

№23
(552)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 8 по 14 июня 2026 года

ТЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
ПЕТРОВ ПОСТ

стр. 8

ИЗБАВЛЯЕМ
ДАЧУ
ОТ ПОЧВЕННЫХ
ВРЕДИТЕЛЕЙ

стр. 29

АННА
ЦУКАНОВА-КОТТ

РЕАЛИТИ – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ
УЗНАТЬ СЕБЯ ПОЛУЧШЕ

стр. 2

ЧТО МЕШАЕТ
глазам видеть?

Реклама

стр. 7

КАК
ПРАВИЛЬНО
СМЫТЬ
МАКИЯЖ

стр. 26

5 ВАРИАНТОВ
ПИЦЦЫ
НА СКОВОРОДЕ

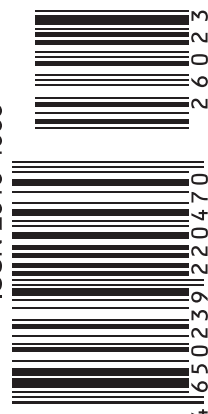
стр. 6

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото из личного архива Анны Цукановой-Котт
Фотограф: Екатерина Фролова

ISSN 2313-4933



С 13 июня по субботам в 19.00 на ТНТ стартует второй сезон психологического реалити «Мастер игры».

Анна ЦУКАНОВА-КОТТ:

Российские звезды – экстрасенсы, актеры, блогеры, продюсеры – снова соберутся за круглым столом под масками «темных» и «светлых» и будут бороться за главный приз в 10 миллионов рублей. Пока телеканал раскрывает имена игроков, мы поговорили с одной из участниц нового сезона шоу – актрисой Анной Цукановой-Котт. Она рассказала нам, что оказалось самым сложным на проекте, о видео с Александром Головиным, семейной жизни и других проектах.

Где проходят границы эмоций?

– Анна, для актрисы психика – главный рабочий инструмент. Почему решили дополнительно испытать её, участвуя в довольно жёстком реалити?

– Да, вы правы: психика – мой рабочий инструмент, и я как раз учусь им управлять. Поэтому для меня шоу подобного рода – это челлендж и возможность посмотреть на границы своего эмоционального багажа. И, как показывает практика, мне психологические игры даются намного легче, чем какие-то физические испытания. По-



ПОДРОБНОСТИ

Интересно готовить и есть

– Не могу не спросить про увлечение кулинарией. С какого рецепта оно началось?

– Мне с детства было интересно наблюдать за тем, как готовят мои бабушка и мама. И, конечно же, было интересно все это есть. Свое первое блюдо я приготовила в 9 лет на уроке труда. Это была шарлотка. Я была в шоке, что из муки, яиц, яблока и сахара можно приготовить целый пирог. С этого дня я без перерывов готовила и стала личным поваром мамы. Она вообще меня не останавливала в моих экспериментах и разрешала мне наводить шорох на кухне. Спасибо ей за это огромное. Позже любовь к готовке вылилась в мой режиссерский проект «Ешь искусство», который существует уже более десяти

лет. Я постоянно стараюсь радовать подписчиков своими роликами в стиле поп-арт на тему еды.

– Книга по кулинарии у вас уже есть. Не хотелось написать что-то ещё? Например, учебник по созданию интересного контента?

– У меня есть курс о создании креативного видео, и я, если честно, уже давно подумываю о том, чтобы выпустить свою книгу об этом и расширить возможность делиться знаниями. Свой курс я набираю не чаще двух раз в год, и на нем учатся только 30 учеников. А книга все-таки – это возможность для любого желающего прочитать и узнать что-то по интересующей теме. Вполне возможно, что она выйдет в следующем году.

Реалити – это возможность узнать себя получше

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Я желаю читателям «Телека» проводить больше времени с семьей – смотреть совместно кино, сериалы, шоу, потому что это очень сближает. И, конечно же, готовить вместе вкусную еду!

стера игры». Я старалась держаться ее, тем более она опытный игрок в реалити. Мне казалось, что мы сможем красиво поиграть. Остальных участников я не знала.

– Актёры часто говорят, что любой опыт полезен в профессиональной копилке. Что ценного вынесли для себя из проекта «Мастер игры»?

– Наверное, то, что сообщества и коалиции влияют на многое не только в реалити, но и в обычной жизни.

«Ералаш» жив!

– Какие ещё проекты с вашим участием – в кино, на телевидении, в интернете – скоро увидят свет? Может быть, представите что-то как режиссёр и сценарист?

– В этом году должны выйти два новых сезона сериала «Мажор» – пятый и шестой. Там будут очень интересные повороты сюжета. Кстати, сезоны мы снимали в Сочи! Я с нетерпением жду выхода новых серий!

– Отдельная, любимая зрителями часть вашего творчества, – юмористические ролики с актёром Александром Головиным. Как они рождаются, откуда появляются идеи?

– Мы с Сашей очень любим снимать наши ролики. Классно, что «Ералаш» того времени вернулся в новой форме. Мы делаем его сами и сами все придумываем. Что-то, конечно, подглядываем в трендах, но снимаем по-своему, в нашей органике. Зрителям это очень нравится – ролики с Сашей всегда набирают очень много просмотров.

Подготовила
Ольга БЕЛЬСКАЯ

Детали

Творчество – дело семейное

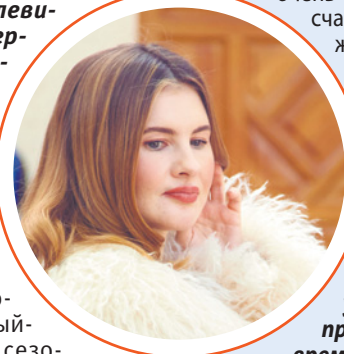
– У ваших детей довольно большая разница в возрасте, 10 лет. Кому же это мальчик и девочка. Можно сказать, что это два больших, но совершенно разных счастья?

– Да, и я считаю, что это прекрасная разница, потому что Миша для Леи – старший брат, на которого она может положиться. На самом деле это очень круто – быть мамой мальчика и девочки одновременно. Это абсолютно разные ощущения. Я считаю себя

очень-очень счастливой женщиной из-за того, что у меня есть двое таких прекрасных деток. – Часто удаётся проводить время вместе?

И что любите делать, когда отдыхаете в семейном кругу?

– Я все свое свободное время провожу с детьми! Неважно, это путешествия или всякие развлечения в городе. Например, недавно мы с дочкой съездили в путешествие в Париж. С ней мы часто ходим на квесты. С сыном тоже постоянно куда-то ездим, но на квесты я с ним не хожу, потому что он предпочитает только хорроры. В театры ходим. Я провожу время с детьми так же, как и любая другая мама. Кстати, сейчас мы еще стали ходить на совместные занятия по рисованию. Придумали такую классную штуку: собрали все детские рисунки Леи, распечатали и делаем такой огромный холст с ними. У нас практически все совместное: творчество, готовка, съемка роликов.





У Андрея Фролова снова главная роль

В Москве начались съёмки многосерийного детектива «Закон есть закон» режиссёра Михаила Кабанова. В ролях: Андрей Фролов, Ирина Шеянова, Игорь Лагутин, Ксения Энтеллис, Николай Иванов, Артём Ешкин, Сергей Громов, Янина Третьякова и другие артисты. Производством фильма занята кинокомпания «2В МЕДИА».

В следственно-оперативную группу Ильи Галкина (Андрей Фролов), следователя по особо важным делам, входят лучшие профессионалы. Несмотря на жесткую субординацию и деловой настрой во время расследований, в группе царит дружеская атмосфера, а сотрудники, помимо рабочих отношений, связывают и личные интересы: семейные проблемы и конфликты, крепкая дружба, а у кого-то и взаимная симпатия, перерастающая в любовь и ревность...

— Мне понравилось, что сценарий написан очень интересно и очень необычная стилистика разговора моего персонажа, — такого я еще не играл, — рассказывает Андрей Фролов. — И у нас замечательный актерский состав, все воодушевлены, с пылким энтузиазмом подходят к работе. Наш сериал — о людях с такой непростой профессией, как следователи, оперативники и криминалисты Следственного комитета.

Премьерный показ сериала состоится на медиа-платформе СМОТРИМ. Телепремьера запланирована в эфире телеканала «Россия».

Фото телеканала «Россия»

Ирина Шеянова представила свою Лизу

Телеканал «Домашний» завершил съёмки сериальной мелодрамы «Женский отдел» (производство Феникс-фильм). В ролях в фильме заняты Ирина Шеянова, Василий Шмаков, Сергей Зотов, Максим Демченко, Юрий Чуш, Екатерина Бежанова и другие артисты. Режиссер-постановщик проекта — Александр Высоковский.

В центре сюжета — история Лизы (Ирина Шеянова). Главная героиня потеряла семью и дом. В отчаянии она уезжает в родной городок, чтобы начать жизнь с нуля. Лиза становится участковой. И вот на своем жизненном пути она встречает достойного человека. Бывший муж не готов отпустить Луизу и активно плетет интриги, разрушает ее новую жизнь. И теперь у Лизы есть два пути: сдаться или бороться. Сможет ли она отстоять свое право, или прошлое уничтожит ее окончательно?

— В Лизе я выделяю три качества, которые для меня особенно важны: эмпатию, смелость и целеустремленность, — рассказывает исполнительница главной роли Ирина Шеянова. — Лично меня в проекте зацепил сам образ женщины в форме: за ним всегда скрывается история, в которой будет место силе, чувствам, испытаниям и приключениям.

Фото пресс-службы телеканала «Домашний»



Гавриил Федотов рассказал о «Врагах»



В эфире телеканала НТВ — премьера остросюжетного сериала «Враги» (производство компании «Киноплан»). Главные роли в многосерийном фильме исполнили Гавриил Федотов, Олег Тактаров и другие. Режиссер-постановщик сериала — Егор Баринев.

В небольшом городе Белоуральске развязывается криминальная война между авторитетом Умой (Олег Тактаров) и коррумпированным начальником уголовного розыска Мамоновым (Константин Тополага). Оба врага решают захватить контроль над строительством нового химкомбината.

— Мне кажется, «Враги» могут научить зрителей не бояться идти туда, где страшно, — рассказывает актер Гавриил Федотов. — Именно так действует мой

герой Юра Гвоздев. Он честный человек. Его можно охарактеризовать как сильного парня с юмором, всегда готового прийти на помощь.

Фото PR НТВ

«Тысяча «нет» и одно «да» готовится к премьере

На телеканале СТС 8 июня состоится телепремьера романтической драмы «Тысяча «нет» и одно «да» — 8-серийного проекта Wink.ru.

В сериале сыграли: Елена Лядова, Ангелина Стречина, Ксения Трейстер, Константин Белошапка, Павел Попов, Иван Жвакин, Вячеслав Чепурченко и другие артисты. В режиссерском кресле — Андрей Силкин.

По сюжету фильма одна случайная встреча навсегда изменит жизнь Оксаны (Ксения Трейстер). Все началось... со свадьбы сестры Тани (Ангелина Стречина), которую организует мама Галя (Елена Лядова). Правда, день превращается в череду катастроф. На торжестве даже появляется бывший Тани (Иван Жвакин), а бизнесмен Сергей (Константин Белошапка) при всех делает предложение Оксане.

— Мой герой к тридцати годам смог заработать миллиарды и не потерять светлый, местами наивный взгляд на мир, — рассказывает Константин Белошапка. — Им движет любовь к делу, людям и жизни во всех ее проявлениях. А Оксана привлекла моего персонажа неземной красотой и той же юностью души.

Фото телеканала «Россия»

Кирилл Жандаров сыграет уникального психолога

На телеканале «Россия» — премьера многосерийной остросюжетной драмы «Загляни ему в голову» режиссёра Валерии Ивановской (производство «Кинокомпания Альянс»).

Главные роли в проекте исполняют Кирилл Жандаров, Мария Валешная, Дарья Урсуляк, Павел Трубинер, Валентин Смирнитский, Алексей Демидов и многие другие артисты.

Валерий Лунин (Кирилл Жандаров) — в прошлом клинический психолог, а ныне консультант в оперативно-следственной группе по резонансным преступлениям. Раскрывать престу-



пления Лунину помогает уникальный метод, основанный на особенностях его психики. Он может вживаться в роль преступника, буквально влезать ему в голову и восстанавливать его мотивы. Валерий знает, что его способности — следствие психической болезни, которую ему приходится скрывать. Его начальник, полковник Покрасов (Павел Трубинер), и журналистка Дарья Драпова (Дарья Урсуляк) стремятся разоблачить героя, но Лунин спасает заступничество высокого начальства — генерала Мордвинова (Валентин Смирнитский). Непростые отношения у Валерия складываются и с коллегой — следователем Ариной Солодовниковой (Мария Валешная). Однако с каждым новым делом ее мнение о Лунине меняется: Арина убеждается в профессионализме и необычном таланте Валерия.

Фото телеканала «Россия»

Старинные слова в сказках Пушкина

В пушкинских сказках нередко встречаются слова, которые были привычны современникам поэта, а сегодня требуют пояснения. Многие из них исчезли из живой речи полностью, оставшись только в литературе, фольклоре и старых документах.

1 В замечательном творении Александра Сергеевича «Сказка о царе Салтане» (1831 г.) встречается слово «колымага»: «В колымагах золотых/ Пышный двор встречает их». Во времена Пушкина колымаги стоили очень дорого и их могли себе позволить только бояре и дворяне. Что называли «колымагой» в XVII-XVIII веках?

- а)** Богато украшенную открытую повозку.
б) Носилки с палантином.
в) Тяжелый крытый экипаж.



2 В «Сказке о рыбаке и рыбке», написанной Пушкиным в 1833 году, встречается упоминание старинного русского головного убора — кички (праздничный убор замужней женщины, полностью скрывающий волосы). Сама кичка внешне представляла собой жесткую конструкцию с выступающей наlobной частью, которая могла иметь разные формы: в виде рогов, копытца, цилиндра... Теперь вспомним строки поэта: «На крыльце стоит его старуха/ В дорогой собольей душегрейке,/ Парчовая на маковке кичка,/ Жемчуги огрузили шею...». В каком статусе была старуха, когда встретила старика в таком наряде?

- а)** Столбовая дворянка. **б)** Вольная царица. **в)** Владычица морская.

3 У Пушкина можно встретить слово «черница». Например, в «Сказке о мёртвой царевне и о семи богатырях» (1833 г.): «Вдруг сердито под крыльцом/ Пёс залаял, и девица/ Видит: нищая черница/ Ходит по двору, клюкой/ Отгоняя пса». Слово «черница» указывало на тёмную одежду, которую носили женщины определённого статуса. Сегодня это слово почти полностью исчезло из повседневной речи. Кого называли «черницей»?

- а)** Дворовую работницу.
б) Монахиню. **в)** Вдову.

СЕКРЕТ УСПЕХА

Как подработать подростку и пенсионеру?

Лето – традиционное время отпусков, но для двух категорий граждан оно часто превращается в период поиска свободных денег. Речь о подростках, желающих получить первую финансовую независимость, и о пенсионерах, чья активность часто не совпадает с графиком офисов.

Для активных и быстрых
Школьникам 14-18 лет закон разрешает легкий труд. Главные летние вакансии:

- 1 Аниматор или вожатый.** Детские лагеря и городские парки нуждаются в энергичных помощниках. Плюс: бесплатное питание.
- 2 Курьер и промоутер.** Доставка легких грузов или раздача листовок с гибким графиком – идеальный старт. Оплата часто почасовая (от 150 до 300 руб./час).
- 3 Работник озеленения.** Полив клумб, прополка газонов. Работа на свежем воздухе, но требует физподготовки.

Средний заработок подростка: 12-20 тыс. руб. в месяц. Важно помнить о трудовом договоре и разрешении от родителей.

Для опытных и ответственных
Люди серебряного возраста ценятся за стабильность и ответственность. Им подходят ставки, не требующие героизма:

- 1 Сторож или вахтёр.** Ночные дежурства в офисах или на дачных участках в летний сезон – самый востребованный вариант.
- 2 Работа в теплицах и питомниках.** Сбор ягод, уход за рассадой. Физическая нагрузка щадящая, зато можно совместить с пенсией.
- 3 Репетитор начальных классов.** Многие хотят подтянуть знания детей за лето. Удаленка онлайн или на дому – отличный вариант.

Для пенсионеров преимущество – надбавка к пенсии до 10-15 тыс. рублей при занятости 2-3 часа в день.

Главные риски и лайфхаки
Обеим группам стоит остерегаться черных зарплат и предложений с предоплатой за униформу. Лучшие каналы поиска: центры занятости (для подростков есть квоты), городские паблики в соцсетях и сайты вроде «Авито Работа» с фильтром «Разово».

Мы привыкли думать, что детские травмы – это нечто из области криминальной хроники: насилие, голод, потеря родителей.

Но есть травма гораздо более тихая и коварная. Это травма недолюбленности. Родители кормили, одевали, водили к врачам, но не слышали. Не принимали без условий. Такой ребенок вырос физически, но его эмоциональная часть так и осталась пятилетним существом, замершим у закрытой двери. Последствия такой травмы тянутся через всю жизнь. Как именно эта «нелюбовь» разрушает взрослую жизнь? Есть несколько сценариев.

Неутолимый голод одобрения

Таким людям жизненно необходимо слышать: «ты молодец». Они идеальные работники: засиживаются допоздна, берут на себя чужую работу, никогда не просят прибавки. Но есть подвох: их чаша никогда не наполняется. Психологи называют это «поиском одобрения отца/матери в лице начальника». Человек тратит колоссальную энергию не на развитие, а на доказательство своей ценности. Выгорание лишь вопрос времени.

Взрослые проблемы недолюбленного РЕБЁНКА

Ловушка гиперконтроля

Ребенок, чьи чувства обесценивались («не плачь, ерунда», «тебе не больно, ты притворяешься»), учится одному: мир непредсказуем и опасен. Взрослея, он пытается взять все под контроль. Сначала – себя (отсюда перфекционизм и РПП). Потом – партнера («напиши, где ты»), затем – детей (стенограмма каждого шага). Парадокс гиперконтроля в том, что он убивает именно то, чего так не хватало недолюбленному ребенку: живые, теплые спонтанные отношения.

Эмоциональный вампиризм наоборот

Недолюбленный ребенок часто вырастает в того, кто «всех спасает», затыкая тем самым свою собственную боль. Он выбирает в партнеры проблемных людей: алкоголиков, тиранов, вечных страдальцев. Ему кажется, что если он «вылечит» другого, то наконец докажет самому себе, что достоин любви. Это замкнутый круг: чем больше он отдаст, тем истощеннее становится. Но уйти не может, потому что фраза «я без тебя пропаду» для него слаще шоколада – впервые он чувствует себя нужным.

Режим страуса

Есть другой сценарий – полное бегство от близости. В детстве человек понял: чтобы не было больно от отсутствия любви, нужно перестать хотеть. Взрослея, он не ходит на свидания, потому что «нет времени». Друзья остаются на уровне «привет-пока». Ему комфортно одному, но это комфорт тюремной камеры – привычный и безрадостный. Диагностировать этот сценарий сложнее всего, так как сам человек гордится своей «независимостью», не понимая, что это маскировка глубокой депрессии.

Самый страшный кошмар детства – это когда мама поставила тебя в очередь в магазине, а сама ушла в другой отдел. И вот очередь подходит, а её ещё нет...

Что делать?

Классический совет «проработать детство» часто проваливается. Бесконечное копание в прошлом превращает человека в профессиональную жертву. Что действительно работает?

- 1 Разорвать связь: «меня не любили – значит, я плохой».** Это ложное уравнение. Отсутствие любви к вам – это всегда проблема другого человека, а не ваша ущербность.
- 2 Взрослый внутренний родитель.** Каждый раз, когда хочется себя наказать (лишить сладкого, не купить нужную вещь, отказать в отдыхе), спросите: «Ребенок во мне сейчас плачет. Что ему нужно?» И дайте это. Разрешение на слабость, на ошибку, на безделье.
- 3 Дозированная уязвимость.** Попробуйте в безопасной среде (друзья, терапевт) сказать вслух: «Мне больно», «Мне обидно», «Мне нужно, чтобы меня обняли».
- 4 Терапия.** Дефицит безусловной любви лечится постепенным, очень бережным освоением навыка: «Я имею право быть. Я имею право быть любимым без всяких причин. Просто так».

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Чёрно-белая кошачья лапа

Именно так переводится с латыни научное название большой панды – *Ailuropoda melanoleuca*. А между тем этот милейший мишка – серьезное животное. Весить оно может как средний бурый медведь, до 150 кг. Еще один стереотип гласит, что панды питаются исключительно вегетарианской пищей – бамбуком. На самом деле они вполне могут лаптать птичий яйца, овощи и даже мелких животных. Правда, охотиться панды не умеют, поэтому приходится надеяться, что лакомства сами по какой-то причине упадут в лапы.



Выше Эйфелевой башни

Среди самых впечатляющих инженерных сооружений мира особо выделяются плотины. Каждый, кто их видит, не может сдержать возглас восхищения. Самая высокая существующая плотина – ГЭС Цзиньпин-I на реке Ялунцзян в провинции Сычуань, Китай. Она чуть выше Эйфелевой башни: 305 м против 300,6 м (без антенны). Сооружение сдерживает 8 млрд тонн воды и вырабатывает в год 17 млрд кВт/ч электроэнергии.

Чудесные творения

Парфенон – самый яркий пример того, насколько хорошо древние греки разбились в оптических иллюзиях. Колонны строения кажутся нам прямыми, но это не так, они сужаются кверху и имеют бочкообразную форму. Если бы они были прямыми, они казались бы нам бочкообразными. У всех колонн разная толщина: самые толстые стоят по краям, на фоне неб они кажутся тоньше. Если бы они были одинаковыми, они казались бы нам разными.



Чем пахнет Млечный Путь?

Да-да, учёные смогли выяснить и это. Благодаря полученным данным они узнали, что центральная часть Млечного Пути – это гигантское облако газа и пыли. Спектральный анализ показал, что оно состоит из особого вещества – этилформата. Помимо всего прочего оно обладает запахом – что-то типа малины, настоящей на роме.

Светлана СИДОРЧУК



РОССИЙСКИЙ РАЗРАБОТЧИК
И ПРОИЗВОДИТЕЛЬ В ОБЛАСТИ ФИЗИОТЕРАПИИ

Prodex

ЧЕМ ОПАСНА БЕССОННИЦА, ИЛИ ПОЧЕМУ ЛЕКАРСТВА БОЛЬШЕ НЕ ПОМОГАЮТ? ШОКИРУЮЩАЯ ПРАВДА ОТ РОССИЙСКИХ УЧЁНЫХ

«Болит, ничего не помогает». Или «Мне прописали таблетки, а они не действуют». Знакомо? Особенно если тебе далеко за 50 или даже 80. И дни, когда ничего не болит, стали редкими, как солнце в ноябре. Чувствуешь, как с каждым днём всё больше превращаешься в комок застарелых болячек. И не спишь по ночам... Но не спешите ругать докторов. Или обвинять аптеки, что продают нам неэффективные «пустышки». Российские учёные нашли причину, почему лекарства иногда не помогают. Ответ на этот вопрос Вас просто шокирует!

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?

Вы удивитесь, но причина практически всех наших бед лежит в плохом сне. Да-да, вы не ослышались. Нет, сам по себе недосып не является причиной серьёзных заболеваний. Но он, как спусковой крючок, может спровоцировать инсульт, гипертонический криз, нарушение памяти, заболевания сердца и даже сахарный диабет. А всё потому, что при дефиците ночного сна активность вашего мозга начнёт стремительно снижаться. Мозг пытается компенсировать недосып.

И активирует те части мозга, которые не должны работать. Это как резервная электрическая станция у человека. Когда же резервы уже исчерпаны, клетки мозга начинают потихоньку отмирать и «выключаться», как перегоревшие лампочки. Вы понимаете? Так ведь и до болезни Альцгеймера не далеко...

Сойти с ума на старости лет?! Что может быть хуже? Кроме того, сон позволяет мышцам расслабиться. А если вы спите мало? Или сон чуткий, прерывистый? Мышцы находятся в постоянном напряжении. Это касается и сердечной мышцы. И мышц, которые держат ваши суставы и позвоночник. Страдают все без исключения! А сосуды? Они становятся зажаты мышцами! Их просвет сужается. В итоге кровь не поступает в должном объёме. А вместе с ней и кислород, и питательные вещества. Следовательно, и лекарства при нарушенном кровотоке могут хуже действовать! Но выход из этого замкнутого круга есть!

ЛЕЧИТЬСЯ ВО СНЕ — ЭТО РЕАЛЬНО?

И вот тут начинается старая песня: «болит, ничего не помогает», «мне прописали таблетки, а они не действуют».

Да, не помогают. Потому что у вас проблемы со сном! А об этой простой причине многие даже не догадываются! Не зря грамотные врачи первым делом задают вопрос: «А как Вы спите?». Итог один: пока вы страдаете нарушениями сна — болезни не уйдут!

Ведь если в лодке пробоина, то сколько ни вычерпывай воду, она снова наполнит лодку. Но стоит наладить сон, как если не все, то большинство проблем со здоровьем решатся сами собой! Так сказать, «одним ударом убить нескольких». Но с возрастом сделать это самостоятельно крайне сложно. Увы, так устроена наша физиология. Уже после 45 лет снижается выработка мелатонина (гормона сна). К 60 его катастрофически не хватает. Вот тут становится нужна помощь профессионала! В результате многолетних исследований был создан один из первых аппарат для лечения нарушений сна — «Selfdocs Vizion» («Вижн»). Аналогов которому на сегодняшний момент практически нет в мире!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- Нормализация и улучшение качества сна;
- Снижение общего напряжения и чувства усталости;
- При стрессе и эмоциональных нагрузках;
- Психосоматические расстройства;
- Головные боли, связанные с умственными и эмоциональными нагрузками;
- Депрессия.

МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО

Вы наверняка уже слышали, что есть аппараты для лечения суставов, позвоночника и даже желудка. Подобных предложений на рынке сейчас великое множество. Но вот аппарат для лечения нарушений сна появился недавно. «Вижн» — это принципиально новый подход к лечению большинства заболеваний. Он может многое, к примеру — вернуть вам потерянный сон! Аппарат прошёл все клинические испытания, и является медицинским изделием. Это значит, что вы можете быть уверены: качество — на высоте! А недавно «Вижн» был представлен на Российской неделе здравоохранения — 2022. Самой значимой выставке достижений отечественной медицины. Где произвёл полнейший фурор. Как среди медиков, так и среди простых людей.



Всё потому, что помимо улучшения качества сна, у «Вижн» есть дополнительные супервозможности.

ПОСМОТРИТЕ ДРУГИМИ ГЛАЗАМИ!

Так как лечебные импульсы аппарата поступают в мозг через сетчатку глаза, «Вижн» положительным образом воздействует и на органы зрения. Это приятный бонус, который способствует улучшению зрения при таких заболеваниях, как:

- **Близорукость (миопия):** профилактика и лечение близорукости;
- **Дистрофия сетчатки:** снижение риска развития дистрофии сетчатки;
- **Астигматизм:** стабилизация работы аккомодационного аппарата глаза;
- **Глаукома:** нормализация внутриглазного давления;
- **Катаракта:** профилактика и лечение начальной стадии катаракты;
- **Атрофия зрительного нерва:** профилактика дегенерации зрительного нерва;
- **Спазм аккомодации:** расслабление мышечного аппарата глаза при длительной интенсивной нагрузке;
- **Астенопия (зрительная усталость):** устранение боли и дискомфорта в глазах.

Так, проводя процедуры на аппарате «Вижн», одним выстрелом можно убить двух зайцев. И наладить сон, и улучшить зрение. Здорово?

ПРОСТО, НЕДОРОГО, ЭФФЕКТИВНО

«Вижн» сделан в виде специальной маски, которая полностью повторяет анатомическую форму черепа.

И для того, чтобы начать лечение, достаточно просто надеть аппарат на голову и нажать кнопку.

Эластичные крепления подойдут на любой объём головы. Это не вы подстраиваетесь под аппарат, а аппарат подстраивается под вас!

Ещё никогда лечение не было таким простым и комфортным. Процедуры легко можно проводить дома, самостоятельно. Согласитесь, это очень удобно!

Что происходит во время сеанса? Лечебные импульсы аппарата через сетчатку глаза поступают в головной мозг. И дают ему сигнал, что ваш организм устал и нуждается в отдыхе. В ответ получают реакцию нейронов головного мозга. И он начинает готовить организм ко сну. Происходит общее расслабление мышечной мускулатуры, изменяется обмен веществ и работы внутренних органов. Организм переключается в режим «энергосбережения». Это нужно для того, чтобы утром вы встали бодрыми и отдохнувшими.

Полными сил. Без головной боли, отёков и мешков под глазами. Ваш сон становится глубоким, здоровым. Вы уже не просыпаетесь от каждого шороха. А в случае пробуждения быстро засыпаете снова.

На утро голова ясная. А по ощущениям, будто 20 лет скинули! И это уже после первых процедур!

ОБРАТНАЯ СТОРОНА ТАБЛЕТКИ

Очень многие люди (возможно, и вы тоже) в борьбе с нарушением сна допускают одну, но очень серьёзную ошибку. Это снотворные! А больше, как правило, врачи ничего не выписывают. На первый взгляд, снотворные кажутся вполне безобидными. Они помогают справиться с нарушениями сна и неврозами. Но в действительности большинство из них вызывают быстрое привыкание, перерастающее в зависимость. Оказывают токсические действие и со временем разрушают организм. Они могут даже вывести из строя целые органы (печень, сердце, почки, а главное — головной мозг).

И чем дольше вы их принимаете, тем последствия страшнее.

«ВИЖН» ЖЕ ДЕЙСТВУЕТ БЕРЕЖНО

- Лечебный эффект часто наступает уже после первого применения;
- Не вызывает привыкания и не оказывает токсического действия;
- Дополнительно улучшает ещё и работу органов зрения;
- В отличие от снотворных, можно совмещать с любыми лекарственными препаратами;
- Отечественного производства, и имеет статус медицинского изделия.

Сколько вы уже лечите свои заболевания? Месяц, год, а может больше? Сколько уже потратили на таблетки, которые не помогают? И не помогут. К сожалению. Потому что вы идёте не тем путём. Выход в другой стороне! Только вдумайтесь! Ещё год назад для людей с нарушениями сна альтернативы практически не было. А сейчас у вас есть выбор! Российские учёные сделали вам поистине шикарный подарок в виде аппарата «Вижн». Вот она, медицина будущего, пользуйтесь! Не мучайтесь, хватит страдать. Подарите себе, наконец, шанс на здоровую, полноценную жизнь — закажите аппарат «Вижн». А если поторопитесь — успеете приобрести его до повышения цены. Звоните 8-800-505-57-42. И помните, жизнь одна. Запасной не будет!

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС ПО НОМЕРУ:

8 (800) 505-57-42

И мы расскажем, как избавиться от ваших проблем со сном!
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА!* WWW.PRODEX.RU¹

МИНИМАЛЬНАЯ ЦЕНА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!*

Оплата заказа только после получения

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. 'ООО "Поток" ОГРН 121600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. 'Акции действуют с 03.06.2026 по 03.07.2026 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Перевод: продекс, селфдокс. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Пицца – это, согласно кулинарной терминологии, открытый пирог. То есть изделие, основой которого является лепёшка из теста, а начинка просто выкладывается сверху.

Главная трудность, с которой сталкиваются начинающие кулинары при приготовлении пиццы, – это тесто, которое обязательно должно быть дрожжевым. На самом деле ничего сложного в приготовлении теста для пиццы нет, но многих новичков отпугивает одно только слово «дрожжи». Не будем их порицать – хорошие отношения с дрожжевым тестом действительно складываются далеко не у всех и не сразу. Но пиццу-то любят все. Поэтому мы предлагаем приготовить не классическую пиццу на дрожжевом тесте, а ее почти полный аналог – открытый пирог. Готовится он быстро и просто, и самое главное – на сковороде, не придется даже разжигать духовку. Конечно, это будет не совсем пицца, но очень близкий ее родственник. Настолько близкий, что вряд ли кто-нибудь, кроме настоящих любителей пиццы, заметит разницу.

ПИЦЦА

на сковороде



Маргарита

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 210 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 помидора ■ 2 яйца
- 100 г моцареллы
- 8 ст. л. муки
- 6 ст. л. сметаны
- 2 ст. л. кефира
- 2 ст. л. кетчупа
- по 1 ч. л. сухих итальянских трав и сушеного базилика
- растительное масло



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры нарезать кружочками, чеснок мелко нарубить.
- 2 Из муки, сметаны, яиц и кефира замесить однородное тесто, выложить на сбрызнутую маслом сковороду.
- 3 Тесто смазать кетчупом, разложить кружки помидоров и моцареллу, посыпать смесью чеснока, базилика и итальянских трав.
- 4 Готовить на небольшом огне под крышкой 10-15 минут.

– Вам пиццу порезать на четыре или восемь кусков?

– Конечно, на четыре! Я не съем восемь кусков.

– Я решила худеть!
– Поздравляю. С чего начала?
– Не стала заказывать пиццу, а сходила за ней сама...



Со сладким перцем и сосисками

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 231 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 сосиски ■ 2 яйца
- 100 г тертого сыра
- 10 ст. л. муки
- 6 ст. л. сметаны
- 3 ст. л. томатного соуса
- 0,5 сладкого перца
- 1 ч. л. сушеного базилика
- 0,5 ч. л. разрыхлителя
- растительное масло ■ соль
- молотый черный перец



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сосиски нарезать кружочками, перец – соломкой.
- 2 Яйца взбить со сметаной и солью, всыпать муку с разрыхлителем, перемешать.
- 3 Выложить тесто на сбрызнутую маслом сковороду, смазать томатным соусом, разложить кусочки сосисок и перца, посыпать базиликом, поперчить, сверху посыпать сыром.
- 4 Готовить под крышкой на небольшом огне 10 минут.

С колбасой и помидорами

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 234 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 мл жирного кефира
- 2 яйца ■ 120 г полусухой колбасы ■ 100 г тертого сыра
- 1 крупный помидор
- горсть маслин б/к
- 6 ст. л. муки
- 4 ст. л. майонеза
- растительное масло
- молотый черный перец



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Колбасу и помидор нарезать тонкими кружками, маслины – тонкими колечками.
- 2 Кефир, майонез, яйца и муку хорошо перемешать, выложить полученное тесто на сбрызнутую маслом сковороду.
- 3 На тесто выложить в произвольном порядке начинку, поперчить, посыпать сыром.
- 4 Готовить на среднем огне 15-20 минут.

