. Ну все, пока, мы побежали на море. Скажи моим, что прилетим через неделю...

ВАЛЕНТИНА

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 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

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

7 ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «Модный приговор». (0+)
- 10.10 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 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)
- 20.00 «ИЩЕЙКА». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ДВА БЕРЕГА». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.00 «Блокада. Дети». (12+)
- 01.00 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости

РОССИЯ 1 РОССИЯ



11.30 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Наши». (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)
- Маша и её подруги Зоя и Нина собираются уехать из родной деревни в город работать на фабрику. Девушки устраиваются в прядильно-крутильный цех.
- 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
- 03.45 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)

УТРО



06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (12+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (12+)
- 11.00 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
- Ферит не может простить Халису пощечины и заявляет, что не будет жить с новой семьей Халиса под одной крышей.
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «КАПКАН ДЛЯ МОНСТРА». (16+)
- 03.30 «КОВБОЙ». (16+)

СТС



06.30 «Маша и Медведь». (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.00 «РОДКОМ». (16+)
- 10.00 Интуристы. (16+)
- 10.45 «Зверогонщики». (6+)
- 12.35 «ЖЕНИХ НАПРОКАТ». (16+)
- 14.55 «МОЙ ПЁС РУНИ». (12+)
- 17.15 Уральские пельмени. (16+)
- 21.00 «КУНГ-ФУ ЖЕРЕБЕЦ». (12+)
- 23.35 «ИГРА ТЕНЕЙ». (16+)
- 01.40 «36, НАБЕРЕЖНАЯ ОРФЕВР». (16+)
- В Париже орудует банда налётчиков, грабящая инкассаторские грузовики с особой жестокостью. Шеф полиции обещает комиссарам Вринксу и Клейну, что тот, кто поймает банду, получит вакантную должность.
- 03.25 «90-Е: ВЕСЕЛО И ГРОМКО». (16+)
- 05.00 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
- 08.00 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ В МОСКВЕ». (16+)
- Саша нервничает перед собеседованием, но на встречу в кафе приходит Сергей Градский и делает ей новый оффер. Жанна решает, что муж точно ей изменяет, и выставляет все его вещи из дома.
- 09.00 «Выжить в Дубае. Возвращение». (16+)
- 11.50 «Титаны». (16+)
- 14.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
- 17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
- 20.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
- 22.30 «СУМАСШЕДШАЯ ЕЗДА». (16+)
- 00.30 «ГОНКА». (16+)
- 02.00 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.35 «Я тебе не верю». (16+)
- 04.25 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



09.00 «Военная тайна». (16+)

- 05.00 18.00 02.10 «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». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 02.55 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ОДНИМ МЕНЬШЕ». (16+)
- 22.10 «Смотреть всем!» (16+)
- 23.30 «Документальный спецпроект». (16+)
- 00.30 «ПРЕЖДЕ ЧЕМ Я УСНУ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Гастротур. (16+)
- 05.50 Пятница News. (16+)
- 06.30 Зовите шефа. (16+)
- 08.00 Кондитер. (16+)
- 09.30 Секреты на кухне. (16+)
- 10.20 Адаская кухня. (16+)
- 12.40 На ножах. (16+)
- 18.20 Черный список. (16+)
- 22.30 Самородки. (16+)
- 00.00 «КУЖАЯ РОДНЯ». (18+)
- 01.30 Пятница News. (16+)
- 02.00 Черный список. (16+)
- 04.30 Пятница News. (16+)
- 04.55 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)

ЧЕ!

- 06.00 Дорожные войны 2.0. (16+)
- Хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны»! Давайте выводить! Лучше быть зрителем, чем участником!
- 07.20 Дорожные войны. (16+)
- 11.00 «СОЛДАТЫ-15». (16+)
- 17.30 Улётно видео. (16+)
- 20.00 Решала. (16+)
- 21.00 Заступницы. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.40 Решала. (16+)
- 05.00 Дорожные драмы. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 10.05 10.35 12.05 13.10 14.05 18.20 ОТражение
- 11.40 «Песня остается с человеком». (12+)
- 15.50 «Новости Совета Федерации». (12+)
- 16.05 «За дело!» (12+)
- 17.00 «Дискуссионный клуб TV Губернии». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 20.40 04.10 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+)
- 22.30 «МИЛЫЙ ДРУГ ДАВНО ЗАБЫТЫХ ЛЕТ...» (16+)
- 00.45 ОТражение. Главное. (12+)

Ю

- 05.10 «Маша и Медведь». (0+)
- 10.05 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)
- Главная героиня сериала Ася на работе успешный доктор, а дома - счастливая жена и мать. Ее жизнь похожа на сказку: любимый муж Волкан, драгоценный сын, дом - полная чаша. Но в один день все рушится.
- 12.00 «Шоу Метод Юлии Ивлиевой». (16+)
- 13.05 «Супербабушка». (16+)
- 16.25 «Беременная в 45». (16+)
- 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)
- 01.55 «Измены». (16+)
- 03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

- 05.00 Мультфильмы. (6+)
- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 06.15 Специальный репортаж. (12+)
- 06.30 (Не)Фантастика. (12+)
- 06.40 «ВСЕЛЕНСКИЙ ЗАГОВОР». (16+)
- 08.40, 10.20 «ПРОШЛОЕ УМЕЕТ ЖДАТЬ». (16+)
- 10.10 Белорусский стандарт. (12+)
- 13.15 Мировое соглашение. (16+)
- 14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
- 18.50 Игра в кино. (16+)
- 21.35 Миллион за 5 минут. (16+)
- 22.20 «НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ». (16+)
- 23.55 Наше кино. (16+)
- 01.10 «ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА». (16+)

ПОБЕДА

- 04.40 «Путь к Победе» (16+)
- 05.40 «ЗАЩИТА». (16+)
- 09.20 «ЭКСПРОПАТОР». (16+)
- Юрка-Барон, провернув очередную квартирную кражу, едет из Ленинграда в Москву, чтобы встретиться с человеком из далекого и страшного прошлого. В поезде он вспоминает свою жизнь, которая наверняка сложилась бы по-иному, если бы не война, не репрессии и не родство матери с персональным шофером Ленина, имевшим неосторожность написать крамольную рукопись...
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «СЕСТРЕНКА». (12+)
- 02.30 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+)
- 03.55 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Смешарики», «Лунтик», «Синий трактор на детской площадке», «Три кота». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.30 «Цветняшки!» (0+)
- 07.45 «Петроникс». (0+)
- 08.10 «Майло». (0+)
- 09.15 «Три кота». (0+)
- 10.45 «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+)
- 10.50 «Сказочный патруль». (0+)
- 11.55 «Простоквашино». (0+)
- 12.50 «Люк - путешественник во времени». (6+)
- 13.35 «Диностер». (6+)
- 14.00 «Инфинити Надо». (6+)
- 14.30 «Буба». (6+)
- 16.00 Час «Союзмультфильма». (6+)
- 17.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
- 17.10 «Царевны». (0+)
- Мультсериал «Царевны» о приключениях, тайнах, волшебстве и, конечно, о дружбе, с помощью которой девочки вместе преодолеют все трудности и станут настоящими волшебницами!
- 18.40 «Чик-Чиркино». (0+)
- 19.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 21.20 «Турбозавры». (0+)
- 22.05 «Карбот». (6+)
- 22.35 «Дикие скричеры!» (6+)
- 23.00 «Гризли и лемминги». (6+)
- 00.30 «Машины сказки», «Машины страшилки», «Машины песенки». (0+)
- 02.30 «Три кота». (0+)
- 03.30 «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 07.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.00, 13.30, 23.00, 04.30 «Барбоскины». (0+)
- 09.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 10.00, 18.00, 05.00 «Фиксики». (0+)
- 11.00, 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- О приключениях белого медвежонка по имени Белая Тушка и бурого по имени Кеца, а также их друзей Лисички и цыпленка Цыпы. Друзья не могут просто так сидеть на месте, а потому приключения их всегда находят. Вместе с героями много нового узнают и маленькие зрители.
- 13.00 «Кошечки-собачки. В поисках древнего кристалла». (0+)
- 15.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
- 15.15, 00.30 «Буба». (6+)
- 17.00 «Мотофайтеры». (6+)
- 17.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 20.00, 02.15 «Лунтик». (0+)
- 21.00 Сказка на ночь. «Маша и Медведь. Чудеса медицины», «Машины сказки». (0+)
- 22.00 «Сказочный патруль», «Музыкальный патруль». (0+)
- 00.00 «Ник-изобретатель. Перфекционист». (0+)
- 01.30 «Мини-Мишки». (0+)
- 03.00 «Кошечки-собачки». (0+)
- 03.40 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
- 05.30 «Фиксики. Дай пять!» (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00, 00.45 Восточный фронт. (12+)
- 01.30 История особняка барона Кельха. (12+)
- 02.10, 06.35, 10.20, 22.15 Историограф. (12+)
- 03.00 Новогодняя сказка для взрослых. (16+)
- 03.55, 19.40 Кольцо «А». (12+)
- 04.15 Остриада. (12+)
- 05.10, 09.15 Народный фронт Победы. (12+)
- 05.45 Испанская кровь. (12+)
- 07.20, 21.20 Ключ на шпиль Государевой башни. (12+)
- 08.10 Донбасс. Истерзанное сердце России. (16+)
- 09.45 Владимир Даль. Жизнь в поисках клада. (12+)
- 11.05 Гвардии Камчатка. (12+)
- 12.00, 13.40 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (12+)
- 15.05 Всемирное наследие. Россия. (12+)
- 16.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
- 16.15 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
- 17.00 Книжные аллеи. (12+)
- 17.30 Тайное становится явным. (12+)
- 17.45 Семь дней истории. (12+)
- 17.55 Северный морской путь. (16+)
- 18.55 Два дела Феликса Дзержинского. (12+)
- 20.00 Нация в фарфоре. (12+)
- 21.00 Россия научная. Великие имена. (12+)

VJU HISTORY HISTORY

- 06.00 Битва за Окинаву. (16+)
- 06.55 100 чудес света. (16+)
- 07.55, 08.25 Охрид и окрестности, Северная Македония. (12+)
- 08.55 Англия Агаты Кристи. (12+)
- 09.50 Римская армия строителей. (12+)
- 10.50 Жертвы викингов. (16+)
- 11.55 Как убили Джона Кеннеди. (16+)
- 14.05 Всемирная выставка 1900 года: возрождение Парижа. (16+)
- 15.05 Тайный Версаль Марии-Антуанетты. (12+)
- 16.05 Мармашенский монастырь, Армения. (12+)
- 16.40 Ереруйк, Армения. (12+)
- 17.10 Расцвет Великого Империи: Римское гражданство. (12+)
- 18.10 Мамонты - гиганты ледникового периода. (6+)
- 19.05 Викинги. Утерянное царство. (12+)
- 20.05, 21.00 Исторические убийства. (16+)
- 21.55, 22.55 Подлинная история Русской революции. (16+)
- 23.50 Охрид и окрестности, Северная Македония. (12+)
- 00.20 Англия Агаты Кристи. (12+)
- 01.15 Римская армия строителей. (12+)
- 02.10 Жертвы викингов. (16+)
- 03.05 Как убили Джона Кеннеди. (16+)

ДОКТОР

- 06.00, 11.15, 18.45, 02.55 О самом главном. Опасности искривления носовой перегородки. (12+)
- 06.55 Большой скачок. Антибиотики. (12+)
- 07.20, 21.10, 03.45 Доктор, мне только спростить. Донна Калиматова. (12+)
- 07.50 Доктор на работе. (12+)
- 10.45 Еда. Чай и кофе. (12+)
- 12.15, 20.20, 01.30 Без халатов. (12+)
- 12.45 Доктор, мне только спростить. Муса Майсигов. (12+)
- 13.15 Шифры нашего тела. Неизвестные органы. Гипофиз. Эпифиз. (12+)
- 14.05 О самом главном. Для каких органов опасна гипертония? (12+)
- 15.00 Доктор на работе. Прямой эфир
- 17.55 Шифры нашего тела. Неизвестные органы. Тимус. Селезенка. (12+)
- 19.45, 05.35 От первого лица. Ольга Мороз. (12+)
- 20.45, 04.40 Большой скачок. Обратная сторона ЗОЖ. (12+)
- 21.40 О самом главном. Эпидемия ожирения. (12+)
- 22.40 Доктор на работе. Лучшее. (12+)
- 01.00 ДокТок с Эвелиной Закамской. Диспансеризация. Забота о здоровье или выходной? (12+)
- 01.55 Мозг на прокачку. (12+)
- 04.15 Скажите, доктор! (12+)
- 05.05 Большой скачок. (12+)

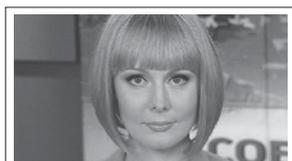
РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



20.15 «Спокойной ночи, малыши!»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 16.30 «Отцы и дети»
- 07.35 «Предки наших предков»
- 08.15 «Невский ковчег. Теория невозможного»
- 08.45 «КОРТИК»**
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.15 «Агафья»
- 12.45 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
- 13.25 20.30 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА»**
- 15.00 02.00 «Гиперболоид инженера Шухова»
- 15.40 Мастера фортепианного искусства
- 17.15 00.30 «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН»**
- 18.45 «Изобретение пространства»
- 19.45 Письма из провинции
- 20.15 «Спокойной ночи, малыши!»
- 22.10 «Самая знаменитая и почти незнакомая»
- 22.50 «МОЯ КАРМЕН»**
- 00.00 «Магия мозга»
- 02.40 «Забываемое ремесло»

ТВЦ

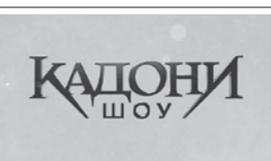


11.30 События

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 05.00 «Москва резиновая». (16+)
- 08.40 «ТРИ В ОДНОМ».** (12+)
- 10.35 04.20 «Василий Лановой. Трудно быть героем». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «КТО ПОЙМАЛ БУКЕТ НЕВЕСТЫ».** (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 02.50 «АННА И ТАЙНА ТЕНЕЙ».** (12+)
- 16.55 «Фактор без опасности». (12+)
- 17.35 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 18.05 «СЕРЬГА АРТЕМИДЫ».** (12+)
- 22.35 Спецрепортаж. (16+)
- 23.05 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.50 «Болезни королевского двора». (16+)
- 01.30 «Обманутые мужья». (16+)

3

ТВ-3



01.15 Кадони шоу. (16+)

- 06.00 «ЧУДО-ДОКТОР».** (16+)
- 06.45 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
- 08.40 «Слепая». (16+)
- 09.45 Хорошие новости с Натальей Васиной. (16+)
- 10.00 13.30 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 18.10 «СУПЕРИВАНОВЫ».** (16+)
- 19.15 «ЛЕСНИК».** (16+)
- 23.45 «ДРУГАЯ».** (16+)
- Кажется, что Дэниелы - это идеальная семья. Любящие муж и жена - Нэйт и Мэри, старший сын по имени Эрик - спортивная звезда школы, а младшая Роуз просто обожает и боготворит брата. Но однажды случается нечто страшное и таинственное.
- 01.15 Кадони шоу. (16+)
- 02.00 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА».** (16+)

ДОМАШНИЙ



14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.25 Давай разведёмся! (16+)
- 08.30 Тест на отцовство. (16+)
- 10.40 «Понять. Простить». (16+)
- 11.55 «Порча». (16+)
- 13.00 «Знахарка». (16+)
- 13.35 «Верну любимого». (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.45 «ОПАСНЫЕ СВЯЗИ».** (16+)
- 19.00 «ЖЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ РАССОРИТЬ».** (16+)
- 23.20 «Понять. Простить». (16+)
- 00.35 «Порча». (16+)
- 01.35 «Знахарка». (16+)
- 02.05 «Верну любимого». (16+)
- 02.30 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.55 «б кадров». (16+)
- 03.15 «ЕДИНСТВЕННЫЙ МОЙ ГРЕХ».** (16+)

5

5-Й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 «Известия». (16+)
- 05.45 «ТАКАЯ РАБОТА».** (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 09.30 13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-2».** (16+)
- 17.00 «Известия». (16+)
- 17.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-2».** (16+)
- 18.15 02.45 «СЛЕД».** (16+)
- 21.25 01.15 «СВОИ-2».** (16+)
- 22.20 «СВОИ-3».** (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СВОИ-6».** (16+)
- 02.45 «СЛЕД».** (16+)



ЗВЕЗДА

- 05.30 «В НЕБЕ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ».** (12+)
- 07.00 03.30 «ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА».** (12+)
- 09.10 13.20 15.05 17.15 «КРАПЛЕННЫЙ».** (16+)
- 18.10 «Вторая мировая: пламя и сталь». (16+)
- 19.35 «Скрытые угрозы». (16+)
- 22.45 «В СТРЕЛЯЮЩЕЙ ГЛУШИ».** (12+)
- 00.25 «СЧАСТЬЕ ТЫ МОЕ».** (16+)
- 05.00 «Хроника Победы». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 «Марафон». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 22.30 «Диалоги с прошлым». (12+)
- 13.00 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.15 «Понятная политика». (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 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЬЧИКИ».** (16+)
- 16.30 «САРАФИМА ПРЕКРАСНАЯ».** (16+)
- 17.30 «Фолиант». (12+)
- 17.45 03.00 «Территория успеха». (12+)
- 18.15 «Современники». (12+)
- 18.45 22.15 01.45 «Полицейский вестник». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 00.30 04.00 «Такие разные». (12+)
- 22.00 01.30 «Спортивная семья». (12+)
- 23.00 «УГРЮМ-РЕКА».** (16+)
- 03.30 «Документальное кино». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ!** Матч ТВ
- МАТЧ!** СТРАНА
- МАТЧ!** СТРАНА
- 06.00 «Лучшие из лучших». (12+)
- 06.30 «Всё о главном». (12+)
- 07.00 14.50 17.50 Новости
- 07.05 14.55 17.55 21.00 00.00 Все на Матч!
- 09.40 11.45 15.45 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/8 финала. Трансляция из Германии. (6+)
- 13.50 «Центральный круг»
- 18.45 21.45 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/8 финала. Прямая трансляция из Германии
- 00.45 «Один день на ЕВРО». (12+)
- 01.10 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Обзор. (6+)
- 01.40 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/8 финала. Трансляция из Германии. (6+)
- 03.55 Новости. (0+)
- 04.00 Регби. «Енисей-СТМ» (Красноярск) - «Стрела-Ак Барс» (Казань). PARI Чемпионат России. (12+)
- 06.00 03.00 Гольф. Кубок Лиги Ставок. (0+)
- 08.00 10.00 13.00 Новости
- 08.05 05.05 География спорта. (12+)
- 08.35 Спецрепортаж. (12+)
- 08.50 05.30 «Магия большого спорта». (12+)
- 09.15 18.10 Лица страны. (12+)
- 09.30 20.55 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 10.05 21.25 Велоспорт. Чемпионат России. (6+)
- 12.25 02.30 02.45 «Не о боях». (16+)
- 13.05 Регби. Чемпионат России. (12+)
- 14.55 «Здоровый образ» (12+)
- 15.25 23.45 Что по спорту? (12+)
- 16.00 Небесная грация. (0+)
- 16.20 17.15 Пляжный волейбол. (6+)
- 18.25 «Что за спорт?» (12+)
- 18.55 Регби. Чемпионат России. (6+)
- 00.10 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Финал. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VIJU TV1000**
- VIJU TV1000 РУССКОЕ**
- ДОМ КИНО**
- ДОМ КИНО**
- СУББОТА!**
- СУББОТА!**
- 06.45 «Пончары. Глобальное закружение». Мультфильм. (6+)
- 08.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 10.30 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ». (16+)
- 12.45 «ОТЧАЯННЫЕ АФЕРИСТКИ». (16+)
- 14.55 «ИСТОРИЯ СЕМЬИ БЛУМ». (12+)
- 16.45 «ДИАНА: ИСТОРИЯ ЛЮБВИ». (12+)
- 19.00 «ЖЕНА СМОТРИТЕЛЯ ЗООПАРКА». (16+)
- 21.25 «ПИАНИСТ». (16+)
- 00.25 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 02.00 «ТАМ, ГДЕ СЕРДЦЕ». (16+)
- 02.55 «ВЕРЮ В ЛЮБОВЬ». (12+)
- 03.55 «ВЕРЮ В ЛЮБОВЬ». (12+)
- КИНОКОМЕДИЯ**
- 01.00 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (18+)
- 03.05 «СУПЕРНЯНЬ». (18+)
- 04.35 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (12+)
- 06.30 «НЕПОСЛУШНИК». (12+)
- 08.40 «СИЛАЧ САНТА-КЛАУС». (6+)
- 10.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
- 12.20 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
- 13.50 «СТАРПЕРЦЫ». (18+)
- 15.45 «КОРОЛЬ ВЕЧЕРИНОК». (16+)
- 17.35 «МИЛЛИАРД». (12+)
- 19.30 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+)
- 21.35 «БЛИЗНЕЦЫ-ДРАКОНЫ». (12+)
- 23.35 «ОКЕЙ, ЛЕКСИ!». (18+)
- 05.30 «Пин-код». «Три кота», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
- 07.20 «ПАССАЖИРКА». (18+)
- 09.15 «ТАЙНА ЧЕТЫРЕХ ПРИНЦЕСС». (6+)
- 11.00 «ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА». (12+)
- 13.00 «АФЕРА». (18+)
- 15.30 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (18+)
- 17.15 «(НЕ)ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (16+)
- 19.00, 19.55 «ТРИГГЕР». (18+)
- 20.55 «ГРЕЦКИЙ ОРЕШЕК». (16+)
- 22.35 «ЮРА ДВОРНИК». (16+)
- 00.20 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (16+)
- 02.10 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ 2». (16+)
- 05.20 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 05.55 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 07.10 «Три богатыря и Наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 08.50 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-2». (16+)
- 10.50 «СВАТЫ». (16+)
- 13.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- Сериал. Россия, 2000-2006 гг.
- 15.50 «СВАТЫ». (16+)
- 21.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 00.20 «ПОБЕГ». (16+)
- Россия, 2005 г.
- 02.25 «ЧЕМПИОНЫ». (16+)
- 04.00 «ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ». (16+)
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2007 г.
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00, 04.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ГРИГОРИЙ Р.» (18+)
- В ролях: Владимир Машков, Андрей Смоляков, Екатерина Климова, Ингеборга Дапкунайте, Валерий Дегтярь
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.55 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ няня». (16+)
- 12.15 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- 17.05 «КУХНЯ». (16+)
- 22.00 «СОВЕРШЕННО ЛЕТНИЕ». (12+)
- Студент Артём Дудин отправляется на юг, где живёт спортсменка Ксюша, покорившая его сердце на соревнованиях по плаванию. Ради того, чтобы быть с любимой девушкой, безнадёжный романтик готов пойти на всё...
- 01.10 «МАРГОША». (16+)
- 03.25 «б кадров». (16+)
- Скетч-шоу.
- 04.00 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ». (0+)
- 06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Лики Богородицы: Боголюбская икона Божией Матери. (0+)
- 11.35 После... (12+)
- 12.25 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.25, 13.55, 14.20 Монастырская кухня. (0+)
- 14.50 «ГДЕ О42?» (12+) СССР, 1969 г.
- 16.25 «РАЗВЕДЧИКИ». (12+) СССР, 1968 г.
- 18.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 20.00, 01.40 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 20.50 Лето Господне. Петров пост. (6+)
- 22.35 Поле битвы. (16+)
- 23.05 «Светоскоп». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 23.45 Прямая линия жизни. (16+)
- 00.40 День Патриарха. (0+)
- 00.50 Русское кладбище под Парижем. (12+)
- 02.35 Поле битвы. (16+)
- 03.05 Святитель Иоанн. Возвращение домой. (0+)
- 04.30 День Ангела: Патриархи Московские Иов и Гермоген. (0+)

Православный календарь

1 июля
Седмица 2-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Мчч. Леонтия, Ипатия и Феодула.



Прп. Леонтия, канонарха Печерского. Прмчч. 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.

«Жизнь вечная есть утешение в Боге; и кто обрел утешение в Боге, тот почитает излишним утешение мирское».
Прп. Исаак Сириянин

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Музэнерго. (16+)
- 08.25, 15.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
- 09.00 Чарт Золотой граммофон Русского Радио. (16+)
- 10.00 Звезды о звездах. (16+)
- 11.00 Топ-30. (16+)
- 13.00 Консервы. (16+)
- 14.00 Плейлист I Лето. (16+)
- 15.30 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20, 18.55 10 самых! (16+)
- 19.20 Миллионеры из хрущоб. (16+)
- 20.00 Хит-Сторис. (16+)
- 20.35 Плейлист I Лето. (16+)
- 21.00 Без латекса. (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 VK Контакты. (16+)
- 23.00 VK Натальная карта. (16+)
- 00.00 10 Sexy. (18+)
- 01.00 Муз'итив. (18+)
- 01.30 Топ-30. (16+)

ПЕРВЫЙ



15.15 «Давай поженемся!» (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженемся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
20.00 «ИЩЕЙКА». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ДВА БЕРЕГА». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости
03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



05.00 Утро России

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Наши». (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)
Нина, долгое время наблюдавшая за бабушкой Трегубихой, крадет у неё ключи и незаметно пробирается в пристройку, в которой хозяйка принимает клиентов. Там она обнаруживает нечто весьма неожиданное.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.45 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)

НТВ



13.25 «Чрезвычайное происшествие»

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (12+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (12+)
11.00 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
Под влиянием Казыма Ферит приходит к Халису и просит отдать его долю состояния...
16.00 «Сегодня»
16.45 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «КАПКАН ДЛЯ МОНСТРА». (16+)
03.30 «КОВБОЙ». (16+)

СТС



06.00 Ералаш. (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.30 «Маша и Медведь». (0+)
08.00 «РОДКОМ». (16+)
11.00 «Рок Дог». (6+)
12.45 «РОБОПЁС». (6+)
14.35 «ПАТРИК». (12+)
16.25 Уральские пельмени. (16+)
18.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
21.00 «ЗАЧИНЩИКИ». (16+)
22.55 «СОРВАТЬ БАНК». (16+)
Вор Мейсон решает начать жить другой жизнью и инсценирует свою смерть. И тут его младший брат Шон предлагает план ограбления банка. Привлечённый перспективной совать самый большой в их жизни куш, Мейсон соглашается, но всё идёт не по плану...
00.40 «ХАМЕЛЕОН». (18+)
02.15 «ОБРАТИМАЯ РЕАЛЬНОСТЬ». (12+)
03.35 «90-Е: ВЕСЕЛО И ГРОМКО». (16+)
05.05 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ



19.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ В МОСКВЕ». (16+)
Саша уверена, что Алина с Филипом скоро поженятся, и контракт с Градским закончится, поэтому решает выполнить условия договора. По офису разлетаются слухи о свадьбе Сергея...
09.00 «Звезды в Африке». (16+)
11.05 «Звезды в Африке». (16+)
13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
19.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
22.30 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ И ЗОМБИ». (16+)
00.45 «МАЛЕНЬКИЕ ЧУДОВИЩА». (18+)
02.15 «Импровизация. Команды». (16+)
03.45 «Импровизация». (16+)
04.30 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



06.00 «С бодрым утром!» (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 02.55 «Тайны Чапмана». (16+)
20.00 «ЧЕЛОВЕК ИЗ РИМА». (16+)
22.25 «Смотреть всем!» (16+)
23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
00.30 «КОЛЬЦО ДРАКОНА». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Гастротур. (16+)
05.40 Пятница News. (16+)
06.20 Зовите шефа. (16+)
07.40 Кондитер. (16+)
09.10 Секреты на кухне. (16+)
10.10 Адаская кухня. (16+)
12.10 Битва шефов. (16+)
18.30 Кондитер. Дети. (12+)
20.00 Битва шефов. (16+)
00.00 «ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ». (0+)
01.20 Пятница News. (16+)
01.50 Черный список. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)
04.55 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)

Ю

- 05.20 «Маша и Медведь». (0+)
10.05 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)
11.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)
14.05 «Супербабушка». (16+)
Слышите слово «бабушка» и представляете себе седовласую старушку на лавочке? Готовьтесь удивляться. Хозяйственные и гламурные, дачницы и карьеристки, строгие и балующие - в этом шоу совершенно разные бабушки будут бороться за почетный статус Супербабушки.
17.35 «Ждули». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)
02.00 «Измены». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Дорожные драмы. (16+)
06.10 Дорожные войны 2.0. (16+)
07.00 Дорожные войны. (16+)
11.00 «СОЛДАТЫ-15». (16+)
Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри».
17.30 Улётное видео. (16+)
20.00 Решала. (16+)
21.00 Заступницы. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Решала. (16+)
05.00 Дорожные драмы. (16+)

МИР

- 05.00 «КОТОРОГО НЕ БЫЛО». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15 Пять причин поехать в... (12+)
06.30 «ВЕЧНОЕ СВИДАНИЕ». (16+)
08.30, 10.10 «ЖЕНА С ТОГО СВЕТА». (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 17.15 Дела судебные. (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
21.35 Миллион за 5 минут. (16+)
22.20 «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ». (16+)
00.25 Минск 1944. Освобождение. (16+)
01.00 Наше кино. (16+)
01.30 «ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ». (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 10.35
12.05 13.10 14.05 18.20 ОТражение
11.00 00.05 «Искусство архитектуры». (12+)
15.10 «МИЛЫЙ ДРУГ ДАВНО ЗАБЫТЫХ ЛЕТ...» (16+)
16.40 «Прежде мы были птицами». (0+)
17.00 «Такие разные». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
18.05 «Вечер вместе». (12+)
20.40 04.10 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+)
22.30 «НЕЗАБУДКИ». (16+)
00.45 ОТражение. Главное. (12+)