Из лаваша

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 248 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 яйца ■ 100 мл молока
- 100 г тертого сыра
- 100 г варено-копченого окорока ■ 2-3 шампиньона
- 1 тонкий лаваш
- 3 ст. л. томатного соуса
- 1 ч. л. сушеного базилика
- растительное масло ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Окорок нарезать небольшими тонкими ломтиками, шампиньоны – 슬라이сами.
- 2 Лаваш нарезать полосками, выложить на сбрызнутую растительным маслом сковороду.
- 3 Яйца взбить с молоком, сухим базиликом и солью, залить лаваш, готовить на среднем огне до тех пор, пока тесто не схватится (5-7 минут), после чего перевернуть, смазать томатным соусом, выложить окорок и шампиньоны, посыпать сыром.
- 4 Готовить на небольшом огне под крышкой 10 минут.

Постная

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 189 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 г муки
- 100 г спаржевой фасоли
- 1 спелый помидор
- 3 ст. л. томатного соуса
- 0,5 небольшого молодого цукини
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. сухих прованских трав ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидор и цукини нарезать тонкими кружками, фасоль – кусочками по 3-5 см.
- 2 Фасоль погрузить в кипящую подсоленную воду на 5 минут, откинуть на дуршлаг, обдать ледяной водой.
- 3 В муку добавить щепотку соли, масло и 50 мл холодной воды, замесить однородное тесто, выложить на сковороду, смазать томатным соусом.
- 4 Поверх соуса произвольно разложить овощи, поперчить, посыпать прованскими травами.
- 5 Готовить 10-15 минут на небольшом огне.

ВАЖНО!

Все продукты для пиццы на сковороде должны быть готовы к употреблению еще до выкладывания на основу. То есть сырое мясо, птицу, рыбу и т.д. использовать для приготовления нельзя.



Светлана ИВАНОВА

ГРЯЗНАЯ КРОВЬ МЕШАЕТ ГЛАЗАМ ВИДЕТЬ:

ТИБЕТСКИЙ СПОСОБ ОЧИЩЕНИЯ КРОВИ, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ ВЕРНУТЬ ЗРЕНИЕ

Почему с возрастом глаза сдают даже у тех, кто всю жизнь берег зрение? Можно ли остановить катаракту и глаукому без операции? И что общего между состоянием крови и способностью видеть мир четко? На эти вопросы отвечает специалист по зрению Нина Николаевна.

– Нина Николаевна, многие люди старше 55 лет уверены: потеря зрения с возрастом – норма. Это правда?

– Это самое печальное заблуждение. Мой отец до 89 лет читал без очков, и у него не было катаракты. Возраст – не приговор. Приговор – это грязная кровь, которая годами засоряет организм. Глаз питается через мельчайшие сосуды. Если кровь густая, насыщена токсинами, сосуды не справляются. Начинаются дистрофия сетчатки, помутнение хрусталика (катаракта), глаукома. Можно капать любые капли, но пока кровь остается «грязной», результата не будет.

– То есть причина многих глазных болезней – не в глазах, а в крови?

– Именно так. Загрязненная, токсичная кровь – это путь к катаракте, глаукоме, повреждению сетчатки, образованию фиброзных

и кистозных субстанций. А дальше – потеря зрения. Но повернуть изменения вспять можно. В тибетских практиках, с которыми я работаю много лет, есть способы, которые содействуют очищению крови. Когда кровь обновляется, питание глаз восстанавливается. И организм сам начинает возвращать то, что казалось потерянным.

– И эти возможности сегодня доступны обычным людям?

– Да. Именно на основе древних знаний тибетской медицины работают капли «Светлодар». В них заложен знаменитый тибетский рецепт чистки крови, но с применением современных технологий.

– Но наверняка многие сомневаются: неужели можно улучшить зрение без операции, особенно если возрастная дальнозоркость уже лет 10?

– Сомнения понятны. Ответу так: капли «Светлодар» помогают при

катаракте, глаукоме, дистрофии сетчатки, возрастной дальнозоркости, помутнении хрусталика, сосудистых нарушениях в тканях глаза – и еще при целом ряде заболеваний. Их действие направлено на поддержку питания тканей глаза и улучшение местного кровообращения. При катаракте капли содействуют поддержанию прозрачности хрусталика, при глаукоме – поддержке сосудов глаза. Кроме того, «Светлодар» помогает устранить те симптомы, которые особенно изматывают: пелену перед глазами, мелькание «мушек», расплывчатость, сухость, напряжение и снижение четкости зрения. Это обычная физиология в любом возрасте: чистая кровь – здоровое питание глаз – четкое зрение.

– Что бы Вы пожелали тем, кто уже отчаялся?

– Не сдавайтесь. Грязную кровь можно очистить и таким образом



Нина Николаевна

вернуть хорошее зрение. И сейчас для этого лучший момент.

Создатели «Светлодара» открыли льготную программу на ограниченную партию капель. Средство способствует возвращению зрения, избавлению от катаракты, глаукомы, дистрофии сетчатки и других заболеваний глаз. С 3 июня до 1 июля 2026 года капли «Светлодар» можно по-

лучить напрямую от производителя – без аптечных наценок и переплат. Чтобы оформить заявку, позвоните по телефону 8-800-303-05-55 и назовите код 5422. Количество ограничено. Внимание! Программа действует только для граждан, рожденных в СССР (до 1960 года). При получении необходимо предъявить паспорт!*

«ЭЛИКСИР АМОСОВА»¹ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА, СОСУДОВ И УЛУЧШИТЬ РАБОТУ МОЗГА!



Николай Амосов

Николай Михайлович Амосов – легендарный советский академик. Он прославился на весь мир не только тем, что спас тысячи людей, но и еще Николай Михайлович автор уникальной рецептуры, которая может помочь улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, головного мозга и организма в целом без операций и лекарств.



В чем заключается секрет здоровья
от Амосова?

Основной принцип – прием натурального препарата, способствующего восстановлению сердечно-сосудистой системы. Амосов создал его состав сам. Он часто его назначал людям, многие из которых впоследствии отмечали настолько сильные улучшения, что даже отказывались от лекарств и возвращались к полноценной жизни. Рецепт его препарата актуален по сей день. Пользуясь им, ученые создали средство, которое полностью повторяет легендарное средство академика – «Эликсир Амосова». В его состав входят экстракты прополиса, виноградных косточек, финика, инжира, абрикоса, сливы, грецкого ореха, кешью,

а также витаминный премикс. «Эликсир Амосова» пьют 1 раз в день во время еды. Препарат создан в жидкой форме, благодаря чему прекрасно усваивается организмом.

Как действует
«Эликсир Амосова»?

Благодаря специально подобранному натуральному составу он способствует очищению сосудов от холестериновых бляшек, тромбов, кальциевой извести, нормализации уровня холестерина, разжижению крови и наполнению ее кислородом, стимуляции выработки молодых красных кровяных телец, заживлению микроразрывов сосудов и улучшению их тонуса.

Высокая эффективность

Природные компоненты «Эликсира Амосова» для внутреннего применения способствуют улучшению памяти, избавлению от тревожности, головных болей, нестабильного давления и головокружений, повышению настроения и укреплению нервной системы. Они содействуют

стабильной работе сердца, устранению ишемии. Активная формула «Эликсира Амосова» может помочь преодолеть одышку, шум в ушах, онемение конечностей и холод в них, подарить возможность в целом чувствовать себя лучше. Так что если вы страдаете от гипертонии, атеросклероза, стенокардии, сердечной недостаточности, нарушений памяти, головных болей, панических атак или депрессии, вам определенно следует обратить внимание на это уникальное средство!

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ**

«Каждому пенсионеру – здоровое сердце и мозг»

Страдаете от заболеваний сердечно-сосудистой системы? Тогда вы имеете право на программу по приобретению «Эликсира Амосова». Скидка действует только с 3 июня до 5 июля 2026 г. Чтобы воспользоваться скидкой:

1. Позвоните по телефону **8-800-302-30-30**
2. Продиктуйте код **1699** и получите «Эликсир Амосова» **ВСЕГО ЗА 9 РУБЛЕЙ!**

Звонки и доставка бесплатные!²

¹«Эликсир Амосова» – это Ампулы Амосова.

8 июня начнётся один из самых больших летних постов – Петровский.

Э тот пост установлен в память о деяниях двух апостолов – Петра и Павла. В этом году он продлится 34 дня – по 11 июля.

Когда был установлен пост?

Установление Петровского поста утвердилось начале нашей эры. В первых апостольских посланиях («Апостольское писание» святого Ипполита Римского, III в.) о нем говорится как о посте после Пятидесятницы (Троицы). По некоторым свидетельствам, в те далекие времена Апостольский пост в первую очередь предназначался для тех, кто в силу разных обстоятельств не смог поститься во время Великого поста. Но уже с VI века Петров пост определен строго как Апостольский, о чем говорят святители Афанасий Великий и Амвросий Медиоланский. Окончательно пост утвердился в христианском мире в IV-V веках.

Начало Петрова поста зависит от даты празднования Пасхи. Он наступает сразу после Троицкой сплошной седмицы. А Троица празднуется на 51-й день после Светлого Христова Воскресения. А вот завершается всегда Апостольский пост в один и тот же день, 11 июля, перед днем почитания первоверховных апостолов Петра и Павла. Из-за этого продолжительность поста постоянно меняется.

Первостоятели Пётр и Павел

У Христа было 12 учеников – апостолов. Апостолы (кроме Иоанна Богослова) были убиты за веру и проповедь христианства. Почему же из 12 апостолов посвящен пост Петру и Павлу? 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 воздер-

Встречаем Петров пост



Петровский пост – единственный многодневный, который посвящен ученикам Иисуса Христа. Этот пост еще называют Апостольским.

жания». Петра и Павла называют первоверховными апостолами, они самые значимые и почитаемые, особенно послужившие распространению христианства. Это не значит, что они управляли всеми остальными учениками Христа. Ни один из учеников Спасителя не был главным и даже превосходящим чество остальных. Евангелист Матфей утверждает, что «...облеченные равной силой свыше и одинаковой властью разрешать грехи, все апостолы ся-

Кстати

Праздник всех апостолов (Собор славных и всехвалных 12 апостолов) празднуется 13 июля, сразу после дня Петра и Павла.

Полное название праздника: День славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла.

Посту... радуются святые пророки, о нем ликуют апостолы и мученики, потому что все они с неустойчивой ревностью подвизались в посте... Посту радуется и Господь наш, если только постимся с любовью, надеждой и верой».

Преподобный Ефрем Сирин

дуют на двенадцати престолах возле Сына Человеческого». Напомним, в Книге деяний о проповедях Петра и Павла написано больше всего. Церковь ценит духовную твердость апостола Петра, который отверг Христа и покаялся, и разум апостола Павла, который сопротивлялся проповеди Христа, а затем уверовал. Святитель Лев Римский в своих трудах напоминает нам: «Из апостольских правил, которые внушил Сам Бог, первостоятели церков-

ные, по внушению Святого Духа, первым поставили то, чтобы все подвиги добродетели начинать с поста».

12 июля – День памяти апостолов Петра и Павла

По одной из версий, память первоверховных апостолов Петра и Павла начали праздновать после перемещения их мощей в Рим. Согласно ряду источников, произошло это событие 29 июня 258 года. Еще раз напомним, апостолы приняли мученическую смерть за проповеди во имя Христа. Православная Церковь считает, что и Пётр, и Павел были казнены в Риме в один день, 12 июля по григорианскому календарю (29 июня по юлианскому), но не в один год.

Петра распяли на кресте головой вниз. Павел, согласно законам империи, не мог быть казнен через распятие, т.к. был гражданином Рима. Ему отрубили голову.

ПОДРОБНОСТИ

Традиции во время поста

Кроме соблюдения постного рациона, на время поста сложились и традиции поведения. Больше времени следует уделять личной, в том числе покаянной молитве, чаще бывать в храме. И конечно, желательно исповедоваться и причаститься. Для укрепления духовных сил и веры своей полезно будет почитать духовные книги, Евангелие, Псалтырь. А еще пост – это время наших хороших дел во имя торжества добра и веры.

Пост – это установленная традиция Православной Церкви с четкими правилами. Всякий пост должен быть по силам. Рекомендуется заранее рассмотреть постный календарь питания, чтобы избежать стресса. Учитываем, что есть запрет на пищу животного происхождения (мясо, сливочное масло, молоко), и начинаем постепенное изменение в личном режиме и рационе питания. Хотя

Петров пост считается одним из самых легких в плане еды, в это время активно поспевают свежие овощи, фрукты, ягоды, появляются грибы. В отличие от Великого и Успенского поста, в этот пост разрешено употреблять рыбу (кроме понедельника, среды и пятницы).

Важно помнить, что ограничения в еде – не вопрос соблюдения диеты, а понимание того, что, воздерживаясь от определенной пищи, мы проявляем смирение, воздержание. Во время поста следует укрощать свои страсти и через искреннюю молитву и покаяние убрать из своей жизни все то, что может удалять нас от Бога.

Церковь никогда и никого силой ни к чему не принуждает, и пост – это всегда проявление свободной воли человека. Каждый должен понять, что всякий пост – это не то, что от нас нужно Богу, а то, что важно для нас самих.

КАЛЕНДАРЬ ПОСТА

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- Дни строгого поста
- Дни Петровского поста, когда разрешена рыба

7 ИЮЛЯ – Рождество Иоанна Предтечи
12 ИЮЛЯ – День славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла
13 ИЮЛЯ – Собор славных и всехвалных 12 апостолов

Этот звонок был от мамы:
– Дорогая, приглашаю тебя составить мне компанию в обеденный перерыв. Я забронировала столик в кафе напротив твоего офиса. Постарайся не опаздывать.

Я даже не успела ответить, как звонок оборвался. Мама в своем репертуаре, не оставляет шанса сказать «нет».

Взгляд назад

Когда я вбежала в кафе, маме уже подавали горячее.

– Даже не удивлена, – усмехнулась она. – Ты никогда не отличалась организованностью.

Я попыталась оправдаться, но мама только качнула рукой.

– Ешь, – сказала она, указывая на салат, который предусмотрительно заказала для меня. – И слушай новость: сегодня я видела Вадима.

– Какого? – равнодушно спросила я, хотя внутри меня все сжалось.

– Со мной можешь не притворяться, того самого, в которого ты влюбилась еще девчонкой, за которого собиралась замуж и с которым рассталась...

Я поперхнулась от неожиданности и тупо уставилась на маму. Воспоминания хлынули бурным потоком.

Мы познакомились с Вадимом во дворе дома моей бабушки, куда меня привозили на выходные, и сразу подружились. Вместе играли, катались на велосипедах и мечтали о дальних странах и неизведанных островах. После окончания школы жизнь разбросала – Вадим уехал в другой город, а я осталась здесь.

Прошло много лет, прежде чем наши пути пересеклись снова. Мы встре-

Новое дыхание ЛЮБВИ



Счастье – это когда тебя понимают, большое счастье – это когда тебя любят, настоящее счастье – это когда любишь ты.

Конфуций

чались. Были счастливы. Он клялся в вечной любви, но случилось то, что случилось. Мама была в курсе моих страданий, несколько раз пыталась познакомить меня с сыновьями своих приятельниц, но все заканчивалось одинаково – я закрывала дверь. И вот теперь она говорит мне о Вадиме.

– Он приехал по служебным делам. Спрашивал о тебе. Кстати, он не женат.

– Так ты с ним еще и разговаривала?

– Буквально минуту. Вот его номер телефона, если хочешь – позвони.

Ночью почти не спала, мысли о Вадиме не давали покоя. Я понимала, что это

может закончиться плохо, но желание узнать правду было сильнее страха.

На следующий день все-таки решилась написать ему сообщение:

«Привет! Оказывается, ты в городе. Как дела?»

Ответ пришел мгновенно:

«Привет! Очень рад твоему сообщению. У меня все нормально. Как ты?»

Мы начали обмениваться сообщениями, и в конце концов договорились встретиться.

Я свернула на аллею и увидела знакомую фигуру. Вадим выглядел так

же привлекательно, как и прежде: высокий, с копной непослушных волос, обаятельной улыбкой и чувством собственного достоинства.

Подождала к нему на ватных ногах.

– Здравствуй! – ровным голосом сказала я, стараясь скрыть эмоции.

– Привет! – улыбнулся он и протянул небольшой пакет. – Твои любимые пирожки.

Мне было очень приятно, что он не забыл о моих маленьких пристрастиях.

Мы гуляли по старому парку и болтали о всякой чепухе. Никто из нас не решился первым заговорить о том дне.

– Танюш, тогда у нас с Юлькой ничего не было, – начал он. – Ребята решили пошутить, никто не думал, во что это выльется.

Я молчала. Не хотелось ворошить прошлое, но тащить этот груз больше не было сил.

Это случилось в день его рождения. Друзья Вадима решили устроить квест: именинник должен был пройти различные задания, которые в итоге приводили его к финальному сюрпризу – вечеринке с близкими друзьями. В квесте была одна особенность: в каждом задании участвовали девушки-помощницы. О том, что одной из них будет Юля, я узнала в последний момент.

Все знали, что она давно влюблена в Вадима. Ребята решили пошутить и позвали ее. Мы сидели в специальной комнате

и наблюдали за действиями Вадима и девушек. Юля не отходила от него ни на шаг. Я смотрела на них со стороны и не могла не заметить, как она прижимается к нему, смеется. Вадим не отталкивал ее и улыбался. Мне показалось, что между ними действительно что-то есть.

Во время финальной части начались неполадки с электричеством – свет то гас, то загорался. Когда после довольно продолжительной темноты вспыхнули лампочки, все увидели «картину маслом» – полураздетых Вадима и Юлю в недвусмысленной позе. Я убежала, разорвала по молвку и вычеркнула Вадима из своей жизни.

– Танюшка, это было все подстроено, мне потом Максим рассказал, что Юлька договорилась с администратором того злополучного квеста о неполадках со светом. В темноте она сразу набросилась на меня, я пыталась освободиться, но она все рассчитала и ждала момента. Все увидели то, что она хотела. Тогда мне казалось, что это просто игра, – продолжал Вадим. – Но теперь знаю, что потерял нечто важное. Я не могу изменить прошлое, но хочу попытаться все исправить.

В его глазах читалась искренность.

– И что сейчас? – спросила я, стараясь сохранить холодный тон. – Ты снова уедешь?

– Нет, – Вадим резко перебил меня. – Я приехал сюда не просто так. Я хочу остаться. Я хочу построить с тобой отношения. Настоящие.

Мои мысли метались в разные стороны. Как можно начать все заново? Но в то же время внутри меня разгоралась надежда.

– Хорошо, – произнесла я наконец. – Давай попробуем начать с чистого листа. Но я не обещаю ничего.

Кольцо с изумрудом

Прошло несколько месяцев с тех пор, как мы начали встречаться снова. Вадим стал не просто другом или бывшим возлюбленным, он стал частью моей настоящей жизни. Ради меня он добился в своей компании перевода в наш город.

Мы гуляли в парке, Вадим повернулся ко мне, взял мои руки в свои и сказал:

– Танечка, я хочу задать тебе вопрос.

– Задавай.

– Ты думаешь о будущем? О нас?

– Конечно. Мечтаю о том времени, когда мы будем вместе всегда.

Он улыбнулся и потянулся к карману пиджака.

– Тогда я хочу сделать тебе предложение...

Вадим достал маленькую коробочку и открыл ее передо мной. Внутри лежало кольцо с изумрудом – моим любимым камнем.

Он надел кольцо на мой палец и обнял так крепко, что у меня закружилась голова от счастья.

ТАТЬЯНА

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

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

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

1 ★★★★★★

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

2 ★★★★★★

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

3 ★★★★★★

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

ПЕРВЫЙ



14.00 «Большая игра». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 Новости (с субтитрами)
 09.25 «Модный приговор». (0+)
 10.15 «Жить здорово!». (16+)
 11.00 «Время покажет». (16+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 «Время покажет». (16+)
 14.00 «Большая игра». (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 Давай поженимся! (16+)
 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
 17.00 «Большая игра». (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.30 «Время покажет». (16+)
 19.50 «Пусть говорят». (16+)
 21.00 «Время»
 22.00 «МЕЖДУ НАМИ ХИМИЯ». (16+)
 23.00 «Большая игра». (16+)
 00.10 Подкаст.Лаб. (16+)
 03.00 Новости

РОССИЯ 1



17.00 «Малахов». (16+)

05.00 Утро России
 09.00 Вести
 09.30 Местное время
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 Вести. Местное время
 12.00 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.30 «КУЛАГИНЫ: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)
 16.30 Вести
 17.00 «Малахов». (16+)
 18.00 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.10 Вести. Местное время
 21.30 «ЗАГЛЯНИ ЕМУ В ГОЛОВУ». (16+)
 Ночью в подъезде своего дома убита юрист торговой компании Наталья Бузинуна. В её сумке найдена справка от гинеколога о повреждении...
 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
 02.20 «КУЛАГИНЫ: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)
 03.00 Вести
 03.30 «КУЛАГИНЫ: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)

НТВ



08.25 «ПЁС». (16+)

04.35 «ПЁС». (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «ПЁС». (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «ПЁС». (16+)
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «Место встречи»
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «За гранью». (16+)
 17.50 «ДНК». (16+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «ВРАГИ». (16+)
 Юра Гвоздев рассказывает отцу, что о его внедрении знали только Волжанин и Лебеда. Один в больнице с инсультом, у второго - амнезия.
 «БАЛАБОЛ». (16+)
 22.15 «Сегодня»
 00.20 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян. (16+)
 01.15 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: МОРЕ И ГОРЫ». (12+)
 03.05 «ПРИГОВОРЕННЫЙ». (12+)

СТС



05.00 «100 мест, где поест». (16+)

05.00 «100 мест, где поест». (16+)
 06.55 События и звёзды. (16+)
 07.00 Премьера! С лёгким утром! (16+)
 08.00 Премьера! ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)
 09.30 «100 мест, где поест». (16+)
 10.55 «МОЙ ВОЛК». (6+)
 12.35 Суперниндзя. Дети. Финал. 2-я часть. (12+)
 16.00 «ТЫСЯЧА «НЕТ» И ОДНО «ДА». (16+)
 18.00 «ДОРОГОЙ РОДСТВЕННИК». (16+)
 21.00 «ТАЙНА ПЕЧАТИ ДРАКОНА». (16+)
 23.20 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
 01.05 «ДОСПЕХИ БОГА-2: ОПЕРАЦИЯ КОНДОР». (16+)
 02.50 «КОРОЛИ УЛИЦ». (16+)
 04.25 «100 мест, где поест». (16+)

ТНТ



19.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
 09.00 «Сокровища императора». (16+)
 13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
 19.00 «САШАТАНЯ». (16+)
 21.00 «АФОНЯ». (16+)
 23.00 «СЕМЕЙНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
 Василий Кирсанов - бывший банковский клерк, а теперь иллюзионист-неудачник. Для того, чтобы сделать шоу «почти как у Копперфилда», он уговаривает жену Светлану продать их комфортную квартиру и купить маленькую однокомнатную.
 00.40 «ДЕНЬ ГОРОДА». (16+)
 В Любякино живут самые простые люди, для которых важнее всего обрести простое человеческое счастье. Русский человек всегда знает, как разбираться с трудностями на своём пути, особенно, если есть общая цель.
 02.10 «Однажды в России». (16+)
 05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
 05.50 «ИНТЕРНЫ». (16+)

РЕН



13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)

05.00 18.00 01.20 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
 09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
 15.00 «Дикий, дикий мир». (16+)
 17.00 02.10 «Тайны Чапмана». (16+)
 20.00 «Безумные факты». (16+)
 20.15 «ГНЕВ». (16+)
 США, 2004 г.
 23.25 «ВСЕМИРНЫЙ ПОТОП». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
 Ведущие программы «Секреты на кухне» поделятся рецептами, которые подойдут для фуршета. Вадим Абрамов будет делать канapé с креветками и беконом, а Николай Ггарин - канapé с террином из баранины.
 05.30 Пятница News. (16+)
 06.00 Битва шефов. (16+)
 08.00 Четыре дачи. (16+)
 12.40 Битва шефов. (16+)
 19.00 Домохозяйки против шефов. (16+)
 01.30 Пятница News. (16+)
 02.00 Черный список. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 06.10 «Моя свадьба лучше!» (16+)
 08.00 «Будни роддома». (16+)
 09.25 «Доктор-Ревизор». (16+)
 09.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
 12.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 16.25 «Беременна в 45». (16+)
 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
 00.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
 02.00 «Разводы». (16+)
 03.45 «За кадром. Дорогая, я забил». (12+)
 04.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
 07.40 Улётное видео. (16+)
 «Улётное видео» - это сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя.
 14.00 Влад решает. (16+)
 15.00 Решала. (16+)
 18.00 Влад решает. (16+)
 19.00 Притворщики. (16+)
 21.00 Улётное видео. (16+)
 23.00 Опасные связи. (18+)
 03.30 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

МИР

05.00 «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ». (16+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
 06.15, 02.55 Наше кино. История большой любви. (16+)
 06.40, 10.20 «1941». (16+)
 10.10 Белорусский стандарт. (12+)
 13.15 Мировое соглашение. Дела судебные. (16+)
 20.25, 21.10 Миллион за 5 минут. (16+)
 21.50 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
 22.35 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
 23.20 «ГРИГОРИЙ Р.» (18+)
 02.10 Первый Евразийский канал. (12+)
 03.40 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
 09.05 09.35 10.05 12.10 13.05 18.20 Отражение
 10.55 04.55 «Чип внутри меня». (16+)
 15.15 «ДВОЕ НА ОСТРОВЕ СЛЁЗ». (16+)
 16.45 «Новости Совета Федерации». (12+)
 17.00 «Здоровая среда». (12+)
 18.00 «Губернские новости». (12+)
 20.45 «ЛЮБИТЬ...» (16+)
 21.55 «СЯДЬ ЗА РУЛЬ МОЕЙ МАШИНЫ». (16+)
 00.45 «Моя история». (16+)
 01.30 Отражение. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

05.20 «Путь к Победе». (16+)
 06.15 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
 07.30 «РАЗВЕДЧИЦЫ». (16+)
 18.20 «РАЗВЕДЧИКИ. ВОЙНА ПОСЛЕ ВОЙНЫ». (16+)
 Судьба вновь сводит героев вместе уже через 2 года после войны. Капитан Максимов прибывает для дальнейшего прохождения службы в воинскую часть под командованием генерала Кузнецова в небольшой приморский городок. Здесь же служит и подполковник Игнатов.
 23.15 «28 ПАНОФИЛОВЦЕВ». (16+)
 01.05 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+)
 02.50 «ВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ВЕРЫ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Три ко-та». (0+)
 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 07.35 «Лунтик». (0+)
 10.30 «Супер Крылья. Спасатели мира». (0+)
 10.45 «Простоквашино». (0+)
 13.30 «Диностер». (6+)
 13.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
 14.00 «Инфинити Надо». (6+)
 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
 14.40 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
 Девочка Катя и её друг Эф путешествуют по пекарням, заводам, поездкам, паркодам и изучают, как всё устроено и какие бывают профессии. Каждый раз они возвращаются обратно, полные впечатлений и новых знаний. И всегда с неожиданными выводами...
 16.45 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
 16.50 «ЛОЛ Сюрприз. Шпионы». (6+)
 16.55 «Технолайк!». (6+)
 17.10 «Царевны». (0+)
 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 21.15 «Ум и Хрум». (0+)
 22.30 «Дикие скричеры!» (6+)
 22.55 «Приключения Пети и Волка». (12+)
 01.00 «Буба». (6+)
 02.30 «Люк - путешественник во времени. Загадка храмов Абу-Симбел». (6+)
 03.25 «Команда СТИМ!» (6+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
 08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 08.45 «Простоквашино». (0+)
 11.00 «Бумажки». (0+)
 12.00 Время малышей. (6+)
 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 14.15 «Юленьки». (6+)
 15.00 «Геройчики». (0+)
 16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 17.00 Время малышей. (0+)
 18.00 «Горошек и компания». (6+)
 18.20 «Маша и Медведь». (0+)
 19.20 «Лунтик». (0+)
 19.50 «Буква в деле». (0+)
 20.00 «Чик-Чирикино». (0+)
 21.00 «Барбоскины». (0+)
 21.30 «Юленьки». (6+)
 22.30 «Семь королевств». (0+)
 В волшебном мире расположено семь удивительных королевств, которыми правят маленькие принцы и принцессы. У каждого из них есть свой питомец - дракончик, понимающий своего хозяина с полуслова. Каждый из малышей владеет волшебной палочкой, которая удивительным образом превращается в один из трёх магических артефактов. Сталиваясь с трудностями, герои обращаются за советом к своему ментору Фее-Звездочке из Волшебного Дерева.
 23.00 «Лео и Тиг». (0+)
 В лесах Приморского края России родился леопард по имени Лео. Однажды он встречает тигренка по имени Тиг, и они становятся настоящими друзьями.
 02.00 «Лео и Тиг». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Секреты истории: Ричард Львиное Сердце. (16+)
 02.05 Операция «Украина». Американский след. (16+)
 03.05, 23.00 Забытые войны России. (12+)
 04.00 Это подкаст. История: Внезапное нападение. (12+)
 05.00, 06.20 Историограф. (12+)
 05.50 Агния Барто. Найти человека. (12+)
 07.05, 11.05, 15.05, 19.05 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
 08.00 Посмертие Альберта Бенуа. (16+)
 08.55 Александр Меншиков. Кавалер № 7. (12+)
 09.25 Семь дней истории. (12+)
 09.35 Морские сражения: Григорий Шедрин. Огненная кругосветка. (12+)
 10.20, 14.20, 18.20 Нобелевские лауреаты. (16+)
 12.00, 12.55 «МЯТЕЖ». (18+)
 13.55 Россия научная. Великие имена: Лев Зенкевич. (12+)
 16.00 Щит и меч: легенды госбезопасности: Крым-41: дело Багеровского рва. (16+)
 16.45 Я найду тебя, отец. (16+)
 20.00 Знаменитые дуэты в истории искусства. (16+)
 21.00 Земля: Рождение империи. (12+)
 22.00 Кондратий Рылеев. Последнее письмо. (12+)
 22.45 Боевые знамёна Отечества: Северная война. (12+)
 02.00 «Лео и Тиг». (0+)

VJU HISTORY

06.00 История без прикрас. (12+)
 06.55 Мармашенский монастырь, Армения. (12+)
 07.20, 08.10 Две сестры. (16+)
 09.00, 09.55 Кем они были до коронации. (16+)
 10.45 Наачтун: затерянный город майя. (12+)
 11.45 Серебряный флот. (16+)
 12.50 Карты убийств: Руфь Эллис. (16+)
 13.40 Джеки без Джека. (12+)
 14.40, 15.30 Египетские мумии: тайны бальзамирования. (16+)
 16.20, 17.15 Две сестры. (16+)
 18.00 Мегалис: секреты древнего мира: Афины. (12+)
 19.00 Мегалис: секреты древнего мира: Александрия. (12+)
 20.00 Ле-Ман'55. Тайная Катастрофа. (16+)
 21.40, 22.30 Самые отчаянные операции Второй мировой. (16+)
 23.25, 00.15 Египетские мумии: тайны бальзамирования. (16+)
 01.05 Наачтун: затерянный город майя. (12+)
 02.00 Серебряный флот. (16+)
 03.00 Карты убийств: Руфь Эллис. (16+)
 03.45 Джеки без Джека. (12+)
 04.35 Церковь Святой Богородицы Катогики, Армения. (12+)
 05.10 Самые отчаянные операции Второй мировой. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 06.55, 15.10, 16.10, 00.10, 01.10 Легенды Европы. (12+)
 07.50, 02.00 Судьбы. Вильгельм Завоеватель: герцог Нормандии, король Англии. (12+)
 08.50, 02.50 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Октябрьский переворот. (12+)
 09.40 Эпоха гигантов. Мегалодон и гигантские ленивцы, жертвы климата. (12+)
 10.40 Вожди народов. Йон Антонеску. (12+)
 11.25, 11.55, 20.40, 21.10, 04.20, 04.50 Корни Египта. (12+)
 12.25 Айда Ведищева. Где-то на белом свете... (12+)
 13.15 Саграда Фамилия. Вызов Гауди. (12+)
 14.15 Мы родом из мультиков. (12+)
 17.05 Анри Матисс: В поисках света. (12+)
 18.05 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Февральская революция. (12+)
 18.50 Эпоха гигантов. Титанооба и белуджитерии, зависевшие от окружающей среды. (12+)
 19.45, 05.15 «Я ещё всё сыграть!» Вячеслав Невинный. (12+)
 21.40, 03.35 Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Рождение легенды. (12+)
 22.25 Верден. Битва великой войны. (12+)
 23.20 Освободители. Североморцы. (16+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



20.05 Библийский
сюжет

07.20 13.00 00.10 «В поисках истины»
08.05 «Невский ковчег»
08.35 «ГОРОД НАД ГОЛОВОЙ»
10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15 01.00 «XX век»
13.45 «Иван Иванов-Вано»
14.25 «Снегурочка»
15.35 Линия жизни
16.30 «Передвижники»
17.15 02.00 Шедевры русской музыки
18.05 «Роман в камне»
18.35 Рассказы из русской истории
19.45 Главная роль
20.05 Библийский сюжет
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 «Свидетели времени»
21.30 Сати. Нескучная классика..
22.10 «Береника». Спектакль. К 85-летию Алексея Бородина
03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ ТВЦ



22.35 «10 самых...»
(16+)

06.00 «Настроение»
08.15 «Смех, дрожь и видео». (16+)
08.50 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ЧИСТО СОВЕТСКОЕ УБИЙСТВО». (16+)
10.55 «Городское собрание». (12+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 03.05 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (16+)
13.45 05.20 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.00 «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ». (16+)
16.55 «Звёздные килограммы». (16+)
18.10 «СЛЕПОЙ МЕТОД». (12+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.55 «Неизвестный Брежнев». (16+)
01.35 «Заклятые подруги». (16+)