ПОБЕДА

- 05.30 «Путь к Победе» (16+)
06.30 «ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
09.10 «В ИЮНЕ 41-ГО». (16+)
13.00 «СССР». (16+)
Олимпиада позади, но еще не стерлась со стен олимпийская символика. Спокойное, мирное, сонное время - брежневский застой. Четверо друзей возвращаются из армии: вместе они прошли огонь и воду, не раз спасли друг друга жизнь. В шутку они называют себя «СССР», по первым буквам имен - Сергей, Семен, Самвел и Рома.
23.59 «Путь к Победе» (16+)
01.00 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)
02.20 «ЕДИНИЧКА». (16+)
04.05 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Смешарики», «Лунтики», «Синий трактор на детской площадке», «Три кота». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Цветяшки!» (0+)
07.45 «Петроникс». (0+)
08.10 «Майло». (0+)
Любимый чёрный котёнок Майло обожает узнавать интересные факты о различных профессиях. Для этого он примеряет костюмы представителей разных профессий из химички своих родителей.
09.15 «Три кота». (0+)
10.45 «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+)
10.50 «Сказочный патруль». (0+)
11.55 «Простоквашино». (0+)
12.50 «Люк - путешественник во времени». (6+)
13.35 «Менестер». (6+)
14.00 «Инфинити Надю». (6+)
14.30 «Буба». (6+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (6+)
17.00 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
17.10 «Царевны». (0+)
18.40 «Чик-Чиркино». (0+)
19.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.20 «Турбозавры». (0+)
22.05 «Карбот». (6+)
22.35 «Дикие скричеры!» (6+)
23.00 «Гризли и лемминги». (6+)
00.30 «Машины сказки», «Машины страшилки», «Машины песенки». (0+)
02.30 «Три кота». (0+)
03.30 «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
07.00 «Маша и Медведь». (0+)
08.00, 13.30, 23.00, 04.30 «Барбоскины». (0+)
09.00 «Сказочный патруль». (0+)
10.00, 18.00, 05.00 «Фиксики». (0+)
11.00, 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
13.00 «Кошечки-собачки». (0+)
В красивом городе в домиках живут семьи кошечек и собачек. Все они добрые, веселые и трудолюбивые. Каждая семья владеет «маленьким бизнесом». И только группа маленьких непосед нарушает размеренную жизнь города. Это две кошечки и четыре собачки, неразлучные друзья.
15.00 «Тобот. Детективы Галлактики». (6+)
15.15, 00.30 «Буба». (6+)
17.00 «Мотофайтеры». (6+)
17.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
20.00, 02.15 «Лунтики». (0+)
21.00 Сказка на ночь. «Машины сказки», «Маша и Медведь». (0+)
22.00 «Сказочный патруль», «Музыкальный патруль». (0+)
00.00 «Ник-изобретатель». (0+)
01.30 «Мини-Мишки. Команда». (0+)
03.00 «Кошечки-собачки. В поисках древнего кристалла». (0+)
03.40 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
05.30 «Фиксики. Дай пять!» (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Историада. (12+)
00.55, 05.15 Народный фронт Победы. (12+)
01.25 Испанская кровь. (12+)
02.15, 06.20 Историкограф. (12+)
03.05, 18.55 Ключ на шпигле Государевой башни. (12+)
03.55 Кольцо «А». (12+)
04.10 Донбасс. Истерзанное сердце России. (16+)
05.45 Владимир Даль. (12+)
07.05 Гвардии Камчатка. (12+)
08.00, 09.40 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (12+)
11.05 Всемирное наследие. Россия. (12+)
12.00 Два дела Феликса Дзержинского. (12+)
12.40 Литературный музей между прошлым и будущим. (12+)
13.15 Кремль. Эпоха царей. (12+)
14.15 Они были первыми. (12+)
14.55 Северный морской путь. (16+)
16.00, 21.35 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
16.15 Неизвестные сражения Великой Отечественной. (12+)
17.00 Книжные аллеи. (12+)
17.30 Тайное становится явным. (12+)
17.50 Семь дней истории. (12+)
17.55 Нация в фарфоре. (12+)
19.45 Обыкновенная история. (6+)
20.00 Пустые страницы (12+)

VJU HISTORY

- 06.05 Подлинная история Русской революции. (16+)
06.55 100 чудес света. (16+)
08.00 Мармашенский монастырь, Армения. (12+)
08.30 Еревуик, Армения. (12+)
09.00 Расцвет Великих Империй. (12+)
10.00 Мамонты - гиганты ледникового периода. (6+)
10.55 Викинги. (12+)
12.00, 12.55 Исторические убийства. (16+)
13.50 Поезда, которые изменили мир. (16+)
14.45 Пропавшие миллионы Грей Келли. (12+)
15.40 Родовые проклятия: Проклятье магната. (16+)
16.05 Монастырь Норавак, Армения. (12+)
16.35 Церковь Святой Богородицы Катогике. (12+)
17.05 Расцвет Великих Империй. (12+)
18.05 Времена гигантов. (12+)
19.05 Амазонки. (16+)
20.00, 20.55 Исторические убийства. (16+)
21.50, 22.50, 05.00 Подлинная история Русской революции. (16+)
23.50 Мармашенский монастырь, Армения. (12+)
00.20 Еревуик, Армения. (12+)
00.50 Расцвет Великих Империй. (12+)
01.40 Мамонты - гиганты ледникового периода. (6+)
02.30 Викинги. Утерянное царство. (12+)

ДОКТОР

- 06.00, 11.15, 19.00, 03.15 О самом главном. Мифы о замедлении старения. (12+)
06.55, 20.55, 04.10 InVivo. Опечатка в ДНК. (12+)
07.20, 21.25, 04.35 Проздоровье. Я управляю тобой? (12+)
07.50 Доктор на работе. Лучшее. (12+)
10.15 ДокТок с Эвелиной Закамской. Диспансеризация. Завбота о здоровье или выходной? (12+)
Откройте для себя мир медицины с новой стороны в программе «ДокТок».
10.50 От первого лица. Ольга Мороз. Профессия - косметолог. (12+)
12.15, 20.25, 01.50 Без халатов. (12+)
12.45 Большая скачок. Обратная сторона ЗОЖ. (12+)
13.15 Шифры нашего тела. Кожа. (12+)
14.05 О самом главном. Эпидемия ожирения. (12+)
15.00 Доктор на работе. Прямой эфир
17.55 Мозг на прокачку. Сделайте меня умнее. (12+)
20.00, 05.30 Скажите, доктор! Болезни печени. (12+)
21.55 О самом главном. Фибромиалгия. (12+)
22.55 Доктор на работе. (12+)
02.15 Мозг на прокачку. (12+)
05.05 От первого лица. Надежда Вищипанова. Мода на «лицо». (12+)

РОССИЯ *R* **РОССИЯ К**
Культура



18.45 Больше, чем любовь

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 16.30 00.00 «Магия мозга»
- 07.35 «Предки наших предков»
- 08.25 «Жизнь и судьба»
- 08.45 «КОРТИК»**
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.15 «Жизнь замечательных идей»
- 11.45 «Дело N306»
- 12.45 «Игра в бисер»
- 13.25 20.30 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА»**
- 15.00 02.00 Отсекая лишнее
- 15.40 Мастера фортепианного искусства
- 17.15 00.30 «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН»**
- 18.45 Больше, чем любовь
- 19.45 Письма из провинции
- 20.15 «Спокойной ночи, малыши!»
- 22.10 «Самая знаменитая и почти незнакомая»
- 22.50 Елена Образцова и Георгий Свиридов. Романсы и песни
- 02.40 «Забывшее ремесло»

ТВУ **ТВЦ**



13.40 «Мой герой». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Фактор без опасности». (12+)
- 08.45 «ТРИ В ОДНОМ-2».** (12+)
- 10.50 04.20 «Олег Ефремов. Последнее признание». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «Актёры затонувшего театра». (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 02.55 «АННА И ТАЙНА ТЕНЕЙ».** (12+)
- 16.55 Прощание. (16+)
- 18.05 «ПОЯС ОРИОНА».** (12+)
- 22.35 «Закон и порядок». (16+)
- 23.05 «Алексей Петренко. По прозвищу Зверь». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.55 «90-е. Комсомольцы». (16+)
- 01.35 «90-е. «Ножки Буша». (16+)

3 **ТВ-3**



12.20 Мистические истории. (16+)

- 06.00 «ЧУДО-ДОКТОР».** (16+)
- 06.45 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 08.40 «Слепая». (16+)
- 09.45 «Хорошие новости с Натальей Васиной». (16+)
- 10.00 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 16.15 «Слепая». (16+)
- 18.10 «СУПЕРИВАНОВЫ».** (16+)
- 19.15 «ЛЕСНИК».** (16+)
- 23.45 «ВОССТАНИЕ».** (18+)
- Потеряв память в бою, американский спецназовец Бо приходит в себя в грязной и, на первый взгляд, заброшенной тюрьме, расположенной неподалеку от кенийской столицы.
- 01.30 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА».** (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



07.30 Давай разведёмся! (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.30 Давай разведёмся! (16+)
- 08.35 Тест на отцовство. (16+)
- 10.45 «Понять. Простить». (16+)
- 12.00 «Порча». (16+)
- 13.10 «Знахарка». (16+)
- 13.45 «Верну любимого». (16+)
- 14.20 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.55 «ВОЗМЕЗДИЕ».** (16+)
- 19.00 «ПРИСЯЖНАЯ».** (16+)
- 23.20 «Понять. Простить». (16+)
- 00.35 «Порча». (16+)
- 01.35 «Знахарка». (16+)
- 02.05 «Верну любимого». (16+)
- 02.30 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.55 Тест на отцовство. (16+)
- 04.35 «б кадров». (16+)
- 04.50 Давай разведёмся! (16+)

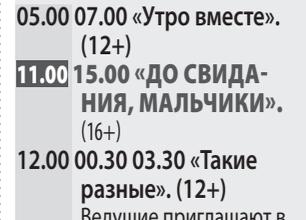
5 **5-Й КАНАЛ**



05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)

- 05.25 04.45 «ТАКАЯ РАБОТА».** (16+)
- 08.20 «Страна советов». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 09.30 13.30 17.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-2».** (16+)
- 18.15 «СЛЕД».** (16+)
- 21.25 22.20 «СВОИ-3».** (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СВОИ-6».** (16+)
- 01.20 «СВОИ-2».** (16+)
- 02.45 «СЛЕД».** (16+)
- ★ ЗВЕЗДА**
- 05.25 «РУССКИЕ АМАЗОНКИ».** (16+)
- 09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
- 09.10 13.20 15.05 17.15 «КРАПЛЕННЫЙ».** (16+)
- 15.00 Военные новости. (16+)
- 18.10 «Пламя и сталь». (16+)
- 19.35 «Улика из прошлого». (16+)
- 22.45 «ТРЕВОЖНЫЙ МЕСЯЦ ВЕРЕСЕНЬ».** (12+)
- 00.30 «СЧАСТЬЕ ТЫ МОЕ».** (16+)
- 03.35 «В СТРЕЛЯЮЩЕЙ ГЛУШИ».** (12+)

ГУБЕРНИЯ **ВОРОНЕЖ**



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 15.00 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЬЧИКИ».** (16+)
- 12.00 00.30 03.30 «Такие разные». (12+)
- Ведущие приглашают в студию экспертов и ярких гостей, чтобы вместе обсудить заметные культурные и социальные события и ответить на актуальные вопросы.
- 13.00 16.30 «СЕРАФИМА ПРЕКРАСНАЯ».** (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 01.30 «Спортивная семья». (12+)
- 18.15 «Эксперт». (12+)
- 18.30 03.00 «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 «От 7 до 17». (12+)
- 20.30 22.30 «Документальное кино». (12+)
- 23.00 «УГРЮМ-РЕКА».** (16+)
- 01.45 «Полицейский вестник». (12+)

СПОРТ

- | | | | |
|---|---|---|---|
| МАТЧ! | МАТЧ! ТВ | МАТЧ! СТРАНА | МАТЧ! СТРАНА |
| 06.00 «Лучшие из лучших». (12+) | 06.00 13.05 21.55 Регби. Чемпионат России. (12+) | 06.00 13.05 21.55 Регби. Чемпионат России. (12+) | 06.00 13.05 21.55 Регби. Чемпионат России. (12+) |
| 06.30 Магия большого спорта. (12+) | 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости | 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости | 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости |
| 07.00 14.50 18.00 Новости | 07.55 08.55 03.30 04.25 Стрельба стендовая. Кубок мэра Москвы. (0+) | 07.55 08.55 03.30 04.25 Стрельба стендовая. Кубок мэра Москвы. (0+) | 07.55 08.55 03.30 04.25 Стрельба стендовая. Кубок мэра Москвы. (0+) |
| 07.05 14.55 18.05 21.00 Все на Матч! | 10.05 12.15 21.10 Спецрепортаж. (12+) | 10.05 12.15 21.10 Спецрепортаж. (12+) | 10.05 12.15 21.10 Спецрепортаж. (12+) |
| 09.40 11.45 01.40 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/8 финала. Трансляция из Германии. (6+) | 10.25 11.20 пляжный волейбол. Чемпионат России. (6+) | 10.25 11.20 пляжный волейбол. Чемпионат России. (6+) | 10.25 11.20 пляжный волейбол. Чемпионат России. (6+) |
| 13.50 «Центральный круг» | 12.30 «Что за спорт?» (12+) | 12.30 «Что за спорт?» (12+) | 12.30 «Что за спорт?» (12+) |
| 15.55 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Сочи». Winline Летний Кубок. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга | 14.55 «Самый лучший тренер в мире - Павел Фёдорович Садырин» (12+) | 14.55 «Самый лучший тренер в мире - Павел Фёдорович Садырин» (12+) | 14.55 «Самый лучший тренер в мире - Павел Фёдорович Садырин» (12+) |
| 18.45 21.45 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/8 финала. Прямая трансляция из Германии | 16.00 Лица страны. (12+) | 16.00 Лица страны. (12+) | 16.00 Лица страны. (12+) |
| 00.00 Все на Матч! | 16.20 17.15 пляжный волейбол. Чемпионат России. Финал. (6+) | 16.20 17.15 пляжный волейбол. Чемпионат России. Финал. (6+) | 16.20 17.15 пляжный волейбол. Чемпионат России. Финал. (6+) |
| 01.10 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Обзор. (6+) | 18.10 23.45 «Магия большого спорта». (12+) | 18.10 23.45 «Магия большого спорта». (12+) | 18.10 23.45 «Магия большого спорта». (12+) |
| 03.55 Новости. (0+) | 18.35 «Жизнь - подарок» (12+) | 18.35 «Жизнь - подарок» (12+) | 18.35 «Жизнь - подарок» (12+) |
| 04.00 Регби. «Слава» (Москва) - «ВВА-Подмосковье» (Монино). PARI Чемпионат России. (12+) | 19.30 Смешанные единоборства. (16+) | 19.30 Смешанные единоборства. (16+) | 19.30 Смешанные единоборства. (16+) |
| | 21.25 Что по спорту? (12+) | 21.25 Что по спорту? (12+) | 21.25 Что по спорту? (12+) |
| | 00.10 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Финал. (6+) | 00.10 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Финал. (6+) | 00.10 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Финал. (6+) |

МУЗЫКА

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| МУЗ | МУЗ-ТВ |
| 05.00 Муз'итив. (16+) | 17.00 Русский чарт. (16+) |
| 06.00 Музэнерго. (16+) | 18.00 PRO-новости. (16+) |
| 08.40 PRO-новости. (16+) | 18.20 Искры летят. (16+) |
| 09.00 Top15 Like FM. (16+) | 20.25 Плейлист I Лето. (16+) |
| 10.00 Top-30. (16+) | 20.40 До слёз! И после. (16+) |
| 12.30 Очень карачочен. (16+) | 21.40 PRO-новости. (16+) |
| 13.00 Прогноз по году. (16+) | 22.00 ВК Громкий вопрос. (16+) |
| 14.00 Кто следующий? (16+) | 23.00 ВК Меломаны. (16+) |
| 15.00 PRO-новости. (16+) | 00.00 Сплетни-шейкер. (16+) |
| 15.20 В десятку! (16+) | 00.30 Хиты по-русски. (18+) |
| 16.00 Плейлист. (16+) | 01.30 Муз'итив. (16+) |
| 16.25 Хиты по-русски. (16+) | 03.00 Золотая лихорадка. (16+) |

КИНО И СЕРИАЛЫ

- | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| VJU TV1000 | VJU TV1000 РУССКОЕ | ДОМ КИНО | ДОМ КИНО | СУББОТА! | СУББОТА! |
| 05.50 «ВЫБОР КАПИТАНА КОРЕЛЛИ». (16+) | 05.30 «Пин-код», «Три кота», «Смешарики». Мультсериалы. (6+) | 06.05 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+) | 06.05 «Три богатыря и Шаманская царица». Мультфильм. (12+) | 05.00, 06.25, 11.00, 04.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машинки страшилки». Мультсериалы. (0+) | 05.00 День Патриарха. (0+) |
| 08.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) | 07.20 «ЮРА ДВОРНИК». (16+) | 07.20 «Три богатыря и Шаманская царица». Мультфильм. (12+) | 07.20 «Три богатыря и Шаманская царица». Мультфильм. (12+) | 06.00 «Маша и Медведь. 12 месяцев». Мультфильм. (0+) | 05.10 «АКАДЕМИК ИВАН ПАВЛОВ». (0+) |
| 10.00 «ЖЕНА СПОРИТЕЛЯ ЗООПАРКА». (16+) | 09.05 «НЕИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (16+) | 08.50 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+) | 08.50 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+) | 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+) | 06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+) |
| 12.30 «ДВОЕ ВО ВСЕЛЕННОЙ». (16+) | 10.50 «ГРЕЦКИЙ ОРЕШЕК». (16+) | 10.50 «СВАТЫ». (16+) | 10.50 «СВАТЫ». (16+) | 11.00 Святитель Иоанн. Возвращение домой. (0+) | 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+) |
| 14.55 «ВЕРЮ В ЛЮБОВЬ». (12+) | 12.30 «ДУБЛЁР». (16+) | 13.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+) | 13.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+) | 12.30 Святитель Иоанн. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+) | 11.00 Святитель Иоанн. Возвращение домой. (0+) |
| 17.10, 19.00, 20.45 «ЗАКОЛДОВАННОЕ КОРОЛЕВСТВО». (16+) | 14.05 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (18+) | 15.50 «СВАТЫ». (16+) | 15.50 «СВАТЫ». (16+) | 13.05, 13.35 Монастырская кухня. (0+) | 12.30 Святитель Иоанн. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+) |
| 22.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+) | 15.45 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (18+) | 21.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+) | 21.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+) | 13.05, 13.35 Монастырская кухня. (0+) | 13.05, 13.35 Монастырская кухня. (0+) |
| 00.20 «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ». (16+) | 17.15 «НА КРЮЧКЕ!» (16+) | 00.20 «ДАВАЙ РАЗВЕДЁМСЯ!» (16+) | 00.20 «ДАВАЙ РАЗВЕДЁМСЯ!» (16+) | 14.00, 15.10 «ПОДВИГ ОДЕССЫ». 1 и 2 серии. (6+) | 13.05, 13.35 Монастырская кухня. (0+) |
| 02.15 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+) | 19.00, 19.55 «ТРИГГЕР». (18+) | 02.00 «ТРЕЗВЫЙ ВОДИТЕЛЬ». (16+) | 02.00 «ТРЕЗВЫЙ ВОДИТЕЛЬ». (16+) | 14.00, 15.10 «ПОДВИГ ОДЕССЫ». 1 и 2 серии. (6+) | 14.00, 15.10 «ПОДВИГ ОДЕССЫ». 1 и 2 серии. (6+) |
| 04.30 «Говорящий Том и друзья». Мультсериал. (6+) | 20.55 «НЕВЕСТА ЛЮБОЙ ЦЕННОЙ». (16+) | 03.35 «ВЫКРУТАСЬ». (16+) | 03.35 «ВЫКРУТАСЬ». (16+) | 16.45 «ОСОБО ВАЖНОЕ ЗАДАНИЕ». 1 серия. (6+) | 16.45 «ОСОБО ВАЖНОЕ ЗАДАНИЕ». 1 серия. (6+) |
| | 22.40 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+) | | | 18.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+) | 18.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+) |
| | 00.20 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ 3». (12+) | | | | |

КИНОКОМЕДИЯ

- 01.10 «СПАСИТЕ КОЛЮ!» (12+)
- 03.45 «КРИМИНАЛЬНАЯ ФИШКА ОТ ГЕНРИ». (16+)
- 05.40 «НЕПОСЛУШНИК 2». (12+)
- 07.45 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
- 09.45 «НОЧНАЯ СМЕНА». (18+)
- 11.35 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
- 13.30 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ». (16+)
- 15.20 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+)
- 17.30 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ: ТАЙНА ВАЛЬВЕРДЕ». (16+)
- 19.30 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА». (18+)
- 21.35 «НЕПОСЛУШНИК» (12+)
- 23.50 «ФОРМУЛА 51». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 06.10 Мультфильм. (0+)
- 06.20 Мультфильмы. (0+)
- 06.40 «ПОЕЗД ИДЁТ НА ВОСТОК». (12+)
- 08.15 «КАДРИЛЬ». (12+)
- 09.45 «ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАША ТЕПЛЯ!» (16+)
- 11.35 «РАБА ЛЮБВИ». (16+)
- 13.20 «ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ». (12+)
- 15.45 «СТРАННАЯ ЖЕНЩИНА». (16+)
- 18.25 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-9». (16+)
- 20.00 «ЭКИПАЖ». (16+)
- 22.35 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СРЕЛОК». (18+)
- 00.20 «ПОЛИЦЕЙСКИЕ И ВОРЫ». (12+)
- 02.00 «ОХОТА НА ЛИС». (12+)
- 03.30 «ХОЖДЕНИЕ ПО МУКАМ». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2008-2012 гг.
- 12.00, 20.00, 04.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (16+)
- Сериал. Комедийная мелодрама, Россия, 2013 г. В ролях: Любовь Толкалина, Дмитрий Марьянов, Саша Стриженова
- 15.00, 23.00, 07.00 «ГРИГОРИЙ Р.» (18+)

СТС LOVE

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.55 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ няня». (16+)
- Вика сопровождает свою маму к модному врачу, и тот искусно убеждает женщину, что с возрастом некоторые части тела увеличиваются в размерах. Ему это выгодно, так как он - пластический хирург. ...
- 12.15 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- 17.05 «КУХНЯ». (16+)
- 21.55 «СОВЕРШЕННО ЛЕТНИЕ». (12+)
- 01.05 «МАРГОША». (16+)
- К Ане приехал её старинный друг - Вадим Шепелев. ...
- 03.20 «б кадров». (16+)
- 04.00 «Три кота». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- | | |
|--|--|
| СПАС | СПАС |
| 05.00 День Патриарха. (0+) | 20.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+) |
| 05.10 «АКАДЕМИК ИВАН ПАВЛОВ». (0+) | 21.05 День Ангела: Апостол Петр (0+) |
| 06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+) | 22.00, 22.35 Поле битвы. (16+) |
| 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+) | 23.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+) |
| 11.00 Святитель Иоанн. Возвращение домой. (0+) | 23.55 Спас-стрим. (16+) |
| 12.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+) | 00.40 День Патриарха. (0+) |
| 13.05, 13.35 Монастырская кухня. (0+) | 00.50 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+) |
| 14.00, 15.10 «ПОДВИГ ОДЕССЫ». 1 и 2 серии. (6+) | 01.40 Профессор Осипов. (0+) |
| 16.45 «ОСОБО ВАЖНОЕ ЗАДАНИЕ». 1 серия. (6+) | 02.10 Поле битвы. (16+) |
| 18.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+) | 02.40 День Ангела: Святые Борис и Глеб. (0+) |
| | 03.10, 04.05 Дороги памяти. Белоруссия. Фильмы 7 и 8. (12+) |

Православный календарь

2 июля
Седмица 2-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Апостола Иуды, брата Господня.



Свт. Иова, патриарха Московского и всея России. Свт. Иоанна (Максимовича), архиеп. Шанхайского и Сан-Францисского, чудотворца. Мч. Зосимы. Прп. Паисия Великого. Прп. Иоанна отшельника. Прп. Варлаама Пиннежского, Ваджского, Шенкурского. Прп. Паисия Хилendarского, Болгарского (Болг.).

Петров пост.
Разрешается рыба.

«Если жизни желаешь - взыщи света, потому что Бог и заповедь Его - и есть свет».

Прп. Феодор Студит

ПЕРВЫЙ



05.00 «Доброе утро»

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «Модный приговор». (0+)
10.10 «Жить здорово!» (16+)
11.00 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 18.30 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
20.00 «ИЩЕЙКА». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ДВА БЕРЕГА». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 Премьера. «Шоу Вована и Лексуса». (16+)
00.40 Подкаст Лаб. (16+)

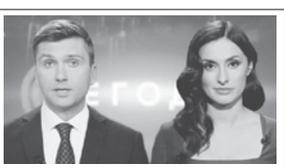
РОССИЯ 1



14.55 «Наши». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Наши». (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)
Иван и Нина обживают комнату в малосемейке. Маша собирается поступать в институт. На фабрику приезжает новый парторг - Василий Павлович. Для отчёта ему необходимо найти женщину-переводчика производства.
23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.45 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)

НТВ



08.00 «Сегодня»

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (12+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (12+)
11.00 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
Сейран и Суна мирятся. В ресторане Сейран появляется в открытом платье, это не нравится Фериту.
16.00 «Сегодня»
16.45 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «КАПКАН ДЛЯ МОНСТРА». (16+)
03.35 «КОВБОЙ». (16+)

СТС



04.55 «6 кадров». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.30 «Маша и Медведь». (0+)
08.00 «РОДКОМ». (16+)
11.05 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)
13.15 Впервые на СТС. «Трон эльфов». (6+)
15.10 «КУНГ-ФУ ЖЕРЕБЕЦ». (12+)
17.55 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
21.00 «МЕСТЬ ПУШИСТЫХ». (16+)
22.45 «ПАНДА ИЗ КОСМОСА». (12+)
В игрушечную плюшевую панду вселяется добродушный инопланетянин. Владелец игрушки, мальчик Рен, обнаружив, что пришелец обладает невероятным музыкальным талантом, даёт новому другу имя Моцарт...
01.35 «ЧЕЛОВЕК-ОРКЕСТР». (12+)
03.00 «90-Е: ВЕСЕЛО И ГРОМКО». (16+)
04.55 «6 кадров». (16+)

ТНТ



17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
08.00 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ В МОСКВЕ». (16+)
Жанна решает полностью изменить стиль Саши и подбирает для нее новые вещи. Сергей отчитывает девушку за опоздание, и они отправляются в холдинг на заседание совета директоров.
09.00 «Звезды в Африке». (16+)
13.00 «ИНТЕРНЫ!». (16+)
17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
19.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ!». (16+)
22.30 «КЛАУСТРОФОБИ: ДОЛИНА ДЬЯВОЛА». (16+)
00.35 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ!». (16+)
02.10 «Импровизация. Команды!». (16+)
04.20 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
06.00 «Утро ТНТ». (16+)

РЕН



17.00 «Тайны Чапман». (16+)

- 05.00 18.00 02.15 «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 23.30 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Легенды и мифы». (16+)
17.00 03.05 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «РЭД-2». (16+)
22.10 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 «КОМНАТА ЖЕЛАНИЙ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- ПЯТНИЦА
05.00 Гастротур. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.30 Зовите шефа. (16+)
07.30 Кондитер. (16+)
08.50 Кондитер. Дети. (12+)
12.00 На ножах. (16+)
19.00 Черный список. На кухне. (16+)
20.50 Черный список. (16+)
22.50 Пробный переезд. (16+)
00.00 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (18+)
01.20 Пятница News. (16+)
01.50 Черный список. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)
04.55 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)
Ю
05.25 «Маша и Медведь». (0+)
10.15 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)
12.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
14.10 «Супербабушка». (16+)
16.40 «Модель XL». (16+)
В реальности «Модель XL» двенадцать начинающих моделей «плюс-сайз» на ваших глазах будут менять расхождение представление о прекрасном, а помогут им в этом профи из мира моды.
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)
01.55 «Измены». (16+)
03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)
ЧЕ
06.00 Дорожные драмы. (16+)
06.10 Дорожные войны 2.0. (16+)
07.00 Дорожные войны. (16+)
11.00 «СОЛДАТЫ-15». (16+)
17.30 Улётное видео. (16+)
Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя.
20.00 Решала. (16+)
21.00 Заступницы. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
02.40 Решала. (16+)
МИР
05.00, 06.40, 10.40 «ПЛАМЯ ПОД ПЕПЛОМ». (16+)
06.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
06.15 Минск 1944. Освобождение. (16+)
10.00 Международная акция «Память сердца. Минск»
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15 Дела судебные. (16+)
17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
18.50 Игра в кино. (16+)
21.35 Миллион за 5 минут. (16+)
22.20 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». (16+)
00.10 Беларусь. Второй фронт. (16+)
01.15 «ПЯТНАДЦАТИЛЕТНИЙ КАПИТАН». (16+)
ОТР
06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 10.35 12.05 13.10 14.05 18.20 ОТражение
11.00 00.05 «УНОВИС». (12+)
15.10 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (12+)
16.45 «Брут». (12+)
17.00 «Открытая наука». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.40 04.10 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+)
22.30 «ИВАНОВО ДЕТСТВО». (12+)
00.55 ОТражение. Главное. (12+)
ПОБЕДА
05.25 «Путь к Победе» (16+)
06.25 «ПОМИЛОВАНИЕ». (16+)
08.10 «ЧАКЛУН И РУМБА». (16+)
09.35 «РАЗВЕДЧИКИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
14.10 «КРАСНЫЕ ГОРЫ». (16+)
Владивосток, 1920 год. Чтобы уцелеть в вихре гражданской войны, мальчишки из разных миров, - простой парень Илья, воспитанный офицером японского гарнизона, и кадет Аркадий, сын белогвардейского полковника, - выдают себя за братьев.
23.59 «Путь к Победе» (16+)
01.00 «РУБЕЖ». (16+)
02.35 «ПРО ПЕТРА И ПАВЛА». (12+)

ДЕТСКИЕ

- КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние пташки. «Смешарики», «Лунтик», «Синий трактор на детской площадке», «Три кота». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
07.30 «Цветняшки!». (0+)
07.45 «Петроникс». (0+)
08.10 «Майли». (0+)
09.15 «Три кота». (0+)
10.45 «БФФ - лучшие друзья навсегда!». (0+)
10.50 «Сказочный патруль». (0+)
11.55 «Простоквашино». (0+)
12.50 «Лук - путешественник во времени». (6+)
13.35 «Диностер». (6+)
Познакомьтесь с командой Диностер - четырьмя друзьями, которые на первый взгляд ведут нормальную жизнь, но умеют тайно переноситься в Дино-мир, чтобы изучать и спасать от опасности динозавров.
14.00 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Буба». (6+)
16.00 Час «Союзмультфильма». (6+)
17.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
17.10 «Царевны». (0+)
18.40 «Чик-Чикирино». (0+)
19.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
21.20 «Турбозавры». (0+)
22.05 «Карбот». (6+)
22.35 «Дикие скричеры!». (6+)
23.00 «Гризли и лемминги». (6+)
00.30 «Машины сказки», «Машины страшилки», «Машины песенки». (0+)
02.25 «Три кота». (0+)
03.30 «Смешарики». (0+)
МУЛЬТ
06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
07.00 «Маша и Медведь. Чудеса медицины». (0+)
08.00, 13.30, 23.00, 04.30 «Барбоскины». (0+)
09.00 «Сказочный патруль». (0+)
Мультсериал «Сказочный патруль» рассказывает о невероятных, захватывающих приключениях четырех юных волшебниц: Алёнки, Вари, Маши и Снежки. Подруги призваны сохранять баланс между миром фантазии, сказок и реальностью. Вместе они создают команду для контроля за сказочными силами, тем самым сохраняя спокойствие в мире людей.
10.00, 05.00 «Фиксики». (0+)
11.00, 19.00, 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
13.00, 03.00 «Кошечки-собачки». (0+)
15.00 «Тобот. Детективы Галлактики». (6+)
15.15, 00.30 «Буба». (6+)
17.00 «Мотофайтеры». (6+)
17.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
18.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
20.00, 02.15 «Лунтик». (0+)
21.00 «Сказка на ночь. «Машины сказки», «Маша и Медведь». (0+)
22.00 «Сказочный патруль», «Музыкальный патруль». (0+)
00.00 «Ник-изобретатель». (0+)
03.40 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)
05.30 «Фиксики. Дай пять!» (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- HISTORY!
02.15, 14.15, 22.40 Историограф. (12+)
03.00 Гвардии Камчатка. (12+)
03.55 Обыкновенная история. (6+)
04.05, 05.45 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (12+)
07.10, 16.15 Всемирное наследие. Россия. (12+)
08.05 Два дела Феликса Дзержинского. (12+)
08.50 Литературный музей. (12+)
09.20 Кремль. Эпоха царей. (12+)
10.25 Они были первыми. (12+)
10.55 Северный морской путь. (16+)
12.00 Нация в фарфоре. (12+)
13.00 Россия научная. Великие имена. (12+)
13.20 Ключ на шпигле Государевой башни. (12+)
15.05, 15.30 В поисках утраченного искусства. (12+)
16.00 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
17.05 Книжные аллеи. (12+)
17.35 Тайное становится явным. (12+)
17.55 Семь дней истории. (12+)
18.05 Пустые страницы. (12+)
19.10 Пешком по Москве. (6+)
19.25 На пути к Великой Победе. (12+)
20.00, 20.45 Восточный фронт. (12+)
21.35 Трудные вопросы истории России. (12+)
22.10 Пешком в историю. (12+)
VIJU HISTORY
06.20 Подлинная история Русской революции. (16+)
07.10 100 чудес света. (16+)
08.15 Монастырь Нораванк, Армения. (12+)
08.45 Церковь Святой Богородицы Катогики, Армения. (12+)
09.15 Рассвет Великих Империй. (12+)
10.10 Времена гигантов. (12+)
11.15 Амазонки. (16+)
12.10, 13.05 Исторические убийства. (16+)
14.00 Поезда, которые изменили мир. (16+)
14.50 Римская армия строителей. (12+)
15.55 Родовые проклятья: Проклятье фараона. (16+)
16.20 Мирский замок, Беларусь. (12+)
17.10 Рассвет Великих Империй: Империя Монголов. (12+)
18.05 Кем были настоящие неандертальцы? (12+)
19.05 Амазонки. (16+)
20.00, 20.55 Исторические убийства. (16+)
21.50, 22.45 Подлинная история Русской революции. (16+)
23.50 Монастырь Нораванк, Армения. (12+)
00.20 Церковь Святой Богородицы Катогики, Армения. (12+)
00.50 Рассвет Великих Империй. (12+)
01.40 Времена гигантов. (12+)
02.35 Амазонки. (16+)
03.20, 04.10 Исторические убийства. (16+)
ДОКТОР
06.00, 11.15, 19.00, 03.15 О самом главном. Хронические заболевания. (12+)
06.55 Большой скачок. Микробиота: на страже здоровья. (12+)
07.20, 21.25, 04.10 Под контролем. Правда и мифы о сахарном диабете. (12+)
07.50, 22.55 Доктор на работе. (12+)
10.45 Скажите, доктор! Болезни печени. (12+)
12.15, 20.25, 01.45 Без халатов. (12+)
12.45 Под контролем. Правила для профилактики деменции. (12+)
13.10 Шифры нашего тела. Сердце. (12+)
14.05 О самом главном. Фибрилляция. (12+)
15.00 Доктор на работе. Прямой эфир
17.55 Мозг на прокачку. Сделайте меня творцом. (12+)
20.00, 05.30 Метод исследования. Заболевания сердца. (12+)
20.55, 04.35 Большой скачок. Биохакнинг: инструкция по применению. (12+)
21.55 О самом главном. Когда не нужно вызывать скорую помощь? (12+)
02.15 Мозг на прокачку. Усилим воли. (12+)
05.05 На приеме у доктора Бубновского. Детское здоровье. (12+)
Сколиоз со школьной скамьи? Мышцы как тряпки? Спина болит, а шея плачет? Это значит - пора к Бубновскому.