3 ТВ-3



01.00 Кадоши шоу.
(16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.00 «Слепая». (16+)
10.00 «Порча». (16+)
11.00 Гадалка. (16+)
15.30 «Порча». (16+)
16.00 «Слепая». (16+)
19.00 «МАЖОР». (16+)
На парковке элитного жилого комплекса обнаружен дорогой внедорожник со снятыми дисками. Это уже 16-й случай «раздевания» машин.
23.00 «ВИКИНГИ». (16+)
Германия, Швейцария, 2014 г.
Лодка викингов из-за шторма разбивается у берегов Альбы. Вступив на чужую землю, выжившие войны сталкиваются с проблемой - правитель местного племени отправляет к незванным гостям отряд убийц...
01.00 Кадоши шоу. (16+)
01.45 Экстра такси. (16+)
02.15 «УИДЖИ». (16+)

ДОМАШНИЙ



14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)

06.30 05.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.25 04.40 Давай разведёмся! (16+)
08.25 Тест на отцовство. (16+)
10.40 «Прости меня...» (16+)
11.45 «Беду отведу». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 «НАЗОВИ МЕНЯ ЛЮБИМОЙ». (16+)
19.00 «Я ВСЁ ИСПРАВЛЮ САМА». (16+)
23.10 «Понять. Простить». (16+)
00.10 «Порча». (16+)
01.10 «Знахарка». (16+)
01.35 «Верну любимого». (16+)
02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.30 Тест на отцовство. (16+)
04.10 «6 кадров». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)
05.25 «СВОИ-2». (16+)
06.00 00.30 «СВОИ-6». (16+)
08.05 Фирменный рецепт. (12+)
08.40 Знание - сила. (12+)
09.30 «ОПАСНЫЙ». (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
14.20 22.20 23.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА». (16+)
17.30 02.05 «СЛЕД». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)

★ ЗВЕЗДА

06.25 01.30 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (12+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 «Сделано в СССР». (12+)
11.15 13.15 «Легенды советского сыска». (16+)
14.20 15.05 17.15 04.45 «ТРАССА». (16+)
19.40 «Специальный репортаж». (16+)
20.10 «Скрытые угрозы». (16+)
22.45 «Между тем». (12+)
23.15 «ВРЕМЯ ВЕРНУТЬСЯ». (16+)
03.00 «РОЗЫГРЫШ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «Марафон». (12+)
12.00 «Неделя». (12+)
12.30 01.30 «Просто жизнь». (12+)
13.00 «КОМИССАРША». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «ГОСПОДА - ТОВАРИЩИ». (16+)
16.30 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
17.30 «Специальный репортаж. Безопасность». (12+)
17.45 «Территория успеха». (12+)
18.15 22.45 «Безопасная дорога». (12+)
18.30 «Специальный репортаж». (12+)
18.45 22.30 «Полицейский вестник». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 04.00 «Такие разные». (12+)
22.00 03.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
23.00 «ЖИЛ-БЫЛ ПЕТР». (16+)
00.30 «Современники». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

06.00 «Команда мечты». (12+)
06.30 «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)
07.00 09.10 12.25 Новости
07.05 12.30 21.30 Все на Матч! Прямая трансляция
09.15 Лица страны. (12+)
09.35 Футбол. Россия - Тунис. Чемпионат мира-2002. (6+)
11.35 География спорта. (12+)
12.05 Специальный репортаж. (12+)
13.40 Футбол. Бразилия - Германия. Чемпионат мира-2014. 1/2 финала. (6+)
15.40 Громко. Прямая трансляция
16.40 Плавание. Чемпионат России. Прямая трансляция из Казани
19.25 Баскетбол. УНИКС (Казань) - ЦСКА. Единая лига ВТБ. Финал. Прямая трансляция
22.30 Футбол. Германия - Аргентина. Чемпионат мира-2014. Финал. (6+)
01.05 «Вы это видели». (12+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 06.55 Пляжный волейбол. Кубок России. Финал. (6+)
07.50 Спортплас. (12+)
08.20 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)
10.15 Лица Страны. (12+)
10.30 05.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
11.00 13.15 16.10 Новости. (0+)
11.05 «Это футбол!» (12+)
11.35 13.20 Настольный теннис. Премьер-Лига. Финал. (6+)
15.00 04.50 «Век нашего спорта». (12+)
15.25 02.40 «Парусный спорт». (12+)
15.50 21.55 Спецрепортаж. (12+)
16.15 Лёгкая атлетика. День прыжков. (6+)
18.55 Регби. Чемпионат России. Прямая трансляция
21.00 Громко. (12+)
22.15 Плавание. Чемпионат России. (6+)
00.45 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Финал. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Короли чартов. (16+)
07.00, 07.30 10 самых! (16+)
08.00 Хиты по-русски. (16+)
08.25, 15.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
09.00 Звёзды о звёздах (16+)
10.00 Страна на МУЗ-ТВ. (16+)
11.00 Плейлист | Лето. (16+)
12.00 Хиты по-русски. (16+)
13.00 Народный микрофон. (16+)

14.00 Плейлист | Лето. (16+)
15.30 МузРаскрутка. (16+)
16.00 Звёзды с приветом. (16+)
17.00 Юмор FM чарт. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Плейлист | Лето. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 От Цоя до Осборна (16+)
21.40 PRO-новости. (16+)
22.00 Топ-30. (16+)
00.25 Плейлист | Лето. (16+)
01.00 Золотая лихорадка. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000

06.15 «ГИПНОТИК». (16+)
07.45, 09.35 «УБИЙСТВА В...» (16+)
11.20 «БОГИ ЕГИПТА». (16+)
13.35, 14.25 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.20 «ТЕЛЕПОРТ». (16+)
17.00, 17.50 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
18.45 «РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)
Фантастический триллер, США, 2018 г.
20.30 «МОЙ СОЗДАТЕЛЬ». (16+)
Фантастическая мелодрама, Великобритания, США, 2020 г.
22.30, 00.10 «УБИЙСТВА В...» (16+)
01.45 «БЫВШАЯ С ТОГО СВЕТА». (16+)
03.15 «ХОЛОД ИЗ ПАРИЖА». (16+)
05.00 «Большой кошачий побег». Мультфильм. (12+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Царевны», «Простоквашино», «Смешарики», «Три кота». (6+)
08.35 «ГРОЗНЫЙ ПАПА». (6+)
10.15 «ВОЛШЕБНИК ИЗМУРДНОГО ГОРОДА. ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА». (6+)
12.00 «ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ». (6+)
14.05 «ПО-БРАТСКИ». (16+)
15.50 «НОВОГОДНИЙ ШЕФ». (16+)
17.25 «ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ». (16+)
19.00 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
20.40 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
22.25 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
00.10 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОЛЬНИЦЫ». (16+)

VIJU TV1000 ACTION VIJU TV1000 ACTION

06.45 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)
08.20 «БЛОНДИНКА ПОД ПРИЦЕЛОМ». (16+)
10.00 «ВЗРЫВНАЯ ИГРА». (16+)
11.40 «МАЛАВИТА». (16+)
13.30 «НЯНЬКИ». (16+)
Комедия, США, 1994 г.
15.05 «ОТПЕТЫЕ НАПАРНИКИ». (16+)
17.00 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)
19.00 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (16+)
20.45 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО». (16+)
Приключенческий фэнтези-боевик, Китай, 2005 г.
22.30 «ЦАРСТВО». (16+)
00.55 «ОНГ БАК». (16+)
02.30 «ОНГ БАК 2: НЕПРЕВЗОЙДЕННЫЙ». (16+)
04.00 «ОНГ БАК 3». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». (0+)
16.00, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
19.50, 20.50, 22.00 Богиня шоппинга. (16+)
В модной битве участницы за три часа и 15 тысяч рублей должны собрать образ, который покори фэшн-эксперта Даниила Грачева и блогеров Романа Каграманова и Машу Миногарову.
23.10 «КЛОН». (16+)
00.00 Суббота News. (16+)
00.10 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
01.10 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
01.55 Суббота News 2026. (16+)
02.10, 02.50, 03.40 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
04.15 «Приключения Пети и Волка». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.25 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
04.15 «Я ХУДЕЮ». (16+)
06.05 «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ». (16+)
07.55 «СОЛОВЕЙ ПРОТИВ МУРОМЦА». (6+)
10.10 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)
12.15 «МОЙ ПАПА - МЕДВЕДЬ». (6+)
14.00 «Я БОГИНЯ». (16+)
15.55 «НАЧНИ СНАЧАЛА». (16+)
17.45 «НЕВЕСТА С ТОГО СВЕТА». (16+)
19.30 «МУЖСКИЕ ПРАВИЛА МОЕГО ДЕДА». (16+)
21.00 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (18+)
Комедия, США, 2007 г.
23.00 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

08.15 Мультфильмы. (0+)
09.55 «ИЗ ЖИЗНИ ОТДЫХАЮЩИХ». (16+)
11.30 «ОТСТАВНОЙ КОЗЫ БАРАБАНЩИК». (16+)
12.50 «ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ». (16+)
15.15 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ». (12+)
16.50 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (16+)
18.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (18+)
19.55 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (16+)
21.30 «РОДНЯ». (16+)
23.20 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)
01.45 «РОЗЫГРЫШ». (16+)
03.15 «ДЕЛО АРТАМОНОВЫХ». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

05.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.00 «Царство против разбойников». Мультфильм. (6+)
07.10 Союзмультфильм представляет... (6+)
08.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
11.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.00 «МЕНОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
Сериал. Россия, 2015 г.
00.50 «АРТИСТКА». (16+)
Россия, 2007 г.
02.30 «МИФЫ». (16+)
Россия, 2017 г.
04.00 «ВЕЗУЧИЙ СЛУЧАЙ». (16+)

СТС LOVE СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.25 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
17.35 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
Шеф-повар Виктор Баринов ушёл на пенсию, а Элеонора Андреевна встретила мужчину своей мечты. Михаил Джекович по-прежнему отвечает за порядок в «Элеоне», шеф-поваром ресторана «Victor» назначили Сенью...
22.00 «СЕСТРЫ». (16+)
День рождения Лены превращается в вечер открытий, когда сёстры решают сыграть в игру «Правда или действие».
01.10 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00, 11.55, 00.55 День Патриарха. (0+)
05.10 Расскажи мне о Боге. (6+)
05.40 Мультфильмы. (0+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 Церковь и мир. (0+)
10.25 Русский ковчег с Яном Таксдором. (12+)
11.25 Крестный ход. (0+)
12.05, 12.35, 13.00 Монастырская кухня. (0+)
13.30 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». (0+)
15.05 «ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ВЕРЫ». (12+)
17.00, 19.45, 21.45, 01.05, 04.15 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)

17.30, 01.20 Святые воины: Иоанн Русский. (6+)
18.05, 01.50 Девушка в огне. (16+)
18.40 «ЭТО НАШИ ДЕТИ!» 1 серия. (12+)
20.00, 04.30 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)
20.40 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
22.00 «ОБРАТНОЙ ДОРОГИ НЕТ! 1 серия. (12+)
23.10 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.05 Прямая линия жизни. (16+)
02.15 Поле битвы. (16+)
02.45 Глобус православия. (12+)
03.25 Простые чудеса. (12+)

Православный календарь

8 июня
Седмица 2-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Апп. от 70 Карпа и Алфея.



Мч. Георгия Нового. Мчч. Аверкия и Елены. Прп. Иоанна Психаита исп. Обретение мощей прп. Макария Калызинского.

Петров пост.

«Ищите утешения не всегда в одном том, чтобы иметь желаемое, но и в том, чтобы послушно переносить неизвестность будущего и мирить настоящее с будущим».

Свт. Филарет Московский

ПЕРВЫЙ



05.00 Телеканал «Доброе утро»

05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 Новости (с субтитрами)
 09.25 «Модный приговор». (0+)
 10.15 «Жить здорово!». (16+)
 11.00 «Время покажет». (16+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 «Время покажет». (16+)
 14.00 «Большая игра». (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 Давай поженимся! (16+)
 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
 17.00 «Большая игра». (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.30 «Время покажет». (16+)
 19.50 «Пусть говорят». (16+)
 21.00 «Время»
 22.00 «МЕЖДУ НАМИ ХИМИЯ». (16+)
 23.00 «Большая игра». (16+)
 00.10 Подкаст.Лаб. (16+)
 03.00 Новости

РОССИЯ 1



14.30 «КУЛАГИНЫ: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)

05.00 Утро России
 09.00 Вести
 09.30 Местное время
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 Вести. Местное время
 12.00 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.30 «КУЛАГИНЫ: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)
 16.30 Вести
 17.00 «Малахов». (16+)
 18.00 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.10 Вести. Местное время
 21.30 «ЗАГЛЯНИ ЕМУ В ГОЛОВУ». (16+)
 Трое охотников убиты. Четвёртого охотника - сына министра Балунова - егеря находят в туалете. По словам выжившего, убитые обнаружили вора, и тот перестрелял всех.
 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
 02.20 «КУЛАГИНЫ: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)
 03.00 Вести
 03.30 «КУЛАГИНЫ: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)

НТВ



08.25 «ПЁС». (16+)

04.25 «ПЁС». (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «ПЁС». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 10.35 «ПЁС». (16+)
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «Место встречи»
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «За гранью». (16+)
 17.50 «ДНК». (16+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «ВРАГИ». (16+)
 Оставшийся в живых Ума просит Шкипера найти киллера, чтобы устранить Мамонова, которого подозревает в нападении.
 «БАЛАБОЛ». (16+)
 22.15 «Сегодня»
 00.20 «Захар Прилепин. Уроки русского». (16+)
 00.40 «Пять минут тишины: море и горы». (12+)
 01.15 «МЕСТЬ БЕЗ ПРАВА ПЕРЕДАЧИ». (16+)
 03.05 «МЕСТЬ БЕЗ ПРАВА ПЕРЕДАЧИ». (16+)

СТС



08.00 Премьера! Просто кухня. Лучшее. (12+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
 06.10 С лёгким утром! (16+)
 07.00 Премьера! С лёгким утром! (16+)
 08.00 Премьера! Просто кухня. Лучшее. (12+)
 09.25 «100 мест, где поесть». (16+)
 11.10 «ВТРОЁМ». (16+)
 13.00 «СЕМЕЙНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (6+)
 14.55 «ТЫСЯЧА «НЕТ» И ОДНО «ДА». (16+)
 18.00 «ДОРОГОЙ РОДСТВЕННИК». (16+)
 21.00 «ДОСПЕХИ БОГА-3: МИССИЯ ЗОДИАК». (16+)
 23.20 «ВЗРЫВНАЯ ИГРА». (16+)
 01.20 «ШАЛЬНАЯ ПУЛЯ». (16+)
 02.45 «КРУТЫЕ МЕРЫ». (16+)
 04.10 «100 мест, где поесть». (16+)

ТНТ



07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
 19.00 «САШАТАНЯ». (16+)
 21.00 «АФОНЯ». (16+)
 23.00 «РАВИОЛИ ОЛИ». (16+)
 Ольга Бузова, звезда сцены и экрана, мечтает о романтическом будущем с идеальным мужчиной - красавцем-немцем Генрихом, который вот-вот сделает ей предложение. Она планирует купить квартиру на заработанные деньги, но Генрих предлагает ей рискнуть и вложить средства в его бизнес - завод по производству пельменей...
 00.45 «СТЕНДАП ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (18+)
 Настоящий опер должен быть хорошим шпионом, даже если ему придется для этого научиться хорошо шутить и задать жару российским комикам.
 02.30 «Однажды в России». (16+)
 05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
 05.50 «ИНТЕРНЫ». (16+)

РЕН



10.00 «СОВБЕЗ». (16+)

05.00 18.00 01.05 04.20 «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 с Баженовым». (16+)
 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
 15.00 «Легенды и мифы». (16+)
 17.00 02.00 «Тайны Чапман». (16+)
 20.00 «100 вопросов обо всем». (16+)
 20.30 «ГРЯЗНЫЕ ИГРЫ». (16+)
 23.25 «СТРЕЛА ВОЗМЕЗДИЯ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
 05.40 Пятница News. (16+)
 06.10 Битва шефов. (16+)
 08.00 Четыре дачи. (16+)
 13.00 Черный список. (16+)
 14.50 Черный список. На кухне. (16+)
 19.00 Черный список. Ремонт. (16+)
 20.20 Черный список. На кухне. (16+)
 23.20 Новые пацанки. (16+)
 02.10 Пятница News. (16+)
 02.30 Черный список. (16+)
 04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 05.45 «Моя свадьба лучше!» (16+)
 Каждую неделю 4 девушки ходят на свадьбы друг друга и оценивают события соперниц по четырем параметрам.
 07.30 «Будни роддома». (16+)
 09.50 00.05 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
 12.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 16.15 «Чадю из ада». (12+)
 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
 02.05 «Разводы». (16+)
 03.45 «Вкус по карману». (0+)
 04.10 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.20 Улётное видео. Лучшее. (16+)
 07.40 Улётное видео. (16+)
 14.00 Влад решает. (16+)
 15.00 Решала. (16+)
 «Решала» - культовый проект телеканала «ЧЕ!». Ведущий - Влад Чижов помогает жертвам мошенников раскрыть обман, найти тех, кто за ним стоит, и вернуть украденные средства.
 18.00 Влад решает. (16+)
 19.00 Притворщики. (16+)
 21.00 Улётное видео. (16+)
 23.00 Опасные связи. (18+)
 03.30 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

МИР

05.00 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (16+)
 05.10 Понять. Простить. (16+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
 06.15, 03.00 Наше кино. История большой любви. (16+)
 06.55, 10.10 «1941». (16+)
 13.15 Мировое соглашение. (16+)
 14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)
 20.25, 21.10 Миллион за 5 минут. (16+)
 21.50 Игра в кино. (16+)
 22.35 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
 23.20 «ГРИГОРИЙ Р». (18+)
 02.10 Первый Евразийский канал. (12+)
 03.50 «БЕЛЫЙ КЛЫК». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
 09.05 09.35 10.05 12.10 13.05
 11.00 23.55 05.05 «Известные дуэты». (16+)
 15.20 «ЛЮБИТЬ...» (16+)
 16.30 «Город с историей». (12+)
 17.00 «Такие разные». (12+)
 18.00 «Губернские новости». (12+)
 18.15 «Вечер вместе». (12+)
 20.45 «ИВАНОВ КАТЕР». (16+)
 22.20 03.30 «ХОРИСТЫ». (16+)
 00.50 «Очень личное». (12+)
 01.30 Отражение. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

04.55 «Путь к Победе». (16+)
 05.50 «КАЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (16+)
 07.30 «СПЯЩИЕ». (16+)
 15.40 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». (16+)
 19.40 «ПОД НЕЛАСКОВЫМ НЕБОМ». (16+)
 23.15 «72 МЕТРА». (16+)
 Никто не предполагал, что на плановых боевых учениях произойдет катастрофа - «проснётся» морская мина времён Великой Отечественной войны. Она взорвалась прямо у борта подводной лодки «Славянка» и отравила её ко дну вместе с членами экипажа.
 01.45 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Три ко-та». (0+)
 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 07.35 «Лунтик». (0+)
 10.30 «Супер Крылья. Спасатели мира». (0+)
 10.45 «Простоквашино». (0+)
 13.30 «Диностер». (6+)
 13.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
 14.00 «Инфинити Надо». (6+)
 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
 14.40 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
 16.45 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
 16.50 «ЛОЛ Сюрприз. Шпионы». (6+)
 16.55 «Технолайк!» (6+)
 Что, если бы на вас однажды неожиданно свалилась популярность? Для школьницы-аутайдера, 11-летней Ани это стало реальностью. В результате загадочного сбоя в метавселенной «Технолайк» Аня случайно меняется аватаром со своим кумиром - идолом популярности.
 17.10 «Царевны». (0+)
 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 21.15 «Ум и Хрум». (0+)
 22.30 «Дикие скричеры!» (6+)
 22.55 «Приключения Пети и Волка». (12+)
 01.00 «Буба». (6+)
 02.30 «Люк - путешественник во времени. Последний день Помпеи». (6+)
 03.25 «Команда СТИМ!» (6+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
 08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 08.45 «Простоквашино». (0+)
 11.00 «Бумажки». (0+)
 12.00 Время малышей. (6+)
 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 14.15 «Тюленьки». (6+)
 15.00 «Геройчики». (0+)
 16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 17.00 Время малышей. (0+)
 18.00 «Горшок и компания». (6+)
 18.20 «Маша и Медведь». (0+)
 19.20 «Лунтик». (0+)
 19.50 «Буква в деле». (0+)
 20.00 «Чик-Чирикино». (0+)
 Чик-Чирикино - городок, похожий на человеческий. Но живут в нем птицы, которые, как и люди, ходят на работу и в школу, путешествуют на автомобилях и гуляют в парках. В городке пернатых обитает и многодетная воробьиная семья Чирикиных, главных героев мультсериала. Жизнь шумного семейства полна маленьких приключений и комичных ситуаций, в которые воробьи попадают благодаря своим птенцам. Анимационные истории о веселых птичьих буднях придутся по нраву любой семье, в которой растут дети.
 21.00 «Барбоскины». (0+)
 21.30 «Тюленьки». (6+)
 22.30 «Семь королевств». (0+)
 23.00 «Фиксики». (0+)
 03.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Это подкаст. История. (12+)
 01.05, 02.20 Историограф. (12+)
 01.50 Агния Барто. Найти человека. (12+)
 03.05, 07.05, 11.05, 15.05 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
 04.00 Посмертие Альберта Бенуа. (16+)
 04.55 Александр Меншиков. Кавалер № 7. (12+)
 05.35 Морские сражения. (12+)
 06.20, 10.20, 14.20 Нобелевские лауреаты. (16+)
 08.00, 08.55 «МАТЕЖ». (18+)
 09.55 Россия научная. Великие имена: Лев Зенкевич. (12+)
 12.00 Щит и меч: легенды госбезопасности: Крым-41: дело Багеровского рва. (16+)
 12.45 Я найду тебя, отец. (16+)
 14.15 Семь дней истории. (12+)
 16.00 Знаменитые дуэты в истории искусства. (16+)
 16.55, 21.00 Земля. (12+)
 18.00 Кондратий Рылеев. Последнее письмо. (12+)
 18.45 Боевые знамена Отечества: Северная война. (12+)
 19.00 Забытые войны России: Русско-персидская война. (12+)
 20.00 У истоков русской археологии. (12+)
 22.00 Революция LIVE: неумеренная оппозиция. Фильм 2. (12+)
 22.55 Забытые войны России: Русско-шведская война. (12+)

VJU HISTORY

06.00 Самые отчаянные операции Второй мировой. (16+)
 06.50 Монастырь Норавак, Армения. (12+)
 07.15, 08.05 Две сестры. (16+)
 08.55, 09.50 Кем они были до коронации. (16+)
 10.40, 11.40 Мегатополис: секреты древнего мира. (12+)
 12.35 Ле-Ман'55. Тайная Катастрофа. (16+)
 14.15 Египетские мумии: тайны бальзамирования. (16+)
 15.05 Правдивая история Тутанхамона. (16+)
 16.05, 17.05 100 чудес света. (16+)
 18.05, 19.00 Мегатополис: секреты древнего мира. (12+)
 20.00 В поисках истины: Пирамида Хеопса. (16+)
 20.55 В поисках истины: Святой Грааль. (16+)
 21.50, 22.40 Самые отчаянные операции Второй мировой. (16+)
 23.30 Египетские мумии: тайны бальзамирования. (16+)
 00.20 Правдивая история Тутанхамона. (16+)
 01.15, 02.10 Мегатополис: секреты древнего мира. (12+)
 03.05 Ле-Ман'55. Тайная Катастрофа. (16+)
 04.35 Агресен Ки Баоли, Индия. (12+)
 05.10 Самые отчаянные операции Второй мировой. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 00.10 Эпоха гигантов. Мегалодон и гигантские ленивцы, жертвы климата. (12+)
 06.55, 01.10 Вожди народов. Йон Антонеску. (12+)
 07.45, 08.15, 16.55, 17.25, 01.55, 02.20 Корни Египта. (12+)
 08.45, 02.45 Аида Ведищева. Где-то на белом свете... (12+)
 09.35 Саграда Фамилия. Вызов Гауди. (12+)
 10.30 Мы родом из мультфильмов. (12+)
 11.25, 12.20, 20.30, 21.25, 03.30 Легенды Европы. (12+)
 13.20 Анри Матисс: В поисках света. (12+)
 14.20 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Февральская революция. (12+)
 15.10 Эпоха гигантов. Титанобоа и белуджитерии, зависевшие от окружающей среды. (12+)
 16.10 «Я ещё всё сыграю!» Вячеслав Невинный. (12+)
 17.55 Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Рождение легенды. (12+)
 18.45, 04.25 Верден. Битва великой войны. (12+)
 19.40, 05.15 Освободители. Североморцы. (16+)
 22.25 Судьбы. Вильгельм Завоеватель: герцог Нормандии, король Англии. (12+)
 23.20 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Октябрьский переворот. (12+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



18.05 «Роман
в камне»

07.20 13.00 00.10 «В поисках истины»
08.10 «Слово о словах»
08.25 «ГОРОД НАД ГОЛОВОЙ»
10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15 01.00 «XX век»
12.15 «Забывшее ремесло»
13.55 «Александр Птушко»
14.35 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА»
15.50 Сати. Нескучная классика..
16.30 «Коллекция»
17.15 01.55 Шедевры русской музыки
18.05 «Роман в камне»
18.35 Линия жизни
19.45 Главная роль
20.05 Библейский сюжет
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Белая студия
21.30 «Наш городок». Спектакль. К 85-летию Алексея Бородина
03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ ТВЦ



08.10 «Доктор И...»
(16+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.35 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ЧИСТО СОВЕТСКОЕ УБИЙСТВО». (16+)
10.40 04.35 «Актёрские драмы. Убрать из кадра». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 03.05 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ». (16+)
16.55 «Родить любой ценой». (16+)
18.10 «СЛЕПОЙ МЕТОД: РАЗВОД ПО-РУССКИ». (16+)
20.00 «СЛЕПОЙ МЕТОД: ЭФФЕКТ РАСМО-НА». (16+)
22.35 «Закон и порядок». (16+)
23.05 «Счастье на несчастье». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)

3 ТВ-3



19.00 «МАЖОР». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.00 «Слепая». (16+)
10.00 «Порча». (16+)
11.00 Гадалка. (16+)
15.30 «Порча». (16+)
16.00 «Слепая». (16+)
19.00 «МАЖОР». (16+)
Соколовского задерживает
Служба безопасности: его план мести Фишеру под угрозой срыва. Даже Пряников не может повлиять на ход событий. Никто не догадывается, что Валерий тоже участвует в операции, в которой могут пострадать все..
23.15 «ДЕТЕКТИВ ДИ: ЧЕТЫРЕ НЕБЕСНЫХ ЦАРЯ». (18+)
Китай, 2018 г. Император в знак благодарности дарит детективу Ди могущественный меч. Однако императрица против такого жеста, так как считает, что это покушение на власть.
01.45 «УИДЖИ». (16+)

ДОМАШНИЙ



07.25 Давай разведёмся! (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.25 04.40 Давай разведёмся! (16+)
08.25 Тест на отцовство. (16+)
10.40 «Прости меня...» (16+)
11.45 «Беду отведу». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 «СОМНЕНИЯ И ПРОЩЕНИЕ». (16+)
19.00 «СПАСТИ АННУ». (16+)
23.10 «Понять. Простить». (16+)
00.10 «Порча». (16+)
01.10 «Знахарка». (16+)
01.35 «Верну любимого». (16+)
02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.30 Тест на отцовство. (16+)
04.10 «6 кадров». (16+)
05.30 По делам несовершеннолетних. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)
05.25 «Мультфильмы». (0+)
05.55 Они потрясли мир. (12+)
08.05 Страна советов. (16+)
08.40 Знание - сила. (12+)
09.30 «ОПАСНЫЙ». (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
14.20 22.20 23.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
17.30 02.05 «СЛЕД». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 «СВОИ-6». (16+)
ЗВЕЗДА
06.20 «ТРАССА». (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 19.40 «Специальный репортаж». (16+)
11.15 «Легенды советского сыска». (16+)
13.25 «Не факт!» (12+)
14.00 15.05 17.15 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+)
20.10 «Улика из прошлого». (16+)
22.45 «Между тем». (12+)
23.15 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ». (16+)
01.10 «УКРОЩЕНИЕ ОГНЯ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 03.00 «Такие разные». (12+)
11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
12.00 18.00 «Специальный репортаж». (12+)
12.15 01.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
12.45 18.30 «Безопасная дорога». (12+)
13.00 «КОМИССАРША». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «ГОСПОДА - ТОВАРИЩИ». (16+)
16.30 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
17.30 04.00 «Открытая наука». (12+)
18.15 «Эксперт». (12+)
18.45 «Полицейский вестник». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.00 04.30 «От 7 до 17». (12+)
20.30 22.30 01.30 «Футбол губернии». (12+)
23.00 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ». (16+)
00.30 «Документальное кино». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 «Команда мечты». (12+)
06.30 География спорта. (12+)
07.00 09.10 12.25 Новости
07.05 12.30 18.50 22.10 Все на Матч! Прямая трансляция
09.15 12.05 Специальный репортаж. (12+)
09.35 Футбол. Бразилия - Франция. Чемпионат мира-1998. Финал. (6+)
11.35 «Вид сверху». (12+)
13.40 Футбол. Нидерланды - Аргентина. Чемпионат мира-2022. 1/4 финала. (6+)
16.40 Плавание. Чемпионат России. Прямая трансляция из Казани
19.30 Футбол. Россия - Тринидад и Тобаго. BetBoom матч сборной. Прямая трансляция из Калининграда
23.30 Футбол. Германия - Италия. Чемпионат мира-2006. 1/2 финала. (6+)
02.05 Смешанные единоборства. Бетсити. Fight Nights. Трансляция из Санкт-Петербурга. (16+)
06.00 Футзал. Суперлига. Финал. (6+)
07.50 Громко. (12+)
08.45 16.25 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Финал. (6+)
10.40 Небесная грация. (6+)
11.00 13.15 16.20 19.25 Новости. (0+)
11.05 Регби. Чемпионат России. (12+)
12.55 16.00 21.55 Спецрепортаж. (12+)
13.20 Футзал. Бетсити Суперлига. Финал. (6+)
15.10 «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)
15.35 Сюрплиз. (12+)
18.20 02.25 Лица Страны. (12+)
18.35 «Вы это видели». (12+)
19.30 География спорта. (12+)
19.55 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Прямая трансляция
22.15 Плавание. Чемпионат России. (6+)
00.10 «Парусный спорт». (12+)
00.35 01.30 Пляжный волейбол. Кубок России. Финал. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
07.00 Звёзды на утро. (16+)
08.00 События и звёзды (16+)
08.05 Хиты по-русски. (16+)
09.00 Top-15 Like FM. (16+)
10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
11.00 МузРаскрутка. (16+)
11.30 10 самых! (16+)
12.00 Страна на МУЗ-ТВ. (16+)
13.00 Звездный разбор. (16+)
14.00 Плейлист | Лето. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Моя волна. (16+)
17.00 Русский чарт. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Плейлист | Лето. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Серийный... фанат. (16+)
21.40 PRO-новости. (16+)
22.00 Короли чартов. (16+)
23.00 Лихие хиты. (16+)
00.00 Наше. (16+)
01.00 Хиты по-русски. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000 VIJU TV1000 VIJU TV1000
06.25 «МОЙ СОЗДАТЕЛЬ». (16+)
08.10 09.55 «УБИЙСТВА В...» (16+)
11.40 «РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)
13.25, 14.20 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.10 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИСКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)
17.00, 17.50 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
18.45 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (16+)
20.25 «ОТПЕТЫЕ НАПАРНИКИ». (16+)
22.30, 00.15 «УБИЙСТВА В...» (16+)
01.55 «ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ». (16+)
03.50 «ТРИ МУШКЕТЁРА: Д'АРТАНЬЯ». (16+)
05.30 «Царевны». Мультсериал. (6+)
06.10 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)
06.45 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
07.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
08.05 «ТРОЕ». (16+)
10.20 «НЕБЕСНЫЙ СУД». (16+)
12.00, 13.45 «НЕБЕСНЫЙ СУД. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
15.40 «ВЫКРУТАСЬ». (16+)
17.25 «ПИТЕР FM». (16+)
19.00 «ЦАРЕВНА-ЛЯГУШКА». (6+)
20.40 «ТЁЩА». (16+)
22.25 «БЫВШИЙ В ПОМОЩЬ». (16+)
00.05 «ЛЮБОВНИКИ». (16+)
01.45 «ПРОМКАЯ СВЯЗЬ» (16+)
03.05 «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ» (16+)
04.35 «Двенадцать месяцев». Мультфильм. (6+)
05.30 «ТАЧКА № 19». (16+)
06.45 «ЗАПРЕТНО ЦАРСТВО». (16+)
08.30 «ЦАРСТВО». (16+)
10.55 «ОНГ БАК». (16+)
12.40 «ОНГ БАК 2: НЕПРЕВЗОЙДЕННЫЙ». (16+)
14.20 «ОНГ БАК 3». (16+)
16.05 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (16+)
17.50 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
19.15 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (16+)
21.20 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕЛТЫХ КИЛЛЕРА». (16+)
23.20 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (16+)
00.55 «ЭКИПАЖ». (16+)
03.05 «ЧЕРНЫЙ ЯЩИК». (16+)
05.10 «ПРОПАВШАЯ». (16+)
05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
13.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
16.00, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
19.50, 21.10, 22.30 Богиня сыска. (16+)
Романтический эксперимент про обыск и свидание.
23.50 «КЛОН». (16+)
00.45 Суббота News. (16+)
01.00 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
01.50 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.35 Суббота News 2026. (16+)
02.50, 03.30, 04.10 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
04.45 «Приключения Пети и Волка». (12+)
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.25 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
Лариса Алексеевна подозревает, что между Анной и ее бывшим парнем Игорем вновь вспыхнули чувства. Она пытается вразумить дочь, но нарывается на скандал. Макаров всячески помогает абитуриенту-суворовцу Цареву. Он и представить не может, чем для него обернется его доброта...
17.35 «ОТЕЛЪ «ЭЛЕОН». (16+)
Настя хочет помирить Сеню с Мариной...
22.00 «СЕСТРЫ». (16+)
01.10 Даёшь молодёжь! (16+)
08.00 «Горный мастер», «Конек-Горбунок». Мультфильмы. (0+)
09.50 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (16+)
11.25 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ» (16+)
13.05 «МИМИНО». (16+)
14.50 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА». (16+)
16.35 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (16+)
18.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
20.00 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (16+)
22.30 «ПО ГЛАВНОЙ УЛИЦЕ ОРКЕСТРОМ». (16+)
00.15 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» (16+)
01.35 «АЭЛИТА, НЕ ПРИСТАВАЙ К МУЖЧИНАМ». (16+)
05.20 «Три кота». Мультсериал. (6+)
05.50 «Фиксики: Большой секрет». Мультфильм. (6+)
07.10 Союзмультфильм представляет... (6+)
08.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
11.00 «Убойная сила». (16+)
15.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
01.00 «НЕУДЕРЖИМЫЕ-3». (16+)
США, 2014 г.
03.00 «ВОЛШЕБНИК». (16+)
Россия, 2019 г. В ролях: Максим Суханов, Ирина Купченко
04.25 «ТОТ ЕЩЁ...!» (16+)
КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
02.05 «ЗА ПАЛЫЧА!» (16+)
03.40 «ПОЛНЫЙ ОБЛОМ» (16+)
05.10 «7 ДНЕЙ, 7 НОЧЕЙ» (12+)
07.00 «ЛУЧШЕЕ ВПЕРЕДИ». (18+)
09.15 «НЕ БУДИ ВО МНЕ КИЛЛЕРА». (18+)
11.05 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
12.50 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+)
14.25 «ВАСЯ НЕ В СЕБЕ». (16+)
16.15 «МУЖСКИЕ ПРАВИЛА МОЕГО ДЕДА». (16+)
17.45 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИМ-КЛЮЗИВ». (16+)
19.30 «ДОБРЫЙ ДОКТОР». (16+)
21.10 «МОЙ ПАПА - МЕДВЕДЬ». (6+)
23.00 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ МСТИТЕЛИ». (18+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС
05.00, 12.10, 00.50 День Патриарха. (0+)
05.10 Расскажи мне о Боге. (6+)
05.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 Святые воины: Иоанн Русский. (6+)
10.35 Дело Ивана. (6+)
11.40, 20.00, 04.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводами). (12+)
12.20, 12.50, 13.15 Монастырская кухня. (0+)
13.45 «ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ». (12+)
15.35 «ОБРАТНОЙ ДОРОГИ НЕТ». 1 серия. (12+)
17.00, 19.45, 21.45, 01.45, 04.15 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводами). (0+)
17.35 Операция Украина. Преступления без наказания. (16+)
18.40 «ЭТО НАШИ ДЕТИ!» 2 серия. (12+)
20.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
22.00, 02.00 Поле битвы. (16+)
22.30 «ОБРАТНОЙ ДОРОГИ НЕТ». 2 серия. (12+)
СССР, 1970 г.
23.45 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
01.00 Архидея. (0+)
02.30 Глобус православия. (12+)
03.25 Простые чудеса. (12+)

Православный календарь

9 июня
Седмица 2-я по Пятидесятнице. Глас 8. Сщмч. Ферпонта, еп. Сардийского.