РОССИЯ К
Культура



06.30 «Пешком...»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 «Магия мозга»
- 07.35 «Предки наших предков»
- 08.25 «Жизнь и судьба»
- 08.45 «КОРТИК»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.15 «Жизнь замечательных идей»
- 11.45 «Любовь и голуби»
- 12.45 «Игра в бисер»
- 13.25 20.55 «Д'АРТАНЬАН И ТРИ МУШКЕТЕРА»
- 14.45 «Забывшее ремесло»
- 15.00 Отсекая лишнее
- 15.40 Мастера фортепианного искусства
- 16.30 «Магия мозга»
- 17.15 00.30 «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН»
- 18.45 Эпизоды
- 19.45 Письма из провинции
- 20.15 «Белая студия»
- 22.10 «Самая знаменитая и почти незнакомая»
- 22.50 Елена Образцова. Вечер классической оперетты
- 02.00 Отсекая лишнее

ТВЦ



14.45 Город новостей

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 05.05 «Москва резиновая». (16+)
- 08.35 «ТРИ В ОДНОМ-3». (12+)
- 10.35 04.25 «Валентина Толкунова. Половины счастья мне не надо...» (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «ПОКОПАЙТЕСЬ В МОЕЙ ПАМЯТИ». (12+)
- 13.40 05.20 «Мой герой». (12+)
- 14.45 Город новостей
- 15.00 02.55 «АННА И ТАЙНА ЯДОВ». (12+)
- 16.55 Прощание. (16+)
- 18.10 «КАМЕЯ ИЗ ВАТИКАНА». (12+)
- 22.35 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.05 «Сбежавшие звезды». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.55 «90-е. Голые Золушки». (16+)
- 01.35 «Знак качества». (16+)

ТВ-3



08.40 «Слепая». (16+)

- 06.00 «ЧУДО-ДОКТОР». (16+)
- 06.45 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 08.40 «Слепая». (16+)
- 09.45 Хорошие новости с Натальей Васиной. (16+)
- 10.00 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 16.15 «Слепая». (16+)
- 18.10 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)
- 19.15 «ЛЕСНИК». (16+)
- 23.45 «ЛЕГЕНДА О ПРИЗРАЧНОМ КИНЖАЛЕ». (12+)
- Приключение не-удавшегося охотника за сокровищами, который отправляется в отпуск на Майорку со своей девушкой, надеясь исправить их отношения.
- 01.30 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)

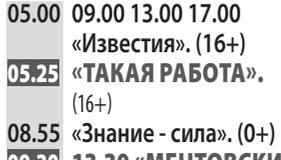
ДОМАШНИЙ



10.45 «Понять. Простить». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.30 Давай разведёмся! (16+)
- 08.30 Тест на отцовство. (16+)
- 10.45 «Понять. Простить». (16+)
- 12.00 «Порча». (16+)
- 13.10 «Знахарка». (16+)
- 13.45 «Верну любимого». (16+)
- 14.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.50 «ДЕНЬ РАСПЛАТЫ». (16+)
- 19.00 «МЕЖДУ НАМИ ВЫПАЛ СНЕГ». (16+)
- 23.30 «Понять. Простить». (16+)
- 00.45 «Порча». (16+)
- 01.40 «Знахарка». (16+)
- 02.05 «Верну любимого». (16+)
- 02.35 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 03.00 Тест на отцовство. (16+)
- 04.40 «6 кадров». (16+)

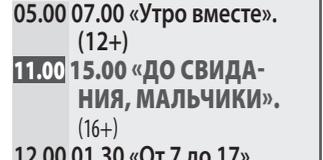
5 5-Й КАНАЛ



05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)

- 05.00 09.00 13.00 17.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «ТАКАЯ РАБОТА». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 09.30 13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-2». (16+)
- 13.55 17.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-3». (16+)
- 18.15 02.45 «СЛЕД». (16+)
- 21.25 «СВОИ-3». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СВОИ-6». (16+)
- 01.20 «СВОИ-2». (16+)
- 04.45 «ТАКАЯ РАБОТА». (16+)
- 06.15 «РУССКИЕ АМАЗОНКИ». (16+)
- 09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
- 09.10 13.20 15.05 17.15 «КРАПЛЕННЫЙ». (16+)
- 15.00 Военные новости. (16+)
- 18.10 «Владимир Богомолов». (16+)
- 19.35 «Секретные материалы». (16+)
- 22.45 «ДЕРЗОСТЬ». (12+)
- 00.35 «ПОД КАМЕННЫМ НЕБОМ». (12+)
- 02.05 «ТРЕВОЖНЫЙ МЕСЯЦ ВЕРЕСЕНЬ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 15.00 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЬЧИКИ». (16+)
- 12.00 01.30 «От 7 до 17». (12+)
- 12.30 00.15 «Документальное кино». (12+)
- 13.00 16.30 «СЕРАФИМА ПРЕКРАСНАЯ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 18.00 01.15 «Открываем Воронеж». (12+)
- 14.45 22.30 «Фолиант». (12+)
- 17.30 03.00 «Открытая наука». (12+)
- 18.15 22.45 «Спортивная семья». (12+)
- Спортивная семья - цикл программ об известных спортивных семьях Воронежской области.
- 18.30 03.30 «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 00.45 «Формула здоровья». (12+)
- 20.30 «Территория успеха». (12+)
- 23.00 «УГРЮМ-РЕКА». (16+)
- 04.00 «Здоровая среда». (12+)

★ ЗВЕЗДА

- 06.15 «РУССКИЕ АМАЗОНКИ». (16+)
- 09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
- 09.10 13.20 15.05 17.15 «КРАПЛЕННЫЙ». (16+)
- 15.00 Военные новости. (16+)
- 18.10 «Владимир Богомолов». (16+)
- 19.35 «Секретные материалы». (16+)
- 22.45 «ДЕРЗОСТЬ». (12+)
- 00.35 «ПОД КАМЕННЫМ НЕБОМ». (12+)
- 02.05 «ТРЕВОЖНЫЙ МЕСЯЦ ВЕРЕСЕНЬ». (12+)

СПОРТ

- 06.00 «Лучшие из лучших». (12+)
- 06.30 Магия большого спорта. (12+)
- 07.00 14.50 17.50 23.35 Все на Матч!
- 07.05 14.55 17.55 23.35 Все на Матч!
- 09.40 11.45 15.45 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/8 финала. Трансляция из Германии. (6+)
- 13.50 «Центральный круг»
- 19.15 Футбол. «Динамо» (Москва, Россия) - «Партизан» (Сербия). Ветеранский Кубок-2024. Прямая трансляция из Москвы
- 21.30 Футбол. Чемпионат Европы-2024. (6+)
- 00.45 Смешанные единоборства. А. Перейра - И. Прохазка. UFC. (16+)
- 02.15 Пляжный волейбол. Чемпионат России. Финал. (6+)
- 03.55 Новости. (0+)
- 04.00 Регби. «Динамо» (Москва) - «Металлург» (Новокузнецк). PARI Чемпионат России. (12+)
- 06.00 21.55 Регби. Чемпионат России. (12+)
- 07.50 10.00 13.00 17.55 08.55 03.35 04.30 Стрельба стендовая. Кубок мэра Москвы. (0+)
- 10.05 18.40 Небесная гонимая. (0+)
- 10.25 11.20 Пляжный волейбол. Чемпионат России. Финал. (6+)
- 12.15 Лица страны. (12+)
- 12.30 21.25 География спорта. (12+)
- 13.05 Смешанные единоборства. (16+)
- 14.45 «Магия большого спорта». (12+)
- 15.10 «Стадион». (6+)
- 16.00 21.10 Спецрепортаж. (12+)
- 16.20 Велоспорт. Чемпионат России. (6+)
- 19.00 «Здоровый образ». (12+)
- 19.30 Профессиональный бокс. (16+)
- 23.45 «Что за спорт?» (12+)
- 00.15 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Финал. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.30 «ДРУГИЕ». (16+)
- 07.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 09.20, 11.05, 12.55 «ЗАКОЛДОВАННОЕ КОРОЛЕВСТВО». (16+)
- 14.40 «ОБИТЕЛЬ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
- 16.55 «ДРУГИЕ». (16+)
- 19.00 «ОТЧАЯННЫЕ АФЕРИСТКИ». (16+)
- 21.10 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ». (16+)
- Комедийный боевик, США, Канада, 2018 г.
- 23.25, 00.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 01.25 «Пончары. Глобальное закружение». Мультфильм. (6+)
- 02.45 «ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ». (16+)
- 04.25 «АЛЕКС И ЭММА». (16+)
- 05.30 «Пин-код», «Три ката». Мультсериалы. (6+)
- 06.55 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 07.35 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+)
- 09.15 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (16+)
- 11.20 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ 2». (16+)
- 13.10 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ 3». (12+)
- 15.05 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ: ВОССТАНИЕ МАШИН». (16+)
- 16.55 «СПУТНИК». (16+)
- 19.00, 19.55 «ТРИГГЕР». (18+)
- 20.50 «МИРА». (16+)
- 22.55 «ЗВЕЗДНЫЙ РАЗУМ». (16+)
- 00.45 «АФЕРА». (18+)
- 02.50 «ЛЕНА И СПРАВЕДЛИВОСТЬ». (16+)
- 04.10 «ТЕНЬ ЗВЕЗДЫ». (18+)

- 01.30 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (12+)
- 03.25 «КТО ТВОЯ БАБУШКА, ЧУВАК?» (12+)
- 05.05 «БЛИЗНЕЦЫ-ДРАКОНЫ». (12+)
- 07.05 «КОРОЛЬ ВЕЧЕРИНОК». (16+)
- 08.50 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
- 10.20 «ЖЕНИХ». (12+)
- 12.00 «СИЛАЧ САНТА-КЛАУС». (6+)
- 13.50 «МИЛЛИАРД». (12+)
- 15.45 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЫ КИЛЛЕРА». (18+)
- 17.55 «УМНАЯ МАША». (12+)
- 19.30 «О ЧЕМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (18+)
- 21.15 «НЕПОСЛУШНИК 2». (12+)
- 23.25 «ЖЕЛЕЗНОЕ НЕБО 2». (16+)
- 06.10 Мультфильмы. (0+)
- 06.45 Мультфильм. (6+)
- 06.55 Мультфильм. (0+)
- 07.05 «Весёлая карусель». Мультсериал. (0+)
- 07.20 «У ТИХОЙ ПРИСТАНИ...» (16+)
- 08.40 «ШТРАФБАТ». (18+)
- 18.25 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-9». (16+)
- 20.00 «ПРИХОДИ НА МЕНЯ ПОСМОТРЕТЬ...» (12+)
- 21.55 «МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ». (12+)
- 23.50 «ПОВОРОТ». (12+)
- 01.35 «Мой ласковый и нежный зверь. Эмиль Лотяну». (16+)
- 02.15 «ЛЕБЕДЕВ ПРОТИВ ЛЕБЕДЕВА». (12+)
- 03.45 «ХОЖДЕНИЕ ПО МУКАМ». (16+)

- 05.10 «Три ката». Мультсериал. (6+)
- 05.45 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
- 07.15 «Иван Царевич и Серый Волк-5». Мультфильм. (6+)
- 08.50 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
- 10.50 «СВАТЫ». (16+)
- 13.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 16.00 «СВАТЫ». (16+)
- 21.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 00.30 «МОЯ УЖАСНАЯ СЕСТРА». (6+)
- Россия, 2022 г. В ролях: Владимир Яглыч, Марта Кесслер, София Петрова
- 01.50 «ДЕРЖИ УДАР, ДЕТКА!» (16+)
- 03.35 «ЗА ГРАНЬЮ РЕАЛЬНОСТИ». (16+)
- 05.00, 13.35 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины страшлики». Мультсериалы. (0+)
- 13.10 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
- 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
- 21.00, 22.10 Богиня свиданий. (16+)
- 23.20, 23.50 «МАХАБХАРАТА». (16+)
- 00.20 Суббота News 2024. (16+)
- 00.30, 01.20 «КАРМЕЛИТА». (16+)
- 02.10, 02.50, 03.30 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
- 04.20 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины страшлики». Мультсериалы. (0+)

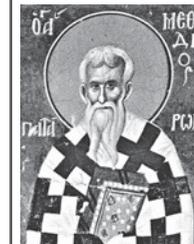
- 06.00 «Три ката». Мультсериал. (0+)
- 09.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (16+)
- 12.20 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- Шел 1986 год. В Москве тогда ещё не было пробок, доллар стоил шестьдесят копеек, а ключи от квартиры спокойно оставляли под коврик. Из Ленинграда в гости к Сергее приехал отец и захотел познакомиться с Ваней.
- 17.10 «КУХНЯ». (16+)
- 21.55 «СОВЕРШЕННО ЛЕТНИЕ». (12+)
- 01.05 «МАРГОША». (16+)
- 03.20 «6 кадров». (16+)
- 04.00 «Три ката». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ». (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 День Ангела: Святые Борис и Глеб. (0+)
- 11.35 Апостолы: Савл Павел. (0+)
- 12.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.05, 13.35 Монастырская кухня. (0+)
- 14.00, 15.20 «ОСОБО ВАЖНОЕ ЗАДАНИЕ». 1 и 2 серии. (6+)
- 16.40 «ОПАСНЫЕ ТРОПЬИ». (6+)
- 18.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 20.00, 01.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 21.05 День Ангела: Апостол Павел. (0+)
- 22.00, 22.35 Поле битвы. (16+)
- 23.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.10 Спас-стрим. (16+)
- 00.55 День Патриарха. (0+)
- 01.55 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 02.25 Поле битвы. (16+)
- 02.55 Апостолы: Иуда Фаддей и Симон Кананит. (0+)
- 03.25 Апостолы: Савл Павел. (0+)
- 03.55 Путешествие к сердцу дворцов. Павловск. (0+)
- 04.15 После... (12+)

Православный календарь

3 июля
Седмица 2-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Сщмч. Мефодия, еп. Патарского.



Блгв. кн. Глеба Владимирского (сына св. Андрея Боголюбского). Мчч. Инны, Пинны и Риммы. Мчч. Аристоклия пресвитера, Димитриана диакона и Афанасия тещеца. Свт. Левкия испл., еп. Врунтисиопольского. Свт. Мины, еп. Полоцкого.

Петров пост.
«Грядущая жизнь уничтожает и истребляет не тело, а приставшее к нему тление и смерть».
Свт. Иоанн Златоуст

МУЗЫКА

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Музэнерго. (16+)
- 08.05 Топ чарт. (16+)
- 08.40, 15.00, 18.00, 21.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Новое Радио чарт. (16+)
- 10.00 Плейлист I Лето. (16+)
- 11.00 #НАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Хиты по-русски. (16+)
- 13.00 Ждите ответа. (16+)
- 14.00 Кто следующий? (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 18.20, 18.50 10 самых! (16+)
- 19.20 Доктор Боль. (16+)
- 20.00 Хит-Стрикс. (16+)
- 20.30 Плейлист I Лето. (16+)
- 20.40 Бюст всемогущий. Эффект Семенович. (16+)
- 22.00 ВК Натальная карта. (16+)
- 23.00 ВК Контакты. (16+)
- 00.00 Сплетни-шейкер. (16+)
- 00.30 Муз'итив. (18+)
- 01.30 Топ-30. (16+)

ПЕРВЫЙ



10.10 «Жить здорово!» (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «Модный приговор». (0+)
- 10.10 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 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)
- 20.00 «ИЩЕЙКА». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ДВА БЕРЕГА». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.10 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Наши». (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ЛИМИТЧИЦЫ». (12+)
- Маше не дают направление на учёбу от фабрики. Зоя уверена, что Маша и сама сможет поступить. В доме Трегубихи Нина обнаруживает то самое дорогое свадебное платье, которое Иван не хотел ей покупать.
- 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
- 03.45 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)

НТВ



11.00 «ПЁС». (16+)

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (12+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (12+)
- 11.00 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
- Сейран приходит сообщение о поступлении в университет. Ферит не соглашается с желанием своей молодой жены...
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «КАПКАН ДЛЯ МОНСТРА». (16+)
- 03.35 «КОВБОЙ». (16+)

СТС



06.30 «Маша и Медведь». (0+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.00 «РОДКОМ». (16+)
- 11.00 «Красные туфельки и семь гномов». (6+)
- 12.55 «ВОЛК И ЛЕВ». (6+)
- 15.00 «ПАНДА ИЗ КОСМОСА». (12+)
- 17.55 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 21.00 «Я БОГИНЯ». (16+)
- Размеренная и не очень счастливая жизнь Лены резко меняется. Подруга советует Лене пойти на тренинг личностного роста.
- 23.00 «Я ХУДЕЮ». (16+)
- 01.05 «ФРАНЦУЗСКИЙ ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ «ЛИБЕРТИ. КАНЗАС ИВНИНГ САН». (18+)
- 02.55 «ЧЕЛОВЕК-ОРКЕСТР». (12+)
- 04.15 «90-Е: ВЕСЕЛО И ГРОМКО». (16+)
- 05.05 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

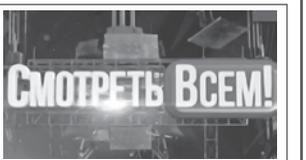
ТНТ



19.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
- 08.00 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ В МОСКВЕ». (16+)
- 09.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+)
- В этом сезоне у наших участников не будет еды, за которую не нужно бороться. Даже маис и бобы теперь необходимо зарабатывать. А вот выбор, как потратить выигрыш в испытаниях, теперь будет гораздо шире!
- 13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
- 17.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ». (16+)
- 19.30 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ». (16+)
- 22.30 «БАНДЫ ПАРИЖА». (16+)
- 00.30 «СУМАСШЕДШАЯ ЕЗДА». (18+)
- 02.10 «Импровизация. Команды». (16+)
- 04.10 «Я тебе не верю». (16+)
- 04.55 «Импровизация». (16+)
- 05.15 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



22.05 «Смотреть всем!» (16+)

- 05.00 18.00 02.15 «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 спски». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Неизвестная история». (16+)
- 17.00 03.05 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ВЛАСТЬ УБИЙЦ». (16+)
- 22.05 «Смотреть всем!» (16+)
- 00.30 «ЧЕРНАЯ СМЕРТЬ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- ПЯТНИЦА**
- 05.00 Гастротур. (16+) Ведущий попробует традиционные блюда малочисленных народов Сахалина из сырой головы рыбы, научится готовить блюда из рыбьей кожи и узнает всё о собирательстве морепродуктов.
- 05.50 Пятница News. (16+)
- 06.30 Зовите шефа. (16+)
- 08.20 Кондитер. (16+)
- 09.30 Кондитер. Дети. (12+)
- 10.40 Четыре свадьбы. (16+)
- 18.50 Четыре жены. (16+)
- 00.00 «РУССКОЕ ПОЛЕ». (18+)
- 01.20 Пятница News. (16+)
- Ю**
- 05.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 10.05 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)
- 12.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 14.05 «Супербабушка». (16+)
- 16.40 «Чад из ада». (12+) Реальити, в котором родители избалованных мажоров-подростков обращаются за помощью, а их капризных и неуправляемых чад отправляют на 4 дня в обычные, часто многодетные семьи, чтобы мажоры пережили дру- гую жизнь.
- 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «НЕВЕРНЫЙ». (16+)
- 02.00 «Измены». (16+)
- 03.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- ЧЕ**
- 06.00 Дорожные драмы. (16+)
- 06.10 Дорожные войны 2.0. (16+)
- 07.00 Дорожные войны. (16+)
- 11.00 «СОЛДАТЫ-15». (16+)
- 17.30 Улётное видео. (16+)
- 20.00 Решала. (16+)
- 21.00 Заступница. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.40 Решала. (16+)
- 05.00 Дорожные драмы. (16+)
- «Дорожные драмы» - передача о самых шумевших дорожно-транспортных происшествиях.
- МИР**
- 05.00 «ПРОШЛОЕ УМЕЕТ ЖДАТЬ». (16+)
- 05.35, 06.25 «ЖЕНА С ТОГО СВЕТА». (16+)
- 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
- 06.15 Спецрепортаж. (12+)
- 10.10, 11.05, 12.00, 14.10, 15.05, 17.15 Дела судебные. (16+)
- 13.15 Мировое соглашение. (16+)
- 16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
- 18.50 Игра в кино. (16+)
- 21.35 Миллион за 5 минут. (16+)
- 22.20 «АКСЕЛЕРАТКА». (16+)
- 00.15 «НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ». (16+)
- 01.30 «БЕЛОРУССКИЙ ВОК-ЗАЛ». (16+)
- 03.05 «ПЛАМА ПОД ПЕ- ПЛОМ». (16+)
- ОТР**
- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 09.05 09.35 10.05 10.35 12.05 13.10 14.05 18.20 ОТражение
- 11.00 00.20 «Искусство архитектуры». (12+)
- 15.10 «ИВАНОВО ДЕТСТВО». (12+)
- 16.40 «Летающий пролетарий». (12+)
- 17.00 «Формула здоровья». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 20.40 04.10 «СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ». (16+)
- 22.30 «КУРОЧКА РЯБА». (16+)
- 01.00 ОТражение. (12+)
- ПОБЕДА**
- 05.30 «Путь к Победе» (16+)
- 06.30 «АПОСТОЛ». (16+)
- 16.30 «ЗАКЛЮЧЕНИЕ». (16+)
- Вера Елагина - блестящий хирург, специализирующийся на плановой аб- доминальной хирургии. Профессия научила её быть решительной и жест- кой, уметь прятать свои чувства. Перфекционизм Веры относится к работе, одежде, семье. Она всегда идеально выглядит, но ее близкие и друзья не могут соответствовать её зави- шенным требованиям. В итоге, муж Веры ушел, она живет с дочерью-подрост- ком...
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «28 ПАНОФИЛОВЦЕВ». (12+)
- 02.45 «КРАЙ». (16+)

ДЕТСКИЕ

- КАРУСЕЛЬ**
- 05.00 Ранние пташки. «Сме- шарки», «Лунтики», «Синий трактор на детской пло- щадке», «Три кота». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, ма- лышки!» (0+)
- 07.30 «Цветяшки!» (0+)
- 07.45 «Петроникс». (0+)
- 08.10 «Майло». (0+)
- 09.15 «Три кота». (0+)
- 10.45 «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+)
- 10.50 «Сказочный патруль». (0+)
- 11.55 «Простоквашино». (0+)
- 12.50 «Люк - путешественник во времени». (6+)
- 13.35 «Диностер». (6+)
- 14.00 «Инфинити Надю». (6+)
- 14.30 «Буба». (6+)
- 16.00 Час «Союзмультфиль- ма». (6+)
- 17.00 «Край Бебис. Волшеб- ные слезки». (0+)
- 17.10 «Царевны». (0+)
- 18.40 «Чик-Чириккино». (0+)
- 19.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 21.00 «Спокойной ночи, ма- лышки!» (0+)
- 21.20 «Турбозавры». (0+)
- 22.05 «Карбот». (6+)
- Захватывающие приключе- ния мальчика и его друзей- трансформеров.
- 22.35 «Дикие скричеры!» (6+) Мультсериал о зрелищных сражениях скричеров - бо- евых роботов, способных превращаться в свирепых механических зверей.
- 23.00 «Гризли и лемминги». (6+)
- 00.30 «Машины сказки», «Машины страшилки», «Машины песенки». (0+)
- 02.25 «Три кота». (0+)
- 03.30 «Смешарики». (0+)
- МУЛЬТ**
- 06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 07.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.00, 13.30, 23.00, 04.35 «Барбоскины». (0+)
- «Барбоскины» - веселый се- мейный мультсериал, кото- рый рассказывает о жизни современных детей и под- ростков с их интересами и увлечениями. Семья Барбоскиных - самая обычная, где есть папа, ув- лекающийся компьютером, мама, мечтающая о сцене и пятеро детей со своими ин- тересами в жизни. У каждо- го из них свой уникальный характер и им приходится совместно решать все про- блемы и вопросы.
- 09.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 10.00, 05.00 «Фиксики». (0+)
- 11.00, 19.00, 01.30 «Ми-Ми- Мишки». (0+)
- 13.00, 03.00 «Кошечки-со- бачки». (0+)
- 15.00 «Тобот. Детективы Га- лактики». (6+)
- 15.15, 00.30 «Буба». (6+)
- 17.00 «Мотофайтеры». (6+)
- 17.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 18.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
- 20.00, 02.15 «Лунтики». (0+)
- 21.00 Сказка на ночь. «Маши- ны сказки», «Маша и Мед- ведь». (0+)
- 22.00 «Сказочный патруль», «Музыкальный патруль». (0+)
- 00.00 «Ник-изобретатель». (0+)
- 03.40 «Маша и Медведь. Чу- деса медицины», «Машины сказки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- 365 ДНЕЙ ТВ**
- 04.10 Два дела Феликса Дзержинского. (12+)
- 04.55 Литературный музей. (12+)
- 05.25 Кремль. Эпоха царей. (12+)
- 06.30 Они были первыми. (12+)
- 07.00 Северный морской путь. (16+)
- 08.05 Нация в фарфоре. (12+)
- 09.05, 19.30 Россия на- учная. Великие имена. (12+)
- 09.25 Ключ на шпилье Госу- даревой башни. (12+)
- 10.20, 22.40 Историограф. (12+)
- 11.05, 11.30 В поисках утра- ченного искусства. (12+)
- 12.00 Пустые страницы. (12+)
- 13.05 Великая Северная война. (12+)
- 13.35, 16.00 По законам чести. Из истории дуэ- лей. (12+)
- 13.50 Секреты истории (12+)
- 16.15 Всемирное наследие. Россия. (12+)
- 17.05 Книжные аллеи. (12+)
- 17.35 Тайное становится яв- ным. (12+)
- 17.50 Семь дней истории. (12+)
- 18.00, 18.45 Восточный фронт. (12+)
- 20.00 Историада. (12+)
- 20.55 Народный фронт По- беды. (12+)
- 21.25 Обыкновенная исто- рия. (6+)
- 21.35 Трудные вопросы истории России. (12+)
- 22.10 Пешком в историю. (12+)
- VJU HISTORY**
- 06.20 Подлинная исто- рия Русской революции. (16+)
- 07.15 100 чудес света. (16+)
- 08.15 Ереван, Армения. (12+)
- 08.45 Мирский замок, Бела- русь. (12+)
- 09.35 Расцвет Великих Им- перий. (12+)
- 10.35 Кем были настоящие неандертальцы? (12+)
- 11.35 Амазонки. (16+)
- 12.25, 13.20 Исторические убийства. (16+)
- 14.15 Шарлотта Перриан: искусство жить. (12+)
- 15.15, 15.40 История ве- щей. (16+)
- 16.10 Несвижский замок. (12+)
- 16.40 Аграсен Ки Баоли, Ин- дия. (12+)
- 17.10 Расцвет Великих Им- перий. (12+)
- 18.05 Человек прямоходя- щий и революция топора. (12+)
- 19.00 Разгадка тайны пира- мид: Пирамида Хеопса и гробница тайн. (12+)
- 20.00, 20.55 Тайны Бермуд- ского треугольника. (12+)
- 21.45, 22.45 Подлинная история Русской револю- ции. (16+)
- 23.45 Мирский замок, Бела- русь. (12+)
- 00.35 Расцвет Великих Им- перий. (12+)
- 01.30 Кем были настоящие неандертальцы? (12+)
- 02.20 Амазонки. (16+)
- 03.05, 03.55 Исторические убийства. (16+)
- 04.40 Мармашенский мона- стыр, Армения. (12+)
- ДОКТОР**
- 06.00, 11.15, 19.00, 03.00 О самом главном. Мела- тонин - гормон сна. (12+)
- 06.55, 21.00, 03.55 Науч- ные сенсации. Еда буду- щего. (12+)
- 07.45, 22.45 Доктор на ра- боте. (12+)
- 10.45 Метод исследова- ния. Заболевания сердца. (12+)
- 12.15, 20.25, 01.35 Без ха- латов. (12+)
- Подкаст-шоу, в котором популярные врачи стра- ны вместе со своими кол- легами обсуждают у ми- крофонов самые важные вопросы, которые волнуют пациентов и медицин- ское сообщество.
- 12.40 ДокТок с Эвелиной Закамской. Диспансе- ризация. Забота о здоровье или выходной? (12+)
- 13.10 Шифры нашего тела. Внезапная смерть. (12+)
- 14.05 О самом главном. Когда не нужно вызывать скорую помощь? (12+)
- 15.00 Доктор на работе. Прямой эфир
- 17.55 Мозг на прокачку. Усилим воли. (12+)
- 20.00, 05.35 На приёме у доктора Бубновского. Женское здоровье. (12+)
- 21.50 О самом главном. Как заподозрить рак пищева- рения? (12+)
- 02.05 Хитрая память. (12+)
- 04.40 Большой скачок. Мужская депрессия. (12+)
- 05.05 Большой скачок. Эк- зоскелеты. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Сериалы (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма подготовлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телераздачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 16 лет.