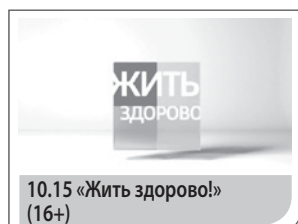


Обретение мощей прп. Нила Столобенского. Прав. Иоанна Русского, исп. Мчч. Феодоры девы и Дидима воина. Прп. Ферпонта Белоезерского, Можайского. Перенесение мощей свт. Московских Кириана, Фотия и Ионы. Прп. Ферпонта Монзенского.

Петров пост. Разрешается рыба.

«Вполне отдайтесь Богу! Киньтесь в спасительную бездну веры, как бы в море – с утеса! Людей – оставьте в стороне, как орудия Промысла...»
Свт. Игнатий Брянчанинов

ПЕРВЫЙ



10.15 «Жить здорово!»
(16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!» (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)
12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 «Время покажет». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «МЕЖДУ НАМИ ХИМИЯ». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 Премьера. «Шоу Вована и Лексуса». (16+)
01.05 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости

РОССИЯ 1



14.30 «КУЛАГИНЫ: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «КУЛАГИНЫ: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ЗАГЛЯНИ ЕМУ В ГОЛОВУ». (16+)
В больницу попадает измученная и истощенная девушка Жанна. Она несколько дней была заперта в подвале загородного дома своего бывшего мужа Павла Рыжова...
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.20 «КУЛАГИНЫ: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «КУЛАГИНЫ: НОВЫЕ СЕРИИ». (16+)

НТВ



22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)

04.30 «ПЁС». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ВРАГИ». (16+)
Во время служебного расследования Егор Лебеда показывает, что Елену столкнул с лестницы посланный Шкипером Йорик...
22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)
00.20 «Сегодня»
00.40 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: МОРЕ И ГОРЫ». (12+)
02.35 «СУДЬБА ДИВЕРСАНТА». (16+)

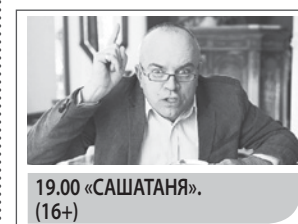
СТС



21.00 «СУМАСШЕДШАЯ ЕЗДА». (16+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
06.15 С лёгким утром! (16+)
07.00 Премьера! С лёгким утром! (16+)
08.00 Премьера! Просто кухня. Лучшее. (12+)
09.35 «МАМЕ СНОВА 17». (16+)
11.50 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
13.55 «ТЫСЯЧА «НЕТ» И ОДНО «ДА». (16+)
18.00 «ДОРОГОЙ РОДСТВЕННИК». (16+)
Дмитрий призывает родственников спасти Тамару. Участковый понимает, что Громы связаны с гибелью Вовочки.
21.00 «СУМАСШЕДШАЯ ЕЗДА». (16+)
22.55 «ВЫЖИТЬ В КАЛАХАРИ». (16+)
00.35 «ЭМПАЙР СТЭЙТ». (16+)
02.10 «БАНДЫ ПАРИЖА». (18+)
03.35 «100 мест, где поесть». (16+)

ТНТ



19.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
08.00 «Кто куда». (16+)
08.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)
19.00 «САШАТАНЯ». (16+)
21.00 «АФОНЯ». (16+)
23.30 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)
Современный мир полон тайн, и одна из них - ведьмы до сих пор живут среди людей. Эти злобные существа стремятся уничтожить человечество с помощью смертельной заразы, и веками с ними сражались охотники на ведьм.
01.25 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЗОМБИТАУН». (16+)
Эми и Майк обнаруживают многовековое проклятие, когда решают посмотреть эксклюзивный фантастический фильм.
02.55 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «ИНТЕРНЫ». (16+)

РЕН



06.00 «С бодрым утром!» (16+)

05.00 18.00 01.05 04.20 «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 Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Момент в истории». (16+)
17.00 02.00 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «Наука и техника». (16+)
20.15 «ЛЕКАРСТВО ОТ ЗДОРОВЬЯ». (16+)
23.25 «ПО СЛЕДУ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.20 Битва шефов. (16+)
08.00 Четыре дачи. (16+)
14.10 Домохозяйки против шефов. (16+)
16.00 Черный список. На кухне. (16+)
19.00 Домохозяйки против кондитеров. (16+)
20.40 Битва шефов. (16+)
22.50 Новые пацанки. (16+)
01.50 Пятница News. (16+)
02.20 Черный список. (16+)
04.10 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
05.55 «Моя свадьба лучше!» (16+)
07.35 «Будни роддома». (16+)
09.50 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
Драматичное произведение о любви во всех её проявлениях.
12.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.15 «Мама в 16». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
02.05 «Разводы». (16+)
03.50 «За кадром. Дорогая, я забил». (12+)
04.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.20 Улётное видео. Лучшее. (16+)
07.40 Улётное видео. (16+)
14.00 Влад решает. (16+)
15.00 Решала. (16+)
18.00 Влад решает. (16+)
19.00 Притворщики. (16+)
21.00 Улётное видео. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
03.30 «СОЛДАТЫ-13». (16+)
Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри»: речь идет о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде даже дедовщине.

МИР

05.00 «БЕЛЫЙ КЛЫК». (16+)
05.10 Понять. Простить. (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
06.15, 02.00 Наше кино. История большой любви. (16+)
07.00, 10.10 «1942». (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)
20.25, 21.10 Миллион за 5 минут. (16+)
21.50 Игра в кино. (16+)
22.35 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
23.20 «ГРИГОРИЙ Р.» (18+)
01.20 Первый Евразийский канал. (12+)
02.50 «СВАДЬБА». (16+)
03.50 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.10 13.05 18.20 ОТРАЖЕНИЕ
11.00 «Путешествие в классику». (12+)
15.15 «ИВАНОВ КАТЕР». (16+)
17.00 «Открытая наука». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «ГАРАЖ». (16+)
22.20 03.35 «ЛЕТНЯЯ ПОЕЗДКА К МОРЮ». (16+)
23.50 05.05 «Смертельная инженерия». (16+)
00.45 «Преодоление». (12+)
01.25 ОТРАЖЕНИЕ. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

04.10 «Путь к Победе». (16+)
05.10 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
07.30 «ФРОНТ». (16+)
15.10 «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ». (16+)
19.00 «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ». (12+)
Октябрь сорок первого года. Многоотысячное немецкое войско наступает на Калинин (ныне Тверь), чтобы, захватив его, открыть себе прямой путь на Москву. На защите города всего две тысячи человек без танков и артиллерии.
22.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТИ И ВОЛКА». (16+)
00.45 «ОСЕНЬЮ 41-ГО». (12+)
02.25 «НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Ну, погоди!» (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Пластилинка». (0+)
07.35 «Лунтик». (0+)
10.30 «Супер Крылья. Спасатели мира». (0+)
10.45 «Простоквашино». (0+)
13.30 «Диностер». (6+)
13.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
14.00 «Инфинити Надю». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Чемпионы». (6+)
Готовы вновь кричать «Шайбу! Шайбу!»? А может быть, «Гол!»? Легендарное противостояние красных «Метеоров» и синих «Вымпелов» теперь не только на льду, но и на футбольном поле!
16.45 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
16.50 «ЛЮЛ Сюрприз. Шпионы». (6+)
16.55 «Технолайк». (6+)
17.10 «Оранжевая королева». (0+)
19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
22.30 «Дикие скричеры!» (6+)
22.55 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.00 «Буба». (6+)
02.30 «Люк - путешественник во времени. Потерянный город инков». (6+)
03.25 «Команда СТИМ!» (6+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
08.45 «Простоквашино». (0+)
11.00 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (6+)
14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
14.15 «Юленьки». (6+)
15.00 «Геройчики». (0+)
Мальчик Рома любит играть, поэтому в его комнате полным-полно разных игрушек. Кого здесь только нет: и инопланетянин Бублик, и петух-тянучка Ко-Ко, и ящерица-самурай О-Раш, и куколка Пинки, и плюшевый заяц Генерал Де-Кроль со своими роботами, и, конечно, супергерои Флай и Глория. Все эти игрушки обожают игры, веселье, соревнования, приключения и вечеринки.
16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
17.00 Время малышей. (0+)
18.00 «Горошек и компания». (6+)
18.20 «Маша и Медведь». (0+)
19.20 «Лунтик». (0+)
«Лунтик и его друзья» - мультфильм про необычное существо, родившееся на Луне и попавшее на Землю. Он встречает лесных обитателей, которые становятся его друзьями.
19.50 «Буква в деле». (0+)
20.00 «Чик-Чирикино». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Юленьки». (6+)
22.30 «Семь королевств». (0+)
23.00 «Приключения Бубы». (6+)
02.00 «Буба». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Посмертие Альберта Бону. (16+)
00.55 Александр Меншиков. Кавалер №7. (12+)
01.25, 21.55 Семь дней истории. (12+)
01.35 Морские сражения. (12+)
02.20, 06.20, 10.20 Нобелевские лауреаты. (16+)
03.05, 07.05, 11.05 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
04.00, 04.55 «МЯТЕЖ». (18+)
05.55 Россия научная. Великие имена. (12+)
08.00 Щит и меч: легенды госбезопасности: Крым-41: дело Багеровского рва. (16+)
08.45 Я найду тебя, отец. (16+)
12.00 Знаменитые дуэты в истории искусства. (16+)
12.55, 17.00 Земля. (12+)
14.00 Кондратий Рылеев. Последнее письмо. (12+)
14.45 Боевые знамена Отечества. (12+)
15.00 Забытые войны России: Русско-персидская война. (12+)
16.00 У истоков русской археологии. (12+)
18.00 Революция LIVE: неумеренная оппозиция. Фильм 2. (12+)
18.55 Забытые войны России: Русско-шведская война. (12+)
20.00 Секреты истории: Вобан. Король и крепости. (16+)
22.05 Операция «Украина». Преступление без наказания. (16+)
23.05 Забытые войны России: Русско-турецкая война 1806-1812 годов. (12+)

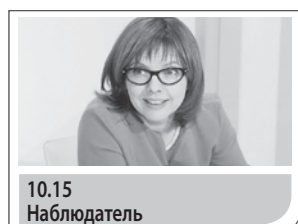
VJH HISTORY

06.00 Самые отчаянные операции Второй мировой. (16+)
06.50, 07.45 100 чудес света. (16+)
08.45 Шампольон и Рамзес II. Встреча на Ниле. (16+)
09.40 Что случилось с Розмари Кеннеди? (16+)
10.40, 11.35 Мегалополис: секреты древнего мира. (12+)
12.35, 13.30 В поисках истины. (16+)
14.20, 15.15 Кем они были до коронации. (16+)
16.05, 17.05 100 чудес света. (16+)
18.05, 19.00 Осада Мальты: воины Господа. (16+)
20.00 В поисках истины: Ковчег Завета. (16+)
20.55 В поисках истины: Географии пустыни Наска. (16+)
21.50 Самые отчаянные операции Второй мировой: Как оставить Роммеля без снабжения. (16+)
22.40 Самые отчаянные операции Второй мировой: Саботаж секретного оружия. (16+)
23.30, 00.25 Кем они были до коронации. (16+)
01.15, 02.05 Мегалополис: секреты древнего мира. (12+)
03.00, 03.50 В поисках истины. (16+)
04.40 Гоа Гаджа, Индонезия. (12+)
05.10 Самые отчаянные операции Второй мировой. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 00.15 Срагада Фамилия. Вызов Гауди. (12+)
06.55, 01.10 Мы родом из мультфильмов. (12+)
07.50, 08.45, 16.55, 17.55, 02.00, 02.55 Легенды Европы. (12+)
09.45 Анри Матисс: В поисках света. (12+)
10.45 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Февральская революция. (12+)
11.35 Эпоха гигантов. Титанооб и безудержитерии, зависевшие от окружающей среды. (12+)
12.30 «Я ещё всё сыграю!» Вячеслав Невинный. (12+)
13.20, 13.50, 22.25, 22.55 Корни Египта. (12+)
14.20 Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Рождение легенды. (12+)
15.10 Верден. Битва великой войны. (12+)
16.05 Освободители. Североморцы. (16+)
18.50 Судьбы. Вильгельм Завоеватель: герцог Нормандии, король Англии. (12+)
19.50, 04.30 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Октябрьский переворот. (12+)
20.40 Эпоха гигантов. Мегалодон и гигантские ленивцы, жертвы климата. (12+)
21.40, 03.45 Вожди народов. Йон Антонеску. (12+)
23.25, 05.15 Аида Ведищева. Где-то на белом свете... (12+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



10.15 Наблюдатель

07.20 13.00 00.05 «В поисках истины»

08.10 «Слово о словах»

08.25 «ГОРОД НАД ГОЛОВОЙ»

10.15 Наблюдатель

11.15 00.55 «XX век»

12.15 «Забытое ремесло»

13.55 «Эдуард Назаров»

14.35 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА»

15.45 Белая студия

16.30 «День ангела. Священномученик Серафим (Чичагов)»

17.15 01.55 Шедевры русской музыки

18.15 «Запечатленное время»

18.40 «Семён Спивак. 10 заповедей режиссера»

19.45 Главная роль

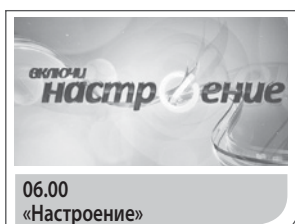
20.05 Библейский сюжет

20.35 Спокойной ночи, малыши!

20.50 Абсолютный слух

21.30 «Горе от ума». Спектакль. К 85-летию Алексея Бородина

ТВЦ



06.00 «Настроение»

08.10 «Доктор И...» (16+)

08.35 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ТАЙНА ПАРТИЙНОЙ ДАЧИ». (12+)

10.35 04.35 «Актёрские драмы. Танцы любви и смерти». (16+)

11.30 14.30 17.50 22.00 События

11.50 03.05 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)

13.45 «Мой герой». (12+)

14.50 Город новостей

15.05 «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ». (12+)

16.55 «Долгая дорога к ЗАГ-Су». (16+)

18.10 «СЛЕПОЙ МЕТОД: ЯЙЦО ФАБЕРЖЕ». (16+)

20.00 «СЛЕПОЙ МЕТОД: ВНУТРЕННИЕ ДЕЛА». (16+)

22.35 «Хватит слухов!» (16+)

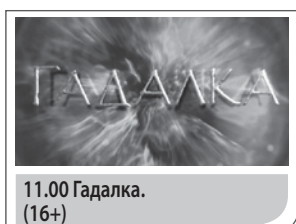
23.05 Прощание. (16+)

00.00 События. 25-й час

00.35 «Петровка, 38». (16+)

00.50 «Дорогие товарищи». (16+)

ТВ-3



11.00 Гадалка. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)

08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

09.00 «Слепая». (16+)

10.00 «Порча». (16+)

11.00 Гадалка. (16+)

15.30 «Порча». (16+)

16.00 «Слепая». (16+)

19.00 «МАЖОР». (16+)

Аня убита. Мажор забирает на время Соню к себе. Иван задержан Багрицким по подозрению в убийстве Ани. Люба налаживает контакт с Соней. При помощи Валеры, Игорю удаётся отстранить Багрицкого от дела.

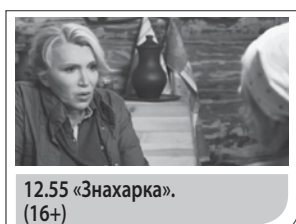
23.15 «ЧЕРНАЯ СМЕРТЬ». (16+)

Германия, 2010 г. Англия. Середина 14 века. На острове свирепствует эпидемия чумы. Тысячи людей умирают в страшных мучениях, веря, что болезнь - кара, посланная Всевышним за их прегрешения.

01.15 «УИДЖИ». (16+)

05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



12.55 «Знахарка». (16+)

06.30 05.20 По делам несовершеннолетних. (16+)

07.25 04.30 Давай разведёмся! (16+)

08.25 Тест на отцовство. (16+)

10.40 «Прости меня...» (16+)

11.45 «Беду отведу». (16+)

12.55 «Знахарка». (16+)

13.30 «Верну любимого». (16+)

14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)

14.40 «МОЯ СОТАЯ СВАДЬБА». (16+)

19.00 «СНЕЖНЫЙ ПАПА». (16+)

23.15 «Понять. Простить». (16+)

00.15 «Порча». (16+)

01.15 «Знахарка». (16+)

01.40 «Верну любимого». (16+)

02.10 «Голоса ушедших душ». (16+)

02.35 Тест на отцовство. (16+)

04.15 «6 кадров». (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)

05.25 «СВОИ-2». (16+)

05.35 00.30 «СВОИ-6». (16+)

08.25 «Стройнадзор». (16+)

09.30 «ОПАСНЫЙ». (16+)

13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)

14.20 22.20 23.05 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)

17.30 02.05 «СЛЕД». (16+)

00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)

04.40 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)

★ ЗВЕЗДА

06.05 13.45 15.05 17.15 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». (16+)

09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)

11.00 19.40 «Специальный репортаж». (16+)

11.15 «Легенды советского сыска». (16+)

20.10 «Секретные материалы». (16+)

22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)

23.15 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-2». (16+)

01.10 «ИЖОРСКИЙ БАТАЛЬОН». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

11.00 «Просто жизнь». (12+)

11.30 01.15 «Документальное кино». (12+)

11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)

12.00 22.30 «От 7 до 17». (12+)

12.30 18.00 00.45 «Футбол губернии». (12+)

13.00 «КОМИССАРША». (16+)

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

14.30 «День вместе». (12+)

15.00 «ГОСПОДА - ТОВАРИЩИ». (16+)

16.30 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)

17.30 03.00 «Открытая наука». (12+)

18.30 «Азбука Православия». (12+)

18.45 01.45 «Полицейский вестник». (12+)

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

20.00 22.00 04.30 «Формула здоровья». (12+)

20.30 «Территория успеха». (12+)

23.00 «ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ». (16+)

03.30 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

06.00 «Команда мечты». (12+)

06.30 «Вид сверху». (12+)

07.00 09.10 14.00 Новости

07.05 14.05 21.30 Все на Матч! Прямая трансляция

09.15 Футбол. Англия - Бразилия. Чемпионат мира-2002. 1/4 финала. (6+)

11.15 Художественная гимнастика. Евгения Сир. Прямая трансляция из Омска

14.40 Футбол. Россия - Тунис. Чемпионат мира-2002. (6+)

16.40 Плавание. Чемпионат России. Прямая трансляция из Казани

19.25 Баскетбол. УНИКС (Казань) - ЦСКА. Единая лига ВТБ. Финал. Прямая трансляция

22.30 Футбол. Италия - Франция. Чемпионат мира-2006. Финал. (6+)

01.05 Автоспорт. Дрифт. RDS OPEN. Трансляция из Казани. (6+)

02.05 Смешанные единоборства. Б. Мухаммад - Г. Бонфим. UFC. (16+)

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. (6+)

07.55 Художественная гимнастика. Евгения Сир. Прямая трансляция

14.00 Небесная грация. (6+)

14.20 Новости. (0+)

14.25 Лица Страны. (12+)

14.45 «Вид сверху». (12+)

15.15 Баскетбол 3x3. Sirius Сир. Прямая трансляция

17.10 Спецрепортаж. (12+)

17.25 Баскетбол 3x3. Sirius Сир. Прямая трансляция

18.25 По домам. (12+)

18.45 Новости. (0+)

18.50 Баскетбол 3x3. Sirius Сир. Прямая трансляция

20.05 Художественная гимнастика. Евгения Сир. (6+)

22.15 Плавание. Чемпионат России. (6+)

00.45 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Финал. (6+)

02.40 Лёгкая атлетика. Мемориал братьев Знаменских. (6+)

05.15 «Страна спортивная». (12+)

05.30 Сюрплас. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)

06.10 У-Дачный чарт. (16+)

07.00 #НАМУЗТВ. (16+)

08.00 События и звёзды. (16+)

08.05 Teen чарт. (16+)

08.40, 15.00, 18.00, 21.40 PRO-новости. (16+)

09.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)

10.00 Страна на МУЗ-ТВ. (16+)

11.00, 22.00 Топ-30. (16+)

13.00 Прогноз по году. (16+)

14.00, 18.55, 00.00 Плей-лист | Лето. (16+)

15.20 В десятку! (16+)

16.00 Народный микрофон. (16+)

17.00 Яндекс.Музыка. (16+)

18.20 Хит-Сториз. (16+)

19.45 Кто следующий? (16+)

20.35 Султаны нашего сердца. (16+)

21.05 Искусный интеллект. (16+)

01.00 Золотая лихорадка. (16+)

03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 RUSSKOE TV1000 RUSSKOE

05.45 «ТРИ МУШКЕТЁРА: МИЛЕДИ». (16+)

07.45, 09.35 «УБИЙСТВА В...» (16+)

11.25 «ОТПЕТЫЕ НАПАРНИКИ». (16+)

13.30, 14.15 «ПОСТУЧИТЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)

15.10 «БИБЛИОТЕКАРЬ 2: ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ СОЛОМОНА». (16+)

17.00, 17.55 «КОМИССАР РЕКС». (16+)

18.45 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ». (12+)

18.45 Новости. (0+)

18.50 Баскетбол 3x3. Sirius Сир. Прямая трансляция

20.05 Художественная гимнастика. Евгения Сир. (6+)

22.15 Плавание. Чемпионат России. (6+)

00.45 Баскетбол. Единая лига ВТБ. Финал. (6+)

02.40 Лёгкая атлетика. Мемориал братьев Знаменских. (6+)

05.15 «Страна спортивная». (12+)

05.30 Сюрплас. (12+)

TV1000 ACTION TV1000 ACTION

06.40 «ШЕФ ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)

08.05 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (16+)

09.45 «НЯНЬКИ». (16+)

Комедия, США, 1994 г.

11.20 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)

13.05 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (16+)

15.05 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕНЬКИ КИЛЛЕРА». (16+)

17.05 «АГЕНТ ТРИ НУЛЯ». (16+)

19.00 «КРУЧЕ НЕКУДА». (16+)

20.50 «ЛАРГО ВИНЧ: НАЧАЛО». (16+)

22.40 «ЛАРГО ВИНЧ 2: ЗАГОВОР В БИРМЕ». (16+)

00.50 «ПОБЕГ». (16+)

02.40 «ПОБЕГ ИЗ НЬЮ-ЙОРКА». (16+)

04.15 «ПОБЕГ ИЗ ПРЕТОРИИ». (16+)

05.55 «Два хвоста». Мультфильм. (6+)

07.10 Союзмультфильм представляет... (6+)

08.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)

11.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)

15.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)

22.30 Вечер вместе. «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)

00.50 «ПЕРЕВОЗЧИК-3». (16+)

Франция, США. В ролях: Джейсон Стейтем, Наталья Рудикова

02.30 «ДУХLESS-2». (16+)

Россия, 2015 г.

04.10 «НЕВИДИМКИ». (16+)

Россия, 2013 г. В ролях: Илья Любимов, Екатерина Гусева, Андрей Мерзликин

КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

00.35 «Я ХУДЕЮ». (16+)

03.10 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)

05.15 «НА БОГИНЯ». (16+)

07.05 «НАЧИНА СНАЧАЛА». (16+)

09.00 «ЗА ПАЛЫЧА!» (16+)

10.45 «КИЛЛЕР В ОТСТАВКЕ». (18+)

12.25 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (18+)

14.20 «НЕВЕСТА С ТОГО СВЕТА». (16+)

16.05 «ДОБРЫЙ ДОКТОР». (16+)

17.50 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)

19.30 «ПОГОНЯ». (16+)

21.05 «СОЛОВЕЙ ПРОТИВ МУРОМЦА». (6+)

Фантастика, семейный

23.15 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (18+)

06.00 Мультфильмы. (0+)

14.20 «Трое из Простоквашино». «Каникулы в Простоквашино». Мультфильмы. (0+)

15.15 «Ну, погоди!» Мультсериал. (16+)

18.10 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

20.00 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (16+)

22.00 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (16+)

23.35 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (16+)

01.15 «СТРАХОВОЙ АГЕНТ». (16+)

02.20 «ЗЕЛЕННЫЙ ОГОНЕК». (12+)

03.30 «ЗУДОВ, ВЫ УВОЛЕН!» (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00, 09.40 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

09.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)

16.00, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)

20.00, 21.20, 22.40 Богиня свиданий. (16+)

Три девушки и три свидания, которые они устроят потенциальному жениху.

00.00 «КЛОН». (16+)

00.50 Суббота News. (16+)

01.00 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)

02.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)

02.40 Суббота News 2026. (16+)

02.50, 03.40, 04.20 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)

04.45 «Приключения Пети и Волка». Мультсериал. (12+)

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)

07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

09.25 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)

Романенко отстраняет Войну от должности командироты. Дорохин направляется к Сухановой на ужин.

17.35 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)

Дядя Боря ухаживает за Валентиной. А София решает окончательно побороть воровство среди персонала.

22.00 «СЕСТРЫ». (16+)

Перемены у Оли ещё раз начинаются с падения. Маша не готова к новому и ищет любую возможность увидеть своих мужчин...

01.10 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00, 12.05, 00.50 День Патриарха. (0+)

05.10 Расскажи мне о Боге. (6+)

05.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)

10.00 Операция Украина. Преступления без наказания. (16+)

11.05 Добровольец. (16+)

11.35, 20.00, 04.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)

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

13.40 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (12+)

СССР, 1955 г.

15.35 «ОБРАТНОЙ ДОРОГИ НЕТ». 2 серия. (12+)

17.00, 19.45, 21.45, 01.55, 04.15 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)

17.35, 01.00 Перекрестить Россию. (0+)

18.40 «ЭТО НАШИ ДЕТИ!» 3 серия. (12+)

Россия, 2015 г.

20.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)

22.00, 02.10 Поле битвы. (16+)

22.30 «ОБРАТНОЙ ДОРОГИ НЕТ». 3 серия. (12+)

23.45 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)

02.40 Глобус православия. (12+)

03.25 Простые чудеса. (12+)

Православный календарь

10 июня
Седмица 2-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Прп. Никиты исп., еп. Халкидонского.



Свт. Игнатия, еп. Ростовского. Прп. Елены Дивеевской. Сщмч. Евфимия, еп. Мелитинского. Мц. Еликоницы. Свт. Германа, еп. Парижского. Сщмч. Елладия еп. Свт. Геронтия, митр. Московского и всея Руси. Прмчч. Макария, Дионисия, сщмч. Николая диакона, мчч. Игнатия и Петра. Прп. Ираклия, исп. Прмч. Гермогена. Никейской и Чухломской (Галичской) икон Божией Матери.

Петров пост.

«Над душой надо трудиться самим и не ждать, что само вырастет то, чего не сеяли».

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин)

ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
 09.00 Новости (с субтитрами)
 09.25 «Модный приговор». (0+)
 10.15 «Жить здорово!». (16+)
 11.00 «Время покажет». (16+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 «Время покажет». (16+)
 14.00 «Большая игра». (16+)
 15.00 Новости (с субтитрами)
 15.15 Давай поженимся! (16+)
 16.05 «Мужское / Женское». (16+)
 17.00 «Большая игра». (16+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.40 «Время покажет». (16+)
 19.45 «Поле чудес». (16+)
 21.00 «Время»
 22.00 «МЕЖДУ НАМИ ХИМИЯ». (16+)
 23.15 «Большая игра». (16+)
 00.25 «Время героев». (16+)
 01.25 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



14.30 «ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

05.00 Утро России
 09.00 Вести
 09.30 Местное время
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 Вести. Местное время
 12.00 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.30 «ТАИНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
 18.00 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.40 Вести. Местное время
 22.00 «ХОЛОП-2». (12+)
 Гриша, бывший мажор, побывавший холопом, после путешествия в «прошлое» чутко реагирует на любую несправедливость.
 00.15 «ХОЛОП: ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)
 Мете - избалованный стамбульский мажор, жизнь которого состоит из бесконечных вечеринок, траты денег отца и абсолютно безответственного поведения.
 02.20 «НЕПУТЁВАЯ НЕВЕСТКА». (16+)

НТВ



17.50 «ДНК». (16+)

04.30 «ПЁС». (16+)
 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.25 «ПЁС». (16+)
 10.00 «Сегодня»
 10.35 «ПЁС». (16+)
 13.00 «Сегодня»
 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
 14.00 «Место встречи»
 16.00 «Сегодня»
 16.45 «За гранью». (16+)
 17.50 «ДНК». (16+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ФУТБОЛ». (16+)
 По сюжету на Кубок Европы по футболу вместо дисквалифицированной сборной Англии едет ранее вылетевшая и расформированная сборная России.
 22.15 «Зенит навсегда». (16+)
 01.10 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: МОРЕ И ГОРЫ». (12+)
 02.55 «Квартирный вопрос». (0+)
 03.50 «Инфоцит». (16+)

СТС



09.35 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
 Александр Белькович снова отправится в турне по стране, чтобы дополнить гастрономическую карту России. Шеф-повар не только представит региональные угощения, но и раскроет рецепт приготовления. В ходе своего путешествия Александр посоветует, как интересней провести свободное время в том или ином городе. Надо отметить, что к каждой своей поездке команда передачи тщательно готовится: изучает особенности региона, знакомится с мнением о кухне как в профессиональном сообществе, так и в социальных сетях.
 06.10 С лёгким утром! (16+)
 07.00 Премьера! С лёгким утром! (16+)
 08.00 Премьера! Просто кухня. Лучшее. (12+)
 09.35 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

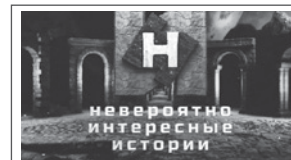
ТНТ



07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
 19.00 «САШАТАНЯ». (16+)
 21.00 «Комеди Клуб». (16+)
 22.00 «Комеди Клуб. Летние дайджесты-2024». (16+)
 23.00 «ТЕЩА». (16+)
 Начальница ЖКХ Ольга Николаевна довольна своей жизнью: у нее есть работа и полный контроль над жизнью мужа и дочери Вари. Единственный, кто не вписывается в её счастливую картину мира - это зять Виктор, от которого на днях должна родить Варя.
 01.00 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ-2». (16+)
 На этот раз знаменитому аферисту Саше Рубинштейну бороться со злом - одним из алчных олигархов города - поможет целая ОП!
 02.20 «Однажды в России». (16+)
 05.50 «ПРАЗДНИКИ». (16+)

РЕН



13.00 «Невероятно интересные истории». (16+)

05.00 18.00 01.40 03.00
 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
 08.30 12.30 16.30 19.30
 «Новости». (16+)
 09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
 13.00 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
 17.00 03.45 «Тайны Чапмана». (16+)
 20.00 «100 вопросов обо всем». (16+)
 20.25 «ЗАПАДНЯ». (16+)
 22.10 «ПЛАН ПОБЕГА-2». (16+)
 00.00 «ПЛАН ПОБЕГА-3». (18+)
 01.40 «КРОВНЫЙ ОТЕЦ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
 05.50 Пятница News. (16+)
 06.20 Битва шефов. (16+)
 08.00 Четыре дачи. (16+)
 12.50 Домохозяйки против кондитеров. (16+)
 16.00 Черный список. На кухне. (16+)
 19.00 Свадьба вслепую. (16+)
 22.00 Умнее всех. (12+)
 23.10 Новые пацанки. (16+)
 01.50 Пятница News. (16+)
 02.10 Черный список. (16+)
 03.50 Секреты на кухне. (16+)
 04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 05.45 «Моя свадьба лучше!» (16+)
 07.35 «Будни роддома». (16+)
 09.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
 12.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 16.30 «Ждули». (16+)
 Реалити о девушках, которые состоят в отношениях по переписке с мужчинами, находящимися в местах лишения свободы.
 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
 00.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
 02.00 «Разводы». (16+)
 03.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.20 Улётное видео. Лучшее. (16+)
 07.40 Улётное видео. (16+)
 14.00 Влад решает. (16+)
 15.00 Решала. (16+)
 18.00 Влад решает. (16+)
 19.00 Притворщики. (16+)
 Реалити-расследование Влада Чижова о людях, которые выдают себя за тех, кем не являются на самом деле. Ведущий проекта поможет реальным людям распутать клубок взаимных подозрений.
 21.00 Улётное видео. (16+)
 23.00 Опасные связи. (18+)
 03.30 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

МИР

05.00 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+)
 05.10 Понять. Простить. (16+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
 06.15, 01.10 Наше кино. История большой любви. (16+)
 07.05, 10.10 «1942». (16+)
 Сериал. Военный фильм, Россия, 2010 г.
 13.15 Мировое соглашение. (16+)
 14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)
 16.15 Обману. Нет. (16+)
 18.20 Россия. Территория развития. (12+)
 18.50 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!» (16+)
 Сериал. Исторический фильм, приключения
 02.45 Мультфильмы. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
 09.05 09.35 10.05 12.10 13.05
 18.20 ОТражение
 11.00 01.10 «Гимн великому городу». (12+)
 15.20 «Я СВОБОДЕН, Я НИЧЕЙ». (16+)
 16.45 «Нескучное дело». (12+)
 17.00 «Формула здоровья». (12+)
 18.00 «Губернские новости». (12+)
 20.45 «Ректорат». (12+)
 21.25 «КОНТРИБУЦИЯ». (12+)
 00.10 «Чайковский в джазе». Концерт. (12+)
 01.55 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (12+)

ПОБЕДА

04.30 «Путь к Победе». (16+)
 05.25 «СЛУГА ГОСУДАРЕВ». (16+)
 07.30 «МЯТЕЖ». (16+)
 15.20 «БАТАЛЬОН». (16+)
 19.20 «ПРИВЕТ ОТ «КАТЮШИ». (16+)
 23.05 «ТАНКИ». (16+)
 Когда руководству страны стало понятно, что большой войны не избежать, лично Сталиным был отдан приказ о разработке новой бронетехники. Группа лучших специалистов во главе с инженером Кошкиным, разработала и выпустила танк, не имевший аналогов во всём мире.
 00.45 «ТАЁЖНЫЙ РОМАН». (16+)
 02.50 «ЕГЕРЬ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Три ко-та». (0+)
 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 07.35 «Лунтик». (0+)
 10.30 «Супер Крылья. Спасатели мира». (0+)
 10.45 «Кошечки-собачки». (0+)
 13.30 «Диностер». (6+)
 13.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
 14.00 «Инфинити Надо». (6+)
 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
 14.40 «Тюленьки». (6+)
 16.45 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
 16.50 «ЛОЛ Сюрприз. Шпионы». (6+)
 16.55 «Технолайк!». (6+)
 17.10 «Царевны». (0+)
 19.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 21.15 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
 Мастер Витя - юный, но уже гениальный мальчик-инженер, который вместе со своим роботом Мотором и талантливыми друзьями помогает решать проблемы дружелюбных жителей Вауграда, используя невероятные крутые гаджеты, смекалку и воображение!
 22.30 «Дикие скричеры!» (6+)
 22.55 «Приключения Пети и Волка». (12+)
 01.00 «Буба». (6+)
 02.30 «Лук - путешественник во времени. Ньютон и философский камень». (6+)
 03.25 «Команда СТИМ!» (6+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
 08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 08.45 «Простоквашино». (0+)
 Дядя Фёдор продолжает жить в Простоквашино со своими друзьями. Теперь компания главных героев стала больше. Шарик, Матроскин, Хватайка, Печкин и родители Фёдора на месте.
 11.00 «Бумажки». (0+)
 12.00 Время малышей. (6+)
 Время открывать для себя новое. Чем и будут заниматься весёлые герои вместе со своими юными зрителями. Вопросы про геометрические фигуры, разного вида рашифровки и прочие необходимые знания о мире, уже ждут. Персонажи мультсериала «Азбука со Смешариками» помогут зрителям найти нужные и правильные ответы на всё.
 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 14.15 «Тюленьки». (6+)
 15.00 «Геройчики». (0+)
 16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 17.00 «Тюленьки». (6+)
 18.00 «Горошек и компания». (6+)
 18.20 «Маша и Медведь». (0+)
 19.20 «Лунтик». (0+)
 19.50 «Буква в деле». (0+)
 20.00 «Чик-Чиркино». (0+)
 21.00 «Барбоскины». (0+)
 21.30 «Тюленьки». (6+)
 22.30 «Семь королевств». (0+)
 23.00 «Маша и Медведь». (0+)
 02.00 «Маша и Медведь». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 00.55 «МЯТЕЖ». (18+)
 01.55 Россия научная. Великие имена. (12+)
 02.20, 06.20 Нобелевские лауреаты. (16+)
 03.05, 07.05, 23.05 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
 04.00 Щит и меч: легенды госбезопасности. (16+)
 04.45 Я найду тебя, отец. (16+)
 08.00 Знаменитые дуэты в истории искусства. (16+)
 08.55, 13.00 Земля. (12+)
 10.00 Кондратий Рылеев. Последнее письмо. (12+)
 10.45 Боевые знамена Отечества. (12+)
 11.00 Забытые войны России: Русско-персидская война. (12+)
 12.00 У истоков русской археологии. (12+)
 14.00 Революция LIVE: #неумереннаяпозиция. Фильм 2. (12+)
 14.55 Забытые войны России: Русско-шведская война. (12+)
 16.00 Секреты истории. (16+)
 17.55 Семь дней истории. (12+)
 18.05 Операция «Украина». Преступление без наказания. (16+)
 19.05 Забытые войны России: Русско-турецкая война 1806-1812 годов. (12+)
 20.00 Это подкаст. История: Вставай, страна огромная. (12+)
 21.00 Историкограф. (12+)
 21.45 Сквозь времена: Усадьба Остафьево - русский Парнас. (12+)
 22.15 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+)

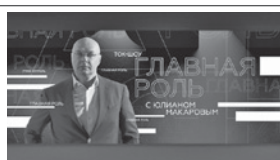
VJU HISTORY

06.00 Самые отчаянные операции Второй мировой. (16+)
 07.00, 08.00 100 чудес света. (16+)
 09.00, 09.50 Египетские мумии: тайны бальзамирования. (16+)
 10.40, 11.35 Осада Мальты: войны Господа. (16+)
 12.35, 13.30 В поисках истины. (16+)
 14.25 Кем они были до коронации: Филипп до Елизаветы. (16+)
 15.15 Кем они были до коронации: Принцесса Алиса: величайший секрет монархии. (16+)
 16.10, 17.05 100 чудес света. (16+)
 18.00 Амазония: исчезающая цивилизация джунглей. (16+)
 19.00 Воительница из Бирки. (12+)
 20.00 В поисках истины: Клеопатра. (16+)
 20.55 В поисках истины: Атлантида. (16+)
 21.50 Великие битвы: Курск: Курский выступ. «Цитадель». (16+)
 22.45 Великие битвы: Курск: Огненная дуга. (16+)
 23.35, 00.30 Кем они были до коронации. (16+)
 01.20, 02.10 Осада Мальты: войны Господа. (16+)
 03.05, 03.55 В поисках истины. (16+)
 04.45 Пура Кехен, Индонезия. (12+)
 05.10 Великие битвы: Курск: Курский выступ. «Цитадель». (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 00.10 Анри Матисс: В поисках света. (12+)
 06.50, 01.05 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Февральская революция. (12+)
 07.45, 01.50 Эпоха гигантов. Титанобоа и белуджитерии, зависевшие от окружающей среды. (12+)
 08.40, 02.40 «Я ещё всё сыграю!» Вячеслав Невинный. (12+)
 09.30, 10.00, 18.35, 19.05, 03.30, 03.55 Корни Египта. (12+)
 10.30 Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Рождение легенды. (12+)
 11.20 Верден. Битва великой войны. (12+)
 12.15 Освободители. Североморцы. (16+)
 13.05, 14.05, 22.10, 23.10 Легенды Европы. (12+)
 15.05, 05.10 Судьбы. Вильгельм Завоеватель: герцог Нормандии, король Англии. (12+)
 15.55 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Октябрьский переворот. (12+)
 16.45 Эпоха гигантов. Мегалодон и гигантские ленивцы, жертвы климата. (12+)
 17.45 Вожди народов. Йон Антонеску. (12+)
 19.35 Айда Ведищева. Где-то на белом свете... (12+)
 20.20 Сграда Фамилия. Вызов Гауди. (12+)
 21.20, 04.20 Мы родом из мультфильмов. (12+)

РОССИЯ К
Культура



19.45 Главная роль

07.20 13.00 00.05 «В поисках истины»
08.10 «Слово о словах»
08.25 «ГОРОД НАД ГОЛОВОЙ»
09.40 18.30 Кристальные истории
10.15 Наблюдатель
11.15 00.55 «XX век»
13.55 «Живые картинки. Тамара Полетика»
14.35 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА»
15.40 «2 Верник 2»
16.30 «Пряничный домик»
17.15 Шедевры русской музыки
18.45 02.10 «Приключения Аристотеля в Москве»
19.45 Главная роль
20.05 Библейский сюжет
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 «Лютики-цветочки «Женитьбы Бальзаминова»
21.30 Энигма
22.15 «БЕЛЫЙ СНЕГ РОССИИ»

ТВЦ



13.45 «Мой герой». (12+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.35 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ТАЙНА ПАРТИЙНОЙ ДАЧИ». (12+)
10.35 04.45 «Актёрские драмы. Жизнь как песня». (16+)
11.30 14.30 22.00 События
11.50 03.05 «СМЕРТЬ В ОБЪЕКТИВЕ». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ». (12+)
16.55 «Восставшие из пепла». (16+)
17.50 События
18.10 «СЛЕПОЙ МЕТОД: ПУТЬ К СЕРДЦУ». (16+)
20.00 «СЛЕПОЙ МЕТОД: ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ ДЕВУШЕК». (16+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Легенды эстрады. Между строк». (16+)
00.00 «Актёрские драмы. Ревнивы». (16+)
00.45 «ЕГО БЫВШАЯ, ЕГО НАСТОЯЩАЯ». (16+)

ТВ-3



19.00 «МАЖОР». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 Новый день. (16+)
09.00 «Слепая». (16+)
10.00 «Порча». (16+)
11.00 Гадалка. (16+)
15.30 «Порча». (16+)
16.00 «Слепая». (16+)
19.00 «МАЖОР». (16+)
Мажор сбегает. Он хочет разобраться во всём и найти настоящего убийцу. Хотя, возможно - это он сам. Игорь понимает, что отныне ему никто не верит, кроме Сони и Любы.
23.00 «СЛОН». (16+)
Россия, 2022 г. Сергей спешит на важнейшую и дорогостоящую операцию, которую будут делать его сыну. Найти деньги очень тяжело, но Сергей справляется с этой задачей. Теперь ему предстоит доставить средства на операцию в Москву.
01.00 Всё в твоих руках. (18+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

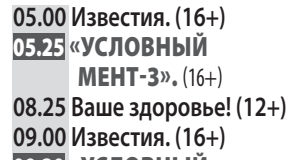
ДОМАШНИЙ



00.10 «Порча». (16+)

06.30 05.40 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.10 04.50 Давай разведёмся! (16+)
08.10 Тест на отцовство. (16+)
10.30 «Прости меня...» (16+)
11.35 «Беду отведу». (16+)
12.45 «Знахарка». (16+)
13.20 «Верну любимого». (16+)
13.55 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.30 «ЭХО ПРОШЛОГО». (16+)
19.00 «ЛЮБОВЬ И ДРУГИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ». (16+)
23.10 «Понять. Простить». (16+)
00.10 «Порча». (16+)
01.10 «Знахарка». (16+)
01.35 «Верну любимого». (16+)
02.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.30 Тест на отцовство. (16+)
04.10 «6 кадров». (16+)

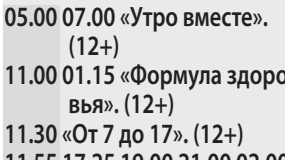
5-й КАНАЛ



05.00 Известия. (16+)

05.25 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)
08.25 Ваше здоровье! (12+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)
13.00 17.00 Известия. (16+)
13.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)
17.35 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 Они потрясли мир. (16+)
02.05 «СЛЕД». (16+)
ЗВЕЗДА
05.05 «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО». (12+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 13.25 15.05 17.15 «ДРУЖИНА». (16+)
19.40 «Специальный репортаж». (16+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Код доступа». (12+)
22.45 «Между тем». (12+)
23.15 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-3». (16+)
01.15 «СЕМЬ ЧАСОВ ДО ГИБЕЛИ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

11.00 01.15 «Формула здоровья». (12+)
11.30 «От 7 до 17». (12+)
11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
12.00 03.30 «Такие разные». (12+)
13.00 «КОМИССАРША». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «ГОСПОДА - ТОВАРИЩИ». (16+)
16.30 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)
18.00 01.45 «Азбука Православия». (12+)
18.15 «Футбол губернии». (12+)
18.45 «Служу Отечеству». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.00 03.00 «Арт-Проспект». (12+)
20.20 22.20 «Общее дело». (12+)
20.30 22.30 «Мастерская спорта». (12+)
23.00 «БИЗНЕС ПО-РУССКИ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 «Команда мечты». (12+)
06.30 «Формула-1. Гаснут огни». (12+)
07.00 09.10 12.25 Новости
07.05 12.30 19.10 00.00 03.55 Все на Матч! Прямая трансляция
09.15 Специальный репортаж. (12+)
09.35 Футбол. Германия - Бразилия. Чемпионат мира-2002. Финал. (6+)
11.35 Улётный футбол. Прямая трансляция
13.40 Футбол. Аргентина - Франция. Чемпионат мира-2022. Финал. (6+)
16.40 Плавание. Чемпионат России. Прямая трансляция из Казани
20.40 Футбол. Мексика - ЮАР. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из Мексики
01.10 «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)
04.40 Футбол. Корея - Чехия. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция
06.00 19.25 Художественная гимнастика. Evgeniya Sur. (6+)
08.05 Лица Страны. (12+)
08.20 География спорта. (12+)
08.45 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Финал. (6+)
10.35 18.20 05.30 «Вид сверху». (12+)
11.00 13.15 16.20 19.20 Новости. (0+)
11.05 00.30 Баскетбол 3x3. Sirius Cup. (6+)
13.00 16.00 21.55 02.20 Спецрепортаж. (12+)
13.20 «Парусный спорт». (12+)
13.45 «Шахматные партии Холмской войны». (16+)
14.25 По домам. (12+)
14.45 Стрельба стендовая. (6+)
16.25 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
18.50 Человек из футбола. (12+)
21.35 Небесная грация. (6+)
22.15 Плавание. Чемпионат России. (6+)
02.40 Лёгкая атлетика. День прыжков. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 Яндекс.Музыка. (16+)
07.00 07.30 10 самых! (16+)
08.00 События и звёзды (16+)
08.05 Хиты по-русски. (16+)
08.40 15.00 18.00 21.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Дачный плейлист Радио Дача. (16+)
10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
11.00 Плейлист | Лето. (16+)
11.30 Звёздный разбор. (16+)
12.20 МузРаскрутка. (16+)
13.00 Ждите ответа. (16+)
14.00 Плейлист | Лето. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Love Radio чат. (16+)
17.00 Новое Радио. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Плейлист | Лето. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Плачу на техно. (16+)
22.00 Прогноз по году. (16+)
23.00 Фан-зона. (16+)
00.00 Плейлист | Лето. (16+)
01.00 Хиты по-русски. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 ACTION VIJU TV1000 ACTION
06.10 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ». (12+)
08.15, 10.05 «УБИЙСТВА В...» (16+)
11.55 «ТЕЛЕПОРТ». (16+)
13.35, 14.25 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.15 «БИБЛИОТЕКАРЬ 3: ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧАШИ». (16+)
17.00, 17.55 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
18.50 «ГОНКА». (16+)
Биографический спортивный фильм, Великобритания, Германия, США, 2013 г.
21.00 «БОЛЬШАЯ ГОНКА. АУДИ ПРОТИВ ЛЯНЧИ». (16+)
22.55, 00.45 «УБИЙСТВА В...» (16+)
02.20 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ: ТАЙНА ВАЛЬВЕРДЕ». (16+)
03.55 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (16+)
05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Смешарики». «Три кота». Мультисериалы. (6+)
08.55 «НОВОГОДНИЙ ШЕФ». (16+)
10.25 «БЫВШИЙ В ПОМОЩЬ». (16+)
12.05 «ПО-БРАТСКИ». (16+)
13.50 «ВЫКРУТАСЬ». (16+)
15.40 «ПИТЕР FM». (16+)
17.10 «ВОЛШЕБНИК ИЗМУРДНОГО ГОРОДА. ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТОГО КИРПИЧА». (6+)
19.00 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (6+)
20.45 «ОГНИВО». (12+)
22.40 «ПО ШУЧЕМОУ ВЕЛЕНИЮ». (6+)
00.40 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
03.10 «НОЧНЫЕ СТРАЖИ». (16+)
06.00 «САМОВОЛКА». (16+)
07.45 «ТЮРЯГА». (16+)
09.40 «ЛАРГО ВИНЧ: НАЧАЛО». (16+)
11.30 «ЛАРГО ВИНЧ 2: ЗАГОВОР В БИРМЕ». (16+)
13.35 «АГЕНТ ТРИ НУЛЯ». (16+)
15.25 «ОГРАБЛЕНИЕ ПОДЖЕНТЛЬМЕНСКИ». (16+)
17.05 «ОТПЕТЫЕ НАПАРНИКИ». (16+)
19.00 «ШУТКИ В СТОРОНУ». (18+)
20.40 «ШУТКИ В СТОРОНУ 2: МИССИЯ В МАЙАМИ». (16+)
22.40 «БАНДИТКИ». (16+)
00.15 «ТИПА КРУТЫЕ ЛЕГБЫ». (16+)
02.10 «КРИМИНАЛЬНАЯ ФИШКА ОТ ГЕНРИ». (16+)
03.45 «ГАМБИТ». (16+)
05.10 «ОДНАЖДЫ В СТОКГОЛЬМЕ». (16+)
05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультисериалы. (0+)
16.00, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.00, 21.20 Богиня свиданий. (16+)
Три девушки и три свидания, которые они устроят потенциальному жениху. Но только одна из них удостоится звания «богини свиданий».
22.40 Богиня сыска. (16+)
00.00 «КЛОП». (16+)
00.55 Суббота News 2026.
01.10 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
02.10 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.45 Суббота News 2026. (16+)
03.00, 03.40, 04.20 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
суббота! СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультисериалы. (0+)
16.00, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.00, 21.20 Богиня свиданий. (16+)
Три девушки и три свидания, которые они устроят потенциальному жениху. Но только одна из них удостоится звания «богини свиданий».
22.40 Богиня сыска. (16+)
00.00 «КЛОП». (16+)
00.55 Суббота News 2026.
01.10 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
02.10 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.45 Суббота News 2026. (16+)
03.00, 03.40, 04.20 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
00.55 «ПОЛНЫЙ ОБЛОМ». (16+)
02.20 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (18+)
03.45 «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ». (16+)
05.30 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
07.20 «ВАСЯ НЕ В СЕБЕ». (16+)
09.10 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+)
10.40 «7 ДНЕЙ, 7 НОЧЕЙ» (12+)
12.35 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИМ-КЛЮЗИВ». (16+)
14.15 «ЖЕНЩИНЫ В БЕГАХ». (18+)
16.00 «ПОГОНЯ». (16+)
17.35 «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА». (18+)
19.30 «ГИТЛЕР КАПУТ». (18+)
21.20 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (18+)
08.00 «Последний лепесток». Мультфильм. (0+)
08.30 «Приключения Буратино». Мультфильм. (16+)
09.50 «ЕХАЛИ В ТРАМВАЕ ИЛЬФ И ПЕТРОВ». (16+)
11.00 «СКАЗКА СТРАНСТВИЙ». (12+)
12.55 «РЕЦЕПТ ЕЕ МОЛОДОСТИ». (16+)
14.35 «ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!». (16+)
16.15 «ГАРАЖ». (16+)
18.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
20.00 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (16+)
22.45 «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)
01.25 «РАБА ЛЮБВИ». (16+)
03.00 «ЗАБЫТАЯ МЕЛОДИЯ ДЛЯ ФЛЕЙТЫ». (16+)
ДОМ КИНО ДОМ КИНО
06.00 «Плюшевый бум». Мультфильм. (6+)
07.10 Союзмультфильм представляет... (6+)
08.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
11.00 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
00.50 «ПОБЕГ». (16+)
Россия, 2005 г. В ролях: Евгений Миронов, Алексей Серебряков
02.50 «ПЯТИЦА». (16+)
04.10 «ЛЮБОВЬ И МОНСТРЫ». (16+)
Россия, 2020 г. В ролях: Роман Курцын, Ян Цапник, Вячеслав Манучаров
СТС LOVE СТС LOVE
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». (0+)
09.25 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
Война остается у Сухановой на ночь. Прохоров не отвечает на звонки Ани, и, чтобы не думать о проблеме, он с головой уходит в учебу. К Романенко неожиданно приезжает дочь. Маминкой будет нелегко завоевать ее дружбу. Ника знакомит Варнаву со своими богатыми друзьями, а они хотят познакомиться над Варнавой.
17.35 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
В отеле останавливается известный продюсер...
22.00 «СЕСТРЫ». (16+)
01.10 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00, 12.05, 00.50 День Патриарха. (0+)
05.10 Расскажи мне о Боге. (6+)
05.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 Перекрестить Россию. (0+)
11.05 Культура наций. Под Андреевским флагом. (6+)
11.35, 20.00, 04.30 Прямая линия. Ответ священника (с субтитрами). (12+)
12.15, 12.45, 13.10 Монастырская кухня. (0+)
13.40 «ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ВЕРЫ». (12+)
Беларусь, 2021 г.
15.35 «ОБРАТНОЙ ДОРОГИ НЕТ». 3 серия. (12+)
17.00, 19.45, 21.45, 01.45, 04.15 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)
17.35 Александр Третий. Сильный, державный... (0+)
18.40 «ЭТО НАШИ ДЕТИ!» 4 серия. (12+)
20.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
22.00, 22.30 Поле битвы. (16+)
23.00 «АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ». (6+)
01.00 Русские у Гроба Господня. Фильм 2. (6+)
02.00 Поле битвы. (16+)
02.30 Глобус православия. (12+)
03.25 Простые чудеса. (12+)

Православный календарь

11 июня
Седмица 2-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Прмц. Феодосии девы, Константинопольской.



Блж. Иоанна, Христа ради юродивого, Устюжского. Обретение мощей прп. Иова, в схиме Иисуса Анзерского. Явление Честного и Животворящего Креста Господня близ града Ростова Великого на Сахотском болоте. Мц. Феодосии девы, Тирской. Память I Вселенского Собора. Собор святых Красноярской митрополии. Сщмч. Иоанна диакона и мч. Андрея. Свт. Луки исп., архиеп. Симферопольского. Икон Божией Матери, именуемых «Споручница грешных» и «Недремлющее Око».

Петров пост.

«Жить проще – лучше всего. Голову не ломай. Молись Богу. Господь все устроит. Не мучь себя, обдумывая, как и что сделать. Пусть будет, как случится – это и есть жить проще».

Прп. Амвросий Оптинский

ПЕРВЫЙ

21.00
«Время»

06.00 Новости
06.10 «Россия от края до края». (12+)
07.00 «День России». Праздничный канал
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Награды России». (16+)
11.10 Премьера. «Народные промыслы». (12+)
12.15 «ГОСУДАРЬ». (16+)
16.30 «Михаил Задорнов. «Только русский человек...» (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Премьера. «Мой дом - Россия». Праздничный концерт в Кремле. (12+)
19.55 «10 ИСТОРИЙ О ЛЮБВИ И СМЕРТИ». (16+)
21.00 «Время»
21.35 «Что? Где? Когда?» (16+)
22.45 «Команды». (16+)
23.50 Премьера. «ТопФест» в Лужниках. (0+)
01.05 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ

20.00
Вести

05.30 «НИ К СЕЛУ, НИ К ГОРОДУ...» (12+)
09.00 Вести
09.20 Вести. Местное время
09.30 Утренняя почта с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести. День России
12.00 Москва. Кремль. Церемония вручения Государственных премий Российской Федерации.
13.00 Вести. День России
13.50 «Время героев». (12+)
15.00 Вести. День России
15.20 «НА ДЕРЕВНЮ ДЕДУШКЕ». (6+)
17.00 Вести. День России
17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 Большой праздничный концерт, посвященный Дню России
23.40 «ОГОНЬ». (6+)
02.05 «ТАРАС БУЛЬБА». (16+)

НТВ

08.00
«Сегодня»

04.35 «ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ». (12+)
06.15 «БЕССМЕРТНЫЕ». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «БЕССМЕРТНЫЕ». (16+)
08.50 «Поезд номер 1». (12+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «РОДНИНА». (12+)
Впервые встав на лёд, маленькая Ира понимает, что нашла своё призвание. Спустя годы талантливая спортсменка идёт к заветной золотой медали
13.00 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: ЛЕСА И РЕКИ». (16+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: ЛЕСА И РЕКИ». (16+)
19.00 «Сегодня»
19.30 «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ: ЛЕСА И РЕКИ». (16+)
23.30 «Юта. 25 лет на сцене». (12+)
02.20 «РОДНИНА». (12+)

СТС СТС



05.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

05.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
Чтобы лето выдалось по-настоящему солнечным, надо встречать его солнечными улыбками. А проще всего сделать это вместе с Шоу «Уральские Пельмени»!
Смешные и смелые, забавные и непредсказуемые, всегда разные, но неизменно яркие! Творческий тандем Андрея Рожкова, Дмитрия Брекоткина, Дмитрия Соколова, Сергея Нетиевского, Вячеслава Мясникова, Максима Ярицы, Сергея Исаева, Сергея Ершова и Юлии Михалковой не оставит равнодушным даже самого строгого критика.
Они не актеры, они - мастера перевоплощения. В их богатом арсенале - убойные шутки, искромётные шаржи и уморительные песни.

ТНТ ТНТ



01.00 «Женский стендап». (18+)

07.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
19.00 «НОВАЯ ТЕЩА». (16+)
Виктор Суслов снова оказывается в водовороте семейных страстей: теперь под каблуком новой тещи, с ее единоличными правилами и строгими порядками в доме. Без того непростой быт нарушает внезапный приезд брата-близнеца Виктора - Тохи.
21.00 «Комеди Клуб-2024. Лучшее». (16+)
22.00 «Однажды в России». (16+)
23.00 «Комеди Клуб. Дайджесты-2023». (16+)
00.00 «Комеди Клуб». (16+)
В выпуске - лучшие номера Гарика Харламова за 2024 год! Самые яркие миниатюры, острые шутки, музыкальные пародии и фирменные перевоплощения одного из главных резидентов Comedy Club.
01.00 «Женский стендап». (18+)
03.20 «Однажды в России». (16+)

РЕН



05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

05.00 03.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!»
08.30 12.30 16.30 «Новости»
08.45 «Три богатыря и Морской царь». (6+)
10.00 «Три богатыря и принцесса Египта». (6+)
11.20 12.45 «Три богатыря и Наследница престола». (6+)
13.20 «Конь Юлий и большие скачки». (6+)
14.40 «Три богатыря и Конь на троне». (6+)
16.45 «Три богатыря и Пуп Земли». (6+)
18.25 «Три богатыря. Ни дня без подвига». (6+)
19.35 «Три богатыря. Ни дня без подвига-2». (6+)
21.00 «Три богатыря и свет клином». (6+)
22.30 «Соль. Легенда». (16+)
23.40 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+)
01.10 «Три богатыря на дальних берегах». (0+)
02.25 «Три богатыря: Ход конем». (6+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
В этом выпуске программы «Секреты на кухне» Вадим Абрамов расскажет, как делается паста карбонара. Илья Захаров приготовит треску со спаржей.
05.20 Пятница News. (16+)
05.50 Гастротур. (16+)
06.30 «Балерина». (6+)
08.10 Запретная Индия. (16+)
09.00 Ставка на любовь. (16+)
01.10 «УЛИЦА НАСЛАЖДЕНИЙ». (18+)
02.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
Чтобы заслужить звание победительницы проекта, невестки и свекрови должны стать одной командой и превзойти конкуренток на кухне.
06.20 «Обмен домами». (16+)
Реалити, в котором герои переживают настоящее приключение и отправляются в отпуск по обмену... домами! На несколько дней люди из абсолютно разных миров поменяются домами и судьбами.
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)
02.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.30 «СОЛДАТЫ-13». (16+)
07.20 «ТУМАН». (16+)
Отряд молодых бойцов Российской Армии отряжается от основного строя во время марш-броска, дабы сократить путь, бежит наперерез, но попадает в туман, который переносит его в прошлое, в годы Великой Отечественной войны.
10.30 «ТУМАН-2». (16+)
14.00 «ВАША ЧЕСТЬ». (16+)
00.00 «ТУМАН». (16+)
03.00 «ТУМАН-2». (16+)
05.30 Улетное видео. Топ-35. (16+)

МИР

05.00, 04.30 Мультфильмы. (12+)
07.20 «КАК ИВАНУШКА-ДРАЧОК ЗА ЧУДОМ ХОДИЛ». (12+)
09.15, 10.10 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
10.00, 13.00, 18.00 Вместе каждый день
11.00 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (16+)
12.50, 13.15 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)
16.00 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80». (16+)
17.30, 18.15 «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ». (16+)
19.45 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ». (16+)
21.50 «ОТВЕТНЫЙ ХОД» (16+)
23.30 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+)

ОТР

06.00 «Тро вместе». (12+)
09.00 «Календарь». (12+)
09.25 03.20 «ВЕСНА». (16+)
11.40 Отражение. 12 июня
13.10 15.05 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ».
16.30 «Романсиада». Праздник русского романа в Кремле. Концерт. (12+)
17.00 «Служу Отечеству». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
19.15 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
21.25 «12». (16+)
00.00 «МУЗЫКАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ». (16+)

ПОБЕДА

04.30 «СОКРОВИЩА ПАРТИЗАНСКОГО ЛЕСА». (16+)
06.15 «ОТРЯД СВЕТЛЯЧКОВ». (12+)
08.10 «УБИТЬ СТАЛИНА». (16+)
16.00 «С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ РОДИНА». (16+)
23.45 «СЕВЕРНЫЙ ПОЛЮС». (16+)
Начало 1960-х, период обострения противостояния СССР и США. В сложнейших погодных условиях и с неисправностями на борту первая советская атомная подводная лодка К-3 отправляется в поход под ледяными Северного Ледовитого океана, чтобы всплыть ровно на Северном полюсе.
01.45 «ТРЕНЕР». (16+)
04.05 «БАТ ВО ВСЕМ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «38 попугаев», «Чучело-Мяучело», «Дед Мороз и лето». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
07.35 «Барбоскины». (0+)
Необычайно добрый, забавный и поучительный мультсериал для самых маленьких зрителей.
10.30 «Кошечки-собачки». (0+)
12.30 «Вовка в Тридевятом царстве». (0+)
12.55 «Летучий корабль». (0+)
13.15 «Бременские музыканты». (0+)
13.35 «По следам бременских музыкантов». (0+)
13.55 «Геройчики». (0+)
16.00 «Геройчики. Незванный гость». (0+)
17.00 10 лет приключений. «Лео и Тиг». (0+)
19.45 «Лунтик. Возвращение домой». (0+)
Милый инoplanетянин Лунтик очень скучает по маме и однажды решает найти путь домой. Для того чтобы улететь на Луну, ему надо добраться до вершины Чёрной горы и не попасть в лапы учёного отшельника Мотыля и злой Многоножки. В компании Пчелёнка, кузнечика Кузи, бабочки Элины и вредных гусениц Вупсения и Пупсения он отправляется в захватывающее путешествие на гору.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
21.15 «Аркадий Паровозов спешит на помощь!». (0+)
22.30 «Простоквашино». (0+)

МУЛЬТ

06.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
Мультсериал расскажет о том, как живут, развлекаются и в какие неприятности попадают дети Белки и Стрелки. Все они отличаются характерами и взглядами на жизнь, но все трое мечтают когда-нибудь повторить подвиги родителей и тоже полететь в бескрайний космос. А пока до нужного возраста ещё далеко, за героями могут наблюдать их одноклассники.
10.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
14.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
18.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
22.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
02.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)



ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Щит и меч: легенды госбезопасности. (16+)
00.45 Я найду тебя, отец. (16+)
02.20, 22.20 Нобелевские лауреаты. (16+)
03.05 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
04.00 Знаменитые дуэты в истории искусства. (16+)
04.55 Земля: Рождение империи. (12+)
06.00 Кондратий Рылеев. Последнее письмо. (12+)
06.45 Боевые знамена Отечества. (12+)
07.00 Забытые войны России: Русско-персидская война. (12+)
08.00, 09.25, 10.40, 12.55, 15.15, 16.25, 18.25, 23.05 Всемирное наследие. Россия. (12+)
08.50, 09.10, 10.20, 11.30, 12.40, 13.45, 15.00, 16.05 Русские наследие. Южные рубежи. (12+)
11.50 Моя Россия: музыкальное путешествие: Курск. (12+)
14.05 Моя Россия: музыкальное путешествие: Москва. (12+)
17.20 Моя Россия: музыкальное путешествие: Тверь. (12+)
19.15 Русский музей: увидеть невидимое: Эти загадочные «Смолянки». (12+)
19.50 Моя Россия: музыкальное путешествие: Псков. (12+)
21.05 Сквозь времена: Российская национальная библиотека. (12+)
21.45 Русский музей: увидеть невидимое: Загадка портрета Львова. (12+)