РОССИЯ К
Культура



10.15
«Наблюдатель»

- 06.30 «Пешком...»
- 07.05 16.30 00.20 «Магия мозга»
- 07.35 «Предки наших предков»
- 08.25 «Жизнь и судьба»
- 08.50 «БРОНЗОВАЯ ПТИЦА»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.15 «Жизнь замечательных идей»
- 11.45 18.45 «Белое солнце пустыни»
- 12.45 «Игра в бисер»
- 13.25 «КАПИТАН ФРАКАСС»
- 14.40 «Забытое ремесло»
- 15.00 02.15 Отсекая лишнее
- 15.40 Мастера фортепианного искусства
- 17.15 00.50 «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН»
- 19.45 «Меж двух кулис»
- 20.30 «МОЙ НЕЖНО ЛЮБИМЫЙ ДЕТЕКТИВ»
- 22.10 «Самая знаменитая и почти незнакомая»
- 22.50 Елена Образцова. Юбилейный концерт в Большом театре

ТВЦ ТВЦ



22.35 «10 самых...»
(16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 05.00 «Москва резиновая». (16+)
- 08.35 «ТРИ В ОДНОМ-4». (12+)
- 10.35 04.20 «Александр Абдулов. Жизнь без оглядки». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 22.00 События
- 11.50 «ПРИГЛАСИ В ДОМ ПРИЗРАКА». (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 02.55 «АННА И ТАЙНА ЯДОВ». (12+)
- 16.55 Прощание. (16+)
- 18.05 «ЗМЕИ И ЛЕСТНИЦЫ». (12+)
- 22.35 «10 самых...» (16+)
- 23.05 «Актёрские драмы». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 «Петровка, 38». (16+)
- 00.55 «Настоящий детектив. Дорога смерти». (16+)
- 01.35 «Дорогие товарищи. Заговор против Хрущева». (16+)

3 ТВ-3



11.15 Знаки судьбы.
(16+)

- 06.00 «ЧУДО-ДОКТОР». (16+)
- 06.45 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
- 08.40 «Слепая». (16+)
- 09.45 Хорошие новости с Натальей Васиной. (16+)
- 10.00 Гадалка. (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 16.15 «Слепая». (16+)
- 18.10 «СУПЕРИВАНОВЫ». (16+)
- 19.15 «ЛЕСНИК». (16+)
- 23.30 Последний герой. Русский сезон. (16+)
- 01.30 «ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО». (16+)
- Начало 30-го десятилетия XX века. События разворачиваются в то время, когда среди вечной пустыни была найдена нефть.
- 03.45 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)

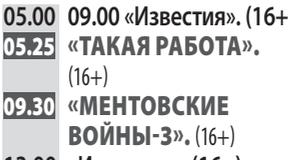
ДОМАШНИЙ



13.05 «Знахарка». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.30 Давай разведёмся! (16+)
- 08.30 Тест на отцовство. (16+)
- 10.45 «Понять. Простить». (16+)
- 12.00 00.45 «Порча». (16+)
- 13.05 «Знахарка». (16+)
- 13.40 «Верну любимого». (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.45 «ДЕВИЧНИК». (16+)
- 19.00 «МОЯ СЕСТРА ЛУЧШЕ». (16+)
- 23.30 «Понять. Простить». (16+)
- 01.40 «Знахарка». (16+)
- 02.05 «Верну любимого». (16+)
- 02.35 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 03.00 Тест на отцовство. (16+)
- 04.40 «б кадров». (16+)
- 04.45 Давай разведёмся! (16+)

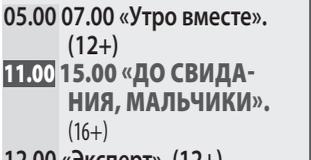
5 5-й КАНАЛ



05.00 09.00 «Известия». (16+)

- 05.25 «ТАКАЯ РАБОТА». (16+)
- 09.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-3». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-3». (16+)
- 17.00 «Известия». (16+)
- 17.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-3». (16+)
- 18.15 02.45 «СЛЕД». (16+)
- 21.25 «СВОИ-3». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СВОИ-6». (16+)
- 01.20 «СВОИ-2». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 05.25 «РУССКИЕ АМАЗОНКИ». (16+)
- 09.10 «Герой 115». (16+)
- 10.40 13.20 15.05 17.15 «ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
- 15.00 Военные новости. (16+)
- 18.10 «Пламя и сталь». (16+)
- 19.35 «Код доступа». (12+)
- 22.45 «В ПОЛОСЕ ПРИБОЯ». (16+)
- 00.25 «САМАЯ ДЛИННАЯ СОЛОМИНКА...» (12+)
- 01.55 «ДЕРЗОСТЬ». (12+)
- 03.35 «СВИНАРКА И ПАСТУХ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 15.00 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЬЧИКИ». (16+)
- 12.00 «Эксперт». (12+)
- 12.15 «Спортивная семья». (12+)
- 12.30 18.00 01.30 «Формула здоровья». (12+)
- 13.00 16.30 «СЕРАФИМА ПРЕКРАСНАЯ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 04.00 «Открытая наука». (12+)
- Цикл программ рассказывает об актуальных теориях, идеях, концепциях, законах и понятиях в современных областях знания.
- 18.30 «Великий, могучий». (12+)
- 18.45 00.15 «Актуальное интервью». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 03.00 «Арт-Проспект». (12+)
- 20.30 22.30 03.30 «Мастерская спорта». (12+)
- 23.00 «УГРЮМ-РЕКА». (16+)
- 00.30 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ
- МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 «Лучшие из лучших». (12+)
- 06.30 «Третий тайм». (12+)
- 07.00 14.50 17.50 23.35 Все на Матч!
- 09.40 11.45 21.30 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Трансляция из Германии. (6+)
- 13.50 «Центральный круг»
- 15.45 Боулинг. BetBoom Кубок России. Прямая трансляция из Красноярска
- 19.15 Футбол. ЦСКА (Россия) - «ОФК Белград» (Сербия). BetBoom Братский Кубок-2024. Прямая трансляция из Москвы
- 00.45 «Один день на ЕВРО». (12+)
- 01.10 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)
- 01.40 «Шелби». (16+)
- 03.55 «Новости». (0+)
- 04.00 Велоспорт. BMX. Фристайл-парк. Альфа-Банк Чемпионат России. Трансляция из Казани. (0+)
- 06.00 Регби. Чемпионат России. (12+)
- 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
- 07.55 Смешанные единоборства. (16+)
- 09.35 «Здоровый образ». (12+)
- 10.05 03.25 Автоспорт. «Канзаш ринг». (6+)
- 12.15 16.00 23.55 Спецрепортаж. (12+)
- 12.30 Что по спорту? (12+)
- 13.05 19.30 Профессиональный бокс. (16+)
- 14.45 05.30 География спорта. (12+)
- 15.10 21.10 Спорт, который есть. (12+)
- 15.25 21.25 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
- 16.20 Художественная гимнастика. «Evgeniya Cup». (6+)
- 18.45 02.40 «Стадион». (6+)
- 21.50 Боулинг. Кубок России. (0+)
- 00.10 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Финал. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- viu TV1000 VIJU TV1000
- viu TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ
- ДОМ КИНО ДОМ КИНО
- суббота! СУББОТА!
- КИНОКОМЕДИЯ
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
- СТС LOVE СТС LOVE
- 06.05 «ЛЮБОВЬ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ». (16+)
- 08.15, 09.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 10.20 «ОТЧАЯННЫЕ АФЕРИСТЫ». (16+)
- 12.30 «БАНДИТЫ». (16+)
- 15.00 «ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ». (16+)
- 17.05 «АЛЕКС И ЭММА». (16+)
- 19.00 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
- 17.05 Мелодрама, США, 2013 г.
- 21.05 «В МЕТРЕ ДРУГ ОТ ДРУГА». (16+)
- 21.05 Мелодрама, США, 2019 г.
- 23.15, 00.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 01.20 «ЖЕНА СМОТРИТЕЛЯ ЗООПАРКА». (16+)
- 03.20 «ВЫБОР КАПИТАНА КОРЕЛЛИ». (16+)
- 05.35 «Пин-код», «Три кота», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
- 07.50 «ЗВЕЗДНЫЙ РАЗУМ». (16+)
- 09.40 «МИРА». (16+)
- 11.50 «СПУТНИК». (16+)
- 13.55 «НА КРЮЧКЕ». (16+)
- 15.30 «НЕВЕСТА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ». (16+)
- 17.20 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
- 19.00, 19.55 «ТРИГГЕР». (18+)
- 20.50 «ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА». (12+)
- 22.45 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЩИКИ». (16+)
- 00.20 «ГРЕЦКИЙ ОРЕШЕК». (16+)
- 01.50 «ЮРА ДВОРНИК». (16+)
- 03.20 «НЕИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА». (16+)
- 04.45 Мультфильмы. (6+)
- 05.20 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.00 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 07.10 «Три богатыря и Пуп Земли». Мультфильм. (6+)
- 08.50 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
- 10.50 «СВАТЫ». (16+)
- 13.50 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
- 16.00 «СВАТЫ». (16+)
- 21.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 00.35 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
- Россия, 1995 г. В ролях: Алексей Булдаков, Виктор Бычков, Зоя Буряк
- 02.20 «МЕНЯЛЫ». (16+)
- 03.50 «ВЕЗУЧИЙ СЛУЧАЙ». (16+)
- 05.00, 07.35 «Маша и Медведь». «Машины сказки», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины страшлики». Мультсериалы. (0+)
- 07.10 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
- 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
- 21.00, 22.10 Богиня сыска. (16+)
- 23.20, 23.50 «МАХАБХАРАТА». (16+)
- 00.20 Суббота News 2024. (16+)
- 00.30, 01.20 «КАРМЕЛИТА». (16+)
- 02.10, 02.50, 03.30 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
- 04.15 «Маша и Медведь». «Машины сказки», «Машины страшлики». Мультсериалы. (0+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.55 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (16+)
- 12.15 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- 17.05 «КУХНЯ». (16+)
- Из-за стычки шефа и Вики между работниками кухни и зала начинается настоящая война... В ресторане появляется постоянная посетительница, которую интересует не только французская кухня...
- 22.00 «СОВЕРШЕННО ЛЕТНИЕ». (12+)
- Никита и Ксюша женятся...
- 01.10 «МАРГОША». (16+)
- 03.25 «б кадров». (16+)
- 04.05 «Три кота». (0+)
- 01.00 «СТАРПЕРЦЫ». (18+)
- 03.35 «НЕПОСЛУШНИК». (12+)
- 05.45 «КРИМИНАЛЬНАЯ ФИШКА ОТ ГЕНРИ». (16+)
- 07.45 «ПИКСЕЛИ». (12+)
- 09.35 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
- 11.35 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (18+)
- 13.45 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ: ТАЙНА ВАЛЬВЕРДЕ». (16+)
- 15.40 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
- 17.30 «АФРИКАНЕЦ». (12+)
- 19.30 «О ЧЕМ ЕЩЕ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ». (16+)
- Комедия, Россия, 2011 г.
- 21.20 «РОДИТЕЛИ СТРОГОГО РЕЖИМА». (12+)
- 22.50 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
- 06.00 «САМОГОНЩИКИ». (12+)
- 07.00 «МЭРИ ПОППИНС, ДО СВИДАНИЯ». (12+)
- 09.40 «ЗИНА-ЗИНУЛЯ». (12+)
- 11.15 «САД ЖЕЛАННЫЙ». (18+)
- 13.00 «ЕЩЕ ДО ВОЙНЫ». (16+)
- 15.25 «ПОЧТИ СМЕШНАЯ ИСТОРИЯ». (12+)
- 18.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-9». (16+)
- 19.50 «МИМИНО». (12+)
- 21.30 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+)
- 23.05 «НЕ ГОРЮЙ!» (12+)
- 00.50 «Фрунзик Мкртчян. История одиночества». (12+)
- 01.35 «ОТЕЦ И СЫН». (16+)
- 04.20 «СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА». (12+)
- 05.50 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ СОМНЕВАЕТСЯ». (12+)
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ГРИГОРИЙ Р.» (18+)
- 04.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ВОЗВРАЩЕНИЕ САНДРЫ». (16+)
- Сериял, Россия, 2011 г. В ролях: Татьяна Арнтгольц, Павел Делонг, Михаил Самохвалов, Нелли Пшениная

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «БОГДАН ХМЕЛЬНИЦКИЙ». (12+)
- 06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 Колокола России. (0+)
- 12.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.05, 13.35, 14.00 Монастырская кухня. (0+)
- 14.35 «ОПАСНЫЕ ТРОПЫ». (6+)
- СССР, 1954 г.
- 15.55 «МОРЕ ЗОВЕТ». (6+)
- СССР, 1955 г.
- 18.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 20.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 20.55 День Ангела: Преподобный Максим Грек. (0+)
- 21.30 Пенчоры. Ворота вечноности. (0+)
- 22.00, 22.35, 02.35 Поле битвы. (16+)
- 23.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.15 Спас-стрим. (16+)
- 01.00 День Патриарха. (0+)
- 01.10 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 02.05 В поисках Бога. (12+)
- 03.05 Верую и исповедую. (0+)
- 04.15 Путь к спасению. Русский храм на чужбине. (0+)

Православный календарь

4 июля
Седмица 2-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Обретение мощей прп. Максима Грека.



Мч. Иулиана Тарсийского. 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

Петров пост.

«Один только Бог всегда будет пребывать вечным и нетленным, и с Ним будут те, которые сейчас нашли Его, и Его одного вместо всего возлюбил». Прп. Симеон Новый Богослов

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Музэнерго. (16+)
- 09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 10.00 Плейлист | Лето. (16+)
- 11.00 #НАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Очень караочен. (16+)
- 12.30 Хиты по-русски. (16+)
- 13.00 Консервы. (16+)
- 14.00 Кто следующий? (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Love чат. (16+)
- 17.00 Моя волна. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20, 18.50 10 самых! (16+)
- 19.20 Хой... Жив!». (16+)
- 20.00 Хит-Сториз. (16+)
- 20.30 Плейлист | Лето. (16+)
- 20.40 Михаил Шулфутинский. (16+)
- 21.40 PRO-новости. (16+)
- 22.00 ВК Громкий вопрос. (16+)
- 23.00 ВК Контакты. (16+)
- 00.00 10 Sexy. (18+)
- 01.00 Муз'итив. (16+)

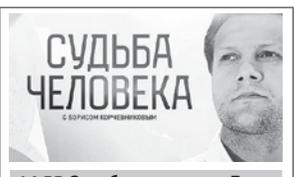
1 ПЕРВЫЙ



23.55 «Матадор». (18+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «Модный приговор». (0+)
- 10.10 «Жить здорово!» (16+)
- 11.00 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 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)
- 18.35 Информационный канал. (16+)
- 19.45 «Поле чудес». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 «Фантастика». (12+)
- 23.55 «Матадор». (18+)
- 00.55 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 Прямой эфир. (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.15 Вести. Местное время
- 21.30 «Поймай меня, если сможешь». (12+)
- 23.25 «Истории Большой Страны». (12+)
- 00.25 «ПОСЛЕ МНОГИХ БЕД». (12+)
Регина и её дочь Мила - полные противоположности. Яркая Регина, модельер, ведёт светский образ жизни. А скромная Мила работает медсестрой в больнице.
- 03.45 «ЛИЧНОЕ ДЕЛО». (16+)

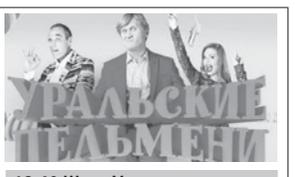
НТВ



08.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (12+)

- 04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (12+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА». (12+)
- 11.00 «ПЁС». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
Ферит подготовил для Сейран сюрприз. Он встречает Сейран, которая приехала вместе с Каей.
- 16.00 «Сегодня»
- 16.45 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 23.50 «Жара Music Awards-2024». (12+)
- 02.10 «Квартирный вопрос». (0+)
- 03.05 «КОВБОИ». (16+)

СТС



12.40 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.25 «Маша и Медведь». (0+)
- 08.00 «РОДКОМ». (16+)
Сергей уходит от жены и забирает сына-подростка. Чтобы повысить свои шансы оставить ребёнка при разводе, он встаёт на путь превращения в показательного отца - вступает в родительский комитет класса.
- 11.00 Уральские пельмени. (16+)
- 12.40 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
- 01.00 «ПОСЛЕДНЯЯ ДУЭЛЬ». (18+)
- 03.25 «90-Е: ВЕСЕЛО И ГРОМКО». (16+)
1994 год. Чтобы расплатиться с долгами по квартплате, друзья детства Вася и Паша вынуждены примерить на себя роль ресторанных лабухов.
- 05.00 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

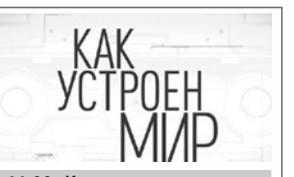
ТНТ



08.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

- 07.00 «Утро ТНТ». (16+)
- 08.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
- 15.00 «УНИВЕР: 13 ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
Марафон нового сезона сериала о взрослой жизни бывших однокурсников. Валя и Маша, Варя и Майкл, и вечно молодой Антоха сталкиваются с проблемами среднего возраста и находят поддержку в своей дружбе.
- 20.00 «Комеди Клуб». (16+)
- 21.00 «Комеди Клуб. Летние дайджесты-2024». (16+)
- 22.00 «Комеди Клуб». (16+)
- 00.00 «БЕЗ ТОРМОЗОВ». (16+)
- 01.35 «Импровизация. Команды». (16+)
- 03.10 «Я тебе не верю». (16+)
- 04.00 «Шоу «Студия Союз». (16+)
- 05.35 «Импровизация». (16+)
- 06.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



11.00 «Как устроен мир». (16+)

- 05.00 18.00 03.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
- 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
- 10.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 17.00 «Главные тайны мира». (16+)
- 20.00 «УБИЙСТВА ПО ОТКРЫТКАМ». (16+)
- 21.40 «БЕЗБИЛЕТНЫЙ ПАССАЖИР». (16+)
- 23.35 «БАРРАКУДА». (18+)
- 01.15 «ТАЙНА В ИХ ГЛАЗАХ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- | | | |
|--|--|---|
| <p>ПЯТНИЦА</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 Гастротур. (16+)
Дмитрий Левский попробует Тульскую область на вкус. Он узнает секрет настоящего тульского пряника, выяснит, как можно с помощью тульского калача «дойти до ручки». 05.50 Пятница News. (16+) 06.10 Зовите шефа. (16+) 07.40 Кондитер. (16+) 09.00 Кондитер. Дети. (12+) 10.10 Четыре жены. (16+) 00.00 «РОБО». (16+) 03.10 Пятница News. (16+) 03.40 Черный список. (16+) 04.40 Пятница News. (16+) <p>Ю</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.25 «Маша и Медведь». (0+) 10.00 «НЕВЕРНЫЙ». (16+) 11.55 «Моя свекровь - монстр». (16+) 13.55 «Супербабушка». (16+) 16.20 Барышня-крестьянка. (16+)
В реальности эксперименте принимают участие две девушки из разных слоев общества. Богатая героиня из города, которая не привыкла считать деньги, и бедная жительница деревни, которая знает о роскошной жизни только из журналов или ТВ-программ. 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.05 «НЕВЕРНЫЙ». (16+) 01.55 «Измены». (16+) | <p>ЧЕ!</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00 Дорожные драмы. (16+) 06.10 Дорожные войны 2.0. (16+) 07.30 Дорожные войны. (16+) 11.00 Охотники. (16+) 13.00 18.00 Решала. (16+) 16.00 Охотники. (16+) 21.00 Опасные связи. (16+)
Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой. 23.00 Опасные связи. (18+) 02.40 Утилизатор. (16+) 04.20 Утилизатор. (12+) <p>МИР</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00, 06.25 «ПЛАМЯ ПОД ПЕПЛОМ». (16+) 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости 06.15 Наши иностранцы. (12+) 10.10, 17.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 11.05, 14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+) 12.00, 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+) 13.15 Мировое соглашение. (16+) 16.15 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+) 18.50 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ». (16+) 20.50 «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ» (16+) 22.50 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (16+) 00.45 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». (16+) | <p>ОТР</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00 «Утро вместе». (12+) 09.05 09.35 10.05 10.35 Отражение 11.00 «Обыкновенный подвиг». (12+) 15.10 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ». (12+) 17.00 «Актуальное интервью». (12+) 18.00 «Губернские новости». (12+) 20.40 «ХОЛОДНОЕ ЛЕТО ПЯТЬДЕСЯТ ТРЕТЬЕГО...» (12+) 22.20 «БРАТ ЯКУДЗЫ». (16+) 00.05 «КИСЛОТА». (18+) 01.45 «БЕЛЫЙ, КРАСНЫЙ И...» (16+) <p>ПОБЕДА</p> <ul style="list-style-type: none"> 04.40 «Путь к Победе» (16+) 05.40 «72 МЕТРА». (16+) 08.05 «МЕТРО». (16+) 10.25 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+) 12.05 «МАЖОР». (16+)
У Игоря юридическое образование, но он ни дня не проработал по специальности. В один из ночных загулов он влезает в драку с полицейскими. В итоге отец лишает Игоря всех атрибутов сладкой жизни и, чтобы защитить сына от тюрьмы, отправляет работать в отделение полиции... 23.59 «Путь к Победе» (16+) 01.00 «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...» (16+) 02.50 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+) 03.50 «КУКУШКА». (16+) |
|--|--|---|

ДЕТСКИЕ

- | | |
|---|--|
| <p>КАРУСЕЛЬ</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 Ранние пташки. «Смешарики», «Лунтики», «Синий трактор на детской площадке», «Три кота». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.30 «Цветяшки!» (0+) 07.45 «Петроникс». (0+) 08.10 «Три кота». (0+) 10.45 «БФФ - лучшие друзья навсегда!» (0+) 10.50 «Фееринки». (0+)
Удивительные истории про симпатичных феечек, которые живут в волшебной квартире, в комнате девочки Кати. Они учатся управлять своими волшебными способностями, взаимодействовать друг с другом и справляться с опасностями, которыми наполнен большой человеческий мир. Маленькие феи стараются помогать детям и взрослым, оставаясь для них невидимыми. 11.55 «Простоквашино». (0+) 12.50 «Люк - путешественник во времени». (6+) 13.35 «Диностер». (6+) 14.00 «Инфинити Надо». (6+) 14.30 «Буба». (6+) 16.00 Час «Союзмультфильма». (6+) 17.00 «Геройчики». (0+) 19.50 «Косочки-собачки». (0+) 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 21.20 «Смешарики. Новые приключения». (0+) 23.00 «Ералаш». (6+) 00.30 «Машины сказки», «Машины страшилки», «Машины песенки». (0+) 02.25 «Три кота». (0+) 03.30 «Смешарики». (0+) | <p>МУЛЬТ</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+) 07.00 «Маша и Медведь». (0+) 08.00, 13.30, 23.00, 04.30 «Барбоскины». (0+) 09.00 «Сказочный патруль». (0+) 10.00, 18.00 «Фиксики. Новенькие». (0+) 11.00, 19.00, 01.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 13.00, 03.00 «Косочки-собачки». (0+) 15.00 «Тобот. Детективы Галактики». (6+) 15.15, 00.30 «Буба». (6+)
Откуда появилась Буба? Никто не знает. Этот герой проживает каждый день так, чтобы запомнить его. Он постоянно открывает для себя что-то новое. У него есть и компания друзей: Лула, Гуга, Дуда, Спаик. А ещё кое-кто из прошлого и даже из будущего. Есть ощущение, что Буба проспал последние лет сто от эволюции человечества, так что не удивляйтесь тому, что он мало что знает и понимает. Буба всему научится опытным путём. 17.00 «Мотофайтеры». (6+) 17.15 «Ну, погоди! Каникулы». (6+) 20.00, 02.15 «Лунтики». (0+) 21.00 Сказка на ночь. «Машины сказки», «Маша и Медведь». (0+) 22.00 «Сказочный патруль», «Музыкальный патруль». (0+) 00.00 «Ник-изобретатель». (0+) 03.40 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+) 05.00 «Фиксики». (0+) |
|---|--|

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- | | | |
|---|---|---|
| <p>365 ДНЕЙ ТВ</p> <ul style="list-style-type: none"> 00.00 Два дела Феликса Держинского. (12+) 00.40 Литературный музей. (12+) 01.15 Кремль. Эпоха царей. (12+) 02.20 Они были первыми. (12+) 02.50 Северный морской путь. (16+) 03.55 Обыкновенная история. (6+) 04.05 Нация в фарфоре. (12+) 05.05, 19.35 Россия научная. Великие имена. (12+) 05.25 Ключ на шпилье Государевой башни. (12+) 06.20, 14.40, 22.40 Историкограф. (12+) 07.05, 07.30 В поисках утраченного искусства. (12+) 09.05 Пустые страницы (12+) 09.05 Великая Северная война. (12+) 09.35, 16.00 По законам чести. (12+) 09.50 Секреты истории (12+) 12.00, 12.45 Восточный фронт. (12+) 13.30, 18.30, 21.35 Трудные вопросы истории России. (12+) 14.10, 19.05, 22.10 Пешком в историю. (12+) 15.25, 23.25 300 лет Полтавской битвы. (12+) 16.15 Всемирное наследие. Россия. (12+) 17.05 Книжные аллеи. (12+) 17.40 Тайное становится явным. (12+) 17.55 Семь дней истории. (12+) 18.00, 21.05 Народный фронт Победы. (12+) | <p>VJU HISTORY</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.15 Подлинная история Русской революции. (16+) 07.05 100 чудес света. (16+) 08.10 Замок Самобор, Хорватия. (12+) 08.40 Несвижский замок. (12+) 09.15 Аграсен Ки Баоли, Индия. (12+) 09.45 Расцвет Великих Империй. (12+) 10.40 Человек прямоходящий и революция топора. (12+) 11.35 Разгадка тайны пирамид. (12+) 12.35, 03.30 Тайны Бермудского треугольника. (12+) 14.20 Гарри и Меган. (16+) 15.20, 15.45 История вещей. (16+) 16.10 Гоа Гаджа, Индонезия. (12+) 16.40 Пура Гунунг Кави, Индонезия. (12+) 17.10 Расцвет Великих Империй. (12+) 18.05 Времена гигантов 2. (12+) 19.10 Разгадка тайны пирамид. (12+) 20.05, 03.35, 04.20 Тайны Бермудского треугольника. (12+) 21.00 Серебряный флот. (16+) 22.10, 23.10, 05.05 Великие битвы. Курск. (16+) 00.05 Несвижский замок. (12+) 00.35 Аграсен Ки Баоли, Индия. (12+) 01.05 Расцвет Великих Империй. (12+) 01.55 Человек прямоходящий и революция топора. (12+) | <p>ДОКТОР</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00, 11.20, 18.55, 03.00 О самом главном. Для каких органов опасна гипертония? (12+) 06.55, 20.50, 04.20 Это лечится. Сонное апноэ. (12+) 07.20, 21.20, 03.55 #Навидеовидно. Выпуск 5. (12+) 07.50, 22.50 Доктор на работе. (12+) 10.50 На приёме у доктора Бубновского. Женское здоровье. (12+) 12.15, 20.20, 01.40 Без халатов. (12+) 12.45 #Навидеовидно. Выпуск 4. (12+) 13.15 Шифры нашего тела. Неизвестные органы. Тимус. Селезёнка. (12+) 14.05 О самом главном. Как заподозрить рак кишечника? (12+) 15.00 Доктор на работе. Лучшее. (12+) 17.25 ДокТок с Эвелиной Закамской. Антибиотики: нужные и опасные. (12+)
Главный редактор Эвелина Закамская встречается с ведущими врачами и деятелями здравоохранения РФ, чтобы обсудить самые острые вопросы о науке и здравоохранении. Присоединяйтесь к дискуссиям с экспертами и расширьте свои знания о медицине! 17.55 Хитрая память. (12+) 19.55, 05.35 Еда. Хлеб. (12+) 21.50 О самом главном. Что важно знать о гипертонии? (12+) 02.05 Перегруженный мозг. (12+) |
|---|---|---|

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Сериалы (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

РОССИЯ К
Культура



12.45 «Игра в бисер»
с Игорем Волгиным

- 07.05 «Магия мозга»
- 07.35 «Предки наших предков»
- 08.25 «Жизнь и судьба»
- 08.50 «БРОНЗОВАЯ ПТИЦА»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.15 «Жизнь замечательных идей»
- 11.45 «Собака Баскервилей», Овсянка, сэр!»
- 12.45 «Игра в бисер»
- 13.25 «КАПИТАН ФРАКАСС»
- 14.35 «100 лет в Арктике»
- 15.00 01.50 Отсекая лишнее
- 15.45 Мастера фортепианного искусства
- 17.15 «АНТОН ИВАНОВИЧ СЕРДИТСЯ»
- 18.30 «Первые в мире»
- 19.45 01.05 «Искатели»
- 20.30 Линия жизни
- 21.25 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ»
- 23.00 «Он и есть джаз. Давид Голощекин»
- 23.45 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, МИСТЕР МАРШАЛЛ»

ТВЦ



06.00
«Настроение»