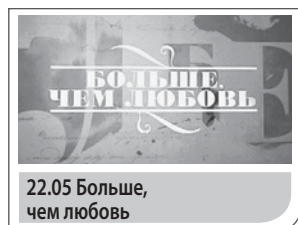
VJU HISTORY

06.00 Великие битвы: Курск. (16+)
06.45, 07.40 100 чудес света. (16+)
08.35 Египетские мумии: тайны бальзамирования. (16+)
09.25 Правдивая история Тутанхамона. (16+)
10.25 Амазония: исчезнувшая цивилизация джунглей. (16+)
11.25 Воительница из Бирки. (12+)
12.20 В поисках истины: Клеопатра. (16+)
13.15 В поисках истины: Атлантида. (16+)
14.10 Шампольон и Рамзес II. Встреча на Ниле. (16+)
15.10 Что случилось с Розмари Кеннеди? (16+)
16.05, 17.05 100 чудес света. (16+)
18.00, 18.55, 19.45, 20.35 Русь. (12+)
21.25, 22.20 Великие битвы: Сталинград. (16+)
23.15 Шампольон и Рамзес II. Встреча на Ниле. (16+)
00.10 Что случилось с Розмари Кеннеди? (16+)
01.10 Амазония: исчезнувшая цивилизация джунглей. (16+)
02.00 Воительница из Бирки. (12+)
02.55 В поисках истины: Клеопатра. (16+)
03.45 В поисках истины. (16+)
04.35 Несвижский замок. (12+)
05.10 Великие битвы: Сталинград. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 15.50, 01.45 Салют-7. История одного подвига. (12+)
Фильм расскажет о драматических событиях, происходивших на орбите в 1985 году, и о настоящих героях, участвовавших в спасении космической станции «Салют-7».
06.45, 16.45, 02.30 Полководцы России. Скобелев. (12+)
07.15, 17.10, 02.55 СССР. Империя наоборот. Россия. (12+)
Телеканал «История» предлагает вспомнить о событиях и людях, которые развивали нашу страну в XX веке.
08.05, 18.00, 03.40 Неоконченная война Анатолия Папанова. (12+)
08.50, 18.50 Севастополь. Русская Троя. (16+)
09.50, 19.45, 04.25 Полководцы России. Суворов. (12+)
10.20, 20.15, 04.50 Парад Победителей. (16+)
11.10, 21.05 Спутник. Русское чудо. (12+)
11.55, 21.55, 05.35 Полководцы России. Толбухин. (12+)
12.25, 22.20 Битва титанов. Суперсерия-72. (12+)
13.15, 23.10 От Петра до Николая. Традиции русских полков. (12+)
14.05, 00.00 Полководцы России. Александр Невский. (12+)
14.35, 00.30 Время России. (12+)

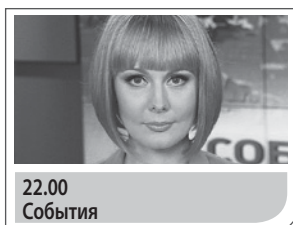
РОССИЯ К
Культура



22.05 Больше, чем любовь

06.30 «Роман в камне»
07.05 «Конек-Горбунук»
08.20 10.15 «Земля людей»
08.55 «СВЕРСТНИЦЫ»
10.45 «БЕЛЫЙ СНЕГ РОССИИ»
12.10 Танцуй и пой, моя Россия!
14.10 «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ»
16.25 Концерт-посвящение народному артисту СССР Андрею Эшпаю
17.50 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ»
19.30 Новости культуры
19.45 «Укротительница тигров». Ведь это же моё призвание!
20.25 «УКРОТИТЕЛЬНИЦА ТИГРОВ»
22.05 Больше, чем любовь
22.45 «Столыпин. У премьер-министра мало друзей». Телеверсия спектакля
23.30 Гала-концерт «Кантата. Россия»
00.55 «САДКО»

ТВЦ



22.00 События

05.25 «ОВРАГ». (12+)
06.55 «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ». (0+)
09.05 «Матушка Россия». Гала-концерт. (6+)
10.30 «Смешите меня семейно». (16+)
11.40 «Михаил Евдокимов. Кроме шуток». (16+)
12.30 «ТЕПЛЫЙ ДОМ У ХОЛОДНОГО МОРЯ». (16+)
14.30 22.00 События
14.45 «СЕМЕЙНЫЙ ПОДРЯД». (16+)
18.10 «СПАСАТЕЛЬ». (16+)
22.20 «Хорошие песни». (12+)
23.35 «Легенды эстрады. Песни нашего кино». (16+)
00.25 «Актёрские драмы. Секс-бомбы». (16+)
01.05 «Звёздные килограммы». (16+)
01.50 «Родить любой ценой». (16+)
02.35 «90-е. Квадратные метры власти». (18+)

ТВ-3



01.30 Всё в твоих руках. (18+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.15 «Тайна Мосли». (6+)
10.15 «ЭЛЬДОРАДО. ХРАМ СОЛНЦА». (16+)
12.15 «ЭЛЬДОРАДО. ГОРОД ЗОЛОТА». (16+)
14.15 «ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО». (16+)
В разгар свирепого шторма погибает капитан, и первый помощник Эдмон Дантес берет на себя командование, благополучно направляя судно домой в Марсель. Эдмона повышают до капитана, а с невестой Мерседес они завершают свадебные приготовления. Он самый счастливый человек на свете и совсем не подозревает, что его удача вызвала зависть и ярость Данглара, товарища-моряка, и Фернана, кузена Мерседес.
23.00 «ДЕТЕКТИВ ДИ: ЧЕТЫРЕ НЕБЕСНЫХ ЦАРЯ». (18+)
01.30 Всё в твоих руках. (18+)

ДОМАШНИЙ



06.55 «МОЛОДАЯ ЖЕНА». (16+)
09.00 «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ ПРОЩАЙ». (16+)
11.00 «НОЧНАЯ СКАЗКА». (16+)
Турция, 2024 - 2025 г. Мелодрама. Джанферза - девушка с характером. Что бы ни происходило вокруг, она будет двигаться дальше и смело смотреть в лицо своим врагам. Когда же судьба сведет её с Махиром, то всем жизненным устоям девушки придётся пройти испытание на прочность.
18.40 «ИЗ СИБИРИ С ЛЮБОВЬЮ». (16+)
22.25 «ВЕРА». (16+)
00.35 «МОЛОДАЯ ЖЕНА». (16+)
02.15 «Предсказания: 2026». (16+)
03.05 «6 кадров». (16+)
03.35 «ТЫ НАУЧИЛ МЕНЯ ПРОЩАТЬ». (16+)

5-й КАНАЛ

07.50 «ВАРВАРА-КРАСА, ДЛИННАЯ КОСА». (0+)
09.25 03.05 «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+)
11.20 «СПОРТЛОТО-82». (12+)
13.10 «ПЕС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС». (12+)
13.45 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД». (16+)
15.15 «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (16+)
22.40 «ШИРЛИ-МЫРЛИ». (16+)

ЗВЕЗДА

07.00 02.50 «ИЛЬЯ МУРОМЕЦ». (6+)
09.15 Гала-концерт «Голоса Победы». (6+)
11.40 «Новороссия». (16+)
15.30 «Ключ к Византии». (12+)
17.00 19.20 «АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ». (12+)
19.50 «ЯРОСЛАВ». (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.30 «Мой Дом - Россия». Праздничный концерт. (6+)
01.20 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (6+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «Смешарики». (0+)
12.00 19.45 «Служу Отечеству». (12+)
12.15 «Азбука Православия». (12+)
12.30 17.30 «Общее дело». (12+)
12.45 01.45 «Формула здоровья». (12+)
13.15 02.45 «Футбол губернии». (12+)
13.45 «БИЗНЕС ПО-РУССКИ». (16+)
15.30 «Такие разные». (12+)
16.30 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
17.45 21.00 00.45 «Документальное кино». (12+)
18.15 «Содружество «Донбасс». (12+)
18.30 «Новости Культуры». (12+)
18.45 «Спецрепортаж». (12+)
19.00 «Мастерская спорта». (12+)
19.30 «Губернские новости». (12+)
20.00 01.15 «Диалоги с прошлым». (12+)
20.30 «Просто жизнь». (12+)
21.30 02.15 «От 7 до 17». (12+)
22.00 «Малая сцена». (12+)
23.30 «Депутатский час». (16+)
03.15 «КАРП ОТМОРОЖЕННЫЙ!» (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МТЧ! ТВ

06.00 Футбол. Корея - Чехия. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из Мексики
07.00 19.30 00.00 Все на Матч! Прямая трансляция
08.15 12.55 Новости
08.20 Художественная гимнастика. Eugeniya Cyp. Гала-концерт. (12+)
09.15 «Небесная грация». (6+)
09.35 15.10 Футбол. Мексика - ЮАР. Чемпионат мира-2026. (6+)
11.45 Улётный футбол. Прямая трансляция
12.35 Футбол. Чемпионат мира-2026. Обзор. (6+)
13.00 Футбол. Корея - Чехия. Чемпионат мира-2026. (6+)
17.20 Смешанные единоборства. ONE FC. Прямая трансляция из Таиланда
20.40 Футбол. Канада - Босния и Герцеговина. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из Канады
01.10 «Неизвестные страницы Кубка мира». (12+)

МАТЧ! СТРАНА МТЧ! СТРАНА

06.00 19.25 Художественная гимнастика. Eugeniya Cyp. (6+)
08.05 Профессиональный бокс. (16+)
10.10 23.10 Автоспорт. Дрифт. RDS OPEN. (6+)
11.00 13.15 16.20 19.20 Новости. (0+)
11.05 00.30 Баскетбол 3х3. Sirius Cup. (6+)
13.00 Лица Страны. (12+)
13.20 18.45 Спецрепортаж. (12+)
13.40 19.05 05.15 «Страна спортивная». (12+)
13.55 Регби. Чемпионат России. Прямая трансляция
16.00 21.55 Небесная грация. (6+)
16.25 21.30 Страна смотрит спорт. (12+)
16.50 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. Финал. (6+)
22.15 Стрельба стендовая. (6+)
00.00 «Вид сверху». (12+)
02.20 По домам. (12+)
02.35 «Век нашего спорта». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 Русский чарт. (16+)
07.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
Нон-стоп из клипов по заказу телезрителей со всей страны.
08.00 События и звёзды. (16+)
08.05 Teen чарт. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Love Radio чат. (16+)

10.00 Плейлист | Под шашлычок. (16+)
11.00 Top-15 Like FM. (16+)
12.00 Премия МУЗ-ТВ-2026. «Движение». Красная дорожка. (16+)
15.00 Премия МУЗ-ТВ-2026. «Движение». (16+)
21.00 Танцпол. (16+)
23.00 Dance чарт. (16+)
00.00 Танцпол. (16+)
02.00 Караоке хит. (16+)
03.00 Top-30. (16+)
04.45 Муз'итив. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «КОЛЬЦО ДРАКОНА». (12+)
07.05 «БОЛЬШАЯ ГОНКА. АУДИ ПРОТИВ ЛЯНЧИ». (16+)
09.00 «ГОНКА». (16+)
11.10, 12.05, 13.00, 13.55 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
14.50 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
17.05 «ДЬЯВОЛ И ДЭНИЭЛ УЭБСТЕР». (16+)
19.00 «ОСЛЕПЛЕННЫЙ ЖЕЛАНИЯМИ». (18+)
Фантастическая комедия, США, Германия, 2000 г.
20.40 «1+1». (16+)
Комедия, Франция, 2011 г.
22.40 «ЗЕЛЕНАЯ КНИГА». (16+)
01.00 «ВОСКРЕШАЯ ЧЕМПИОНА». (16+)
02.45 «СОЛИСТ». (16+)
04.40 «ВСЕ МОГУ!» (16+)

VIJU TV1000 ACTION

05.30 Мультфильмы. (6+)
07.05 «Ну, погоди!» Мультсериал. (6+)
10.00 «Снежная королева». Мультфильм. (6+)
11.20 «Снежная королева: Перезаморозка». Мультфильм. (6+)
12.40 «Снежная королева 3. Огонь и лёд». Мультфильм. (6+)
14.10 «Снежная королева: Зазеркалье». (6+)
15.45 «СЕРДЦЕ ПАРМЫ». (16+)
18.30 «ЛЕГЕНДА О КОЛОВАРТЕ». (16+)
20.35 «1612». (16+)
23.15 «ВИКИНГ». (16+)
01.35 «ЯРОСЛАВ. ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД». (16+)
03.15 «Яга и книга заклинаний». Мультфильм. (6+)
04.50 Мультфильмы. (6+)

VIJU TV1000 ACTION

06.35 «СОРВАТЬ КУШ». (16+)
08.05 «ОГРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ». (16+)
09.55 «ГЕНИАЛЬНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ». (16+)
12.00 «БАНДИТКИ». (16+)
13.35 «ТИПА КРУТЫЕ ЛЕГАНДЫ». (16+)
15.40 «КРУЧЕ НЕКУДА». (16+)
17.30 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+)
19.00 «ЗАЩИТНИК». (16+)
20.35 «ВАСАБИ». (16+)
Комедийный боевик, Франция, Япония, 2001
22.05 «ЛЕОН». (16+)
Триллер, Франция, США, 1994 г.
00.20 «МАЛАВИТА». (16+)
02.00 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ 2». (16+)
03.35 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМЫЙ». (16+)
05.05 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО». (16+)

суббота! СУББОТА!

05.00, 12.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
11.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
16.00, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.10, 21.10 Богиня шопинга. (16+)
В модной битве участницы за три часа и 15 тысяч рублей должны собрать обзор, который покритикует фэшн-эксперта Даниила Грачева и блогеров Романа Каграманова и Машу Миногарову.
22.20 Богиня свиданий. (16+)
23.40 «КЛОН». (16+)
00.40 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
01.30, 02.20, 03.00, 03.40 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
04.15 «Приключения Пети и Волка». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.40 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)
02.55 «ЛУЧШЕЕ ВПЕРЕДИ». (18+)
05.05 «НАЧНИ СНАЧАЛА». (16+)
07.00 «Я БОГИНЯ». (16+)
08.50 «ЖЕНЩИНЫ В БЕГАХ». (18+)
10.35 «НЕ БУДИ ВО МНЕ КИЛЛЕРА». (18+)
12.25 «ДОБРЫЙ ДОКТОР». (16+)
14.10 «7 ДНЕЙ, 7 НОЧЕЙ». (12+)
16.00 «ГИТЛЕР КАПУТ». (18+)
17.50 «СОКРОВИЩА ДЖУНГЛЕЙ». (18+)
19.30 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)
21.35 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.55 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+)
08.40 «ВЫСОТА». (16+)
10.20 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ» (16+)
12.15 «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (16+)
13.35 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (16+)
15.20 «СПОРТЛОТО-82». (16+)
17.00 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (16+)
18.45 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (16+)
20.15 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (16+)
21.55 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (16+)
23.50 «АФОНЯ». (16+)
01.30 «ИСТОРИЯ АСИ КЛЯЧИНОЙ, КОТОРАЯ ЛЮБИЛА, ДА НЕ ВЫШЛА ЗАМУЖ». (16+)

ДОМ КИНО

05.45 «Князь Владимир». Мультфильм. (12+)
07.00 Союзмультфильм представляет... (6+)
10.00 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (12+)
12.00 «УКРОТИТЕЛЬНИЦА ТИГРОВ». (12+)
14.00 «ПРИХОДИТЕ ЗАВТРА...» (16+)
15.50 «ЗОЛУШКА». (12+)
17.30 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ» (12+)
19.20 «ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОЙ УЛИЦЕ». (16+)
21.10 «КОРОЛЕВА БЕНЗОКОЛОНКИ». (12+)
22.40 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-3». (16+)
00.10 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-2». (16+)
02.10 «ЧИЖИК-ПЫЖИК ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (12+)

СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.25 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
Для хоккейной команды «Медведи» из небольшого провинциального города наступила чёрная полоса: очередная игра закончилась поражением и тренер, окончательно разочаровавшийся в своих подопечных, бросает команду прямо посреди сезона. Но на одной из тренировок ребят ждёт большая сюрприз - новый тренер Сергей Макеев...
22.35 Сердца за любовь. (16+)
00.30 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
04.00 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Колокола России. (0+)
06.05 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.35 Фестиваль музыкальных традиций России. «Хранимые Веками». (0+)
10.00 Святые России. (6+)
11.05 День Ангела: Преподобный Сергей Радонежский. (0+)
11.40 Соль земли Русской. (0+)
Фильм-рассказ о тихом чуде возрождения спрятанной в Ярославских лесах древней обители - Николо-Сольбицкого монастыря.
12.55 «АДМИРАЛ УШАКОВ». (6+)

СПАС

15.00 «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ БАСТИОНЫ». (6+)
16.55 «АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ». (6+)
19.10 «СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА». (0+)
СССР, 1959 г. В ролях: Сергей Бондарчук, Павел Полунин, Зинаида Кириенко
21.15 Родина. (12+)
Фильм-расследование Аркадия Мамонтова.
23.00 Метанойя. (12+)
00.10 День Патриарха. (0+)
00.20 Соль земли Русской. (0+)
01.25, 01.55, 02.25, 02.55 Поле битвы. (16+)
03.25 День Ангела: Преподобный Сергей Радонежский. (0+)
03.55 Метанойя. (12+)

Православный календарь

12 июня
Седмица 2-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Прп. Исаакия исп., игумена обители Далматской.



Прп. Варлаама Хутынского. Собор святых Пензенской митрополии. Сщмч. Василия пресвитера. Табынской и «Знамение» Курской-Коренной икон Божией Матери.

Петров пост.

«Случилось хорошее – благословляй Бога, и хорошее останется. Случилось плохое – благословляй Бога, и плохое прекратится. Слава Богу за все!»
Свт. Иоанн Златоуст

ПЕРВЫЙ



21.35 «Клуб Веселых и Находчивых». (16+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
 09.00 «Умницы и умники». (12+)
 09.45 «Слово пастыря». (0+)
 10.00 Новости (с субтитрами)
 10.15 Премьера. «Любимые куклы взрослых». К 90-летию «Союзмультфильма». (0+)
 11.10 «Вспомнить всё». (12+)
 12.00 Новости (с субтитрами)
 12.15 «ГОСУДАРЬ». (16+)
 16.40 «ТопФест» в Лужниках. (0+)
 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
 18.20 «Сегодня вечером». (16+)
 21.00 «Время»
 21.35 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига. (16+)
 23.50 «ДАЛЕКИЕ БЛИЗКИЕ». (16+)
 01.25 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



10.10 Сто к одному

- 04.30 «НИ К СЕЛУ, НИ К ГОРОДУ, ПРОДОЛЖЕНИЕ». (12+)
 08.00 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
 11.45 «НА ДЕРЕВНЮ ДЕДУШКЕ». (6+)
 13.30 Вести
 14.00 «Аншлаг и Компания». (16+)
 16.30 Вести
 17.00 Большой праздничный концерт Валерия Семина. (12+)
 20.00 Вести
 20.50 Вести. Местное время
 21.00 «ЖЕНЩИНА В БЕЛОМ». (16+)
 У Лоры есть всё, кроме того, в чём она больше всего нуждается: любви, семьи и детей.
 00.40 «ХОЛОП-2». (12+)
 02.55 «ХОЛОП: ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК». (16+)

НТВ



19.00 «Центральное телевидение»

- 04.40 «ОТПУСК ПО РАНЕНИЮ». (16+)
 08.00 «Сегодня»
 08.20 «Неограниченные возможности». (16+)
 09.20 «Едим дома». (0+)
 10.00 16.00 «Сегодня»
 10.20 «Главная дорога». (16+)
 11.00 «Живая еда». (12+)
 12.00 «Квартирный вопрос». (0+)
 13.00 «Сатья». (16+)
 14.00 Поедем, поедим! (16+)
 15.00 «Своя игра». (0+)
 16.20 ЧП. Расследование. (16+)
 17.00 «Следствие вели...» (16+)
 19.00 «Центральное телевидение»
 20.20 «Ты не поверишь!» (16+)
 21.20 «Звезды сошлись» (16+)
 23.00 «Импровизаторы». (16+)
 23.55 «Церемония награждения V Национальной премии интернет-контента». (12+)
 02.20 «Дачный ответ». (0+)

СТС



12.00 «Чем заняться в выходные?» (16+)

- 05.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
 08.50 ПроСТО кухня. (12+)
 09.25 Премьера! ПроСТО кухня. (12+)
 10.00 «100 мест, где поесть». (16+)
 12.00 Премьера! «Чем заняться в выходные?» (16+)
 12.30 «ШКОЛА МАГИЧЕСКИХ ЗВЕРЕЙ». (6+)
 14.25 «ШКОЛА МАГИЧЕСКИХ ЗВЕРЕЙ: ТАЙНА ПОДЗЕМЕЛЬЯ». (6+)
 16.35 «ШКОЛА МАГИЧЕСКИХ ЗВЕРЕЙ: ЗАГАДКА ВОЛШЕБНОГО ЛЕСА». (12+)
 18.40 «57 СЕКУНД». (16+)
 20.35 «БОРДЕРЛЕНДС». (16+)
 22.25 «РЕЙС НАВЫЛЕТ». (16+)
 00.25 «ОБВИНИТЕЛЬ». (18+)
 02.25 «ОТРЯД ПРЕСТУПНИКОВ». (16+)
 04.05 «100 мест, где поесть». (16+)

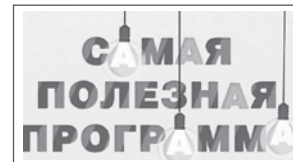
ТНТ



12.00 «Битва экстрасенсов». (16+)

- 07.00 «Однажды в России». (16+)
 09.00 «Время завтрака». (16+)
 Утреннее кулинарное шоу на ТНТ - это больше, чем просто готовка. Антон и Камилла Дмитриевы вместе с приглашённой звездой делятся любимыми рецептами, историями и секретами идеального утра.
 09.30 «Однажды в России». (16+)
 11.30 «Кто куда». (16+)
 12.00 «Битва экстрасенсов». (16+)
 16.25 «Новая битва экстрасенсов». (16+)
 19.00 «Мастер игры». (16+)
 22.00 «Музыкальная интуиция». (16+)
 00.00 «Женский стендап». (18+)
 01.00 «Музыкальная интуиция». (16+)
 02.35 «Женский стендап». (18+)
 04.00 «Однажды в России». (16+)

РЕН



10.00 Самая полезная программа. (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
 08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
 09.00 «Минтранс». (16+)
 10.00 Самая полезная программа. (16+)
 11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
 15.00 «СОВБЕЗ». (16+)
 16.00 Информационная программа 112. (16+)
 16.55 «Документальный спецпроект». (16+)
 18.00 «Засекреченные списки». (16+)
 19.00 «Добровзфире». (16+)
 20.00 «БРАТ». (16+)
 Россия, 1997 г. Боевик. Уволенный из армии ветеран Чеченской войны Данила Багров приезжает в Петербург...
 22.00 «БРАТ-2». (16+)
 00.35 «СЁСТРЫ». (16+)
 02.10 «КОЧЕГАР». (18+)
 03.30 «ВСЁ И СРАЗУ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 Секреты на кухне. (16+)
 05.40 Пятница News. (16+)
 06.10 Гастротур. (16+)
 11.00 Четыре дачи. (16+)
 16.20 Черный список. На кухне. (16+)
 22.00 Черный список. Ремонт. (16+)
 23.20 «КОМИССАР РЕКС». (12+)
 01.20 «ЧЕЛОВЕК С ПОЕЗДА». (18+)
 02.40 Пятница News. (16+)
 03.10 Черный список. (16+)
 04.00 Секреты на кухне. (16+)
 04.30 Пятница News. (16+)

Ю

- 05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 06.00 «Свадебный размер». (16+)
 07.55 «Битва за тело». (16+)
 Для людей, чей вес достиг 150 килограммов и более, похудение - вопрос жизни. Герои «Битвы за тело» готовы кардинально измениться и сбросить 50, 80 и даже 100 кг ради собственного здоровья.
 10.00 «Доктор-Ревизор». (16+)
 10.30 «Чудо из ада». (12+)
 13.35 «Беременная в 45». (16+)
 16.15 «Мама в 16». (16+)
 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
 00.10 «Измены». (18+)
 02.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

- 06.10 Улётное видео. (16+)
 10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
 Эта история началась еще в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных телефонов, но зато воду пили из-под крана.
 20.00 «+100500». (16+)
 23.00 «+100500». (18+)
 23.30 «ВАША ЧЕСТЬ». (18+)
 03.50 Большой кэш. (16+)
 05.20 Улётное видео. Лучшее. (16+)

МИР

- 05.00, 06.10, 03.05 Мультфильмы. (12+)
 05.45 Всё, как у людей. (6+)
 07.50, 10.10, 13.15 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!» (16+)
 10.00, 13.00 Вместе каждый день
 14.35 «СТЯПУХА». (16+)
 Комедия, мелодрама
 16.05 «АФОНЯ». (16+)
 Комедия, СССР, 1975 г.
 18.00 Вместе. Ежедневный тележурнал. (16+)
 18.50 «БУДИТЕ МОИМ МУЖЕМ». (16+)
 20.30 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (16+)
 22.40 «ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ». (16+)
 00.40 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80». (16+)
 01.50 Наше кино. История большой любви. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
 09.00 «Календарь». (12+)
 09.30 «СОБЫТИЯ ПРИМЕТЫ: КРАСАВИЧ». (16+)
 11.00 12.05 «КОНТРИБУЦИЯ». (12+)
 16.15 «Очевидно. Вероятно». (12+)
 17.00 «День вместе». (12+)
 17.30 «Документальное кино». (12+)
 18.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
 19.15 «Очень личное». (16+)
 20.20 «ДОЖИВЕМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)
 22.05 «МОЙ СВОДНЫЙ БРАТ ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)
 23.55 «ГРАНД-ТУР». (18+)

ПОБЕДА

- 05.30 «НЕБО ИЗМЕРЯЕТСЯ МИЛЯМИ». (16+)
 07.05 «ТАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ». (16+)
 09.00 «МАРШ-БРОСОК». (16+)
 11.00 «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА». (16+)
 14.50 «КРЕПОСТЬ БАДАБЕР». (16+)
 18.50 «ГЛАЗ ПУСТЫНИ». (16+)
 Легенда разведки майор Максим Шеховцов прибывает в Сирию, чтобы найти погибшего наводчика Александра.
 23.40 «ФОРТ РОСС: В ПОИСКАХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ». (16+)
 01.25 «СУДЬБА ДИВЕРСАНТА». (16+)
 03.20 «ПАПА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+)
 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 07.35 «Маша и Медведь». (0+)
 08.25 «Бумажки». (0+)
 08.50 «Маша и Медведь». (0+)
 10.20 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
 12.00 «Парк Турум-Бурум». (0+)
 12.15 «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+)
 Отважные Смешарики отправляются в самое сердце диких джунглей, где их ждут опасные приключения, свирепые туземцы, до зубов вооруженные гаджетами, расхитители гробниц и невероятные испытания.
 13.35 «Сказочный патруль. Дорога домой». (0+)
 16.00 «Что, зачем и почему?». (0+)
 16.10 «Горошек и компания». (6+)
 17.40 «Чик-Чирикано». (0+)
 19.30 «Белка и Стрелка. Лунные приключения». (0+)
 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 21.15 «Белка и Стрелка. Карибская тайна». (6+)
 22.30 «Карбот». (6+)
 23.00 «Метал Кард Бот». (6+)
 23.30 «Приключения Буратино». (0+)
 00.35 «В стране невыученных уроков». (0+)
 00.55 «Песенка мышонка». (0+)
 01.05 «Котёнок по имени Гав». (0+)
 01.50 «Зоомания». (6+)
 02.10 «Маша и Медведь». (0+)

МУЛЬТ

- 06.00 «Фиксики». (0+)
 Герои, созданные по мотивам повести Эдуарда Успенского «Гарантийные человечки», живут насыщенной жизнью. Дим Димыч - обычный мальчик, который в один из дней знакомится с Фиксиками, и они начинают дружить. Вместе герои не только развлекаются, но и разбираются в том, как устроен мир, а сами Фиксики не забывают подробно рассказать всё самое интересное зрителям.
 08.00 «Фиксики. Новенькие». (0+)
 10.35 «Горошек и компания». (6+)
 12.00 «Горошек и компания». (6+)
 12.05 «Волшебная кухня». (0+)
 12.10 «Фиксики. Большой секрет». (6+)
 13.30 «Фиксики против работоргов». (6+)
 15.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
 15.50 «Фиксики». (0+)
 19.00 МультПремьера! (0+)
 19.10 «Горошек и компания». (6+)
 20.30 «Фиксики. Большой секрет». (6+)
 23.10 «Фиксики». (0+)
 02.30 «Фиксики». (0+)



ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.00 Знаменитые дуэты в истории искусства. (16+)
 00.55, 05.00 Земля. (12+)
 02.00 Кондратий Рылеев. Последнее письмо. (12+)
 02.45 Боевые знамена Отечества. (12+)
 03.00, 06.55, 11.05 Забытые войны России. (12+)
 04.00 У истоков русской археологии. (12+)
 06.00 Революция LIVE. (12+)
 08.00 Секреты истории: Вобан. Король и крепости. (16+)
 09.55 Семь дней истории. (12+)
 10.05 Операция «Украина». Преступление без наказания. (16+)
 12.00 Это подкаст. История: Вставай, страна огромная. (12+)
 13.00 Историограф. (12+)
 13.45, 17.10, 21.50 Сквозь времена. (12+)
 14.15 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+)
 15.05, 23.05 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
 16.00 Моя Россия: музыкальное путешествие: Псков. (12+)
 17.50 Жил-был Дом: Варварка, 4. Старый Английский двор. (6+)
 18.20 Нобелевские лауреаты: Прохоров и Басов: лазерный дуэт. (16+)
 19.05 Всемирное наследие. Россия: Псков - великий город на реке Великая. (12+)
 20.00, 20.55 «МЯТЕЖ». (18+)
 22.20 Нобелевские лауреаты: Гинзбург и Абрикосов: СВЕРХпроводники в мир будущего. (16+)

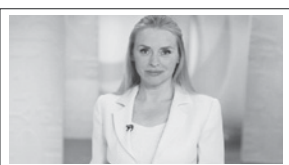
VJU HISTORY

- 06.00 Исторический дом Табатабаи, Иран. (12+)
 06.40 В поисках истины: Пирамида Хеопса. (16+)
 07.35 В поисках истины: Святой Грааль. (16+)
 08.25 В поисках истины: Ковчег Завета. (16+)
 09.20 В поисках истины: Геолифы пустыни Наска. (16+)
 10.15 В поисках истины: Клеопатра. (16+)
 11.10 Мегалиполи: секреты древнего мира: Афины. (12+)
 12.10 Мегалиполи: секреты древнего мира: Александрия. (12+)
 13.10 Мегалиполи: секреты древнего мира: Тикаль. (12+)
 14.05 Мегалиполи: секреты древнего мира: Рим. (12+)
 15.05, 16.00 Осада Мальты: воины Господа. (16+)
 17.00 Брюс Уиллис: последняя глава. (16+)
 18.00 Блокбастеры 80-х - когда Голивууд играл жесткому. (16+)
 18.55 Барби: рождение легенды. (16+)
 19.45 Мадонна: рождение легенды. (16+)
 21.35, 22.25, 23.20, 00.10, 01.00, 01.50 Самые отчаянные операции Второй мировой. (16+)
 02.35, 03.20 Две сестры. (16+)
 04.10, 05.05 100 чудес света. (16+)

ИСТОРИЯ

- 06.00, 15.05, 00.05 Королевские мушкетеры. Подлинная история. (12+)
 06.55, 16.00, 01.05 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Итоги революции. (12+)
 07.45, 16.50, 01.50 Эпоха гигантов. Кашалоты и акулы. Выживание в одиночку или группой. (12+)
 08.45, 17.45, 04.25 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
 09.30, 18.35, 02.45 Корни Египта. Ложные верования. (12+)
 10.00, 19.05, 03.10 Корни Египта. Проект египетской идентичности. (12+)
 10.30, 19.35, 03.35 Клинтон vs Трамп. Накануне выборов в США. (12+)
 11.20, 20.25 Тамплиеры. Строительные излишества. (12+)
 Тамплиеры. Религиозный орден, чей стремительный взлет, а затем внезапное исчезновение озаменовали Средние века. Для укрепления своей невероятной политической, экономической и религиозной власти Тамплиеры построили невероятные здания по всему христианскому миру, на Святой Земле, а также по всей Европе.
 12.20, 21.25 Личное. Михаил Державин. (12+)
 13.05, 22.10, 05.05 Легенды Европы. Греция. (12+)
 14.05, 23.05 Легенды Европы. Север. (12+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



19.30 Новости
культуры

06.30 «Роман в камне»
07.05 «Приключения Бура-
тино»
08.15 «УКРОТИТЕЛЬНИЦА
ТИГРОВ»
09.55 «Земля людей»
10.25 «СКАЗ ПРО ТО, КАК
ЦАРЬ ПЕТР АРАПА
ЖЕНИЛ»
12.00 «Добровидение»
13.10 «Сказка о солдате»
13.30 Рассказы из русской
истории
14.55 «САДКО»
16.25 Парад лауреатов кон-
курса «Щелкунчик»
18.05 «СЕМЬ СТАРИКОВ И
ОДНА ДЕВУШКА»
19.30 Новости культуры
19.45 «МИХАЙЛО ЛОМО-
НОВСОВ»
21.30 «Мы желаем счастья
вам!». Юбилейный кон-
церт группы «Цветы»
23.05 «ТАНЦУЮЩАЯ
В ТЕМНОТЕ»
01.25 «Страна птиц»
02.10 «Исторические курор-
ты России»

ТВЦ ТВЦ



06.50 «Православная
энциклопедия». (6+)

06.50 «Православная энци-
клопедия». (6+)
07.15 «КАЛАЧИ». (16+)
09.00 «ЕГО БЫВШАЯ, ЕГО
НАСТОЯЩАЯ». (16+)
10.55 «Просто & вкусно». (6+)
11.30 14.30 События
11.45 «Смешите меня семе-
ро». (16+)
12.35 Анекдот-клуб «Нехму-
рые люди». (16+)
13.10 14.45 «ЗВЁЗДЫ И
ЛИСЫ». (12+)
17.10 «ЗЕМНОЕ ПРИТЯЖЕ-
НИЕ». (16+)
21.00 «Постскриптум» с
Алексеем Пушкиным
22.10 «90-е. Звёзды и поли-
тика». (16+)
23.00 «Русские тайны. Прав-
да о водке». (16+)
23.45 «Тайная комната. Лю-
бовь со свастикой». (16+)
00.30 «Актёрские драмы.
Криминальный та-
лант». (16+)
01.10 «10 самых...» (16+)
01.40 «Хватит слухов!» (16+)