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 «Москва резиновая». (16+)
- 08.35 «СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ». (12+)
- 11.30 События
- 11.50 «СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ». (12+)
- 13.10 «СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ: НОВАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ: НОВАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)
- 17.50 События
- 18.10 «ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЗАКОНА». (16+)
- 20.05 «СЛЕД ТИГРА». (16+)
- 22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
- 23.05 «Хорошие песни». (12+)
- 00.20 «КОЛЬЕ ШАРЛОТТЫ». (6+)
- 03.45 «Петровка, 38». (16+)
- 04.00 «Закон и порядок». (16+)

ТВ-3



14.30 Вернувшиеся.
Золотая коллекция. (16+)

- 06.00 «ЧУДО-ДОКТОР». (16+)
- 06.45 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Леди Баг и Суперкот». (6+)
- 08.40 «Слепая». (16+)
- 09.45 Хорошие новости с Натальей Васиной. (16+)
- 10.00 Гадалка. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 14.30 Вернувшиеся. Золотая коллекция. (16+)
- 15.45 Врачи. (16+)
- 19.45 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ: СМАЙЛ». (16+)
- Нелюдимая старшечка Берд работает в антикварном магазине. Однажды к ней в руки попадает винтажный фотоаппарат Polaroid.
- «ВОРОНЯ ЛОЩИНА». (16+)
- 00.00 «СВОРА». (18+)
- 01.30 «АДМИРАЛЫ РАЙОНА». (16+)
- 05.45 «Мультфильмы». (0+)

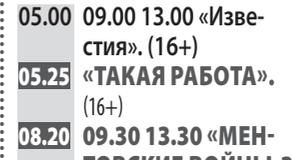
ДОМАШНИЙ



23.50 Уютное утро. (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.25 Давай разведёмся! (16+)
- 08.25 Тест на отцовство. (16+)
- 10.40 «Понять. Простить». (16+)
- 11.55 «Порча». (16+)
- 13.00 «Знахарка». (16+)
- 13.35 «Верну любимого». (16+)
- 14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.40 «ЧУЖОЙ РЕБЁНОК». (16+)
- 19.00 «СУРРОГАТНАЯ МАТЬ». (16+)
- 23.50 Уютное утро. (16+)
- 00.20 «Понять. Простить». (16+)
- 01.30 «Порча». (16+)
- 02.20 «Знахарка». (16+)
- 02.45 «Верну любимого». (16+)
- 03.15 «б кадров». (16+)
- 03.30 «ЧЁРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)

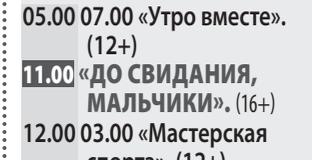
5-й КАНАЛ



05.00 09.00 13.00 «Известия». (16+)

- 05.00 09.00 13.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «ТАКАЯ РАБОТА». (16+)
- 08.20 09.30 13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-3». (16+)
- 17.00 «Известия». (16+)
- 17.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-3». (16+)
- 18.15 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 «Светская хроника». (16+)
- 00.10 Они потрясли мир. (12+)
- 01.45 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
- 06.20 09.10 «ВПЕРЕДИ ОКЕАН». (12+)
- 10.40 13.20 15.05 17.15 «ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
- 18.05 «Вторая мировая: пламя и сталь». (16+)
- 19.30 «Загадки века» с Сергеем Медведевым. (12+)
- 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
- 23.30 Музыка+. (12+)
- 00.50 «МЕЛОДИЯ НА ДВА ГОЛОСА». (12+)
- 03.15 «В ПОЛОСЕ ПРИБОЯ». (16+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЬЧИКИ». (16+)
- 12.00 03.00 «Мастерская спорта». (12+)
- 12.30 01.45 «От 7 до 17». (12+)
- 13.00 16.30 «СЕРАФИМА ПРЕКРАСНАЯ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 18.00 «Арт-Проспект». (12+)
- 15.30 «Великий, могучий». (12+)
- 15.45 02.45 «Открываем Воронеж». (12+)
- 17.30 «Формула здоровья». (12+)
- 18.30 «Актуальное интервью». (12+)
- 18.45 «Спецрепортаж». (12+)
- 19.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 20.30 «Просто жизнь». (12+)
- 21.00 02.15 «Точка.ру». (12+)
- 22.00 «Малая сцена». (12+)
- 23.30 «БЛИЖЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ». (12+)
- 03.30 «ПРО ЛЕЛЮ И МИНЬКУ». (12+)

ЗВЕЗДА

- 06.20 09.10 «ВПЕРЕДИ ОКЕАН». (12+)
- 10.40 13.20 15.05 17.15 «ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
- 18.05 «Вторая мировая: пламя и сталь». (16+)
- 19.30 «Загадки века» с Сергеем Медведевым. (12+)
- 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
- 23.30 Музыка+. (12+)
- 00.50 «МЕЛОДИЯ НА ДВА ГОЛОСА». (12+)
- 03.15 «В ПОЛОСЕ ПРИБОЯ». (16+)

СПОРТ

- 06.00 «Лучшие из лучших». (12+)
- 06.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)
- 07.00 09.15 15.00 17.50 Новости
- 07.05 15.05 17.55 21.00 Все на Матч!
- 09.20 Небесная грация. (0+)
- 09.40 15.45 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Трансляция из Германии. (6+)
- 11.45 «Центральный круг»
- 12.55 Футбол. «Црвена Звезда» (Сербия) - «Сочи» (Россия). Winline Летний Кубок. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга
- 18.45 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/4 финала. Прямая трансляция из Германии
- 00.45 «Один день на ЕВРО». (12+)
- 01.10 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Обзор. (6+)
- 01.40 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/4 финала. Трансляция из Германии. (6+)
- 06.00 06.55 21.30 22.25 Пляжный волейбол. Чемпионат России. (6+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 16.00 Спецрепортаж. (12+)
- 08.15 02.30 «Жизнь - подарок!» (12+)
- 09.10 18.35 Спорт, который есть. (12+)
- 09.30 23.40 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
- 10.05 03.20 Боулинг. Кубок России. (0+)
- 12.15 «Стадион». (6+)
- 13.05 Профессиональный бокс. (16+)
- 14.45 Лица страны. (12+)
- 15.00 «Что за спорт?» (12+)
- 15.25 Страна смотрит спорт. (12+)
- 16.20 Художественная гимнастика. «Evgeniya Сир». (6+)
- 18.55 Что по спорту? (12+)
- 19.25 Футбол. Летний Кубок. (6+)
- 00.10 Волейбол. Чемпионат России. Суперлига. Финал. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.30 «ДЫШИ РАДИ НАС». (16+)
- 07.40, 08.35 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 09.45 «В МЕТРЕ ДРУГ ОТ ДРУГА». (16+)
- 12.00 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
- Мелодрама, США, 2000 г.
- 14.05 «ЖЕНА СМОТРИТЕЛЯ ЗООПАРКА». (16+)
- 16.30 «ВЫБОР КАПИТАНА КОРЕЛЛИ». (16+)
- 19.00 «ТАЙНОЕ ОКНО». (16+)
- 20.55 «БОЛЬШИЕ ГЛАЗА». (16+)
- Биографическая драма, США, Канада, 2014 г.
- 22.55, 23.50 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 01.05, 02.30, 03.50 «ЗАКОЛДОВАННОЕ КОРОЛЕВСТВО». (16+)

- 01.05 «ОКЕЙ, ЛЕКСИ!» (18+)
- 02.35 «НЕПОСЛУШНИК 2». (12+)
- 04.35 «КТО ТВОЯ БАБУШКА, ЧУВАК?» (12+)
- 06.15 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (12+)
- 08.10 «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ! В ПОИСКАХ МАРСУПИЛАМИ». (16+)
- 10.00 «МИЛЛИАРД». (12+)
- 11.55 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЬКИЛЛЕРА». (18+)
- 14.05 «УМНАЯ МАША». (12+)
- 15.40 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
- 17.30 «МОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (18+)
- 19.30 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (18+)
- 21.15 «ЖЕНИХ». (12+)
- 23.00 «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС». (18+)
- 07.15 «ОПЕКУН». (12+)
- 08.50 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (12+)
- 10.20 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДЬ». (18+)
- 12.05 «ШИРЛИ-МЫРЛИ». (18+)
- 14.40 «НЕВЕРоятные приключения итальянцев в России». (12+)
- 16.30 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)
- 18.20 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (12+)
- 21.00 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЁГКИМ ПАРОМ!» (12+)
- 00.30 «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД». (12+)
- 02.45 «ГОРЯЧИЙ СНЕГ». (16+)
- 04.25 «РЖЕВ». (18+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины страшлики». Мультсериалы. (0+)
- 19.00, 19.30, 20.00, 20.30 «ЭЛЕН И РЕБЯТА». (16+)
- 21.00, 21.50 Богиня шопинга. (16+)
- 23.00, 23.30 «МАХАБХАРАТА». (16+)
- 00.00 Суббота News 2024. (16+)
- 00.10 «КАРМЕЛИТА». (16+)
- 01.10, 01.50, 02.30, 03.10 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
- 03.50 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины страшлики», «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)

- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.55 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (16+)
- 12.15 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- Шёл 1987 год. Время, когда показателем статуса человека были пыжиковая шапка, мажорный шарф и драповое пальто с каракунными воротничком. Сейчас этот человек тоже бы выделялся из толпы. Вая, наоборот, хотел слиться с толпой.
- 17.05 «КУХНЯ». (12+)
- 22.00 «СОВЕРШЕННО ЛЕТНИЕ». (12+)
- 01.10 «МАРГОША». (16+)
- 03.25 «б кадров». (16+)
- 04.05 «Три кота». (0+)

МУЗЫКА

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Музэнерго. (16+)
- 08.05 Теп чарт. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Top-30. (16+)
- 11.30 10 самых! (16+)
- 12.00 Top15 Like FM. (16+)
- 13.00 Лига свежих клипов. (16+)
- 13.35 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 Кто следующий? (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Хиты по-русски. (16+)
- 17.00 Новое Радио чарт. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Плейлист 1 Под шашлычок. (16+)
- 19.00 Юбилейное шоу «Ретро FM 20 лет». (16+)
- 22.05 Народное диско. (16+)
- 23.30 DFM - Dance chart. (16+)
- 00.30 Танцпол. (16+)
- 02.00 Муз'итив. (16+)

Православный календарь

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «ГЛИНКА». (0+)
- 06.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.00, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 11.00 День Ангела: Преподобный Максим Грек. (0+)
- 11.35 Лики Богородицы: Икона Божией Матери «Знамение». (0+)
- 12.05 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 13.05, 13.35, 14.00 Монастырская кухня. (0+)
- 14.30 «КОНТРУДАР». (12+)
- СССР, 1985 г. В ролях: Виктор Павлов, Михаил Ульянов, Геннадий Корольков
- 16.15 «ЕСЛИ ВРАГ НЕ СДАЕТСЯ...» (12+)
- 18.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
- 20.00 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
- 21.00 Русское кладбище под Парижем. (12+)
- 21.55 Следы империи. (12+)
- 23.30 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)
- 00.25, 00.55, 01.25, 01.55 Поле битвы. (16+)
- 02.25 День Ангела: Илья Муромец. (0+)
- 02.55 Святые воины: Русские князья. (6+)
- 03.25 Русское кладбище под Парижем. (12+)
- 04.10 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)

Православный календарь

5 июля
Седмица 2-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Сщмч. Евсевия, еп. Самосатского.



Прп. Варлаама Хутынского. Мч. Албана Британского. Мчч. Зинова и Зины. Мчч. Галлактиона и Иулиани. Свт. Григория, митр. Валахского (Рум.). Сщмчч. Феодора и Гавриила диаконов. Табынской и «Знамение» Курской-Коренной икон Божией Матери.
Петров пост.
« Не будет там милости к грешникам и на такое краткое время, какое нужно глазу для взгляда; не будет там снисхождения к злым и на такое краткое время, какое нужно птице, чтобы поднять крылья для полета».
Прп. Ефрем Сирий

ПЕРВЫЙ



20.05 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»

09.45 «Слово пастыря». (0+)

10.00 12.00 Новости (с субтитрами)

10.15 «Наше всё». (12+)

11.05 «ПроУют». (0+)

12.15 «Поехали!» (12+)

13.10 «Кто сказал: «У меня нет недостатков?»» (12+)

14.10 «ШИРЛИ-МЫРЛИ». (16+)

16.55 «БАМ: слабый уйдет, сильный останется». (12+)

18.00 Вечерние новости (с субтитрами)

18.20 «Сегодня вечером». (16+)

20.05 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)

21.00 «Время»

21.35 Торжественное закрытие выставки «Россия». (0+)

23.20 «СЯДЬ ЗА РУЛЬ МОЕЙ МАШИНЫ». (18+)

02.45 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



09.00 «Формула еды». (12+)

05.00 Утро России. Суббота

08.00 Вести. Местное время

08.20 Местное время. Суббота

08.35 «По секрету всему свету»

09.00 «Формула еды». (12+)

09.25 «Пятеро на одного»

10.10 Сто к одному

11.00 Вести

11.50 «В кругу друзей»

12.50 «Доктор Мясников». (12+)

14.00 Вести

14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)

17.00 Вести

17.50 «Привет, Андрей!» (12+)

20.00 Вести

21.00 «ТРИ ДЕВИЦЫ». (12+)

Домохозяйке Виктории Рюминой есть чем гордиться. У неё прекрасный дом, любящий и состоятельный муж Сергей, дочь - студентка Полина...

00.30 «КАЧЕЛИ». (12+)

04.05 «ОЙ, МАМОЧКИ...» (12+)

НТВ



09.20 «Едим дома». (0+)

05.15 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)

07.00 «Российская дипломатия». (12+)

08.00 «Сегодня»

08.20 «Поедем, поедим!» (16+)

09.20 «Едим дома». (0+)

10.00 «Сегодня»

10.20 «Главная дорога». (16+)

11.00 «Живая еда». (12+)

11.50 «Квартирный вопрос». (0+)

13.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)

Сейран обезумела, увидев, как Султан подсыпает ей в кофе лекарство.

16.00 «Сегодня»

16.20 «Своя игра». (0+)

17.15 «Следствие вели...» (16+)

19.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменевым

20.00 «АКУШЕР». (16+)

22.10 «Звезды». (16+)

00.40 «ЛОВУШКА». (16+)

02.10 «Дачный ответ». (0+)

03.00 «КОВБОИ». (16+)

СТС



08.00 Просто кухня. (12+)

06.00 Ералаш. (0+)

07.00 «Три кота». (0+)

07.15 Уральские пельмени. (16+)

08.00 Просто кухня. (12+)

10.00 Суперниндзя. Дети. (12+)

12.30 «Огрики». (6+)

14.20 «БРОСОК КОБРЫ». (16+)

16.40 «G.I. JOE: БРОСОК КОБРЫ-2». (16+)

18.55 «РАДИОВСПЫШКА». (16+)

Сверхмощный электромагнитный импульс отключает электроснабжение всей западной части США. Людей охватывает массовая паника...

21.00 «МОДИФИКАТЫ». (16+)

23.00 «МОЙ СОЗДАТЕЛЬ». (16+)

01.15 «ЗАЩИТНИК». (18+)

02.50 «90-Е: ВЕСЕЛО И ГРОМКО». (16+)

04.45 «6 кадров». (16+)

05.05 «Мультфильмы». (16+)

05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)

07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

09.00 «Битва экстрасенсов». (16+)

17.00 «Место силы». (16+)

21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)

23.00 «Женский стендап». (18+)

00.00 «ИСКУССТВО ОБМАНА». (18+)

Похититель предметов искусства и модель с высоким интеллектом и актерским талантом созданы друг для друга - они обожают рисковать. Или притворяются богатыми и безбашенными, чтобы проверить необычную аферу, больше похожую на арт-перформанс?

01.50 «Импровизация. Команды». (16+)

03.20 «Я тебе не верю». (16+)

04.10 «Импровизация». (16+)

05.25 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



19.00 «Добровэфире». (16+)

05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

07.00 «С бодрим утром!» (16+)

08.30 «Новости». (16+)

09.00 «Минтранс». (16+)

10.00 Самая полезная программа. (16+)

11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)

12.30 «Новости». (16+)

13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)

15.00 «СОВБЕЗ». (16+)

16.30 «Новости». (16+)

17.00 «Документальный спецпроект». (16+)

18.00 «Засекреченные списки». (16+)

19.00 «Добровэфире». (16+)

19.30 «Новости». (16+)

20.00 «ПРОФЕССИОНАЛ». (16+)

22.15 «ЮЖНЫЙ ВЕТЕР». (16+)

00.50 «КРИМИНАЛЬНЫЙ ГОРОД». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Гастротур. (16+)

05.50 Пятница News. (16+)

06.15 «Простоквашино». (0+)

06.50 Битва шефов. (16+)

09.10 Секреты на кухне. (16+)

10.10 Четыре жены. (16+)

15.50 Четыре свадьбы. (16+)

00.00 «КАК ЖЕНИТЬ ХОЛОСТЯКА». (18+)

01.30 «ВИДОК: ОХОТНИК НА ПРИЗРАКОВ». (18+)

03.20 Пятница News. (16+)

03.50 Черный список. (16+)

04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.20 «Маша и Медведь». (0+)

09.20 Барышня-крестьянка. (16+)

12.30 «Беременная в 45». (16+)

16.35 «Модель ХЛ». (16+)

21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)

00.00 «Шоу Метод Юлии Ивлиевой». (16+)

Психологическое шоу без сценария! Юлия - мастер в области психологии, основательница Метода легализации правды. Ее метод помогает человеку осознать, что все события в жизни имеют смысл и связаны между собой, и принять свою судьбу.

01.00 «Измены». (16+)

03.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.00 Утилизатор. (12+)

06.20 Улетное видео. (16+)

07.40 Улетное видео. Самое смешное. (16+)

09.00 Улетные животные. (16+)

10.30 «СОЛДАТЫ-15». (16+)

17.00 Дорожные войны. (16+)

19.30 Охотники. (16+)

20.30 Решала. (16+)

22.30 «+100500». (16+)

23.30 «ОПЕРАЦИЯ В КРАСНОМ МОРЕ». (18+)

02.10 Утилизатор. (16+)

03.00 «Утилизатор» с Настей Туман. (16+)

03.45 Утилизатор. (16+)

МИР

05.00, 04.10 Наше кино. История большой любви. (16+)

05.10, 06.25, 09.05 Мультфильмы. (6+)

06.00 Все, как у людей. (6+)

06.40 «СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФРЕЙТОРА ЗБРУЕВА». (16+)

08.40 Исторический детектив с Николаем Валувым. (16+)

09.30 ФазендаЛайф. (6+)

10.00, 16.00, 18.30 Новости

10.10 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (16+)

13.05, 16.15, 18.45 «ОДНО-ЛЮБЫ». (16+)

Сериал. Мелодрама, Россия, 2012 г. В ролях: Александр Урсуляк, Александр Рубак, Татьяна Черкасова, Фёдор Лавров, Александр Урсуляк

02.50 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)

09.00 «Календарь». (6+)

10.30 «ВОЖДЬ КРАСНОКОЖИХ». (16+)

12.10 «ХОЛОДНОЕ ЛЕТО ПЯТЬДЕСЯТ ТРЕТЬЕГО...» (12+)

15.45 «Песня остается с человеком». (12+)

17.00 «День вместе». (12+)

18.00 «Губернские новости». (12+)

18.05 «Вечер вместе». (12+)

20.15 «НЕБЕСНЫЙ СУД». (16+)

21.50 «СЕРЬЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)

23.30 «ДИКИЕ ИСТОРИИ». (18+)

ПОБЕДА

05.40 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)

08.00 «РЯДОВОЙ ЧЭЭРИН». (16+)

09.40 «ОТЧИМ». (16+)

Молодая женщина Настя семь лет ждёт мужа с фронта. Ожидание и вера - вот все, чем живёт она и её маленький сын Мишка. Ее жалуют, но за спиной шепчутся: чего ждать, кому было суждено прийти - пришли... Однажды ночью в дом Насти стучится молодой обаятельный мужчина Игорь Галицкий, оказавшийся председателем местного крайкома партии...

01.00 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН». (16+)

02.25 «ОДНА ВОЙНА». (16+)

03.50 «ПАПА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Бодо Бородо», «Ум и Хрум». (0+)

07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)

07.30 «Маша и Медведь». (0+)

09.10 «Оранжевая корова». (0+)

Музыкальный мультсериал про семью дружных оранжевых коров.

Знакомьтесь, это семейство оранжевых коров: телята Бо и Зо и их родители - Мама Коровка и Папа Бык. В каждой серии дети самостоятельно или с друзьями решают какую-нибудь важную проблему, а родители поддерживают их и дают полезные советы.

11.20 «Фиксики». (0+)

13.00 «Это супер!» (0+)

13.20 «Трое из Простоквашино». (0+)

13.40 «Каникулы в Простоквашино». (0+)

14.00 «Ералаш». (6+)

15.00 «Катя и Эф. Кудал. Угодно-Дверь». (0+)

17.00 «Простоквашино». (0+)

20.00 «Люк - путешественник во времени. Ньютон и философский камень». (6+)

21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)

21.20 «Барбоскины». (0+)

Необычайно добрый, забавный и поучительный мультсериал для самых маленьких зрителей.

23.00 «Ералаш». (6+)

00.30 «Колобанга. Только для пользователей интернета». (6+)

02.30 «Три кота». (0+)

03.30 «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

06.00, 04.00 «Маша и Медведь». (0+)

Маша - невероятно активная девочка, которая никогда не сидит на месте и считает, что весь мир создан для неё одной. Машина индивидуальность не знает границ, поэтому урок труда легко оборачивается строительством парусного корабля, а набор художника - в разукрашивание всего леса.

11.00 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)

На круглогодичном курорте повышенной комфортности отдыхают всем известные Заяц и Волк. Первый с радостью бы довольствовался разными активностями, если бы не козни второго.

Между главными героями вспыхивают разного рода конфликты: от борьбы за внимание очаровательной козули Ули до соперничества за приз в велогонках.

12.00 «Кошечки-собачки. Милые песни. Вредляндия». (0+)

12.05, 16.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)

19.00 МУЛЬТпреьера! «Маша и Медведь. Ананас, да не для вас!» (0+), «Буба. Эхо» (6+), «Кошечки-собачки. Милые песни. Вредляндия» (0+)

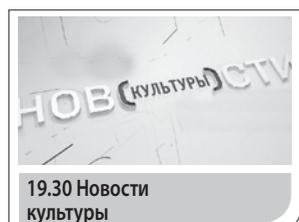
19.15 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Анимашки». (0+)

00.00 «Маша и Медведь. Ананас, да не для вас!», «Машины сказки». (0+)

02.00 «Маша и Медведь», «Машины песенки». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

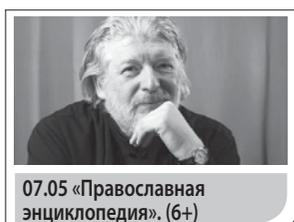
РОССИЯ К **РОССИЯ К**
Культура



19.30 Новости культуры

06.30 Царица небесная
07.05 «Каменный цветок». «Щелкунчик». «Возвращение блудного попугая»
08.30 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ»
09.55 «Передвижки»
10.25 19.45 «ЗЕЛЕНАЯ КАРЕТА»
12.00 Эпизоды
12.40 00.55 «Лазурная обитель»
13.30 «Меж двух кулис»
14.15 Спектакль «Кабала святош»
16.35 «Серафим Туликов. Я жизнь прожил не зря»
17.15 «ОН, ОНА И ДЕТИ»
18.30 «Мой Набоков»
19.30 Новости культуры
21.25 Тобольский кремль. Праздничный концерт «Ключ к Сибири». Прямая трансляция «ПОДСОЛНУХИ»
23.10 «Искатели»
02.25 «Ограбление по... 2»

ТВЦ **ТВЦ**



07.05 «Православная энциклопедия». (6+)

05.20 «СЛЕД ТИГРА». (16+)
07.05 «Православная энциклопедия». (6+)
07.35 «РАЙСКОЕ ЯБЛОЧКО». (12+)
09.20 «МУЖ В ХОРОШИЕ РУКИ». (12+)
11.30 События
11.45 «Смешите меня семеро». (16+)
12.55 «ГОРОД РОМАШЕК». (12+)
14.30 События
14.50 «ГОРОД РОМАШЕК». (12+)
17.05 «ОБЪЯВЛЕН МЁРТВЫМ». (12+)
21.00 «Постскриптум»
22.05 «Право знать!» (16+)
23.30 События
23.40 «Тайная комната. Эммануэль Макрон». (16+)
00.25 «90-е. Компромат». (16+)
01.15 Специальный репортаж. (16+)
01.40 «Хватит слухов!» (16+)
02.05 Прощание. (16+)

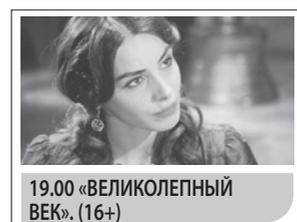
3 **ТВ-3**



09.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)
09.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
11.30 01.00 «Я СРАЖАЮСЬ С ВЕЛИКАНАМИ». (12+)
13.45 «ВОРОНЬЯ ЛОЩИНА». (16+)
16.00 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)
18.30 «ЖЕЛБОЙ: ВОЗРОЖДЕНИЕ КРОВАВОЙ КОРОЛЕВЫ». (16+)
Близится час битвы Хеллбоя с Крாவой королевой, буквально собирающей себя по частям и жаждущей отомстить всему человечеству за века в заточении.
21.00 Последний герой. Русский сезон. (16+)
23.15 «ВИРУС». (18+)
02.45 «ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО». (16+)
04.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)

06.30 «ЧЁРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
06.45 «ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
10.45 «ЕСЛИ У ВАС НЕТУ ТЁТИ...» (16+)
Сёстры Ольга и Лена живут в одной квартире в Москве. У первой есть уже достаточно взрослая дочь, а вторая воспитывает маленького сына. Их обычная жизнь меняется с приездом тёти Люси из провинциального городка. Тётя Люся затеивает ремонт, покупая совершенно несуразные материалы и предметы обихода, заставляет своих родственников ходить за грибами и постоянно вмешивается в их личные дела.
19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
23.50 «РАДИ ЖИЗНИ». (16+)
03.15 «ЧЁРНО-БЕЛАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
06.20 «РАДИ ЖИЗНИ». (16+)

5 **5-й КАНАЛ**

05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
09.00 «Страна советов». (16+)
09.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
16.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-5». (16+)
18.45 «СЛЕД». (16+)
00.00 «Известия. Главное». (16+)
01.05 «Светская хроника». (16+)
02.10 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
03.35 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+)

ЗВЕЗДА

07.35 «ЕГОРКА». (6+)
09.20 04.05 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (12+)
11.10 «Легенды музыки». (12+)
12.30 «Не факт!» (12+)
13.15 «Легенды кино». (12+)
14.00 «Главный день». (16+)
14.50 19.20 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
22.40 «ДРУЖБА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
00.35 «ВПЕРЕДИ ОКЕАН». (12+)
05.30 «Хроника Победы». (16+)

ТВ ГУБЕРНИЯ **ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ**

05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Бабушкины сказки». (0+)
11.00 «СЕРАФИМА ПРЕКРАСНАЯ». (16+)
12.00 «Спецрепортаж». (12+)
12.15 23.30 «Точка.ру». (12+)
12.45 22.30 «Большие истории малой Родины». (12+)
13.15 «Актуальное интервью». (12+)
13.30 «Здоровый интерес». (12+)
13.45 «БЛИЖЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ». (12+)
15.30 «Открываем Воронеж». (12+)
15.45 «Просто жизнь». (12+)
16.15 «МОЯ ВТОРАЯ ПОЛОВИНКА». (16+)
18.00 00.30 «Марафон». (12+)
18.30 «От 7 до 17». (12+)
19.00 «Территория успеха». (12+)
19.30 «Губернские новости». (12+)
19.45 «Такие разные». (12+)
20.45 «Спортивная семья». (12+)
21.00 «ПРО ЛЕЛЮ И МИНЬКУ». (12+)
23.00 «Документальное кино». (12+)
00.00 «Формула здоровья». (12+)
01.30 «Арт-Проспект». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! **МАТЧ! ТВ** **МАТЧ! СТРАНА** **МАТЧ! СТРАНА**

06.00 Смешанные единоборства. Опе FC. Трансляция из Таиланда. (16+)
07.00 09.15 14.50 17.30 Новости
07.05 14.55 17.35 21.00 Все на Матч!
09.20 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковский путь». (6+)
09.40 11.45 01.40 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/4 финала. Трансляция из Германии. (6+)
13.50 «Центральный круг»
15.15 Футбол. «Динамо» (Москва, Россия) - «ОФК Белград» (Сербия). BetBoom Братский Кубок-2024. Прямая трансляция из Москвы
18.45 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/4 финала. Прямая трансляция из Германии
01.10 Футбол. Чемпионат Европы-2024. Обзор. (6+)
03.55 Новости. (0+)
04.00 Боулинг. BetBoom Кубок России. Трансляция из Красноярска. (0+)

06.00 06.55 21.30 22.25 Пляжный волейбол. Чемпионат России. Финал. (6+)
07.50 10.00 13.00 Новости
07.55 «Здоровый образ» (12+)
08.25 Лица страны. (12+)
08.45 02.35 География спорта. (12+)
09.10 13.40 02.20 03.00 Спецрепортаж. (12+)
09.30 05.30 Страна смотрит спорт. (12+)
10.05 Художественная гимнастика. «Евгения Сир». (6+)
11.15 Небесная грация. (0+)
11.35 «Жизнь - подарок!» (12+)
12.25 Спорт, который есть. (12+)
12.40 Автоспорт. Ралли-рейд «Шелковский путь». (6+)
13.05 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
14.00 VIII Международные спортивные игры «Дети Азии». (6+)
16.30 03.20 Автоспорт. Кубок России. (6+)
23.40 VIII Международные спортивные игры «Дети Азии». (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 **VIJU TV1000 РУССКОЕ** **ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО** **СУББОТА!** **СУББОТА!**

05.30 «ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ». (16+)
Мелодрама, США, 2013 г.
07.20 «АЛЕКС И ЭММА». (16+)
09.10, 10.10, 11.05, 12.10 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
13.05 «ТАЙНОЕ ОКНО». (16+)
15.00 «СЛОВА». (12+)
17.00 «БОЛЬШИЕ ГЛАЗА». (16+)
19.00 «ЧАРОДЕЙКА». (16+)
21.00 «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ». (6+)
Приключенческий фильм-фэнтези, Норвегия, 2017 г.
23.00 «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА». (6+)
01.00 «БАНДИТЫ». (16+)
02.55 «ОТЧАЯННЫЕ АФЕРИСТКИ». (16+)
04.45 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ». (16+)

05.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.20 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
07.35 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
10.00, 10.55, 11.50, 12.40 «ТРИГГЕР». (18+)
13.35 «ВСЁ И СРАЗУ». (16+)
15.20 «АВАНТЮРИСТЫ». (12+)
17.15 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
18.55 «30 СВИДАНИЙ». (16+)
20.40 «ПОМНОУ - НЕ ПОМНОУ!» (12+)
22.05 «СЕМЬ УЖИНОВ». (16+)
23.45 «СПУТНИК». (16+)
01.45 «МИРА». (16+)
03.35 «ЗВЕЗДНЫЙ РАЗУМ». (16+)
05.10 «Цветик-Семицветик». Мультфильм. (6+)

05.05 «Снежная Королева-2. Перезаморозка». Мультфильм. (6+)
06.20 «Три богатыря и Наследница престола». Мультфильм. (6+)
07.50 «Три богатыря. Ход копей». Мультфильм. (6+)
09.15 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+)
10.55 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+)
12.20 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
13.50 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
16.00 «СВАТЫ». (16+)
23.00 «ЮРА ДВОРНИК». (16+)
Россия, 2023 г.
00.50 «ВОЛШЕБНИК». (16+)
02.10 «НОРМАЛЬНЫЙ ТОЛЬКО Я». (16+)
03.50 «ВСЁ ХОРОШО». (16+)

05.00, 16.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
15.40 «Маша и Медведь. Скажите «Ой!» Мультфильм. (0+)
16.30 «Оранжевая королева». Мультсериал. (0+)
18.30, 19.20, 20.10 Дети рулят. (16+)
21.00 Богиня свиданий. (16+)
22.10 Богиня сыска. (16+)
23.20, 23.50, 00.20, 00.50, 01.10 «МАХАБХАРАТА». (16+)
01.30, 02.10, 03.00, 03.30 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
04.10 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 Лики Богородицы: Владимирская икона Божией Матери. (0+)
05.35 «ТРАКТОРИСТЫ». (0+)
СССР, 1939 г. В ролях: Марина Ладнынина, Николай Крючков, Борис Андреев, Степан Каюков, Петр Алейников
07.20 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
08.30 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
08.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
09.00 Простые чудеса. (12+)
10.00 Пилигрим. (6+)
11.00 Святыни России. (6+)
12.05, 12.35, 13.00, 13.30 Монастырская кухня. (0+)

13.55 В поисках Бога. (12+)
14.30, 15.00 Профессор Осипов. (0+)
15.35 «КОНТРУДАР». (12+)
17.15 «ЕСЛИ ВРАГ НЕ СДАЕТСЯ...» (12+)
СССР, 1983 г.
18.55 «МОРЕ ЗОВЕТ». (6+)
21.00 Простые чудеса. (12+)
22.00 Русский мир. (12+)
23.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
00.15 Спас-стрим. (16+)
01.40 День Ангела: Преподобный Максим Грек. (0+)
02.10 В поисках Бога. (12+)
02.40 Профессор Осипов. (0+)
03.10 Русский мир. (12+)
04.10 Простые чудеса. (12+)

Православный календарь

6 июля
Седмица 2-я по Пятидесятнице. Глас 8. 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. Щмчч. Александра, Петра пресвитера. Щмчч. Митрофана, архиеп. Астраханского. Псково-Печерской, именуемой «Умиление», Заноникиевской, и именуемой «Вратарница», или «Неугасимая Свеча», икон Божией Матери.