3 ТВ-3



08.30 Особенности
национальной кухни. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 Особенности нацио-
нальной кухни. (16+)
10.30 «КОРОЛЕВСТВО КРИ-
ВЫХ ЗЕРКАЛ». (12+)
12.00 «ГОСТЬЯ ИЗ БУДУЩЕ-
ГО». (6+)
19.00 «ВОЛШЕБНИК ИЗУМ-
РУДНОГО ГОРОДА.
ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТО-
ГО КИРПИЧА». (6+)
Россия, 2024 г.
Из-за урагана, вызван-
ного ведьмой Гингемой,
девочка Элли вместе
с собакой по имени
Тотошка оказываются
в стране Жевунов. Им
нужно вернуться домой,
поэтому они отправляют-
ся в Изумрудный город
по дороге из желтого
кирпича, чтобы встретить
волшебника.
21.00 «ОЧИ». (16+)
23.00 «ОХОТА НА МОН-
СТРА». (16+)
01.15 Всё в твоих руках.
(18+)
05.30 «Мультфильмы». (0+)

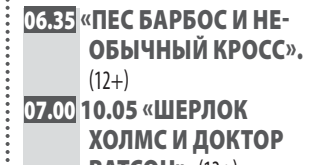
ДОМАШНИЙ



05.40 «6 кадров». (16+)

06.30 «ТЫ НАУЧИЛ МЕНЯ
ПРОЩАТЬ». (16+)
06.55 «УКРОЩЕНИЕ УКРО-
ТИТЕЛЬНИЦЫ». (16+)
11.00 «НОЧНАЯ СКАЗКА». (16+)
14.30 «ОБЛАСТНАЯ
БОЛЬНИЦА». (16+)
Россия, 2025 г. Мелодра-
ма. В ролях: Виолетта
Давыдовская, Павел
Крайнов.
Хирург Анна Широкова
назначена начмедом
в областную больницу.
Коллектив принимает
её враждебно, особенно
резко реагирует заведу-
ющий хирургией Родион
Тураев...
22.50 «ЯРКОЕ ПЛАМЯ». (16+)
01.25 «ТЫ НАУЧИЛ МЕНЯ
ПРОЩАТЬ». (16+)
04.50 «Предсказания: 2026». (16+)
05.40 «6 кадров». (16+)
05.50 «ВСЁ СМЕШАЛОСЬ
В ДОМЕ АВДЕЕВЫХ». (16+)

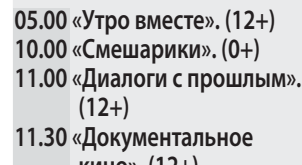
5 5-Й КАНАЛ



06.35 «ПЕС БАРБОС И НЕ-
ОБЫЧНЫЙ КРОСС». (12+)

07.00 10.05 «ШЕРЛОК
ХОЛМС И ДОКТОР
ВАТсон». (12+)
09.00 Страна советов. (16+)
09.30 «Стройнадзор». (16+)
10.45 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ
ШЕРЛОКА ХОЛМСА
И ДОКТОРА ВАТСО-
НА». (12+)
00.00 Известия. Главное. (16+)
01.05 «ОСОБЕННОСТИ
НАЦИОНАЛЬНОЙ
ОХОТЫ В ЗИМНИЙ
ПЕРИОД». (16+)
★ ЗВЕЗДА
06.05 «МОРОЗКО». (6+)
08.00 Гала-концерт «Род-
ники. Дети». Финал.
Томск-2026. (6+)
09.00 13.00 19.00 Новости
дня. (16+)
09.15 Гала-концерт «Род-
ники. Дети». Финал.
Томск-2026. (6+)
10.30 13.15 19.25 «СОБОР». (16+)
00.00 «ЛЮБИТЬ
ПО-РУССКИ». (16+)
01.40 «ЛЮБИТЬ
ПО-РУССКИ-2». (16+)
03.10 «ЛЮБИТЬ
ПО-РУССКИ-3». (16+)

ГУБЕРНИЯ
ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

10.00 «Смешарики». (0+)
11.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
11.30 «Документальное
кино». (12+)
12.00 «Специальный репор-
таж». (12+)
12.15 «Футбол губернии». (12+)
12.45 «Азбука Православия». (12+)
13.00 «Здоровый интерес». (12+)
13.15 «Стас Михайлов. Юби-
лейный концерт «20
лет в пути». (16+)
15.15 «Арт-Проспект». (12+)
15.45 «Просто жизнь». (12+)
16.15 «МИНУС ОДИН». (16+)
18.00 «Марафон». (12+)
19.00 «Территория успеха». (12+)
19.30 «Новости Культуры». (12+)
19.45 «Документальное
кино». (12+)
20.15 «Мастерская спорта». (12+)
20.45 «Понятная политика». (12+)
21.00 «КАРП ОТМОРОЖЕН-
НЫЙ!». (16+)
22.45 «Истории маленького
городка». (16+)
23.30 «Марафон». (12+)
00.30 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 20.40 00.00 03.00 Все на
Матч! Прямая трансляция
09.35 Футбол. Канада - Бос-
ния и Герцеговина. Чемпи-
онат мира-2026. (6+)
11.45 Улётный футбол. Пря-
мая трансляция
12.35 Футбол. Чемпионат ми-
ра-2026. Обзор. (6+)
12.55 Новости
13.00 Футбол. «Спартак» (Мо-
сква) - ЦСКА. Суперкубок
России. Женщины. Прямая
трансляция из Москвы
15.25 Автоспорт. Российская
серия кольцевых гонок.
Прямая трансляция
16.25 Баскетбол. ЦСКА -
УНИКС (Казань). Единая
лига ВТБ. Финал. Прямая
трансляция
18.30 Футбол. США - Па-
рагвай. Чемпионат ми-
ра-2026. (6+)
21.40 Футбол. Катар - Швей-
цария. Чемпионат мира-2026.
Прямая трансляция
00.40 Футбол. Бразилия - Ма-
рокко. Чемпионат ми-
ра-2026. Прямая трансля-
ция из США
06.00 Художественная гимна-
стика. Eugenia Cup. (6+)
08.05 «Вы это видели». (12+)
09.20 Стрельба стендовая.
(6+)
10.15 12.30 16.40 19.40 «Стра-
на спортивная». (12+)
10.35 17.30 00.55 Страна смо-
трил спорт. (12+)
11.00 12.50 Новости. (0+)
11.05 «Шахматные партии Хо-
лодной войны. Спасский -
Фишера». (16+)
11.45 Небесная грация. (6+)
12.05 География спорта. (12+)
12.55 Регби. Чемпионат Рос-
сии. Прямая трансляция
14.55 17.55 Гандбол. Газпром
лига. Финал 4-х. Прямая
трансляция
17.00 Автоспорт. Чемпионат
России по ралли. (12+)
19.55 Баскетбол. Единая Лига
ВТБ. Финал. (6+)
21.50 Автоспорт. Российская
серия кольцевых гонок.
(6+)
23.50 Автоспорт. Чемпионат
России. (6+)
01.20 Гандбол. Газпром Лига.
Финал 4-х. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.30 Плейлист | Лето. (16+)
08.00 Звёзды о звёздах.
(16+)
09.00 Звёзды на утро. (16+)
10.00 У-Дачный чарт. (16+)
11.00 Тор чарт Европы плюс.
(16+)
12.00 PRO-новости. Лучшее.
(16+)
12.30 Плейлист. (16+)
13.00 Топ-30. (16+)
15.30 Хит-Сториз. Татьяна Бу-
ланова - «Три хита». (16+)
16.00 Под напряжением и в
движении! (16+)
16.30 Жара в Дубае-2024.
(16+)
19.00 Народное диско. (16+)
20.30 Танцпол. (16+)
22.00 Dance чарт. (16+)
23.00 Танцпол. (16+)
01.00 Топ-30. Русский плей-
лист недели. (16+)
02.35 Караоке хит. (16+)
04.00 Плейлист | Лето. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000 VIJU TV1000 VIJU TV1000
06.00 «ДЬЯВОЛ И ДЭНИЭЛ
УЭБСТЕР». (16+)
07.45 «ОСЛЕПЛЕННЫЙ ЖЕЛА-
НИЯМИ». (18+)
09.20 «1+1». (16+)
11.25, 12.10, 13.10 «ЧИСТО
АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
15.00 «ЗЕЛЁНАЯ КНИГА». (16+)
17.20 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ
ШТУЧКА». (16+)
19.00 «ОДНАЖДЫ В ВЕГАСЕ». (16+)
20.45 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕ-
СТА». (16+)
23.00 «ВОЙНА НЕВЕСТ». (16+)
00.35 «БИБЛИОТЕКАРЬ: В ПОИ-
СКАХ КОПЬЯ СУДЬБЫ». (16+)
02.05 «БИБЛИОТЕКАРЬ 2: ВОЗ-
ВРАЩЕНИЕ В КОПИ ЦАРЯ
СОЛОМОНА». (16+)
03.35 «БИБЛИОТЕКАРЬ 3:
ПРОКЛЯТИЕ ИУДОВОЙ ЧА-
ШИ». (16+)
05.30 Мультфильмы. (6+)
09.20 «Возвращение блудно-
го попугая». Мультсериал.
(6+)
10.00, 10.50, 11.40, 12.35
«ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА». (16+)
15.10 «ТЕМНЫЙ МИР: РАВНО-
ВЕСИЕ». (16+)
16.55 «ФАНТОМ». (16+)
18.25 «ПРИТЯЖЕНИЕ». (16+)
Фантастический фильм,
Россия, 2017 г.
20.30 «ВТОРЖЕНИЕ». (16+)
Фантастический боевик,
Россия, 2019 г.
22.40 «ЛЮБИТЕЛЬ ОСТРОВ». (16+)
00.50 «ОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ:
СХВАТКА». (16+)
02.30 «ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ». (12+)
04.25 Мультфильмы. (6+)
06.50 «БЛОНДИНКА ПОД ПРИ-
ЦЕЛОМ». (16+)
08.25 «ВЗРЫВНАЯ ИГРА». (16+)
10.10 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+)
11.35 «ЗАЩИТНИК». (16+)
13.15 «ЛЕОН». (16+)
15.25 «ВАСАБИ». (16+)
17.00 «22 ПУЛИ: БЕССМЕРТ-
НЫЙ». (16+)
19.00 «ЧАРЛИ-ПУЛЯ». (16+)
20.35 «КАМЕНЩИК». (16+)
Боевик, США, Болгария,
Греция, 2023 г.
22.25 «САДОВНИК». (16+)
Комедийный боевик,
Франция, 2025 г.
00.20 «ШЕО ПОД ПРИКРЫТИ-
ЕМ». (16+)
01.40 «ШПИОН ПО СОСЕД-
СТВУ». (16+)
03.10 «СОРВАТЬ КУШ». (16+)
04.35 «ВЗРЫВНАЯ ИГРА». (16+)
06.10 «Смешарики». Мультсе-
риал. (6+)
06.30 «Большое путеше-
ствие». Мультфильм. (6+)
08.00 Союзмультфильм пред-
ставляет... (6+)
09.50 «Три богатыря. Ни дня
без подвига». Мультфильм.
(12+)
11.00 «ВЕЛИКАЯ». (16+)
22.30 «ВИВАТ, ГАРДЕМАРИ-
НЫ!». (16+)
СССР, 1991 г. В ролях: Дми-
трий Харатьян, Сергей Жи-
гунов, Михаил Мамаев
01.00 «ГАРДЕМАРИНЫ III». (16+)
Россия, Германия, 1992 г.
02.40 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯН-
КА». (16+)
04.20 «ДВЕ ЖЕНЩИНЫ». (12+)
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсе-
риал. (0+)
09.30 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
Кисляк пытается выпутаться
из ситуации, которая кажется
безвыходной, а тем вре-
менем Марина готовит ему
новый сюрприз. Юлия вы-
зывает Макеева на откро-
венный разговор. В коман-
де начинают происходить
неприятные вещи. Ребята
узнают о подломе поступ-
ке Антипова... Благодаря
Алине, у Пономарева появ-
ляются новые проблемы.
22.30 Сердца за любовь.
(16+)
00.25 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
03.55 Даёшь молодёжь! (16+)
КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ.
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
02.50 «БАБУШКА ЛЕГКОГО ПО-
ВЕДЕНИЯ 2. ПРЕСТАРЕЛЫЕ
МСТИТЕЛИ». (18+)
04.15 «ПРАБАБУШКА ЛЕГКОГО
ПОВЕДЕНИЯ. НАЧАЛО». (18+)
05.55 «ОБРАТНАЯ СВЯЗ». (16+)
07.45 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕ-
ДИЯ». (18+)
09.30 «ОДИН ХОРОШИЙ
ДЕНЬ». (16+)
11.05 «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПА-
НЫЧА». (18+)
12.55 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА
СУДЬБЫ». (18+)
14.30 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИН-
КЛЮЗИВ». (16+)
16.10 «НЕВЕСТА С ТОГО СВЕ-
ТА». (16+)
17.50 «ПОГОНЯ». (16+)
19.30 «МУЖСКИЕ ПРАВИЛА
МОЕГО ДЕДА». (16+)
06.20 «ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (12+)
07.40 «СЕМЬ НЯНЕК». (16+)
09.00 «ОПЕКУН». (16+)
10.35 «ДЕНЬ ПОЛНОЛУНИЯ». (16+)
12.15 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (16+)
13.55 «ПОД КРЫШАМИ МОН-
МАРТА». (16+)
16.30 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ
МУШКЕТЕРА». (16+)
21.20 Мосфильм. Золотой
век: Мосфильм Автомо-
бильный. (16+)
21.30 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (16+)
00.20 «САМАЯ ОБЯТЕЛЬНОСТЬ И
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ». (16+)
01.45 «ЛЮБОВЬ ЗЛА...» (16+)
03.00 «МОЛОДЫЕ». (16+)
04.30 «ЛЕДИ МАКБЕТ МЦЕН-
СКОГО УЕЗДА». (12+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Церковь и мир. (0+)
05.30 Завет. Жизнь Христа. (6+)
06.15 Прямая линия жизни. (16+)
07.05 Святые воины: Иоанн Русский. (6+)
07.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
08.10 Расскажи мне о Боге. (6+)
08.40, 20.30, 03.10 Простые чудеса. (12+)
09.40 Пилигрим. Великий се-
верный путь. (6+)
10.30 Святцы России. (6+)
11.35 Византия. Жизнь после смерти. 2 серия. (0+)
12.30 В поисках Бога. (12+)
13.00 Профессор Осипов. (0+)
13.30 «СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА». (0+)
15.35 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)
16.35 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИ-
ВЕРСАГА». (12+)
18.30 «МОРЕ ЗОВЕТ». (6+)
21.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михал-
кова. (18+)
22.45, 04.00 Русский мир. (12+)
23.45 Спас-стрим. (16+)
01.35 День Ангела: Правед-
ный Иоанн Кронштадт-
ский. (0+)
02.05 «Святой». Цикл Арка-
дия Мамонтова «Специаль-
ный корреспондент». (0+)
02.40 День Ангела: Преподобный Нил Сорский. (0+)

Православный календарь

13 июня
Седмица 2-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Щмч. Философа пресвитера
и сыновей его мчч. Бориса и Николая.



Ап. от 70 Ерма. Мч. Ермия. Мч. Философа.
Петров пост. Разрешается рыба.

« Чтобы любовь возрастала, нуж-
но ее отдавать. Человек, который
не отдает даже ту немногую любовь, что
у него есть, словно держит в руке горсть
семян и не хочет их посеять».
Старец Паисий Святогорец

ПЕРВЫЙ



06.55 «Часовой». (12+)

06.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
06.55 «Часовой». (12+)
07.25 «Здоровье». (16+)
08.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+)
09.10 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым. (12+)
09.30 «Мечтатели». (12+)
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь своих». (12+)
11.10 «Повара на колесах». (12+)
12.15 «Победа». (16+)
13.10 «Будем жить!». (16+)
14.05 «Видели видео?» (0+)
15.15 «Тульский Токарев. Он же тт». (16+)
16.15 «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ». (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «До Ре». (12+)
21.00 «Время»
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



08.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым

05.25 «НЕ ГОВОРИТЕ МНЕ О НЁМ». (12+)
07.20 «В кругу друзей»
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
12.00 «Рассказы из русской истории». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
15.00 «Весёлые ребята». (16+)
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.40 «Рассказы из русской истории». (12+)

НТВ



20.20 10 лет «Секреты на миллион!». (16+)

04.35 «БОЛЬШЕ, ЧЕМ ФУТБОЛ». (16+)
06.40 «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+)
12.00 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
14.00 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 Человек в праве. (16+)
17.00 «Скандалы. Интриги. Расследования». (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели»
20.20 10 лет «Секреты на миллион!». (16+)
22.40 «Песни России». (12+)
01.20 «Основано на реальных событиях». (16+)
04.20 Человек в праве. (16+)

СТС



12.15 «Приключения аргонатов». (6+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
07.00 ПроСТО кухня. (12+)
07.35 «100 мест, где поесть». (16+)
08.35 «Чем заняться в выходные?» (16+)
09.05 «Викинг Вик». (6+)
10.40 «Тайна семьи монстров». (6+)
12.15 «Приключения аргонатов». (6+)
14.05 «ТАКСИ». (16+)
Даниэль - не простой таксист, он гонщик от Бога, виртуозный знаток марсельских улиц.
15.55 «ТАКСИ-2». (16+)
17.35 «ТАКСИ-3». (16+)
19.10 «ТАКСИ-4». (16+)
21.00 «ТАКСИ-5». (16+)
23.00 «СУМАСШЕДШАЯ ЕЗДА». (18+)
01.05 «ИЛЛЮЗИЯ КОНТРОЛЯ». (18+)
02.35 «ВЫЖИВШИЕ: БЕТОННАЯ УТОПИЯ». (18+)
04.35 «100 мест, где поесть». (16+)

ТНТ



09.00 «Битва пикников». (16+)

07.00 «Однажды в России». (16+)
09.00 «Битва пикников». (16+)
Состязание лучших барбекю-шефов страны. В каждом выпуске 2 шеф-повара из разных уголков России готовят по 2 блюда прямо на природе, а гости пикника и кулинарный эксперт Мирко Дзаго оценивают блюда и выбирают победителя.
09.30 «Битва экстрасенсов». (16+)
18.00 «Сокровища императора». (16+)
Приключенческое реалити, снятое в Чунцине, самом большом городе мира, где улицы уходят на уровень небоскрёбов, а метро проходит сквозь жилые дома.
21.00 «НОВАЯ ТЕЩА». (16+)
23.00 «Шоу Воли». (16+)
00.15 «Мастер игры». (16+)
03.00 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ»-2026». (16+)
05.50 «ИНТЕРНЫ». (16+)

РЕН



10.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)

05.00 01.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
09.00 «Самая народная программа». (16+)
10.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)
11.00 «Наука и техника». (16+)
12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Неизвестная история». (16+)
14.00 «Легенды и мифы». (16+)
17.00 23.55 «Документальный спецпроект». (16+)
19.20 «ГЕЛЯ». (16+)
Россия, 2025 г. Криминальная комедия.
21.10 «БЕГИ». (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.20 Пятница News. (16+)
05.50 Гастротур. (16+)
06.30 «Балерина». (6+)
08.00 Запретная Индия. (16+)
09.10 Экспедиция с Алексеем Столяровым. (16+)
11.00 Во что верят люди. (16+)
13.20 Погнали! (16+)
20.20 Погнали. Дос. (16+)
21.10 Погнали! (16+)
23.00 Погнали. Дос. (16+)
23.50 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
01.30 «МСБЕ ИР». (18+)
02.50 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 01.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)
06.05 «Свадебный размер». (16+)
Почему в семьях возникают разногласия? Откуда появляется лишний вес? И как вернуть утраченные чувства? В каждой серии проекта - история семейной пары, которая решает похудеть, чтобы сохранить свой брак.
08.00 «Будни роддома». (16+)
09.20 15.00 «Мама в 16». (16+)
12.20 «Беременна в 45». (16+)
17.55 «Ждули». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)

ЧЕ!

06.10 Улётное видео. Лучшее. (16+)
06.30 Улетные животные. (16+)
10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
20.00 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (16+)
23.30 «ВАША ЧЕСТЬ». (18+)
Михаил Романов - судья в районном суде. Романов славится своей принципиальностью и неподкупностью: закон и справедливость для него превыше всего.
03.40 Большой кэш. (16+)
05.10 Улётное видео. Топ-35. (16+)

МИР

05.00, 03.30 Мультфильмы. (12+)
05.30 Рожденные в СССР. (16+)
05.55 Мультфильмы. (12+)
07.35, 10.10, 13.15 «ТИХИЙ ДОН». (16+)
10.00, 13.00, 18.00 Вместе каждый день
15.25 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
17.00, 18.15 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (16+)
19.00 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)
21.55 «НЕВЕРоятные приключения итальянцев в России». (16+)
00.00 Вместе. (16+)
00.50 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (16+)
02.20 Наше кино. (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 «Календарь». (12+)
11.25 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
15.05 «Моя история». (16+)
16.00 «Календарь». (12+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Неделя». (12+)
18.00 «Территория успеха». (12+)
20.00 «ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА». (16+)
22.00 «ЦАРЕУБИЙЦА». (12+)
23.35 «Вторая Мировая война и кино». (16+)
00.25 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (16+)
02.40 «Один день из жизни врача». (12+)

ПОБЕДА

05.00 «КОВЧЕГ». (16+)
06.30 «СПАСИТЕ КОЛЮ!» (16+)
08.10 «АРТЕК. БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (12+)
10.00 «ВЫКРУТАСЫ». (16+)
11.45 «КАЛАЧИ». (16+)
Россия, 2011 г.
13.20 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
Россия, 2019 г.
15.00 «ВРЕМЕННО НЕДОСТУПЕН». (16+)
Сериял. Россия, 2015 г.
23.10 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
00.45 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД». (16+)
02.00 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Барбоскины». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
07.35 «Турбозавры». (0+)
10.00 «Вкусные рисунки. Создай и съешь». (0+)
10.20 «Бубаб». (6+)
12.00 «Буба Шоу». (0+)
12.10 «Семь королевств». (0+)
14.00 «Барбоскины». (0+)
16.00 «Это супер!» (0+)
16.15 «Белка и Стрелка. Звёздные собаки». (0+)
Привычный ход вещей нарушен! Цирковая собака Белка больше не выйдет на манеж покорять сердца зрителей, а дворняжка Стрелка не будет ночевать в подворотнях и искать себе пропитание. Теперь они не просто собаки, а члены отряда космонавтов. И лишь самые достойные, самые выносливые отправятся покорять космическое пространство!
17.35 «Три кота». (0+)
20.05 «Буква в деле». (0+)
«Буква в деле» - это весёлое приключение, где Папа и Максим с помощью волшебного кубика и карточек помогают зефирчикам путешествовать из самых неожиданных ситуаций.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
21.15 «Команда Флоры. Экспатруль». (0+)
22.30 «Карбот». (6+)
23.00 «Метал Кард Бот». (6+)
23.25 «Фиксики». (0+)
01.50 «Зоомания». (0+)
02.10 «Фиксики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 «Мини-Мишки». (0+)
Малыши Кеша, Тучка, Лисичка, крот Валя, еноты-близнецы Саня и Соня, а также цыпленок Цыпа живут в маленьком игрушечном городке, где все выглядит нарядным и веселым. Каждый день они выходят из своих домиков и увлеченно играют на детской площадке, где постоянно попадают в различные сложные ситуации: то Лисичка боится спуститься с горки, то Кеша решает поменять свой собственный хвост, то Валя стесняется своего неумения танцевать.
10.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
Приключения неутомимых озорников: бурого медвежонка Кеши, белого поросенка Тучки, и их подружки Лисички. Иннокентий любит гаджеты и технику, Тучка - дитя природы, а Лисичка обожает печь пироги и угощать ими своих многочисленных друзей. Из каждой серии дети узнают что-то новое...
14.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
18.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
22.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
02.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)



ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 У истоков русской археологии. (12+)
01.00 Земля. (12+)
02.00 Революция LIVE. (12+)
02.55, 07.05 Забытые войны России. (12+)
04.00 Секреты истории. (16+)
05.55 Семь дней истории. (12+)
06.05 Операция «Украина». Преступление без наказания. (16+)
08.00 Это подкаст. История. (12+)
09.00, 21.00 Историограф. (12+)
09.45 Сквозь времена: Усадьба Остафьево - русский Парнас. (12+)
10.15 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+)
11.05, 19.05, 23.05 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
12.00 Моя Россия: музыкальное путешествие. (12+)
13.10 Сквозь времена: Российская национальная библиотека. (12+)
13.50 Жил-был Дом. (6+)
14.25, 18.20, 22.20 Нобелевские лауреаты. (16+)
15.10 Всемирное наследие. Россия: Псков - великий город на реке Великая. (12+)
16.00, 17.00 «МЯТЕЖ». (18+)
17.55 Сквозь времена: Кронштадтский морской собор. (12+)
20.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)
21.45 Русский музей: увидеть невидимое: «Куликовская битва»: разоблачение мифа. (12+)

VJH HISTORY

06.00, 06.55, 07.50 100 чудес света. (16+)
Отправляемся в кругосветное путешествие вместе с создателями сериала «100 чудес света». Зрители познакомятся с объектами культурного наследия и побывают в самых невероятных местах земли.
08.45 Ле-Ман'55. Тайная Катастрофа. (16+)
10.30 Это подкаст. История. (12+)
11.25 Амазония: исчезнувшая цивилизация джунглей. (16+)
12.25 Воительница из Бирки. (12+)
13.25, 14.15, 15.05, 15.55 Русы. (12+)
Кто такие «русы» и как они создали своё государство? Мы раскроем тайны происхождения славянской культуры вплоть до IX века.
16.50, 17.50 Границы истории: от Цезаря до де Голля. (16+)
19.00 Её звали Грейс Келли. (16+)
20.00, 21.00 Жизнь в эпоху... (16+)
21.55 Великие битвы: Курск: Курский выступ. «Цитадель». (16+)
22.50 Великие битвы: Курск: Огненная дуга. (16+)
23.45, 00.40 Великие битвы: Сталинград. (16+)
01.30, 02.20, 03.15 100 чудес света. (16+)
04.10 Мегалис: секреты древнего мира: Афины. (12+)
05.05 Мегалис: секреты древнего мира: Александрия. (12+)

ИСТОРИЯ

06.00, 15.05, 00.10, 05.05 Корни Египта. Ложные верования. (12+)
06.25, 15.35, 00.40, 05.35 Корни Египта. Проект египетской идентичности. (12+)
06.55, 16.55, 01.55 Тамплиеры. Строительные излишества. (12+)
07.55, 16.05, 01.10 Клинтон vs Трамп. Накануне выборов в США. (12+)
08.45, 17.55, 02.50 Личное. Михаил Державин. (12+)
Цикл передач об известных людях. Каждый фильм представляет собой личную историю всемирно известных актёров. Это рассказ о пережитых испытаниях, неожиданных поворотах судьбы, успехах и неудачах. В фильме принимают участие родные, друзья и коллеги героев.
09.30, 18.40 Легенды Европы. Греция. (12+)
10.25, 19.35, 03.30 Легенды Европы. Север. (12+)
11.25, 20.35 Королевские мушкетёры. Подлинная история. (12+)
12.25, 21.35, 04.25 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Итоги революции. (12+)
13.15, 22.25 Эпоха гигантов. Кашалоты и акулы. Выживание в одиночку или группой. (12+)
14.15, 23.20 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)

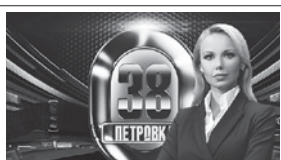
РОССИЯ К
Культура



13.55 «Страна
птиц»

06.30 «Роман в камне»
07.05 «Мультфильмы»
07.45 «СЕМЬ СТАРИКОВ И
ОДНА ДЕВУШКА»
09.05 «Алексей Смирнов»
09.50 «Земля людей»
10.20 «МИХАЙЛО ЛОМО-
НОВСОВ»
12.00 «Добровидение»
13.20 02.05 «Исторические
курорты России»
13.55 01.25 «Страна птиц»
14.35 «Добро пожаловать,
или Посторонним
вход воспрещён». Без
сюрпризов не
можете?!»
15.15 «ДОБРО ПОЖАЛО-
ВАТЬ, ИЛИ ПО-
СТОРОННИМ ВХОД
ВОСПРЕЩЕН»
16.30 Картина мира
17.10 Романтика романа
18.05 «СВЕРСТНИЦЫ»
19.30 Новости культуры
19.45 Линия жизни
20.40 Спектакль Малого
театра «Ревизор»
23.55 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ»

ТВЦ



00.55 «Петровка, 38».
(16+)

05.45 «ТЁПЛЫЙ ДОМ У
ХОЛОДНОГО МОЯ». (16+)
07.25 «КОММУНАЛКА». (12+)
11.30 События
11.45 Анекдот-клуб «Нехму-
рые люди». (16+)
12.20 «ЕВДОКИЯ». (12+)
14.30 События
14.45 «Дорогие товарищи.
Скрипка и немножко
нервно». (16+)
15.35 «Охота на маньяка.
Дело ночного такси-
ста». (16+)
16.30 «Настоящий детектив.
Группа крови». (16+)
17.15 «РЕПЕЙНИК». (12+)
21.05 «ЗАБЫТЫЙ АНГЕЛ». (16+)
00.40 События
00.55 «Петровка, 38». (16+)
01.05 «СПАСАТЕЛЬ». (16+)
04.10 «Союзмультфильм». Только для взрослых». (16+)
04.55 «10 самых...» (16+)
05.20 «Мой герой». (12+)

ТВ-3



01.15 Места Силы.
(16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.00 «КОРОЛЕВСТВО КРИ-
ВЫХ ЗЕРКАЛ». (12+)
10.45 «МАМА». (0+)
12.30 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ
ЭЛЕКТРОНИКА». (6+)
СССР, 1979 г.
Мальчик-робот бежит
от своих изобретателей,
чтобы пожить среди
людей и стать похожим
на них. Он знакомится со
школьником Сыроежки-
ным, который абсолютно
на него похож, потому
как является его прототи-
пом. Узнав о феноменаль-
ных свойствах мальчика,
банда грабителей по-
хищает его...
17.00 «ВОЛШЕБНИК ИЗУМ-
РУДНОГО ГОРОДА.
ДОРОГА ИЗ ЖЕЛТО-
ГО КИРПИЧА». (6+)
19.00 «ДЕТИ ЛЕСА». (12+)
21.00 «ТРАССА 60». (16+)
23.30 «ДЭНИЕЛ ДОЛЖЕН
УМЕРЕТЬ». (18+)
01.15 Места Силы. (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



10.45 Пять ужинов.
(16+)

06.30 «ВСЁ СМЕШАЛОСЬ
В ДОМЕ АВДЕЕВЫХ». (16+)
09.40 Метод Рогова. (16+)
10.45 Пять ужинов. (16+)
11.00 «НОЧНАЯ СКАЗКА». (16+)
14.30 «ДВЕ ЖИЗНИ
МАРИИ». (16+)
Россия, 2025 г. Мело-
драма. В ролях: Алена
Спивак, Нерийс Манкус.
Успешный хирург Мария
Лушников - жесткая,
волевая и целеустрем-
ленная женщина, которая
никогда не верила в
целительство. После из-
мены любимого мужчины
она в сердцах прокляла
его, и он погиб в аварии.
Никак не связав эти два
события, Маша продол-
жает работать...
23.05 «ЯРКОЕ ПЛАМЯ». (16+)
01.35 «НЕ МОГУ СКАЗАТЬ
«ПРОЩАЙ». (16+)
03.05 «6 кадров». (16+)
03.35 «ИЗ СИБИРИ
С ЛЮБОВЬЮ». (16+)

5-й КАНАЛ

05.45 «ВАРВАРА-КРАСА,
ДЛИННАЯ КОСА». (0+)
07.05 «МЕСТО ВСТРЕЧИ
ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (16+)
09.00 Фирменный рецепт.
(12+)
Известный шеф-повар
Нина Тарасова устраивает
настоящий кулинарный
поединок для российских
знаменитостей.
09.30 «МЕСТО ВСТРЕЧИ
ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ». (16+)
14.50 «УЧАСТОК». (16+)
03.10 «ЖЕНАТЫЙ
ХОЛОСТЯК». (12+)
ЗВЕЗДА
05.10 «НЕПОДСУДЕН». (12+)
06.50 «ЯРОСЛАВ». (16+)
09.00 «Новости недели». (16+)
09.25 «Служу России». (12+)
10.40 «Легенды армии». (12+)
12.20 «Код доступа». (12+)
13.10 «Москва - фронту». (16+)
13.40 «СИЛЬНЕЕ ОГНЯ». (16+)
18.00 «Главное». (16+)
19.40 «Незримый бой». (16+)
23.55 «ШТРАФНОЙ УДАР». (12+)
01.40 «МОРОЗКО». (6+)