Петров пост. Разрешается рыба.

«Желаешь ли наследовать вечную жизнь, смиренным наследуешь. Желаешь ли стать высоким, оно вознесет тебя». Прп. Ефрем Сирий

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Золотая лихорадка. (16+)
06.30 PRO-новости. (16+)
06.55 Плейлист I Лето. (16+)
07.40 Звезды о звездах. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 У-Дачный чарт. (16+)
09.00 Плейлист I Лето. (16+)
11.00 Чарт Золотой граммофон Русского Радио. (16+)
12.00 PRO-новости. (16+)

12.30 Top-30. Русский плейлист недели. (16+)
14.30 Очень караочен. (16+)
15.00 10 самых! (16+)
15.30 Хит-Стories. Жанна Фриске «Ла-Ла-Ла». (16+)
16.00 Самая блестящая. (16+)
17.00 DFM - Dance chart. (16+)
18.00 Плейлист. (16+)
19.00 Руки Вверх! (16+)
21.40 Народное диско. (16+)
23.00 Танцпол. (16+)
02.00 Караоке хит. (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.00 «ФОРМУЛА 51». (16+)
02.35 «ЖЕЛЕЗНОЕ НЕБО 2». (16+)
04.15 «ОКЕЙ, ЛЕКСИ!» (18+)
05.45 «ПИКСЕЛИ». (12+)
07.40 «СИЛАЧ САНТА-КЛАУС». (6+)
09.30 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
11.20 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
13.15 «НЕПОСЛУШНИК». (12+)
15.25 «НЕПОСЛУШНИК 2». (12+)
17.35 «МИЛЛИАРД». (12+)
19.30 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ: ТАЙНА ВАЛЬВЕРДЕ». (16+)
21.25 «АФРИКАНЕЦ». (12+)
23.20 «РОДИТЕЛИ СТРОГО РЕЖИМА». (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ЕЩЕ ОДНА ЖИЗНЬ». (16+)
Сериял. Мелодрама, Россия, 2022-2023 гг. В ролях: Евгения Лоза, Павел Харланчук, Ирина Баринаова, Андрей Иванов
12.00, 20.00, 04.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ВОЗВРАЩЕНИЕ САНДРЬ». (16+)
13.00, 21.00 «ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ». (16+)
14.00, 22.00, 06.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ТРИГОРИЙ Р.» (18+)
00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «МИФ ОБ ИДЕАЛЬНОМ МУЖЧИНЕ». (16+)
05.00 «МОЙ ГЕНЕРАЛ». (16+)

СТС LOVE **СТС LOVE**

06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
06.30 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
Сериял. Молодёжная драма, Россия, 2013-2019 гг. Makeев пытается помириться с Юлей. Белов просит помощи у Антипова. Кисляк пытается вернуться в команду...
22.00 Импровизаторы. (16+)
На сцене встречаются четыре комика, которые на ходу сыграют миниатюры на заданные темы. В каждом выступлении постоянных участников ждёт новый гость, который приготовит для них неожиданные задания.
01.05 Сердца за любовь. (16+)
05.45 «Три кота». (0+)

ПЕРВЫЙ



21.00 «Время»

- 06.00 Новости
 06.10 Подкаст.Лаб. (16+)
 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
 07.40 «Часовой». (12+)
 08.10 «Здоровье». (16+)
 09.20 «Мечталлион». (12+)
 09.40 «Непутевые заметки». (12+)
 10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
 10.15 «Жизнь своих». (12+)
 11.05 «Повара на колесах». (12+)
 12.15 «А У НАС ВО ДВОРЕ...» (12+)
 16.15 К юбилею Жанны Фриске. (16+)
 17.05 «Жанна Фриске. Улыбка на память». (12+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 19.00 «День семьи, любви и верности». (12+)
 21.00 «Время»
 23.00 «ОБЮДНОЕ СОГЛАСИЕ». (18+)
 00.00. «Царица мозга». (12+)
 00.50 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ



17.50 «Песни от всей души». (12+)

- 06.10 «ЛЮБОВЬ И НЕМНОГО ПЕРЦА». (16+)
 Троих детей и немалые долги получает Лариса в наследство от бросившего её мужа. Поиски работы не дают результата: без хорошего образования или протекции устроиться трудно.
 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
 12.00 Большие перемены
 13.00 «ВИКТОРИЯ». (12+)
 17.00 Вести
 17.50 «Песни от всей души». (12+)
 20.00 Вести недели
 22.00 Москва. Кремль. Путин
 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
 01.05 «ЛЮБОВЬ И НЕМНОГО ПЕРЦА». (16+)

НТВ



10.20 «Первая передача». (16+)

- 05.10 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». (16+)
 07.00 «Центральное телевидение». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
 10.00 «Сегодня»
 10.20 «Первая передача». (16+)
 11.00 «Чудо техники». (12+)
 11.50 «Дачный ответ». (0+)
 13.00 «ЗИМОРОДОК». (16+)
 Ферит уезжает из дома и признается Абидину, что все еще в шоке от новости о беременности Пелин и не знает, что делать.
 16.00 «Сегодня»
 16.20 «Своя игра». (0+)
 17.15 «Следствие вели...» (16+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «АКУШЕР». (16+)
 22.10 «Звезды». (16+)
 00.35 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ: ЭПИЛОГ». (16+)
 02.40 «КОВБОЙ». (16+)

СТС



10.40 Уральские пельмени. (16+)

- 06.00 Ералаш. (16+)
 07.00 «Отель «У овечек». (0+)
 07.15 Уральские пельмени. (16+)
 09.00 Премьера. Рогов в городе. (16+)
 10.00 Премьера. Интуристы. (16+)
 10.40 Уральские пельмени. (16+)
 12.00 «МЕСТЬ ПУШИСТЫХ». (16+)
 13.45 «РАДИОВСПЫШКА». (16+)
 15.55 «МОДИФИКАТЫ». (16+)
 18.00 Премьера. Суперндзя. Дети. (12+)
 21.00 Премьера. Русская дорога. (16+)
 22.35 «ДРАКУЛОВ». (16+)
 00.20 «ЗА ЧИНЩИКИ». (18+)
 02.05 «36, НАБЕРЕЖНАЯ ОРФЕВР». (16+)
 03.45 «90-Е: ВЕСЕЛО И ГРОМКО». (16+)
 04.35 «б кадров». (16+)
 05.05 «Мультфильмы». (16+)

ТНТ



10.10 «Битва экстрасенсов». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
 09.00 «Битва пикников». (16+)
 09.30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
 10.10 «Битва экстрасенсов». (16+)
 16.30 «Место силы». (16+)
 18.30 «Выжить в Дубае. Возвращение». (16+)
 21.00 «Титаны». (16+)
 Искусственный интеллект и нейросети настолько заполонили нашу действительность, что игнорировать их присутствие просто нельзя. Телеканал ТНТ презентует первое на телевидении реалити-шоу, в котором одним из героев станет искусственный разум.
 23.00 «Шоу Воли». (16+)
 00.00 «Музыкальная интуиция». (16+)
 01.45 «Импровизация. Команды». (16+)
 03.20 «Импровизация». (16+)
 04.25 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



13.00 «Неизвестная история». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
 07.00 «С бодрим утром!» (16+)
 08.30 «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+)
 12.30 «Новости». (16+)
 13.00 «Неизвестная история». (16+)
 14.00 «ПЛЕННИКИ СОЛНЦА». (16+)
 15.40 «ОТЗВУКИ ПРОШЛОГО». (16+)
 17.35 «УМЕРЕТЬ ЗА ДОЛЛАР». (16+)
 19.40 «ДЖАНГО ОСВОБОЖДЕННЫЙ». (16+)
 23.00 «Итоговая программа с Петром Марченком». (16+)
 23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Гастротур. (16+)
 Дмитрий поговорит с жительницей Калининградской области о блюдах с немецким акцентом, попробует утря и выяснит почему в этой местности так часто встречаются блюда из оленины.
 05.40 Пятница News. (16+)
 06.10 «Простоквашино». (0+)
 06.40 Битва шефов. (16+)
 08.50 Секреты на кухне. (16+)
 09.50 Битва шефов. (16+)
 23.00 «РОБО». (16+)
 02.10 «ВИДОК: ОХОТНИК НА ПРИЗРАКОВ». (18+)

ЧЕ!

06.00 Утилизатор. (12+)
 06.10 Улётное видео. (16+)
 07.40 Улётное видео. Самое смешное. (16+)
 09.00 Улетные животные. (16+)
 10.30 «СОЛДАТЫ-15». (16+)
 17.00 Дорожные войны. (16+)
 19.30 Охотники. (16+)
 20.30 Решала. (16+)
 22.30 «+100500». (16+)
 23.00 «+100500». (18+)
 00.00 «АГА». (16+)
 01.40 Утилизатор. (16+)
 04.00 Утилизатор. (12+)
 05.30 Утилизатор. (16+)
 05.50 Утилизатор. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
 09.00 «Календарь». (6+)
 09.30 «Мультфильм». (12+)
 11.25 «Моя история». (16+)
 12.15 Кино на все времена. (16+)
 15.05 «Академики». (12+)
 17.00 «День вместе». (12+)
 17.30 «Неделя». (12+)
 18.00 «Территория успеха». (12+)
 19.05 «АННА КАРЕНИНА. ИСТОРИЯ ВРОНСКОГО». (12+)
 21.20 «МАЛЬЧИШКИ СУЛИЦЫ ПАЛА». (16+)
 00.50 «СНАЙПЕР. ОРУЖИЕ ВОЗМЕЗДИЯ». (16+)
 02.25 «ВОЖДЬ КРАСНОКОЖИХ». (16+)

Ю

05.30 «Маша и Медведь». (0+)
 09.30 «Чудо из ада». (12+)
 13.50 «Модель XL». (16+)
 18.05 «Статус: Неравный брак». (16+)
 Реалити о людях из разных поколений, которые приняли решение быть вместе. 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 маленькая странность». (16+)
 03.20 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

05.00 Мультфильмы. (6+)
 05.25 «АКСЕЛЕРАТКА». (16+)
 07.00 «МЫ ИЗ ДЖАЗА» (16+)
 08.55 Рожденные в СССР. (16+)
 09.25 Точка на карте. (6+)
 09.30 Фазендалайф. (6+)
 10.00, 16.00 Новости
 10.10 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ». (16+)
 12.10 «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ». (16+)
 14.10 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (16+)
 16.20 «ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ». (16+)
 18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе». (16+)
 19.30 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (16+)
 22.55 Концерт «Александрия собирает друзей». (12+)
 01.00 «КАПКАН ДЛЯ ЗВЕЗДЫ». (16+)

ПОБЕДА

05.25 «ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОС». (16+)
 07.10 «ЭКИПАЖ». (16+)
 09.20 «СНАЙПЕР. ОРУЖИЕ ВОЗМЕЗДИЯ». (16+)
 12.35 «СНАЙПЕР. ОФИЦЕР СМЕРШ». (16+)
 15.50 «СНАЙПЕР-2. ТУНГУС». (16+)
 19.00 «ТУМАН». (16+)
 Идут военные учения. Отряд молодых бойцов получает задание совершить марш-бросок. Находясь на маршруте, группа бойцов совершает вынужденную остановку и начинает опаздывать. Командир принимает решение резать дорогу через болото...
 22.05 «ТУМАН-2». (16+)
 01.00 «НЕБЕСНАЯ КОМАНДА». (16+)
 02.25 «БЕЛЫЙ СНЕГ». (12+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Дино-Сити», «Лунтик». (0+)
 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 07.30 «Дракошья». (0+)
 Забавные приключения волшебных дракош в облачной стране.
 09.20 «Команда Флоры». (0+)
 Флора и пятеро ее удивительных друзей - смелые защитники зеленого мира, которые каждый день заботятся о природе. Они спасают водоёмы, горы и леса, помогают растениям и животным, попавшим в беду. У отважных спасателей есть суперспособности - силы разных растений, а еще специальные машины и техника, с помощью которых они быстро добираются туда, где требуется срочная зелёная помощь.
 Мультесериал поднимает важные темы защиты экологии и учит детей заботиться о природе.
 11.20 «Фиксики». (0+)
 13.20 «Возвращение блудного попугая». (0+)
 13.50 «Бобик в гостях у Барбоса». (0+)
 14.00 «Ералаш». (6+)
 15.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
 Девочка Катя и её друг Эф путешествуют по пекарням, заводам, поездам, пароходам и изучают, как всё устроено и какие бывают профессии. Каждый раз они возвращаются обратно, полные впечатлений и новых знаний. И всегда с неожиданными выводами...
 17.00 «Простоквашино». (0+)

МУЛЬТ

18.55 «Три кота». (0+)
 Истории из жизни трех маленьких котят: Коржика, Компота и их сестренки Карамельки. В их большой семье жизнь никогда не стоит на месте: вместе они учатся выражать свои эмоции, поддерживать друг друга и находить выход из любой ситуации, при помощи своей фантазии и родительского совета.
 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 21.20 «Барбоскины». (0+)
 23.00 «Ералаш». (6+)
 00.30 «Колобанга. Только для пользователей интернета». (6+)
 02.30 «Три кота». (0+)
 03.30 «Смешарики». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Дино-Сити», «Лунтик». (0+)
 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 07.30 «Дракошья». (0+)
 Забавные приключения волшебных дракош в облачной стране.
 09.20 «Команда Флоры». (0+)
 Флора и пятеро ее удивительных друзей - смелые защитники зеленого мира, которые каждый день заботятся о природе. Они спасают водоёмы, горы и леса, помогают растениям и животным, попавшим в беду. У отважных спасателей есть суперспособности - силы разных растений, а еще специальные машины и техника, с помощью которых они быстро добираются туда, где требуется срочная зелёная помощь.
 Мультесериал поднимает важные темы защиты экологии и учит детей заботиться о природе.
 11.20 «Фиксики». (0+)
 13.20 «Возвращение блудного попугая». (0+)
 13.50 «Бобик в гостях у Барбоса». (0+)
 14.00 «Ералаш». (6+)
 15.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
 Девочка Катя и её друг Эф путешествуют по пекарням, заводам, поездам, пароходам и изучают, как всё устроено и какие бывают профессии. Каждый раз они возвращаются обратно, полные впечатлений и новых знаний. И всегда с неожиданными выводами...
 17.00 «Простоквашино». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Пустые страницы. (12+)
 01.05 Великая Северная война. (12+)
 01.35, 17.50 По законам чести. (12+)
 01.50 Секреты истории: Лукреция Борджиа. Женщина в Ватикане. (12+)
 04.00, 04.45 Восточный фронт. (12+)
 05.35, 09.35, 13.35 Трудные вопросы истории России. (12+)
 06.10, 10.10, 14.10, 18.10 Пешком в историю. (12+)
 06.40, 10.40, 14.40, 18.40 Историограф. (12+)
 07.25, 11.25, 15.25 300 лет Полтавской битвы. (12+)
 08.00 Историограф: Финский фактор в отечественной истории. (12+)
 08.55, 13.00 Народный фронт Победы. (12+)
 09.25 Обыкновенная история: Флюгер. (6+)
 12.00 Будьте готовы! (12+)
 16.00 Биология предательства. (12+)
 17.00 Всемирное наследие. Россия: Вологда, которая могла стать столицей. (12+)
 19.25 Жил-был Дом: Варварка, 4. Старый Английский двор. (6+)
 20.00 Два дела Феликса Держинского: Заговор псов. (12+)
 20.45, 22.20 Коллаборационисты Второй мировой войны. (12+)
 21.15 Кремль. Эпоха царей. (12+)
 22.55 Северный морской путь. (16+)

VJU HISTORY

06.15 Мармашенский монастырь, Армения. (12+)
 06.45 Исторические убийства. (16+)
 07.35 Тайны Бермудского треугольника: Упавшие с неба. (12+)
 08.30 Тайны Бермудского треугольника: Затерянные в море. (12+)
 09.25 Тайны Бермудского треугольника: Тайны глубин. (12+)
 10.20 Расцвет Великих Империй: Крошечная Голландия, Огромная Империя. (12+)
 11.20 Расцвет Великих Империй. (12+)
 12.15 Мамонты - гиганты ледникового периода. (6+)
 13.10 Кем были настоящие неандертальцы? (12+)
 14.10 Человек прямоходящий и революция топора. (12+)
 15.10 Разгадка тайны пирамид: Пирамида Хеопса и гробница тайн. (12+)
 16.05 Разгадка тайны пирамид: Саккара: первая пирамида. (12+)
 17.00 Индейцы Великих равнин. (16+)
 18.00, 19.00 Величайшая гонка. (16+)
 20.00, 20.25, 20.50, 21.15 История вещей. (16+)
 21.40, 22.40 Великие битвы. Курск. (16+)
 23.35, 00.30, 01.20, 02.05, 02.55, 03.40 Исторические убийства. (16+)
 04.25 Мармашенский монастырь, Армения. (12+)
 04.55 Ереурик, Армения. (12+)

ДОКТОР

06.00, 08.50, 04.30 Мозг на прокачку. (12+)
 07.00, 17.05, 02.45 Это лечится. Женское здоровье после 40. (12+)
 07.30, 17.30, 03.15 Под контролем. Как держать уровень глюкозы под контролем? (12+)
 08.00, 18.00, 03.40 Научные сенсации. Когнитивные искажения. (12+)
 09.50, 19.50 Доктор, мне только спросить. Дмитрий Карпенко. (12+)
 10.20, 20.15 Большой скачок. Болезни социума. (12+)
 10.50, 20.45 Большой скачок. Фобии. Больше, чем страх. (12+)
 11.20, 22.15 О самом главном. Польза имбиря. (12+)
 12.20, 01.50 Хитрая память. (12+)
 13.20, 23.15 Большой скачок. Эффект плацебо. (12+)
 13.45, 23.45, 05.30 Большой скачок. Статья киборгом. (12+)
 14.15, 00.10 InVivo. Аутизм. (12+)
 14.45, 00.40 Проздоровье. Отношения с телом. (12+)
 15.15, 01.10 #Навидевидно. (12+)
 15.45, 01.35 Просто о здоровье с доктором Никулиной. Бессонница. (12+)
 16.00 Мозг на прокачку. Сделайте меня умнее. (12+)
 18.50 О самом главном. Вздутье живота, метеоризм. (12+)
 21.15 Перегруженный мозг. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМОЙ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Сериллы (0+) рекомендуется детям любого возраста. (6+) не рекомендуется детям до 6 лет. (12+) не рекомендуется детям до 12 лет. (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет. (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет. Телепрограмма предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет.

РОССИЯ К
Культура



12.30 «Страна птиц»

- 06.30 «Храбрый портняжка»
- 07.10 «ВЕСЕЛАЯ ВДОВА»
- 09.30 «Острова»
- 10.10 «ПЕВУЧАЯ РОССИЯ»
- 12.30 «Страна птиц»
- 13.10 «Невский ковчег. Теория невозможного»
- 13.40 «ПОДСОЛНУХИ»
- 15.30 «Нобелевские победы российской науки»
- 16.30 «Исторические курорты России»
- 17.00 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ»
- 18.30 «Возвращение Набокова»
- 19.30 «Новости культуры»
- 19.45 «Новости культуры с Владиславом Флярковским»
- 20.25 «ЗОСЯ»
- 21.35 «Пиковая дама»
- 00.35 «Страна птиц»
- 01.15 «Искатели»
- 02.00 «Первые в мире»
- 02.15 «Следствие ведут Колобки». «Догони-ветер»
- 03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ



01.50 «Петровка, 38». (16+)

- 06.10 «ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЗАКОНА». (16+)
- 08.00 «От сердца к сердцу». (16+)
- 09.55 «КОЛЬЕ ШАРЛОТТЫ». (6+)
- 11.30 События
- 11.45 «КОЛЬЕ ШАРЛОТТЫ». (6+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Дорогие товарищи. Девочки для министра». (16+)
- 15.55 «Охота на маньяка. Дело мнимого слепого». (16+)
- 16.40 «90-е. Звёзды и воры». (16+)
- 17.35 «ВЫСОКИЕ ОТНОШЕНИЯ». (12+)
- 21.50 «ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА». (12+)
- 00.35 События
- 00.55 «ДОМ НА КРАЮ ЛЕСА». (12+)
- 01.50 «Петровка, 38». (16+)
- 02.00 «ЗМЕИ И ЛЕСТНИЦЫ». (12+)
- 05.00 Тайна песни. (16+)

ТВ-3



08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)
- 08.00 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
- 10.45 «Приключения царя». (6+)
- 12.15 «СВОРА». (16+)
- 14.15 «ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ: СМАЙЛ». (16+)
- 16.30 Последний герой. Русский сезон. (16+)
- 18.45 «РЕМНАНТ: ВСЁ ЕЩЁ ВИЖУ ТЕБЯ». (16+)
- 20.45 «ГОСТЬЯ». (16+)
- Действие происходит в будущем. Население планеты поработано инопланетянами. На земле побеждены войны, нищета, травмы и болезни, однако подавляющее большинство землян превратилось в покорных существ, более неподвластных эмоциям.
- 23.30 «ПРИЗРАЧНЫЙ ДОКТОР». (16+)
- 04.00 «ПУТЬ СКВОЗЬ СНЕГА». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)

- 06.30 «РАДИ ЖИЗНИ». (16+)
- 10.00 «МОЯ СЕСТРА ЛУЧШЕ». (16+)
- Лилия Семёнова живёт с мамой в маленьком провинциальном городе, работает диспетчером в такси. И до сих пор переживает уход отца, с тоской следя за жизнью его новой семьи.
- 14.25 «СУРРОГАТНАЯ МАТЬ». (16+)
- У Лизы было всё: любимый муж-адвокат Максим, успешная карьера, обеспеченная жизнь. Не было лишь детей, а Лиза так мечтала взять на руки своего малыша... Однажды в их жизни появилась молодая мать Алёна, которая сбежала от мужа.
- 19.00 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
- 23.45 «ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
- 03.15 «6 кадров». (16+)
- 03.25 «ЕСЛИ У ВАС НЕТУ ТЁТИ...» (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 «НАШ СПЕЦНАЗ». (16+)
- 07.55 «ЗАКОН ТАЙГИ». (16+)
- 12.20 «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ-3». (16+)
- Из аналитического центра НАТО в Финляндии похищают секретные файлы с планом «Октопус». Стражи получают задание найти документы, но им противостоят боевики Хьюза и Грина.
- 19.55 «НАШ СПЕЦНАЗ-2». (16+)
- 01.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-3». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 06.20 «ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ». (12+)
- 08.05 «МЕРСЕДЕС УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+)
- 09.55 «Военная приемка». (12+)
- 12.20 «Война миров». (16+)
- 13.10 «Код доступа». (16+)
- 16.30 «Загадки века» с Сергеем Медведевым. (12+)
- 17.20 «Легенды советского сыска». (16+)
- 22.15 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Бабушкины сказки». (0+)
- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Марафон». (12+)
- 13.00 «От 7 до 17». (12+)
- 13.30 «Территория успеха». (12+)
- 14.00 «Открываем Воронеж». (12+)
- 14.15 «ПРО ЛЕЛЮ И МИНЬКУ». (12+)
- 15.45 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 16.15 «Просто жизнь». (12+)
- 16.45 «Точка.ру». (12+)
- 17.15 «Формула здоровья». (12+)
- 17.45 «МОЯ ВТОРАЯ ПОЛОВИНКА». (16+)
- 19.30 «Неделя». (12+)
- 20.00 «Арт-Проспект». (12+)
- 20.30 «От 7 до 17». (12+)
- 21.00 «ФИЗФАК». (16+)
- 22.30 «Такие разные». (12+)
- 23.30 «Точка.ру». (12+)
- 00.00 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 00.30 «Марафон». (12+)
- 01.00 «Формула здоровья». (12+)
- 01.30 «Малая сцена». (12+)
- 03.00 «Мастерская спорта». (12+)
- 03.30 «ФИЗФАК». (16+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ
- МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 «Вы это видели». (12+)
- 07.00 09.15 14.50 18.45 Новости
- 07.05 14.55 18.50 21.30 00.35 Все на Матч!
- 09.20 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (6+)
- 09.40 11.45 Футбол. Чемпионат Европы-2024. 1/4 финала. Трансляция из Германии. (6+)
- 13.50 «Центральный круг»
- 16.00 Футбол. Легенды Белоруссии - Легенды России. Лига Ставок Лига легенд. Прямая трансляция из Белоруссии
- 19.15 Футбол. ЦСКА (Россия) - «Партизан» (Сербия). BetBoom Братский Кубок-2024. Прямая трансляция из Москвы
- 22.20 «Наши в UFC». (16+)
- 01.10 «Что за спорт?» (12+)
- 01.40 Х/ф «ТОНЯ ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
- 03.55 «Новости». (0+)
- 04.00 Лёгкая атлетика. Кубок России. Трансляция из Чебоксар. (6+)
- 06.00 Боулинг. Кубок России. (0+)
- 08.00 10.00 12.50 Новости
- 08.05 «Стадион». (6+)
- 08.50 09.10 12.00 03.20 Спецрепортаж. (12+)
- 09.30 05.30 Что по спорту? (12+)
- 10.05 Бокс. Кубок Победы. Финал. (16+)
- 12.15 21.40 Лица страны. (12+)
- 12.30 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь». (6+)
- 12.55 Регби. Чемпионат России. (6+)
- 14.55 01.10 Лёгкая атлетика. Кубок России. (6+)
- 19.00 Небесная грация. (0+)
- 19.20 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 19.50 03.40 Регби. Чемпионат России. (12+)
- 22.00 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
- 22.30 Автоспорт. Кубок России. (6+)
- 00.40 Спортивная неделя. Итоги. (12+)

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Караокинг. (16+)
- 07.00 PRO-новости. (16+)
- 07.30 У-Дачный чарт. (16+)
- 08.30 Teen чарт. (16+)
- 09.00 Очень караокенг. (16+)
- 09.30 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 10.35 Лига клипов. (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00 Самая блестящая: Жанне Фриске - 50 лет. (16+)
- 13.00 Плейлист. (16+)
- 14.00 Моя волна. (16+)
- 15.00 10 самых! (16+)
- 15.30 Хит-Сториз. (16+)
- 16.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
- 17.00 Искры летят. (16+)
- 19.00 Top-30. Русский плейлист недели. (16+)
- 21.00 Плейлист 1 Лето. (16+)
- 22.00 VK Меломаны. (16+)
- 23.00 VK Громкий вопрос. (16+)
- 00.00 VK Контакты. (16+)
- 01.00 Муз'итив. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- TV1000 VIJU TV1000
- TV1000 русское VIJU TV1000 РУССКОЕ
- ДОМ КИНО ДОМ КИНО
- суббота! СУББОТА!
- 06.45 «ЧАРОДЕЙКА». (16+)
- 09.05, 10.05, 11.05, 11.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
- 12.55 «В МЕТРЕ ДРУГ ОТ ДРУГА». (16+)
- 15.05 «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ». (16+)
- 17.10 «Изумительный Моррис». Мультфильм. (6+)
- 19.00 «ЗАМЕРЗАЮЩАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
- Романтическая комедия, США, Канада, 2008 г.
- 20.55 «ИСПАНСКИЙ-АНГЛИЙСКИЙ». (16+)
- Комедийная мелодрама, США, 2004 г.
- 23.25 «ДИКАЯ ПАРОЧКА». (16+)
- 01.20 «ПИАНИСТ». (16+)
- 03.45 «ЖЕНА СМОТРИТЕЛЯ ЗООПАРКА». (16+)
- 05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 06.35 «Пин-код». Мультсериал. (6+)
- 09.00 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 10.00, 10.55, 11.50, 12.45 «ТРИГГЕР». (18+)
- 13.40 «СЕМЬ УЖИНОВ». (16+)
- 15.20 «ЗО СВИДАНИЙ». (16+)
- 17.05 «БАРМЕН». (16+)
- 18.50 «ТЁЩА». (18+)
- 20.50 «ВАСЯ НЕ В СЕБЕ». (16+)
- 22.40 «СНЕГУРОЧКА ПРОТИВ ВСЕХ». (12+)
- 00.05 «НЕВЕСТА ЛЮБОЙ ЦЕННОЙ». (16+)
- 01.45 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЬЩИКИ». (16+)
- 03.10 «ДУБЛЁР». (16+)
- 04.30 «Снежная королева». Мультфильм. (6+)
- 05.20 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 05.55 «Царство против разбойников». Мультфильм. (6+)
- 07.00 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 08.30 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
- 10.00 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 12.45 «Три богатыря и Конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 14.30 «БАТЯ». (16+)
- 16.00 «СВАТЫ». (16+)
- 23.00 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (16+)
- 00.40 «НА ОСТРЬЕ». (16+)
- 02.30 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (16+)
- 05.00 «Маша и Медведь», «Машины сказки», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 16.30 «Фиксики». Мультсериал. (0+)
- 21.00 Богиня сыска. (16+)
- «Богиня сыска» - романтический эксперимент про облык и свидание.
- 21.50 Богиня шопинга. (16+)
- 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00 «МАХАБХАРАТА». (16+)
- 01.20, 02.00, 02.40, 03.30 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Турция, 2020 г.
- 04.15 «Маша и Медведь», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 06.40 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
- На сайте появляется неприятное обсуждение усыновления Макеевыми ребёнка. Кострова ждёт очередное разочарование. Егор получает предупреждение...
- 22.00 КликКлак шоу. (16+)
- Создатели шоу придумали множество разнообразных конкурсов. Участников ждут максимально непредсказуемые испытания, которые затрагивают самые разные эмоции от страха неизвестности и стыда до преодоления фобий.
- 02.00 Сутки на декор. (16+)
- 05.45 «Три кота». (0+)
- 06.25 «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ». (16+)
- 07.00 «ДВОЕ В ПУТИ». (12+)
- 08.25 «ЗВОНЯТ, ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ». (12+)
- 09.50 «СЕРЕЖА». (12+)
- 11.15 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (12+)
- 12.55 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (12+)
- 14.15 «АТТЕСТАТ ЗРЕЛОСТИ». (12+)
- 15.55 «ВЫСОТА». (12+)
- 17.40 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (12+)
- 20.05 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (12+)
- 23.00 «ГАРАЖ». (12+)
- 00.50 «ВИЗИТ ДАМЫ». (12+)
- 03.05 «ПРИНЦЕССА ЦИРКА». (6+)
- 05.30 «Кошкин дом». (0+)
- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «МИФ ОБ ИДЕАЛЬНОМ МУЖЧИНЕ». (16+)
- Детективная мелодрама, Украина, 2005 г. В ролях: Андрей Казаков, Юлия Ромашина, Николай Токарев
- 12.00, 20.00, 04.00 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ. ВОЗВРАЩЕНИЕ САНДРЬ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «МОЙ ГЕНЕРАЛ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ТРИГОРИЙ Р.» (18+)
- 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (16+)
- 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00 Евангелие вслух. (0+)
- 05.50 В поисках Бога. (12+)
- 06.20 Профессор Осипов. (0+)
- 06.55 Пилигрим. (6+)
- 07.55 Колокола России. (0+)
- 09.00 Простые чудеса. (12+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45 Завет. (6+)
- 13.50 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 14.20 Русское кладбище под Парижем. (12+)
- 15.15 Русский мир. (12+)
- 16.20 «КАРУСЕЛЬ НА БАЗАРНОЙ ПЛОЩАДИ». (0+)
- СССР, 1986 г. В ролях: Регимантас Адомайтис, Сергей Гармаш, Елена Бондарчук
- 18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 19.30 Щипков. (12+)
- 19.40 «МОРСКОЙ ОХОТНИК». (12+)
- 21.10 Афон. Восхождение. (0+)
- 22.05 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 23.05 «Бесогона». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.20 Спас-стрим. (16+)
- 01.45 День Патриарха. (0+)
- 01.55 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 03.20 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 04.10 Русское кладбище под Парижем. (12+)

Православный календарь

7 июля
Неделя 2-я по Пятидесятнице.
Всех святых, в земле Русской просиявших. Глас 1.
Рождество честного славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.

Мчч. семи братьев: Орентия, Фарнакия, Ероса, Фирмоса, Фирмина, Кириака и Лонгина. Прп. Антония Дымско-го, Новгородского. Правв. отроков Иакова и Иоанна Менюжских, Новгородских. Собор всех преподобных и Богоносных отцов, во Святой Горе Афонской просиявших. Коробейниковской-Казанской иконы Божией Матери.

Петров пост. Разрешается рыба.

«...Желая пребывать вовеки, мы должны творить волю Бога, Который вечен».

Сщмч. Киприан Карфагенский

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.

Петрович возвращался с работы домой усталый, но довольный – удалось закрыть давнее дело и прищучить пару прохвостов. Внезапно из соседнего двора навстречу ему выбежал молодой человек с огромным пакетом, набитым продуктами.

– Ловите его! Это вор! – донесся истошный крик из глубины двора.

Майор среагировал мгновенно – буквально через секунду юноша уже извивался в его руках, отчаянно пытаясь вырваться.

– За что?! – возмущался он. – Не имеете права!

– Имею, – ответил Петрович и представился по форме. – Имею право задерживать на 48 часов до выяснения всех обстоятельств. А пока не выяснил, прогуляемся-ка во двор, который ты так хотел поскорее покинуть.

Случай в соседнем дворе



Во дворе их уже ждало небольшое собрание, окружившее коррумпентную даму в легкомысленном сарафане. Дама кипела гневом:

– Совсем уже стыд потеряли! Белым днем! У честного пенсионерки!

– Тихо, граждане! – призывал к порядку Петрович. – Рассказывайте, что тут произошло.

– Я шла домой из магазина, – внезапно успоко-

ившись, рассказала дама.

– На входе во двор на меня напали двое: вот этот бандит и его поделница. Бандит вырвал у меня из рук пакет с продуктами, а девушка – сумочку. А в сумочке кошелек, ключи, документы, все! А в пакете продуктов на пять тысяч!

– Что за поделница? Вы ее запомнили? Описать сможете?

– Конечно, смогу! Блондинка крашеная, в зеле-

ном платье. Такая верткая! Он пакет вырвал, она – сумку. И разбежались в разные стороны.

– В разные, значит... Понятно, – хмыкнул Петрович и обратился к юноше. – Куда подружка твоя побежала?

– Не знаю никакой подружку. Ничего не знаю, – молодой человек отвернулся и напустился.

– Ладно, – Петрович снова обратился к потерпевшей. – Опишите девушку подробнее.

– Ну, маленькая, мне по плечо где-то, крашеная блондинка. А может, и натуральная... Не успела я ее как следует рассмотреть...

– Я ее знаю, Машка это, студентка, в том подъезде живет, – раздался голос из окружающей даму толпы.

– Кто это сказал? – встрепенулся Петрович. – Поближе подойдите, пожалуйста.

Из-за потерпевшей вышла худенькая старушка в кипенно-белой панаме.

– Я это сказала. И повторю, если надо: Машка это, студентка, квартиру тут

снимает. Во-он в том подъезде живет, – старушка показала скрюченным пальчиком куда-то за спину Петровича.

– Номер квартиры какой? – уточнил Петрович.

– Десятая, третий этаж.

– Хорошо. Я пойду проверю Машку, а вы, – обратился он к двум дюжим молодцам из окружающей толпы, – посторожите пока этого спринтера и полицию вызовите заодно.

Один из молодцов молча схватил воришку за плечо огромной лапицей, второй достал из кармана мобильный телефон.

Дверь десятой квартиры не открывали несколько минут, пока Петрович не пригрозил вызвать слесаря и вскрыть ее. Щелкнул

замок, и на пороге появилась невысокого роста девушка в купальном халате. Голова ее была замотана полотенцем.

Вам чего? – спросила девушка, удивленно хлопая густо накрашенными ресницами.

– Вы Мария? – уточнил Петрович.

Девушка кивнула. – Где вы были пятнадцать минут назад?

– Как где? Душ принимала. Вы что, не видите? – девушка демонстративно поправила полотенце на голове.

– Вижу. И даже больше, чем вы предполагаете. Сами сумочку ворованную отдадите или понятых вызывать будем, чтобы обыск произвести?

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович не поверил девуце?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 25: Пушкин никогда не выезжал за границу, поэтому его путевых записок из поездки в Италию не существует. Большого любителя старины Сергея Николаевича обманули нечистые на руку «продавцы антиквариата».

Рис. Ирины Светловой

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

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

Убывающая Луна в знаке Тельца

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

Убывающая Луна в знаке Близнецов

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

Убывающая Луна в знаке Близнецов

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

Убывающая Луна в знаке Рака

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

Убывающая Луна в знаке Рака

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

Новолуние, Луна в знаке Рака

7 июля Восход: 4 ч. 12 м. Заход: 20 ч. 43 м. Долгота дня: 16 ч. 31 мин.

Растущая Луна в знаке Льва

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 1 ПО 7 ИЮЛЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

1 ИЮЛЯ

В 1751 году вышел в свет первый том первой в мире «Энциклопедии». В 1862 году по указу Александра II основана Российская Государственная библиотека.

2 ИЮЛЯ

В 1900 году полет совершил дирижабль, построенный графом Цеппелином.

3 ИЮЛЯ

В 1841 году астроном Дж. Адамс открыл планету Нептун.

4 ИЮЛЯ

В 1831 году произошел холерный бунт в Петербурге.

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 1748 году Михаил Ломоносов сформулировал закон сохранения материи и движения. В 1829 году на Урале найден первый алмаз в России.

6 ИЮЛЯ

В 1885 году вакцина Л. Пастера против бешенства впервые и успешно испытана на человеке.

7 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.

В 1938 году в Ленинградском театре оперы и балетов показан в эфире двухчасовой концерт – первая в СССР телевизионная передача.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

1 ИЮЛЯ. Василий, Виктор, Сергей.
2 ИЮЛЯ. Иоанн.
3 ИЮЛЯ. Глеб, Димитриан, Инна, Николай, Римма.
4 ИЮЛЯ. Алексей, Георгий, Максим, Никита, Павел.
5 ИЮЛЯ. Григорий, Иулиания, Феодор.
6 ИЮЛЯ. Александр, Артемий, Митрофан, Пётр.
7 ИЮЛЯ. Антоний, Иоанн.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

1 ИЮЛЯ ■ День ветеранов боевых действий
2 ИЮЛЯ ■ Международный день спортивного журналиста ■ Всемирный день собаки
3 ИЮЛЯ ■ День ГИБДД МВД России
■ День отказа от полиэтиленовых пакетов
4 ИЮЛЯ ■ День отдыха от праздников
5 ИЮЛЯ ■ День военных представительств Министерства обороны РФ ■ День бикини
6 ИЮЛЯ ■ Всемирный день кардиолога
■ Всемирный день поцелуя
■ Международный день кооперативов
7 ИЮЛЯ ■ День воинской славы России – День победы русского флота над турецким флотом в Чесменском сражении (1770 г.) ■ День работников морского и речного флота

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Солнце-Ярило даст земле силу

1 июля отмечали день Ярилы и судили о погоде: розовый закат или вечерняя радуга говорили о хорошей погоде, а высокая взлетающие вороны – о скором ненастье. В день Зосима Пчельника, **2 июля**, наблюдали за пчелами. Если пчелы не хотят собирать мед, не летят далеко в поля, а летят к ульям – скоро быть дождям.

Про **3 июля**, день Мефодия Перепелятника, говорили: «Если на Мефодия пошел дождь, идти ему еще 40 дней». Дожлившую погоду сулили и вечерние крики лебедя, и выползшая на траву жаба.

4 июля, на Ульянов день, следили за папоротником.

Если листья закручиваются книзу, быть ясным, теплым денькам. А если папоротники рас-

правили листочки – жди сырую погоду.

Если **5 июля**, в Евсеев день, комары летают роём, то следующая погода будет солнечной.

А вот долгая радуга на Аграфену Купальницу, **6 июля**, предвещала сырую погоду.

7 июля отмечали день Ивана Купалы. Этот народный праздник был богат на приметы. Вот только некоторые из них: звездная ночь обещала много грибов, обильная роса – богатый урожай огурцов, ливень – неурожай орехов.

– Посоветуй, что купить жене на день рождения?

– А не проще ли спросить у неё самой?

– Так у меня таких денег нет.



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.
Редакционный 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 ЖУЙКО 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

№ 26 (451).
Дата подписания в печать: 01.00 час. 25.06.2024 г. Дата производства: 25.06.2024 г. Дата выхода в свет: 26.06.2024 г. Тираж 48 510 экз. Отпечатано в ООО «Прайм Принт Воронеж» (ООО «ПТВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48л. Тел.: +7(473) 246-52-70
Заказ 4010 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.
Тираж этого номера 856 220 экз.
Рекомендованная цена в розницу 30 рублей. 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.

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

Петров, или Апостольский, пост в этом году начнётся 1 июля и продлится до 12 июля. А 12 июля мы празднуем день Петра и Павла.

Встречаем Петров пост

Как и когда был установлен Петров пост?

? Соседка сказала, что Апостольский пост стали соблюдать христиане спустя несколько веков после земной жизни Христа и его Воскресения. Расскажите об истории этого поста. Ульяна Николаевна

Если обратиться к истории поста, то его сразу не называли ни Петровым, ни Апостольским. В самых первых апостольских посланиях его обозначали как пост после Троицы (Пятидесятницы). В те далекие времена этот летний пост соблюдали те, кто по каким-то причинам не смог поститься во время Великого поста (например, из-за болезни, странствий). Но уже с IV века, как свидетельствуют святители Афанасий Великий и Амвросий Медиоланский, этот пост стал обязательным для всех христиан. Примерно в то же время император Константин Великий построил два христианских собора в Риме и Константинополе, посвященных апостолам Петру и Павлу. Празднование утвердилось 12 июля. По свидетельству древней церкви, апостолы приняли смерть в один день (но не в один год), поэтому их память празднуется одновременно, 12 июля. Именно в этот день мы ежегодно отмечаем праздник Петра и Павла. А пост перед этим праздником утвердился как необходимая и обязательная норма.

Сколько блюд должно быть в пост?

? Моя очень начитанная коллега по работе где-то раскопала, что пост Петровский будет правильным, если в течение его съесть 17 разных постных блюд. Цифра, как она говорит, не случайная. У апостола Павла 14 посланий, у Петра – два соборных послания и ещё книга Деяний апостолов (там Пётр и Павел главные герои). Вот и 17 набирается. Правда ли, что надо съесть столько блюд и они должны быть все разные? Анжелика

Все блюда во время поста должны быть постными, их количество не нормировано. Кроме того, следует помнить, что любой пост нам дан для проявления личной добродетели, воспитания воли и благородных качеств и укрепления нас в вере нашей. Не следует сводить пост к определенной диете. Пост духовный тяжелее держать, чем пост телесный.

Почему Петров пост посвящён апостолам?

? По-моему, Петров пост – единственный многодневный пост, посвящённый апостолам. А почему из всех учеников были выбраны именно Пётр и Павел? Кириенко Т.Н.

Пётр и Павел – первоверховные апостолы, значит, самые значимые и почитаемые, особенно послужившие распространению христианства. Это не значит, что они управляли всеми остальными учениками Христа. У них не было абсолютной власти, все решалось на соборах сообща. Церковь ценит духовную твердость апостола Петра и разум апостола Павла, который поначалу сопротивлялся проповеди Христа, а затем уверовал. И Пётр, и Павел были жестоко казнены за проповедь христианства и веру свою. Кстати, праздник всех апостолов (Собор славных и всехвалных 12 апостолов) празднуется 13 июля, сразу после дня Петра и Павла. Святитель Лев Римский пишет, почему Петру и Павлу посвящен Апостольский пост: «Из апостольских правил, которые внушил Сам Бог, первостоятели церковные, по внушению Святого Духа, первым поставили то, чтобы все подвиги добродетели начинать с поста». Святитель Симеон Фессалоникийский рассказывает, что пост установлен в честь апостолов, «потому что через них мы сподобились многих благ и они явились для нас деятелями и учителями поста, послушания... и воздержания».

Как различать на иконах Петра и Павла?

? В храме икона Петра и Павла – одна, там они рядом. Как различить, где кто? Илья и Александра

Самое простое – прочитать подписи рядом с нимбом. Образы святых имеют характерные черты: на иконах у апостола Петра волнистые волосы, короткая седая борода, а у апостола Павла – высокий лоб, и он темноволосый. Кроме того, у апостола Петра в руке ключи. Их изображение на иконе отсылает к словам Христа о ключах от Царства Небесного, которые он вручил ученику (Мф. 16:19). В руках Павла обычно изображается книга, что знаменует его богословие и сочинения, которые он написал. Иногда у святого еще и меч в руке – Слово Божие (Еф. 6:17), проникающее до самого сердца человека. Этим мечом апостол отвоевал у темных духов души грешников и обратил их ко Христу.

Светлана ИВАНОВА. Редакция благодарит о. Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке публикации



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

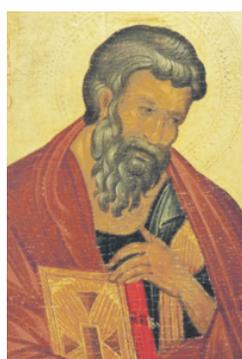
ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU

СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ЕВАНГЕЛИЕ

«...Я сделаю вас ловцами человеков»



Проходя же близ моря Галилейского, Он увидел двух братьев: Симона, называемого Петром, и Андрея, брата его, закидывающих сети в море, ибо они были рыбаки, и говорит им: идите за Мною, и Я сделаю вас ловцами человеков. И они тотчас, оставив сети, последовали за Ним. Оттуда, идя далее, увидел Он других двух братьев, Иакова Зеведеева и Иоанна, брата его, в лодке с Зеведеем, отцом их, починивающих сети свои, и призвал их. И они тотчас, оставив лодку и отца своего, последовали за Ним. И ходил Иисус по всей Галилее, уча в синагогах их и проповедуя Евангелие Царствия, и исцеляя всякую болезнь и всякую немощь в людях. (Мф, 4:18-23)

“**Вся жизнь наша есть великая тайна Божия. Все обстоятельства жизни, как бы ни казались они ничтожны, имеют огромное значение. Смысл настоящей жизни мы вполне поймем в будущем веке. Как осмотрительно надо относиться к ней, а мы перелистываем нашу жизнь, как книгу, лист за листом, не отдавая себе отчета в том, что там написано. Нет случайного в жизни, всё творится по воле Создателя.**”

Преподобный Варсонофий (Плиханков) Оптинский

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 7 июля, в воскресенье.

Ремеслом, которым занимались апостолы до своего служения, была ловля рыбы. Это был тяжелый изнурительный труд, которым они зарабатывали себе на пропитание. Надо полагать, что соответствующим был и характер учеников. Простые работники. Люди малообразованные. Они связывали все свои надежды на лучшую участь с приходом Мессии. «Вот придет избранник, – думали они, – и на земле будет Царство Божие». А в их представлении это что-то вроде сказочного мира, где они живут в идеальном обществе. А потому надо понимать, что за Христом они пошли не только потому, что глубоко вникли в суть Его учения. Было в этом поступке и много человеческого. Да, безусловно, тогда на берегу Тиверийского озера их сердец коснулась благодать, но для того, чтобы пришло ясное понимание, что такое быть на самом деле учеником Христа, нужно было очень многое пережить. Скажи тогда Господь, через что им придется пройти, через какие скорби, страдания, унижения и страхи, пошли бы они за Ним с таким энтузиаз-

мом? Евангельские рассказы свидетельствуют о том, что они больше думали о земной славе, чем о кресте. И, тем не менее, Господь. Он попускает им пережить грандиозные потрясения, ощутить себя покинутыми, забытыми, попускает даже трусость, предательство, отречение и малодушие. И лишь когда в результате этой турбулентности все их прежние представления окончательно рассыпаются в прах, Он дает им Духа, который поселяется в их сердцах и открывает им истинное знание Бога. Тогда они и становятся «ловцами человеков».

Подобным образом Господь действует и в нашей жизни. Он призывает нас в Церковь при помощи Своей благодати. Удивительным образом она соседствует в нашей душе с той массой предрассудков и заблуждений. И, тем не менее, Господь все терпит. Он милостиво снисходит к нашей немощи. Но снисходит не для того, чтобы мы оставались в том состоянии, в котором призваны, и укоренялись в своих заблуждениях, а для того, чтобы, как апостолов, за ручку провести по этой жиз-



Комментирует священник Дмитрий Барцкий

ни. Провести через всякий опыт, который существенно изменит наш ум, нашу душу и даже наше тело. В том числе это опыт горький, скорбный, вплоть до невыносимо тяжкого ощущения тупика и богооставленности. «Многими скорбями предстоит вам войти в Царство Небесное», – говорит Он Своим ученикам. Все это лишь для того, чтобы разбить наши ложные представления о Нем, о самих себе и об окружающих. Для того, чтобы каждый из нас в свою меру оказался готовым принять Его Духа и подобно апостолам свидетельствовать о Боге своим личным опытом, стать «ловцом человеков» для Царства Небесного.

Тот, кто думает, что постные блюда скучны и однообразны, серьезно ошибается. Постный стол может быть очень ярким, разнообразным и, конечно, очень полезным. Кроме того, постные блюда, как правило, малокалорийны, а значит, помогают ещё и привести тело в порядок.

Основой постного стола могут стать разные каши – источник ценнейших витаминов и микроэлементов. Кроме того, крупы снабжают нас правильными углеводами, наполняющими организм энергией. Не напрасно диетологи советуют начинать утро с каши – это гарантия бодрости и сил на весь день. Практически все крупы можно и нужно совмещать с овощами и грибами – это очень вкусно и полезно. Еще один незаменимый постный продукт – бобовые. Фасоль, горох, чечевица и другие представители этой группы – изумительный источник растительного белка, прекрасно заменяющего белок животного и ничуть не уступающего ему по своим питательным свойствам. И конечно, изюминкой любого постного блюда (кроме выпечки) станет свежая зелень – настоящая царица летнего стола. Смело добавляйте петрушку, укроп, кинзу, сельдерей – словом, любую любимую зелень в супы, горячие блюда и салаты, они станут от этого только лучше.

– Так много пирожных есть вредно! И кожу испортишь, и фигуру...
– А мой дедушка дожил до 105 лет...
– Неужели он тоже ел по пять пирожных в день?
– Нет. Но он никогда не лез не в своё дело.



Постная трапеза: сытно, полезно и очень вкусно!

Сытный суп со свекольной ботвой

Итальянская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 70 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г свекольной ботвы
- 3 спелых помидора
- 150 г чечевицы ■ 100 г мелких макаронных изделий
- 1 луковица ■ 1-2 зубчика чеснока ■ пучок зелени (петрушка, базилик)
- растительное масло ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чечевицу залить холодной водой (1,2 л), сварить до готовности (15-20 минут).
- 2 Свекольную ботву некрупно нарезать, добавить к чечевице, варить еще 10 минут.
- 3 Лук и помидоры нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить, зелень некрупно нарубить.
- 4 На растительном масле обжарить лук до прозрачности, добавить чеснок, жарить еще 1 минуту (постоянно помешивая), добавить помидоры, посолить, поперчить, жарить еще 5 минут.
- 5 Добавить к чечевице обжаренные овощи и макаронные изделия, варить еще 5-7 минут.
- 6 Подавать суп горячим, посыпав зеленью.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Если помидоры недостаточно сладкие, можно скорректировать вкус супа с помощью сахара.



Ханум с картофелем и кабачком

Узбекская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 96 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 молодой кабачок ■ 3 средних картофелины ■ 300 г спелых помидоров ■ 180 г муки
- 3-4 зубчика чеснока ■ пучок зелени (петрушка + кинза)
- пучок зеленого лука
- 1 ч. л. белого винного уксуса
- 1 ст. л. томатной пасты
- растительное масло
- по 0,5 ч. л. кумина и кориандра
- молотый красный перец
- молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из муки, 90 мл теплой воды, 2 ст. л. растительного масла, уксуса и щепотки соли замесить однородное мягкое тесто, накрыть салфеткой, оставить при комнатной температуре на полчаса.
- 2 Зеленый лук нарубить, припустить на растительном масле.
- 3 Картофель и кабачок нарезать очень мелкими кубиками (0,5x0,5 см), сложить в глубокую миску, посыпать кумином и кориандром, посолить, поперчить, сбрызнуть маслом, перемешать.
- 4 Тесто раскатать в тонкий пласт. Выложить на тесто, отступив от края 4-5 см, зеленый лук, сверху распределить картофель с кабачком; свернуть тесто в рулет.
- 5 Пароварку смазать маслом, выложить рулет, варить на пару 35-40 минут.
- 6 Сделать соус: помидоры надсечь, опустить на 1 минуту в кипяток, обдать ледяной водой, снять кожицу, нарезать мелко, переложить в сотейник с разогретым маслом, жарить 1-2 минуты, добавить томатную пасту и немного воды, варить до загустения, добавить измельченный чеснок и нарубленную зелень, посолить, поперчить, довести до кипения, снять с огня.
- 7 Перед подачей нарезать рулет порционно; подавать с горячим соусом.



Хлеб ночной

Шведская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 297 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана пшеничной муки
- 3 ст. л. семян льна
- 3 ст. л. кунжута ■ 10 г свежих (или 5 г сухих) дрожжей
- 2 ч. л. сахара ■ 1 ч. л. соли
- растительное масло для смазки формы



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Дрожжи развести в 250 мл теплой воды, добавить остальные ингредиенты, всыпать просеянную муку, перемешать.
- 2 Форму для выпечки смазать маслом, выложить полученную смесь, затянуть форму пищевой пленкой, смазанной маслом, поставить в холодильник на ночь.
- 3 Утром поставить форму в холодную духовку, включить нагрев, довести до 220 градусов, выпекать до готовности (40-45 минут).



Печенье Кавалуччи

Итальянская кухня. На 6 персон. Калорийность (на 100 г): 371 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 150 г муки ■ 150 г сахара
- 100 г грецких орехов
- 50 г миндаля
- 25 г апельсиновых цукатов
- по 0,5 ч. л. семян аниса и молотой корицы
- щепотка молотого кориандра
- щепотка соды



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Орехи некрупно порубить, цукаты мелко нарезать.
- 2 В ковшике нагреть 35-40 мл воды, растворить сахар, снять с огня, добавить цукаты, орехи и анис, хорошо перемешать.
- 3 Муку с корицей и кориандром просеять на стол горкой, в центре сделать углубление.
- 4 Постепенно вливая сироп в углубление в муке и подмешивая ее с краев, замесить однородное тесто, оставить при комнатной температуре на полчаса.
- 5 Разделить тесто на несколько равных кусочков, каждый из которых оформить в овал и выложить на устланный бумагой для выпечки противень.
- 6 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 30 минут.

Мы понимаем, как много информации получаем благодаря зрению, только когда начинаем его терять.

И в этом смысле годы не на нашей стороне: после 45 лет практически у всех начинается возрастная дальнозоркость, а после 60 список «глазных» проблем увеличивается в разы! На что обратить внимание? И можно ли что-то сделать, чтобы приостановить потерю зрения? Попробуем разобраться.

Ещё не болезнь

Некоторые возрастные изменения не принято считать серьезными заболеваниями, хотя определенный дискомфорт они все-таки доставляют. Это, например:

- **Синдром сухого глаза**, который возникает из-за возрастного ухудшения работы слезных желез. Приводит к покраснению, зуду, ощущению песка в глазах.
- **Сужение полей зрения**, когда страдает периферическое зрение. Это не опасно само по себе, но может отрицательно влиять на некоторые навыки – например, вождение.
- **Изменение восприятия цвета** также может сказаться на вождении – за счет того, что

Сохраняем зрение вопреки возрасту

переключение сигналов светового потока становится не таким заметным, как раньше. Цвета и оттенки различаются хуже, мир вокруг теряет часть красок.

А вот это уже серьезно!

Следующие пять причин обратиться к врачу уже более опасны и свидетельствуют о системных поражениях в структуре глаз.

Возрастная дальнозоркость

Мелкий шрифт прочитать невозможно, рассмотреть сроки годности на продуктах в магазине тоже. Приходится отодвигать предмет, чтобы зрение смогло хоть как-то сфокусироваться на мелких деталях. Знакомо? Тогда вы точно знаете, что такое пресбиопия, или возрастная дальнозоркость. Это состояние корректируется подбором очков, в запущенных случаях требуется операция по замене хрусталика.



Глаукома

Это заболевание вызывает повышенным внутриглазным давлением. Зрительный нерв сдавливается из-за плохого оттока жидкости из тканей, окружающих глаз, и может совсем атрофироваться. В результате – слепота. Поэтому важно регулярно посещать офтальмолога и измерять внутриглазное давление.

Катаракта

На ранних стадиях глаукома хорошо поддается лечению медикаментами. Еще одна возрастная проблема – постепенное помутнение хрусталика. Он перестает пропускать свет, и человек видит предметы сначала нечеткими, меняется цветовосприятие, появляется пелена перед глазами.

Диабетическая ретинопатия

Высокий уровень сахара в крови приводит к тому, что мелкие сосуды в глазах становятся хрупкими, что чревато кровоизлияниями. В сочетании с высоким давлением и повышенным уровнем холестерина диабетическая ретинопатия тоже может стать причиной слепоты. Лечится заболевание параллельно с основным – сахарным диабетом.

Возрастная макулярная дегенерация

Это заболевание – одна из основных причин возрастной слепоты у людей пенсионного возраста. Оно затрагивает центральную часть сетчатки, которая либо истончается, либо подвергается кровоизлиянию. Лечение заключается во введении в глаз специальных препаратов и соблюдении здорового образа жизни.

Татьяна МИХАЛЁВА

Кстати

В центре внимания – профилактика

Полностью предотвратить возрастные изменения, особенно если присутствует наследственный фактор, нельзя. Но внимательное отношение к здоровью в целом гарантирует, что проблем со зрением будет на порядок меньше. Для здоровья глаз полезно:

- Включить в рацион питания зелень, овощи, фрукты, кисломолочные продукты, хлеб грубого помола. Ограничить потребление жирной, соленой, острой и копченой пищи.
- Отказаться от курения и употребления алкоголя, так как эти привычки нарушают транспортировку кислорода и полезных веществ ко всем элементам глазного яблока.
- Соблюдать режим дня и высыпаться.
- Регулярно заниматься физкультурой, выбирая допустимую нагрузку.
- Во время занятий, требующих зрительного напряжения, важно каждый час делать 10-минутные перемены.
- После 50 лет посещать офтальмолога два раза год. Чем раньше будет диагностирована болезнь, тем эффективнее будет ее лечение.

ПОДПИСКА на 2024 год

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2024 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 2024 года*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
212,27 ₺	424,54 ₺	636,81 ₺	849,08 ₺	1061,35 ₺	1273,62 ₺

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

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!

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

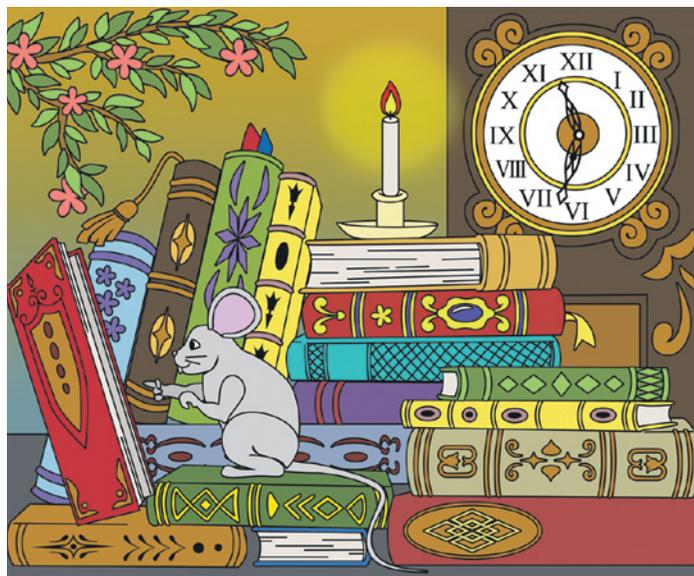
КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА НА ИЮЛЬ

Фазы Луны:

с 1 по 5 июля – убывающая Луна, 6 июля – новолуние, с 7 по 20 июля – растущая Луна, 21 июля – полнолуние, с 22 по 31 июля – убывающая Луна.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
1 Стрижем газон, закладываем и поливаем компост.	2 Боремся с обитающими в почве вредителями и возбудителями болезней.	3 Проводим рыхление и мульчирование почвы, окучивание растений.	4 Черенкуем декоративно-лиственные и хвойные культуры.	5 Поливаем растения, если давно не было дождя.	6 Боремся с наземными вредителями и возбудителями болезней растений.	7 Поливаем и подкармливаем садовые и комнатные растения.
8 Пикируем посеянные в июне двулетники и многолетники.	9 Выкапываем луковичные (тюльпаны, гиацинты, нарциссы).	10 Собираем урожай ягод и плодов.	11 Убираем озимый чеснок.	12 Сеем скороспелую зелень для получения позднего урожая.	13 Собираем лекарственные травы, косим газоны.	14 Сажаем красивоцветущие растения, выращенные в контейнерах.
15 Поливаем растения, боремся со слизнями.	16 Проводим полив и дождевание крон деревьев и кустарников.	17 Уничтожаем слизней.	18 Рекомендованы любые работы в цветниках и миксбордерах.	19 Занимаемся заготовкой овощей и ягод.	20 Удаляем сорняки и лишнюю поросль, закладываем компост.	21 С растениями не работаем.
22 Собираем урожай ягод и плодов.	23 Собираем ягоды и плоды, варим варенье, печем пироги.	24 Подкармливаем овощные и плодовые культуры.	25 Боремся с вредителями и болезнями (тля, мучнистая роса, пятнистость листьев).	26 Подкармливаем овощные культуры микроэлементами.	27 Рыхлим почву вокруг кустарников, мульчируем, вносим удобрения.	28 Обрезаем розы, обильно поливаем растения, а также компост.
29 Боремся с болезнями и вредителями.	30 Занимаемся заготовкой овощей и ягод.	31 Вносим удобрения под цветочные культуры.	1	2	3	4

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий

Дружите с книгами

Книга – это не только лучший подарок, но хороший, верный друг. А ещё книги дают нам возможность попасть в другой, загадочный, непознанный, всегда новый и интересный мир.

Ответы: цвет обложки слева, корешок книги на которой сидит мышка, веточка с цветком и лилия справа, закладка у зеленой книги, закладка у фиолетовой, рука у под-свечника, стрелки часов, топиарик, свечка, лилия справа, рисунок корешка книги слева.

МЕШОК

сканвордов

Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 28 ИЮНЯ



- В каждом номере собрано более 250 сканвордов, кроссвордов, кейвордов, чайнвордов, различных sudoku, филвордов, анаграмм, фотокроссвордов. Помимо различных головоломок в номере помещены блиц-тест «Найди 10 отличий» и японский сканворд.
- Кроме этого, страницы сборника подарят читателям много удивительных открытий. Например, наверняка многим будет интересно узнать, почему кетчуп продавали как лекарство, кто озвучивает динозавров в кино, есть ли реки в Антарктиде и многое другое.
- Каждый выпуск будет знакомить читателей с историей создания любимых фильмов. Мы узнаем, почему каскадёры используют в трюках сахарное стекло, что добавляют в волшебный омолаживающий грим и много других любопытных фактов о вещах, которые обычно остаются за кадром.
- Также в журнале читателей ждут советы на каждый день! Мы расскажем, как обычная пластиковая бутылка может спасти от комаров, из каких цветов делают вкуснейшие котлеты и многое другое.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА
НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса
наберите в поисковой строке
полное наименование:
Сканворды КАРДОС

¹ ООО «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.
² ООО «Вайлдбери», 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Календарь красоты и здоровья

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 июля

Убывающая Луна в Тельце
Стоит запланировать на сегодня посещение спортзала и косметолога – день удачен для начала глобальных преобразований. Стрижка дня надолго сохранит форму. Порадует и шопинг: симпатичным обновкам быть!

8 июля

Растущая Луна во Льве
День любви, семьи и верности. Как не сбегать в салон – освежить прическу, нанести легкий макияж?! Поднимет настроение и самооценку гелиотерапия. Наполнят энергией массажный салон и русская парилка.

15 июля

Растущая Луна в Скорпионе
Середина знойного лета отлично подходит для всевозможных чисток и диет. Чиститься можно не только изнутри, но и снаружи – удалять пигментные пятна, бородавки, лишние волоски на теле.

22 июля

Убывающая Луна в Водолее
Лунные сутки хороши для суставной гимнастики. День активной энергии, а потому отлично подходит для смены имиджа. На ура пройдет окрашивание волос, эффективными окажутся увлажняющие маски для лица.

29 июля

Убывающая Луна в Тельце
Отличный день для встреч с друзьями, романтического свидания и активного отдыха на природе. А вот перегружать организм излишним уходом не стоит. Сделайте упор лишь на сбалансированном питании и массаже.

ВТОРНИК

2 июля

Убывающая Луна в Близнецах
Отдавая дань спорту, сделайте акцент на укреплении опорно-двигательного аппарата. И массажик, как же без удовольствия от расслабляющей процедуры?! А для телесной легкости – больше зелени в меню.

9 июля

Растущая Луна в Деве
Лунные сутки отлично подходят для посещения окулиста и полной проверки зрения. Особого внимания требует кожа: прекрасны увлажняющие маски из натуральных ингредиентов. В меню хороши арбузы.

16 июля

Растущая Луна в Скорпионе
Чуть подровнять кончики волос, нанести солнцезащитный крем и закапать в глаза искусственную слезу – вот сегодняшней максимум по уходу. Коже и волосам нужно дать отдых. А вот покупку туфель откладывать нельзя!

23 июля

Убывающая Луна в Рыбах
Сауна и джакузи помогут сегодня расслабиться и оздоровиться. Стоит порадовать кожу мыльным пилингом и питательной маской. Хорошее время для выбора и покупки уходовой косметики.

30 июля

Убывающая Луна в Близнецах
Хорошо попотеть в спортзале – отличное решение! А вот огонек в глазах и хорошее настроение – это все ваше новое увлечение или хобби. И помните, сегодня ваш женский магнетизм находится на острие каблочки.

СРЕДА

3 июля

Убывающая Луна в Близнецах
Луна предостерегает от коротких стрижек. А вот ухаживать за шевелюрой – баловать масочками, делать массаж кожи головы – очень даже приветствуется. И самое время для маникюра.

10 июля

Растущая Луна в Деве
В свете сегодняшнего дня стоит найти время для ухода за ногами. Провести профилактику выросших волос, сделать педикюр, массаж вакуумными банками. Снимут тяжесть с ножек ортопедические вкладыши.

17 июля

Растущая Луна в Стрельце
Луна советует сегодня побродить по ювелирному магазину и выбрать милую безделушку – вашему внутреннему ребенку нужен подарочек для радости. При выборе украшения учитывайте цвет ваших глаз и тон кожи.

24 июля

Убывающая Луна в Рыбах
В этот день хороши любые дыхательные практики. Луна усиливает целебную силу трав и благовоит терапии молчанием. Неплохое время для борьбы с несовершенствами кожи, удаления новообразований, отбеливания.

31 июля

Убывающая Луна в Близнецах
Найдя в своем графике время для бани или сауны, вы сумеете окунуться в восторг расслабления. А дополнительно – почиститься от токсинов и «разогнать» кровушку дубовым венчиком. Красота ведь!

ЧЕТВЕРГ

4 июля

Убывающая Луна в Раке
Отличный день для заготовки целебных травяных сборов и приготовления отваров. К тому же это подходящее время для начала курса оздоровительных и омолаживающих процедур. Приветствуется послабление в диете.

11 июля

Растущая Луна в Деве
В эти лунные сутки представительницы слабого пола особенно притягательны и сексуальны. Влиянием Луны усилено действие афродизиаков. Светило рекомендует активный отдых и много движения.

18 июля

Растущая Луна в Стрельце
Стрижка, сделанная в этот день, надолго сохранит форму. Так что это время для вас, если вы ценитель постоянства. Небывалое наслаждение обещает посещение массажного кабинета и хаммама. Приветствуется отказ от алкоголя.

25 июля

Убывающая Луна в Овне
Давно хотели и все не решались сменить имидж? Сейчас самое время! Что бы вы ни сделали, все будет в плюс вашей привлекательности. Смелые барышни могут отважиться на тату, осторожные – на мекенди.

ПЯТНИЦА

5 июля

Убывающая Луна в Раке
День радости и умиротворения. Хорошо бы выбраться за город и всласть нагуляться, наслаждаясь шумом леса или воды. Результативной окажется чистка кожи. Эффективен аппаратный массаж, питательные маски.

12 июля

Растущая Луна в Весах
Нынче прекрасное время для выбора собственного аромата. Он будет у окружающих особенно долго ассоциироваться с вами. К тому же хороши любые процедуры по укреплению иммунитета – закаливание, например.

19 июля

Растущая Луна в Козероге
Бассейн, да и вообще любые водные процедуры в эти лунные сутки взбодрят и наполнят энергией. Можно чистить кожу, баловать себя гидромассажем, контрастным душем. И сырники с чаем матча – м-м-м!

26 июля

Убывающая Луна в Овне
Вечер этого дня как нельзя лучше подходит для романтики. А до него – стрижка. Она обещает укрепить волосы, визуально сделать их гуще и пышнее. И хорошо бы ввести в меню фиолетовые фрукты и овощи.

СУББОТА

6 июля

Луна в Раке, новолуние
Не стоит в эти лунные сутки предаваться унынию и меланхолии. Гоните прочь тоску-печаль! Хорошая музыка и добрые книги вам в этом помогут. И обратите внимание на ароматерапию – чудесно расслабляет.

13 июля

Растущая Луна в Весах
Лунные сутки подхватывают энергетику предыдущего дня. Стоит больше гулять, хороши занятия спортом на свежем воздухе, в рацион рекомендуются ввести больше свежих овощей, фруктов и зелени.

20 июля

Растущая Луна в Козероге
Действие любых косметических препаратов сегодня будет усилено влиянием Луны. Неплохое время для очищения кишечника салатом «метелка», начала курса терапии минеральной водой.

27 июля

Убывающая Луна в Тельце
В эти лунные сутки усиливается действие травяных чаев и ягодных морсов. Хороши свежавыжатые соки. Побалуйте себя маской из натуральных ингредиентов. А прогулка на свежем воздухе наполнит жизненной энергией.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

7 июля

Растущая Луна во Льве
Решительным прелестницам понравится эксперимент по смене прически и типа макияжа. Любые манипуляции с волосами пойдут во благо. К тому же Луна обещает удачу тем, кто решится на смену имиджа.

14 июля

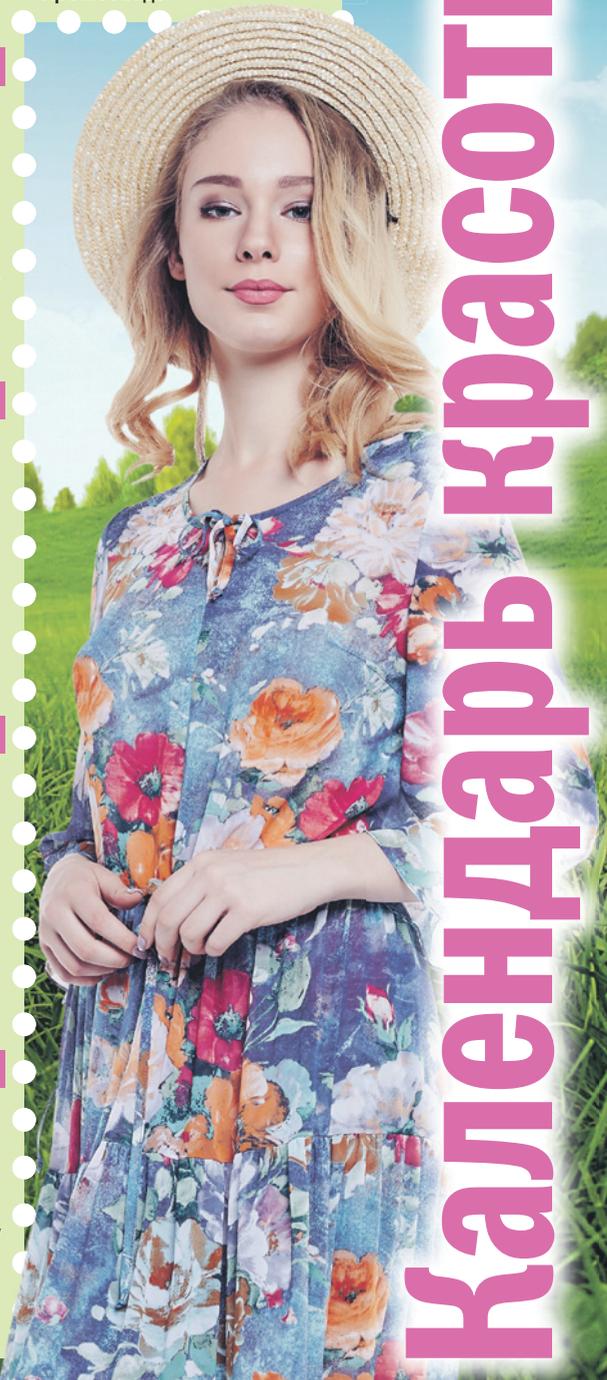
Луна в Скорпионе, первая четверть
Лучший специалист по мгновенному преображению сегодня – это хорошее настроение. Найдите время, чтобы побаловать себя книгой, приятной встречей, вкусной едой или ванной с аромаслами.

21 июля

Луна в Водолее, полнолуние
Луна вновь ратует за отдых и расслабление. Минимум косметики и физических нагрузок, максимум свежего воздуха и позитивных впечатлений. Можно расписать для себя план косметических процедур на будущее.

28 июля

Луна в Тельце, последняя четверть
Хорошо бы дать коже отдохнуть от декоративной косметики. Но если без макияжа никак, не перегружайте кожу тональным кремом. Пейте больше воды. Удобная обувь поможет быть мобильнее.



СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 1 ПО 7 ИЮЛЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Упорство Овнов позволит им добиться высоких результатов. Сохраняйте бдительность, возможны стрессовые ситуации. Но не будьте слишком импульсивны в общении, особенно с близкими, это может вылиться в неразрешимые конфликты. Выслушивайте собеседника.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Главное для Львов – проявлять активность и максимально быстро приспосабливаться к обстоятельствам. Часть планов, возможно, лучше отложить. Сосредоточьтесь на главном и не отвлекайтесь на мелочи. Не стоит доверять случайным знакомым и следовать их советам.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Стрельцам не нужно стараться принять участие во всех делах одновременно. Не торопитесь, спешка вам ни к чему. Лучше хорошо все обдумать, взвесить все плюсы и минусы. Проанализируйте ситуацию и снова идите к вершине. Ваше трудолюбие и упорство помогут вам.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Водолеям лучше занять выжидательную позицию, набраться терпения и стать над ситуацией. Дайте волю личным положительным эмоциям. Избегайте неприятных контактов, чтобы не нарушить свой внутренний баланс. Старайтесь не вспоминать прошлые ссоры.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Тельцам следует избегать чрезмерной практичности, это может быть неверно оценено вашим окружением. Постарайтесь расслабиться, и тогда решение будет найдено гораздо быстрее. Бывают ситуации, когда приходится подавлять свои желания. Сдерживайте эмоции.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
На этой неделе Девы могут захотеть что-то изменить в своей жизни. Физическая работа или спорт вернут вам спокойствие. Для душевной гармонии старайтесь больше общаться с родственниками и близкими людьми. И не следует спешить в принятии решений.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Близнецам стоит больше внимания уделять своему здоровью. Даже обычная прогулка на свежем воздухе поднимет настроение. Вы хорошо потрудились, теперь можно и сбавить темп. Старайтесь больше общаться с близкими людьми. Им нужна ваша помощь и поддержка.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Работа в команде во всех ее проявлениях будет для Весов лучшей коммуникацией. В жизни вы можете найти себе новое увлечение, которое полностью захватит вас, и вы будете все свободное время отдавать ему. Сосредоточьтесь на достижении намеченных целей. Не распыляйтесь.

РАК (22.06 – 22.07)
Звезды предвещают Ракам обострение чувств и интуиции. Вы можете легко отделить зерна от плевел. Эффективность в работе тоже увеличится. Но если вы хотите обрести спокойствие, избегайте шумных компаний. В отношениях с близким человеком проявляйте больше романтики.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Скорпионам понадобится проявить упорство, чтобы добиться желаемого. Именно сейчас можно понять поступки людей, которые небезразличны вам. Вы ранимы и восприимчивы к нападкам посторонних, но не давайте себя в обиду. На работе избегайте конфликтных ситуаций.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козероги могут почувствовать нехватку жизненных сил и энергии. Не давайте возможность втянуть себя в конфликты. Избегайте пустых споров. Больше времени проводите с любимым человеком. Это поможет расслабиться и избавиться от чрезмерного напряжения.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Деловые навыки помогут Рыбам получить новые связи и признание. Ваше природное обаяние и умение держаться помогут вам наладить контакт с полезными людьми. Помните, можно многого добиться благодаря терпению и труду. Звезды также благоволят вам.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Есть и у двери, и у коробки переключения передач.
2. Пожарная ... – она же рукав или просто шланг.
3. «Квартира» на время морского путешествия.
4. Измельчитель для сыра, морковки или свеклы.
5. Обрывистый утес.
6. Пол для числителя, потолок для знаменателя.
7. Посуда, сосуд с длинной ручкой для варки кофе.
8. Название этих рачков в переводе с голландского означает «мелочь».
9. И кижанка в Карелии, и курага в Уэльсе, и умиак у эскимосов.
10. Колючки, украшающие голову человека с шевелюрой.

Ответы: 1. Ручка. 2. Кияшка. 3. Кюта. 4. Терка. 5. Круча. 6. Черта. 7. Турка. 8. Кривль. 9. Подка. 10. Кудри.

КРОССВОРД «ЦВЕТОК»

1. Народное название алоэ.
2. Кран, приготавливающий теплую воду из холодной и горячей.
3. Прибор для измерения силы тока.
4. Большая разливательная ложка.
5. Постоянная величина в ряду изменяющихся.
6. Роман Драйзера с денежным названием.
7. Помогаящий нуждающимся человек.
8. Бюрократ, следующий инструкции, не вникая в суть.
9. Сыр для пиццы.
10. Система взглядов на что-нибудь.
11. Так сцену часто называют.
12. Труженик бензоколонки.
13. Зал, где учат в том числе и менюэтам.
14. Любитель острых ощущений.
15. Беглое изложение текста на бумаге.
16. Студентская кривая неограниченно приближается.
17. Про-
лонки.
18. Формат.
19. Проверка на стойкость.
20. Из него состоит жемчужина.
21. Прибор для контроля температуры в инкубаторе.
22. «Не занятый делом человек никогда не может наслаждаться полным счастьем, на лице бездельника вы всегда найдете ... недовольства и апатии» (Генрих Гейне).

ОТВЕТЫ
1. Столтенберг. 2. Смеситель. 3. Амперметр. 4. Поварешка. 5. Константа. 6. Формат. 7. Драйзер. 8. Формат. 9. Моцарелла. 10. Концепция. 11. Подкастинг. 12. Заправщик. 13. Живильный. 14. Танцкласс. 15. Скоропись. 16. Сокуратор. 17. Ростовщик. 18. Асимметрия. 19. Искушение. 20. Термостат. 21. Термометр. 22. Термостат.

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (903) 792-47-73
ПО ПОЧТЕ reklama@kardos.ru

ЦЕНА Стоимость срочного объявления от **300** рублей за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ
1. Через «Робокасса»: 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

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: Турнепс. Чурек. Полиглот. Вельвет. Регион. Кобальт. Штрек. Бровь. Бал. Конторка. Озеро. Чиновник. Каротин. Парта.
По вертикали: Услуга. Наглость. Плов. Кульман. Весельчак. Спурт. Телок. Керосин. Признак. Швартов. Строка. Брюнет. Латка. Чин.

LEOMAX

Оформи заказ по телефону:
8 (800) 500-18-45 и получи **ПОДАРОК***!

Скидки на ТВ-ХИТЫ до **-60%**

Садовый фотофасад «Яркая жизнь»
лот 104236 ~~2999 р.~~ **1999 р.**
• Декорирование забора, беседки и др.
• Защищает от непогоды, насекомых, ограждает личное пространство.
• Легкий монтаж.
Материал: ПВХ, металл. Люверсы для крепления.
Размер: **310x158 см**
«Палисадник»
Розовый

Костюм спортивный «Амазонка»
лот 301542 ~~4999 р.~~ **2999 р.**
Материал: 100% ПЭ. Размер: 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70. Цвет: синий, терракотовый, черный.
до 70-го размера
Терракотовый
Леопардовый узор может отличаться от представленного.

Компактная мини-духовка, 7 л
лот 202693 ~~5999 р.~~ **3999 р.**
• Проста и удобна: приготовит блюда из мяса, рыбы, овощей; испечет пироги.
• Регулировка температуры от 100 до 250°C.
• Таймер на 60 минут.
Мощность: 600 Вт. Объем: 7 л. Размер: 20x32x24 см. Вес: 1,98 кг. В комплекте: мини-духовка, решетка, противень. Цвет: «зеленое яблоко».

Бритва 3 в 1 «Леомак Рейзер»
лот 402968-01 ~~1999 р.~~ **999 р.**
• 3 в 1: бритва для лица (1), триммер для висков и бороды (2), триммер для носа и ушей (3).
• Работает от аккумулятора.
Емкость аккумулятора: 800 мАч. Мощность: 5 Вт. Материал: пластик, металл, резина, нержавеющая сталь. В комплекте: бритва, 3 насадки, кабель USB, щетка для чистки бритвы.

Стул «Титан» для купания в ванной и душе
лот 28594-06 ~~3999 р.~~ **2999 р.**
• 6 положений высоты.
• Отверстие для фиксации душевой лейки.
• Нескользящие и нецарапающие ножки.
Вес: 2,3 кг. Материал: пластик, алюминий. Ножки регулируются по высоте от 39 до 52 см. Размер (ШxГxВ): 51x31x50 см. Максимальная нагрузка: 120 кг.
В ПОДАРОК: Самоклеящаяся противоскользящая накладка!

Жидкая резина «Фикс Про 3 в 1»
лот 102640 ~~1299 р.~~ **999 р.** 2 шт.
• 3 в 1: герметик, жидкая резина и клей.
• Предотвращает образование ржавчины и коррозии.
Цвет: черный, белый, прозрачный.
В комплекте: 2 баллона (450 мл) одного цвета.

Электрический измельчитель «Молния»
лот 22634 ~~2499 р.~~ **1699 р.**
• 3 в 1: заменит блендер, миксер и мясорубку.
• Простое управление.
Материал: пластик, нержавеющая сталь. Напряжение: 220 В. Мощность: 300 Вт. Объем чаши: 1,8 л.
В комплекте: измельчитель, одинарный нож, двойной нож.

Ножницы для педикюра
лот 402091-02 ~~899 р.~~ **599 р.**
• Ножницы для педикюра из нерж. стали с длинной ручкой и угловым лезвием для стрижки жестких ногтей.
• Подходят для тех, кому сложно нагнуться.
Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 20x5,9 см, длина лезвия: 3,5 см.

Умный браслет «Здоровье»
лот 402115-02 ~~2999 р.~~ **1299 р.**
• Измерение давления и пульса, содержания кислорода в крови, расстояния, шагомер, счетчик калорий, мониторинг сна.
• Удобный циферблат, простое меню. Длина окружности: 24,5 см. Водонепроницаем.
Материал: гипоаллергенный пластик и силикон. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Усилитель звука «Чуткий слух»
лот 402930 ~~1499 р.~~ **999 р.**
• Может усиливать звуки до 40 дБ.
• 6 уровней громкости.
Материал: металл, пластик, силикон. Размер: 5x4,5x1,7 см. Вес: 10 г.
В комплекте: усилитель звука, 2 батарейки AG3 (1,5 В), вкладыши в трех размерах, контейнер для хранения. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Складная стиральная машинка «Мини Автомат» + карандаш-пятновыводитель в ПОДАРОК!
лот 102943 ~~4999 р.~~ **2999 р.**
• Работает от электросети или от PowerBank.
• Удобно брать в поездку, на дачу.
• Можно использовать как посудомоечную машину.
Размеры: 9x5,4 см (стиральная машинка); 25x20 см (ведро). Вес: 600 г. Напряжение: 220 В. Потребляемая мощность: 10 Вт. Длина провода: 143 см. Материал: пластик, силикон.
В комплекте: стиральная машинка с USB-проводом и блоком питания для сети, 2 фиксатора для провода, складное силиконовое ведро (5 л).
В ПОДАРОК: Карандаш-пятновыводитель универсальный!

Ультразвуковой отпугиватель насекомых и грызунов «Защитник»
лот 10034 ~~1499 р.~~ **999 р.**
• Электромагнитные импульсы отпугивают крыс, тараканов, пауков, мух и комаров.
Зона влияния: до 200 кв. м. Материал: пластик. Размер: 11x7,5x6,5 см. Работает от сети 230 В.

Универсальная чистящая паста «Просто блеск», 3 шт.
лот 103628-01 ~~1499 р.~~ **999 р.** 3 шт. по 500 г
• Справляется с разными загрязнениями.
• Чистит до блеска без разводов почти все.
Состав: кварцевый песок, порошок диоксида кремния, деионизированная вода, ароматизатор, кокосовое масло.
В комплекте: 3 банки по 500 г.

Изолирующая лента «Супер Фикс» + ПОДАРОК!
лот 16466-02 ~~1999 р.~~ **999 р.**
• Заклеит, уплотнит, отремонтирует.
• Можно использовать под водой.
Контактирует с поверхностями из ПВХ, акрила, металлов, дерева, керамики, стекла и др. Материал: клей, ПВХ. Размер: 20x150 см, лента в ПОДАРОК: 10x100 см.

Корректор осанки «Здоровая спина»
лот 400573 ~~1999 р.~~ **999 р.**
• Эффективный способ сформировать правильную осанку.
• Магниты улучшают кровообращение и питание тканей.
Размеры по обхвату талии, см: 60-90 (1), 80-110 (2), 100-130 (3). Материал: неопрен. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Портативный вентилятор-лампа «Солнечный ветерок»
лот 103991-01 ~~1999 р.~~ **1299 р.**
• 2 в 1: вентилятор и лампа.
• Крепление на прищепке.
Материал: АБС-пластик. Размер: 21x18,7x8,7 см. Мощность: 5 Вт. 3 скорости. Работает от аккумулятора, заряжается через USB провод (в комплекте). Лампа LED.

Чудо-эмульсия «Антикор» 5 в 1, 3 шт.
лот 19128-02 ~~1499 р.~~ **999 р.** 3 шт.
• Готовит поверхность к покраске.
• Устраняет коррозию и не дает появиться новой.
Состав: вода, ортофосфорная кислота, функциональные добавки. Объем: 500 мл. В комплекте: 3 шт.
При работе используйте средства защиты кожи, органов дыхания и зрения!

Гольфы компрессионные хлопковые
лот 309867 ~~999 р.~~ **699 р.**
• Хлопковые гольфы с мягким компрессионным эффектом снимают усталость, улучшают кровообращение и помогают предотвратить отеки.
• Усиленные мысок и пятка.
Материал: 80% хлопок, 15% ПЭ, 5% эластан. Размер: 36-37, 38-39, 40-41, 42-43, 44-45.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Наколенник «Двигайся легко», 2 шт.
лот 45295 ~~1999 р.~~ **999 р.** 2 шт.
• Уменьшает нагрузку на сустав.
• Фиксирует сустав при сгибании и разгибании.
Материал: 68% нейлон, 32% спандекс. Размер универсальный. Высота: 28 см. Максимальный обхват ноги до 50 см. В комплекте: 2 шт.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Вертикальный пылесос 2 в 1 «Кристалл»
лот 16593 ~~5999 р.~~ **3999 р.**
• 2 в 1: вертикальная и ручная модель.
• Тройная система фильтрации.
• Насадка для пола и ковровых покрытий, щелевая насадка, насадка-щетка для мебели.
• Вертикальная парковка.
Материал корпуса: пластик. Напряжение: 220-240 В. Потр. мощность: 700 Вт. Вес: 1,58 кг. Мощность всасывания: 130 Вт. Размер: 40x10x10 см (пылесос), 107 см (высота в собранном виде). Длина шнура питания: 4 м. Объем контейнера для пыли: 1,2 л.

Антимоскитная чудо-сетка, 2 комплекта
лот 17609 ~~1999 р.~~ **1599 р.** 2 шт.
Материал: ПЭ, пластик, магнит. Размер: 210x100 см. В одном комплекте: сетка (2 шт.), 8 липучек, 17 кнопок, 13 пар магнитов. Дизайн: «Море», «Бабочки», «Сакура».

Кроссовки «Спорт шик»
лот 703979 ~~1999 р.~~ **1499 р.** до 42-го размера
• Легко надевать и снимать.
• Амортизирующая подошва.
• Короткий задник.
• Универсальные.
• Комфорт и вентиляция для ваших ног.
Материал: иск. кожа, ТПР. Размер: с 36 по 42.
Красный Серо-гол. Бежевый Черный

Велотренажер «Кардио»
лот 401808 ~~3999 р.~~ **1999 р.**
• Для тренировок ног и рук.
• Регулируемый уровень нагрузки.
• Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
• Компактный.
Вес: 2,4 кг. Размер: 40x53,5x25,5 см. Материал: металл, пластик.

Босоножки «Авеню»
лот 702126 ~~1999 р.~~ **1499 р.** до 41-го размера
• Подходят для проблемных ног.
• «Дышащий» материал.
• Амортизирующая подошва.
Материал: 100% ПЭ (верх), полиуретан (подошва). Размер: с 37 по 41.
Серый Черный

***ВАШ ПОДАРОК: *при заказе от 3499 р.: Мини-фен складной**
• Компактный.
• Три температурных режима работы.
• Два режима скорости. Мощность: 1000 Вт. Материал: пластик. Вес: 135 г. Цвет в ассортименте.