ГУБЕРНИЯ
ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Черепашки». (0+)
11.00 «Такие разные». (12+)
12.00 «Неделя». (12+)
12.30 «Марафон». (12+)
13.30 «Территория успеха». (12+)
14.00 «Понятная политика». (12+)
14.15 «КАРП ОТМОРОЖЕН-
НЫЙ!». (16+)
16.00 «От 7 до 17». (12+)
16.30 «Просто жизнь». (12+)
17.00 «МИНУС ОДИН». (16+)
18.45 «Специальный репор-
таж». (12+)
19.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
19.30 «Неделя». (12+)
20.00 «Документальное
кино». (12+)
20.30 «Футбол губернии». (12+)
21.00 «ВРЕМЯ ВЕРНУТЬСЯ». (16+)
23.00 «ИСТОРИЯ МАЛЕНЬ-
КОГО ГОРОДКА». (16+)
23.45 «Малая сцена». (12+)
01.15 «Новости Культуры». (12+)
01.30 «Арт-Проспект». (12+)
02.00 «Такие разные». (12+)
03.00 «ВРЕМЯ ВЕРНУТЬСЯ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! **МАТЧ! ТВ**
06.00 09.00 18.05 22.00 01.00
04.00 Все на Матч! Прямая
трансляция
06.40 Футбол. Австралия -
Турция. Чемпионат ми-
ра-2026. Прямая трансля-
ция из Канады
09.35 Футбол. Катар - Швей-
цария. Чемпионат ми-
ра-2026. (6+)
11.45 Улётный футбол. Пря-
мая трансляция
12.35 17.30 Футбол. Чемпи-
онат мира-2026. (6+)
13.05 18.00 Новости
13.10 Футбол. Бразилия - Ма-
рокко. Чемпионат ми-
ра-2026. (6+)
15.20 Футбол. Австралия -
Турция. Чемпионат ми-
ра-2026. (6+)
19.40 Футбол. Чемпионат ми-
ра-2026. Германия - Кюрасо.
Прямая трансляция
22.40 Футбол. Нидерланды
- Япония. Чемпионат ми-
ра-2026. Прямая трансля-
ция из США
01.40 Футбол. Кот-д'Ивуар -
Эквадор. Чемпионат ми-
ра-2026. Прямая трансляция
МАТЧ! СТРАНА **МАТЧ
СТРАНА**
06.00 Автоспорт. Чемпионат
России по ралли. (12+)
06.25 22.20 Автоспорт. Рос-
сийская серия кольцевых
гонок. (6+)
07.30 01.20 Гандбол. Газпром
Лига. Финал 4-х. (6+)
09.00 Баскетбол Единая Лига
ВТБ. Финал. (6+)
10.55 Новости. (0+)
11.00 Академическая гре-
бля. Кубок мира. Прямая
трансляция
14.55 Гандбол. Газпром Лига.
Финал 4-х. Прямая транс-
ляция
16.40 География спорта. (12+)
17.05 Автоспорт. Дрифт. RDS
OPEN. (6+)
17.55 Гандбол. Газпром Лига.
Финал 4-х. Прямая транс-
ляция
20.00 00.35 Спортивная неде-
ля. Итоги. (12+)
20.30 Регби. Чемпионат Рос-
сии. (12+)
22.55 Автоспорт. Чемпионат
России. (6+)
00.05 Автоспорт. Чемпионат
России. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ **МУЗ-ТВ**
05.00, 21.00, 01.00 Плей-
лист | Лето. (16+)
05.30 Караоке. (16+)
07.05 PRO-новости. (16+)
07.35 У-Дачный чарт. (16+)
08.30 Топ чарт. (16+)
09.00 Хиты по-русски. (16+)
09.30 Дачный плейлист Ра-
дио Дача. (16+)
10.30 Хит-Сториз. (16+)
11.00 Юмор FM чарт. (16+)
12.00 10 самых! (16+)
12.30, 17.30 Плейлист |
Под шашлык. (16+)
13.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
14.00 Моя волна. (16+)
15.00 Лига клипов. (16+)
15.30 Хиты по-русски. (16+)
16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
17.00 Под напряжением и в
движении! За кадром пре-
мии МУЗ-ТВ-2026. (16+)
19.00 Топ-30. (16+)
22.00 Золотая лихорадка.
(16+)
00.00 Фан-зона. (16+)
02.00 Лайкер. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 **TV1000**
06.15 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ
ШТУЧКА». (16+)
07.40 «СБЕЖАВШАЯ НЕВЕ-
СТА». (16+)
09.50 «ВОЙНА НЕВЕСТ». (16+)
11.25, 13.15 «ЧИСТО АНГЛИЙ-
СКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
15.00 «ОДНАЖДЫ В ВЕГАСЕ». (16+)
16.50 «ПАРКЕР». (16+)
19.00 «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУНА»: ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ». (16+)
21.05 «МЕХАНИК». (16+)
Боевик, США, 2011 г.
22.40 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕ-
НИЕ». (16+)
Приключенческий боевик,
Франция, США, 2016 г.
00.25 «ГЕРЦОГИНЯ». (16+)
02.10 «ГОРДОСТЬ И ПРЕДУ-
БЕЖДЕНИЕ». (12+)
04.05 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИ-
НЫ». (16+)
TV1000 **TV1000**
05.30 Мультфильмы. (6+)
08.35 «Кто сказал мяу?»
Мультфильм. (6+)
08.45 «Кот в сапогах». Мульт-
фильм. (6+)
09.05 «Котенок по имени
Гав». Мультсериал. (6+)
10.00, 10.50, 11.40, 12.30
«ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА». (16+)
13.20 «1612». (16+)
16.00 «1812: УЛАНСКАЯ БАЛ-
ЛАДА». (16+)
17.45 «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ». (16+)
19.30 «СЕРЕБРЯНЫЕ КОНЬКИ». (18+)
22.00 «ЛЕД». (16+)
00.05 «ЛЕД 2». (16+)
02.15 «ЛЕД 3». (12+)
04.25 «Котенок по имени
Гав». Мультсериал. (6+)
05.10 «Петя и Красная Ша-
почка». Мультфильм. (6+)
TV1000 **TV1000**
06.10 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛ-
ЛЕРА». (16+)
08.05 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ЖЕ-
НЫ КИЛЛЕРА». (16+)
10.05 «САДОВНИК». (16+)
12.00 «КАМЕНЩИК». (16+)
13.50 «22 ПУЛИ: БЕССМЕРТ-
НЫЙ». (16+)
15.50 «ЧАРЛИ-ПУЛЛ». (16+)
17.25 «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)
19.00 «ВОРОН». (16+)
20.45 «СОЛОМОН КЕЙН». (16+)
Приключенческий боевик,
Франция, Чехия, Велико-
британия, 2009 г.
22.30 «ВРЕМЯ ВЕДЬМ». (16+)
00.05 «НЕЧИСТЬ». (16+)
01.35 «ЛАРГО ВИНЧ: НАЧА-
ЛО». (16+)
03.15 «ЛАРГО ВИНЧ 2: ЗАГОВ-
ВОР В БИРМЕ». (16+)
05.00 «ВИЗАНТИЯ». (16+)
суббота! **СУББОТА!**
05.00, 09.35 «Маша и Мед-
ведь». «Маша и Медведь». Муль-
тсериалы. (0+)
09.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
12.50, 13.40, 14.20, 15.10 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Арген-
тина, 1998-1999 гг. В ролях: Наталия Орейро, Факундо Арана, Артуро Мали
16.00, 17.50 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.00, 21.10 Богиня свиданий. (16+)
22.30 Богиня шопинга. (16+)
23.40 «КЛОН». (16+)
00.30 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
01.30, 02.20, 03.00, 03.40 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
04.15 «Приключения Пети и Волка». (12+)
МОСФИЛЬМ. **МОСФИЛЬМ.**
07.00 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (16+)
08.25 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». (16+)
10.05 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА». (16+)
11.50 «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ». (16+)
Ольга умна и красива, у нее есть достойная работа, сын и любимый мужчина. Только все эти атрибуты женского счастья - в замороженном виде, как вишня зимой. Возлюбленный женат на другой и не решается оставить семью...
19.30 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ СЛЕГКИМ ПАРОМ!». (16+)
23.00 «СИБИРИАДА». (16+)
03.45 «МНОГО ШУМА ИЗ НИЧЕГО». (12+)
ДОМ КИНО **ДОМ КИНО**
06.05 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.30 «Как приручить монстров». Мультфильм. (6+)
08.00 «Реальная белка». Мультфильм. (12+)
09.30 «Гость из космоса». Мультфильм. (16+)
11.00 «ДОМОВОЙ». (16+)
12.50 «ХОЛОП». (16+)
14.50 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
16.50 «Я ХУДЕЮ». (16+)
18.50 «НЕ ЛЕЧИ МЕНЯ». (16+)
Россия, 2020 г.
20.30 «УИКЕНД С БАТЕЙ». (16+)
22.00 «ДЕВЯТЬ ЯРДОВ-2». (16+)
23.50 «ПРОКЛЯТЫЙ ЧИНОВНИК». (16+)
01.20 «НЕФУТБОЛ». (16+)
СТС LOVE **СТС LOVE**
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.20 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
Новость, которую узнала Юлия, вынуждает её вме-
шаться в личную жизнь сына. У Пономарева появ-
ляется неожиданный со-
юзник. Работа Ольги стано-
вится причиной неприят-
ностей...
22.35 Сердца за любовь. (16+)
00.25 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
Воронцова приглашают быть ведущим выпускного, а Машу - спеть уже став-
шие популярными «Оду-
ванчики».
03.55 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00, 22.40 День Патриарха. (0+)
05.10 Завет. (6+)
06.05, 02.45 Святые целители. Святой праведный Иоанн Кронштадтский. (0+)
06.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.45 Метаноя. (12+)
09.00 Простые чудеса. (12+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
12.30 «София». Неоязыче-
ство. (12+)
14.00 День Ангела: Праведный Иоанн Кронштадтский. (0+)
14.35 Русский мир. (12+)
15.40 «ДВА ФЕДОРА». (0+)
17.30 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
19.00 Щипков. (12+)
19.10 «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ». (6+)
20.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
21.50, 04.10 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
22.50 Перекрестить Россию. (0+)
23.50 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
01.15 Щипков. (12+)
01.25 «София». Неоязыче-
ство. (12+)
03.15 Александр Третий. Сильный, державный... (0+)

Православный календарь

14 июня
Неделя 2-я по Пятидесятнице, всех святых в земле Пятидесятнице, живших. Глас 1. Мчч. Иустина Философа и другого Иустина и с ними Харитона, Хариты, Евелписта, Иеракса, Пеона и Валериана.



Прп. Дионисия, игумена Глушицкого. Прав. Иоанна Кронштадтского. Прп. Агапита Печерского, врача безмездного. Прп. Иустина Поповича, Чельского (Серб.). Собор всех преподобных и Богоносных отцов, во Святой Горе Афонской просиявших. Сщмч. Василия пресвитера, мц. Веры.

Петров пост. Разрешается рыба.

«Четыре добродетели ограждают душу: милосердие, кротость, великодушие и забвение обид».

Авва Исайя

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

В середине мая установилась настоящая летняя жара. Днем столбик термометра поднимался выше тридцати градусов, ночью не опускался ниже двадцати. И это после недели холодных затяжных дождей, которыми природа отметила начало месяца. Насыщенный влагой горячий воздух, казалось, совсем не вентилировал легкие, от чего даже в самых терпеливых организмах копилась неприятная раздражительность.

Личный состав отделения, где как назло еще прошлым летом вышла из строя примерно половина кондиционеров, пребывал в несколько взвинченном состоянии. Неожиданная жара застала всех врасплох, и только майор Петрович на резкую перемену погоды никак неотреагировал. Ну разве что буркнул один раз накануне выходных, задумчиво глядя в окно:

– М-да. По такой жаре белые не жди...

– В каком смысле белые? – спросил оказавшийся рядом опер.

Про белые грибы, ландыши и пропавшие драгоценности



– В прямом, – ответил майор. – После холода и дождей должны были пойти белые грибы, сетчатые боровички. Но теперь не пойдут – такой жары они не понимают.

– Белые в мае?!
Белые. В мае, – кивнул Петрович. – Сетчатые. Они всегда первыми вылезают. Разумеется, нужно знать места. Есть у меня пара знакомых пригорков...

Договорить ему не дал взглянувший в кабинет криминалист:

– Потом про грибы поболтаете, у нас вызов на кражу.

В служебном автомобиле было очень душно – кондиционер не был предусмотрен конструкцией. В конце пути группа уже с неприкрытой завистью смотрела на расположившихся в густой тени вдоль тротуаров бабулек, продающих свой нехитрый дачный товар: пучки сочной молоденькой зелени, букетики ландышей и незабудок, пионы в тугих бутонах и даже первые огурчики.

Квартира, в которую их вызвали, буквально сияла чистотой: ни пылинки, ни соринки – в такие буквально вылизан-

ные от пола до потолка жилища полицию вызывали редко.

Майор Петрович обратился к встретившей их потерпевшей – хорошенькой молодой блондинке, явно огорченной и растерянной:

– Что конкретно у вас пропало?

Шкатулка с драгоценностями, она стояла на тумбочке возле моей кровати. Я вернулась из салона красоты, а шкатулки нет.

– Вы уверены, что утром она была на месте?

– Уверена. Я открывала шкатулку утром, чтобы взять вот эти серьги, – блондинка дотронулась пальцами до аккуратных гвоздиков в ушах.

– У кого-то еще есть ключи от квартиры?

– Да, у моей домработницы Тани. Но она не могла взять шкатулку, она исключительно порядочная женщина. Правда, у ее дочери сейчас большие неприятности... Но она не могла, нет!

– А где сейчас ваша домработница?

– Она собиралась ехать к приятельнице на дачу. Это

километров сто пятьдесят на электричке.

Петрович хотел было задать очередной вопрос, но тут их диалог прервали.

– А что это у нас дверь нараспашку? – донесся из холла женский голос. – Случилось чего?

На пороге комнаты появилась корпулентная дама средних лет с букетом ландышей в руке. На локте другой ее руки висела холщовая сумка, из которой торчали пучки сочной свежей зелени.

– Вы Татьяна? – обратился к ней Петрович.

– Татьяна Михайловна, – ответила дама. – А вы кто?

Майор представился по уставу, показал «корочки».

– Татьяна Михайловна, где вы были?

– На даче у знакомой. Помогала ей помидоры в теплицу сажать – сто кустов, шутка ли, одной тяжело. Заодно и ландышей вот набрала, – дама сунула под нос Петровичу ароматный букетик.

– В котором часу вы ушли из этой квартиры?

Хозяйку проводила, в кухне прибрала и ушла. Ехать далеко, два часа на электричке.

– А откуда эта зелень? – Петрович кивнул на холщовую сумку.

– Так оттуда и зелень! С дачи. Надергала перед отъездом.

– С дачи, значит... – вздохнул Петрович. – Ну, собирайтесь, с нами теперь поедете. Вы задержаны по подозрению в краже драгоценностей из этой квартиры.

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович не поверил домработнице?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 22: странник посоветовал принцам поменяться конями.

Рис. Ирины Световой

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

8 июня Восход: 4 ч. 06 м. Заход: 20 ч. 38 м.
Долгота дня: 16 ч. 32 мин.

Убывающая Луна в знаке Рыб

9 июня Восход: 4 ч. 05 м. Заход: 20 ч. 39 м.
Долгота дня: 16 ч. 34 мин.

Убывающая Луна в знаке Овна

10 июня Восход: 4 ч. 05 м. Заход: 20 ч. 39 м.
Долгота дня: 16 ч. 34 мин.

Убывающая Луна в знаке Овна

11 июня Восход: 4 ч. 05 м. Заход: 20 ч. 40 м.
Долгота дня: 16 ч. 35 мин.

Убывающая Луна в знаке Тельца

12 июня Восход: 4 ч. 04 м. Заход: 20 ч. 41 м.
Долгота дня: 16 ч. 37 мин.

Убывающая Луна в знаке Тельца

13 июня Восход: 4 ч. 04 м. Заход: 20 ч. 41 м.
Долгота дня: 16 ч. 37 мин.

Убывающая Луна в знаке Близнецов

14 июня Восход: 4 ч. 04 м. Заход: 20 ч. 42 м.
Долгота дня: 16 ч. 38 мин.

Убывающая Луна в знаке Близнецов

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 8 ПО 14 ИЮНЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

8 ИЮНЯ

В 1843 году началось строительство Николаевской железной дороги (Москва – Санкт-Петербург).

В 1948 году запущен советский реактор для производства оружейного плутония.

9 ИЮНЯ

В 1719 году первый российский император Пётр I разделил русские губернии на провинции и уезды.

В 1737 году вспыхнул один из самых сильных пожаров за всю историю Москвы.

В 1945 году была учреждена медаль «За взятие Берлина».

10 ИЮНЯ

В 1807 году был основан Ижевский оружейный завод (ныне Концерн «Калашников»).

В 1931 году между Москвой и Ленинградом начал курсировать первый в стране фирменный поезд «Красная стрела».

11 ИЮНЯ
В 1985 году автоматическая межпланетная станция «Вега-1» достигла окрестностей Венеры.

12 ИЮНЯ
В 1798 году в Санкт-Петербурге учрежден институт Святой Екатерины для благородных девиц.

13 ИЮНЯ
В 1912 году в Москве открыт Музей изящных искусств (сегодня Государственный музей изобразительных искусств имени А.С. Пушкина).

14 ИЮНЯ
В 1834 году была запатентована наждачная бумага.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

8 ИЮНЯ. Георгий, Макарий.
9 ИЮНЯ. Иоанн, Феодора, Ферапонт.
10 ИЮНЯ. Герман, Елена, Никита, Пётр.
11 ИЮНЯ. Андрей, Лука, Феодосия.
12 ИЮНЯ. Василий.
13 ИЮНЯ. Борис, Николай.
14 ИЮНЯ. Валериан, Вера, Иоанн.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

8 ИЮНЯ ■ День социального работника
■ Всемирный день океанов
9 ИЮНЯ ■ Международный день друзей
■ Всемирный день мотоциклиста
■ Международный день архивов
■ День заботы о любимом коте
10 ИЮНЯ ■ Всемирный день ремесленничества
■ Всемирный день мороженого
11 ИЮНЯ ■ Международный день игры
12 ИЮНЯ ■ День России
13 ИЮНЯ ■ День пивовара в России ■ День куклы
■ День мебельщика в России
14 ИЮНЯ ■ Всемирный день донора крови
■ Международный день блогера
■ День работников легкой промышленности
■ День работника миграционной службы

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Дружно колосится рожь – много грибов найдёшь

8 июня считалось днем Карпа Карполова. В этот день было принято следить за водоемами. Прилив реки предвещал ясную погоду, отлив – осадки. На Федорин день, **9 июня**, наблюдали за явлениями природы: если за окном безоблачно, на лужайке солнечно, а дятел не перестает стучать клювом – готовься к скорому дождю. Тихая спокойная погода **10 июня**, в день Никиты Гусятника, предвещала хороший урожай в полях. Про **11 июня**, день Феодосия Колосятники, в народе ходили такие рассказы: «Дружно колосится рожь – много грибов найдешь». Для определения грядущей погоды на Феодосью наблюдали за

насекомыми: если пчелы летят к ульям, то пойдет дождь, а если появилось много пауков – погода будет солнечная. Совиное оханье на Исаак-змеевика, **12 июня**, означало похолодание. Услышать кукушку **13 июня**, в день Еремея Распрягальника, было хорошим знаком. Чем громче и чаще она куковала, тем лучше будет погода. В день Устина – Брусничные губы, **14 июня**, было принято наблюдать за утренним солнцем: «красное утро» сулило хороший урожай ржи.

– Говорят, есть женщины, которые коней на скаку останавливают. Зачем им это? – Зачем-зачем? Чтобы принц мимо не проскакал.



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. +7 (495) 580-95-77

Зам. главного редактора

ЯШКОВА А.А.

Региональный редактор

ЖУЧКОВА С.С.

Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. +7 (495) 937-95-77, доб. 220,

e-mail: distrib@kardos.ru

Отдел подписки:

Тел. +7 (495) 937-95-77, доб. 237,

e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора

по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.

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

Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.

Телефон департамента рекламы:

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

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

№ 23 (552).

Дата подписания в печать: 01.06.2026 г.

Дата изготовления: 02.06.2026 г. Срок годности не ограничен

Дата выхода в свет: 03.06.2026 г. Тираж 50 540 экз.

Отпечатано в ООО «Прайм Принт Воронеж» (ООО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48н. Тел.: +7 (473) 246-52-70

Заказ 4142 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 822 410 экз. Розничная цена свободная.

Еженедельная семейная газета для читателей 12+

Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Копирование без указания источника запрещено.



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 ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...идите за Мною, и 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 рыболовы, 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)

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)

“ Бог повелел тебе не упрекать в лености, а помочь бедности, сделал тебя не обличителем нечестия, а поставил врачом нечестия. Бог повелел тебе не порицать беспечность, но подавать руку лежащему, не осуждать образ жизни, а утешать голод.

Святитель Иоанн Златоуст

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 14 июня, в воскресенье.

В первой главе Евангелия от Иоанна мы найдем свидетельство, радикально отличающееся от только что прозвучавшего: Христос никого не звал за Собой, Он просто шел, Его увидел Иоанн Предтеча, Предтеча указал на Христа своим ученикам, и двое из них пошли за Христом с не вполне определенными целями, когда же Спаситель спросил их о цели, они ответили нечто странное: «Равви, где живешь?» (см. Ин. 1:38). Среди этих первых апостолов не было Петра, он появился позже, не было ни лодки, ни оставленных сетей, оставленного отца тоже не было. Одним словом, в Евангелии от Иоанна мы видим совсем другую историю.

Впрочем, другой ее делает использованным нами формальный подход: мы обращали внимание лишь на внешнее описание и никак не касались духовной стороны вопроса. Если же посмотреть на историю призвания апостолов как на историю общения души с Богом, то внешние

отличия описаний перестанут иметь какое-либо значение.

Во всех евангельских историях призвания апостолов существенно мы увидим одно и то же: мгновенный деятельный отклик будущих апостолов на Христов призыв, и здесь не имеет значения, каким именно образом был выражен этот призыв, ведь центральное место занимает не форма, а содержание, не слова, а Тот, Кто их производит, то есть Господь наш Иисус Христос.

В различии евангельских описаний призвания апостолов есть очень важный практический смысл: эти рассказы свидетельствуют, что Христос привлекает нас к Себе самыми разными путями, а потому никто не может сказать, что Господь обратился к нему как-то не так, не очень внятно или же не очень убедительно. В этом евангельском отрывке мы видим, что Христос Сам обратился к Петру и Андрею, и они не стали задавать Ему каких-либо дополнительных вопросов, не стали интересоваться,



Комментирует епископ
Переславский
и Угличский Феоктист

скажем, «социальным пакетом», то есть тем, что Господь может им дать, они сразу же «оставив сети, последовали за Ним». Да, мы понимаем, что в реальности процесс был более сложным, но тем не менее его суть выражена совершенно точно: ответ на призыв Христа должен быть мгновенным, чем дольше человек размышляет, приценивается и высчитывает, тем хуже для самого человека. Спасение души – это не какой-то бизнес-процесс, требующий внимательного расчета всех рисков, спасение устроено иначе, и оно подразумевает забвение всего в тот момент, когда звучит призывающий голос нашего Спасителя и Бога.

Океаны покрывают большую часть поверхности Земли и влияют почти на всё: климат, погоду, движение воздушных масс и даже содержание кислорода в атмосфере. Несмотря на развитие науки и техники, огромные области морских глубин до сих пор исследованы лишь частично. Более того, ряд учёных считает, что человечество знает о поверхности Луны больше, чем о некоторых районах океанского дна.

ОКЕАНЫ планеты Земля

1 Хотя на картах Земли традиционно выделяли четыре океана, в начале XXI века многие учёные, а также Международная гидрографическая организация (МГО) официально признали существование ещё одного. Этот океан окружает Антарктиду и отличается мощным кольцевым течением, которое практически беспрепятственно движется вокруг материка. Именно оно помогает изолировать холодные антарктические воды и заметно влияет на климат всей планеты. Как называется этот океан?

а) Южный. б) Полярный. в) Антарктический.

2 Самым глубоким местом на Земле считается Марианская впадина в Тихом океане. Давление воды на её дне достигает около 108,6 МПа (1086 бар), это так много, что человек без специальной техники был бы раздавлен. Даже глубоководные аппараты могут работать там ограниченное время. На таких глубинах царят абсолютная темнота и температура, близкая к нулю. Как называется самая глубокая точка Марианской впадины?

а) Бездна Нансена. б) Бездна Челленджера. в) Бездна Посейдона.

3 В глубинах океанов существуют области, куда свет не проникает. Тем не менее там обитают живые организмы. Некоторые глубоководные рыбы, кальмары и медузы способны самостоятельно создавать свечение. Например, глубоководный удильщик для привлечения добычи использует специальную «лампочку», которую «зажигает» по собственному желанию. Есть у удильщика и другие особенности: прозрачные зубы, растягиваемый желудок (позволяет проглатывать добычу, которая вдвое превышает его размер). Как называется «лампочка» глубоководного удильщика?

а) Эска. б) Акра. в) Иллиций.

4 Также на больших глубинах океана существуют гидротермальные источники – своеобразные подводные гейзеры. Через трещины в земной коре выбрасывается перегретая вода. Вокруг таких источников формируются уникальные экосистемы. Что служит основой жизни рядом с такими источниками?

а) Планктон. б) Одноклеточные водоросли. в) Хемосинтезирующие бактерии.

5 Океанская вода содержит огромное количество растворённых солей, но их концентрация в разных частях планеты неодинакова. На солёность влияют температура воздуха, интенсивность испарения, количество осадков и даже объём пресной воды, поступающей из рек и тающих льдов. Поэтому в некоторых районах вода заметно более солёная, чем в других, несмотря на связь всех океанов между собой. Какой океан считается самым солёным (средняя солёность его вод составляет около 35 промилле)?

а) Северный Ледовитый. б) Индийский. в) Атлантический.

6 На дне океанов встречаются гигантские просторства, которые выглядят почти идеально ровными. Эти территории покрыты толстым слоем мельчайших осадков, накапливавшихся миллионы лет. Несмотря на огромную глубину и удалённость от берегов, такие равнины занимают значительную часть океанического дна и считаются одними из самых спокойных геологических областей Земли. Как называются такие равнины?

а) Шельфовые поля. б) Абиссальные равнины. в) Океанические террасы.

Как снять косметiku?



Машенька,
девушка на выданье

Верочка,
домохозяйка

Анна
Адамовна,
учительница

Галина
Сергеевна,
бизнесвумен

1 – Девочки, все мы знаем, что макияж обязательно надо снимать вечером перед сном. И каждая из нас наверняка хотя бы раз это правило нарушала. И у меня тоже была такая история. Тогда на моем лице появились черные точки, с которыми я потом долго-долго боролась.



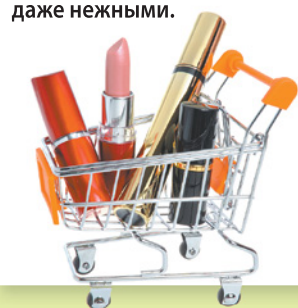
И после этого случая на всю жизнь извлекла очень полезный урок. Снимать косметику с лица необходимо, и нужно делать эту процедуру правильно.



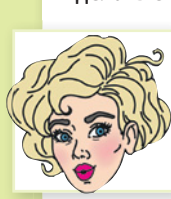
Поверьте мне, это очень важно. Давайте поговорим сегодня об этом.



После этого случая на всю жизнь извлекла очень полезный урок. Снимать косметику с лица необходимо, и нужно делать эту процедуру правильно.



2 – О да, демакияж – это базовый этап ухода за кожей, и делать его необходимо



грамотно. Скажу больше, если точно соблюдать все правила удаления макияжа, кожа будет ровной и сияющей, а цвет лица – здоровым. А про себорейные проявления, вроде прыщей и воспалений, можно будет вообще забыть, так как именно правильное очищение кожи от макияжа и других загрязнений обеспечивает ее хорошую себорегуляцию.

3 – Согласна, тема для нас, девчонок, очень актуальна. И особенно для лета, когда под действием высоких температур поры кожи максимально раскрываются и быстро забиваются висящей в воздухе пылью. Поэтому первый этап снятия макияжа – это очищение кожи от собственно косметики и других внешних загрязнений. Делать это следует с помощью ватного диска или спонжа. Очищающее средство я бы посоветовала подбирать с мягкой структурой – это может быть косметическое молочко или сливки, густой крем, мицеллярная вода,



специальный бальзам, гидрофильное масло. Выбранное средство нужно нанести на ватный диск и аккуратно, легкими движениями по массажным линиям, снять макияж. Разумеется, для снятия водостойкого макияжа необходимо использовать специальные средства.



4

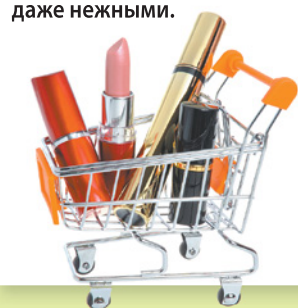
– Тут такая тонкость: если одного ватного диска мало, берем второй – чистый. И ни в коем случае не используем уже испачканный, даже если он испачкан только с одной стороны! Экономить на ватных дисках нельзя, это неправильно. Если же мы пользуемся для удаления макияжа спонжем, сразу после процедуры его нужно тщательно вымыть с жидким мылом, а потом не менее тщательно просушить. Но и спонж не вечен, надо за ним следить. На таких мелочах экономить не следует.



5 – Но это только первый этап процедуры. На втором этапе обязательно смываем остатки средств, которые, как правило, все-таки остаются на лице. Делаем это с помощью пенки для умывания, геля или другого средства с нежной, но плотной кремовой текстурой. Наносим средство чистыми руками на влажное лицо, потом просто аккуратно смываем. На этом этапе нам важно не повредить липидный барьер, поэтому все действия должны быть максимально осторожными. Я бы сказала, даже нежными.



После этого случая на всю жизнь извлекла очень полезный урок. Снимать косметику с лица необходимо, и нужно делать эту процедуру правильно.



Из истории вопроса

Уходом за кожей лица женщины не пренебрегали с древних времен. Чаще всего в прошлые века макияж из отбеливающих средств аристократки смывали водой и сваренным для этого случая мылом. Интересные сведения сохранились о японских гейшах, которые славились безупречной чистотой кожи лица. Как известно, они наносили на лицо стойкий макияж из рисовой пудры, молотых жуков и угля, который не смывали неделями. Чтобы его удалить, приходилось использовать... птичий помет. Азотистое вещество, которое содержится в нем, растворяло следы красок, пудры и румян.

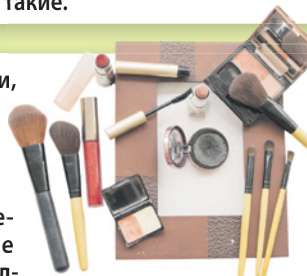
6 – Согласна. Я хочу поддержать Верочку: наша кожа ответит нам благодарностью за два последовательных этапа очищения: на первом мы расщепляем загрязнения (и макияж в том числе), на втором – смываем и заботимся о том, чтобы все поры на лице стали открытыми и чистенькими и чтобы все наше личико сияло чистотой. И еще у меня небольшое дополнение, я бы посоветовала выбирать средства для снятия макияжа с нейтральным pH (от 5 до 8,5). Они гарантированно не нарушат липидный слой. Лично я стараюсь выбирать именно такие.



7 – Девчонки, у меня тоже дополнение. Конечно, у нас у всех дефицит времени. Популярные салфетки для снятия макияжа я бы не советовала использовать ежедневно, на постоянной основе. Конечно, они очень удобны, особенно в путешествиях, командировках. Я считаю, что эти салфетки – отличная палочка-выручалочка на крайний случай, когда нет ни возможности, ни времени, ни сил провести полный комплекс демакияжа.



После этого случая на всю жизнь извлекла очень полезный урок. Снимать косметику с лица необходимо, и нужно делать эту процедуру правильно.



– Дорогой, а ты меня не боишься, когда я без косметики?
– Если уж быть честным, дорогая, то я тебя и с косметикой побаиваюсь!



8 – Хотелось бы отдельно рассказать о том, чего делать не рекомендуется. Советы очень простые, но достаточно эффективные. Например, не следует смывать средства горячей водой, от которой страдают капилляры. Вода должна быть комфортной температуры, оптимально – комнатной или даже чуть ниже, приятной для кожи лица.



И еще один совет, не следует также отмывать кожу, что называется, до скрипа – до ощущения стянутости. Переусердствовать в этом деле очень легко, а последствия могут быть самыми неприятными, вплоть до раздражения и появления прыщей.



9 – Ну вот, девочки, мы и поговорили о снятии макияжа. Советы наверняка всем нам очень пригодятся. И еще, как я поняла, надо не спешить жить и всегда стараться находить время для себя любимой.



Разговор подслушала Светлана ИВАНОВА

«ВИРУС ПОЖИРАЕТ ЗДОРОВЬЕ»: СПЕЦИАЛИСТ ОБЪЯСНИЛ, ПОЧЕМУ ПАПИЛЛОМЫ — ЭТО ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ ОРГАНИЗМА

Вы встречали людей, у которых на шее, веках или в подмышках висят «родинки на ножке», похожие на маленькие соцветия цветной капусты? Не очень эстетично — особенно когда носителем такой «красоты» становимся мы сами.

«А ведь такие образования могут появиться и в более интимных местах: в паху, под грудью, вокруг анального отверстия, а иногда и на слизистых», — поделился с нами жуткой правдой специалист по здоровью кожи Игорь Михайлович.

— Игорь Михайлович, Вы ведь говорите о папилломах, верно?

— О них. Хотя наивно называть их просто папилломами, особенно если образований много. Это папилломатоз, вызванный вирусом папилломы человека и связанный со снижением иммунного контроля. То есть это тревожный звоночек вашего организма, что в иммунитете «дыра», и вирус пожирает ваше здоровье.

— Значит всякие мази от папиллом, срезание и выжигание здесь не помогут?

— Тот, кто пробовал разъедать папилломы «химией» и выжигать, знает, какой «букет» у него появляется на месте уничтоженных папиллом. Этим вы только ещё больше снижаете иммунитет и подстегиваете вирус. Ну и ещё помогаете зарабатывать на вас эстетическим клиникам.

— Есть другой способ?

— Есть, и успешно применяется. Наши швейцарские коллеги разработали формулу ViroBlock +, которая справляется с вирусом папилломы и его неприятными проявлениями в три счёта. Я говорю буквально — формула состоит из трёх натуральных компонентов: зелёного грецкого ореха + гриба рейши + гриба агарик. И это настоящий убийца папиллом. Формулой ViroBlock + был усилен и без того достаточно эффективный противовирусный сироп «Интевирон», который я успешно применяю в своей практике.

— То есть в России был эффективный сироп «Интевирон», его усилили швейцарской формулой и получился настоящий «убийца папиллом»?

— И не просто папиллом, а вируса полностью. Я объясню. Вы знали, что грецкий орех молочной зрелости содержит огромное количество юглона? А это мощное природное противовирусное средство. Его боятся все вирусы без исключения. А гриб рейши китайцы называли «грибом бессмертия» не просто так — он способен сделать «железным» ваш иммунитет и уничтожить более 300 штаммов вирусов. Агарик — тоже гриб, ред-



Игорь Михайлович

кий и очень ценный. В Японии его включают при любых новообразованиях на коже. И это только 3 компонента, а в «Интевиране» их 10! Включая женьшень, эхинацею и множество других адаптогенов. Они способствуют разрушению структуры вируса, очищению крови, укреплению иммунной защиты, устранению образований на коже и слизистых, где бы они ни находились.

Ассоциация специалистов по здоровью кожи профинансировала специальную программу для тех, кто устал годами удалять папилломы и хочет вернуть коже чистый вид, а организму — здоровье изнутри. Это не аптечная акция: льгот-

VIROBLOCK 3+
ТРОЙНАЯ СИСТЕМА ЗАЩИТЫ, КОТОРАЯ:



БОРЕТСЯ С ПРИЧИНОЙ,
А НЕ ТОЛЬКО
С ПРОЯВЛЕНИЯМИ



АКТИВИРУЕТ ИММУНИТЕТ



ПОМОГАЕТ УСТРАНИТЬ
ПАПИЛЛОМЫ БЕЗ ПРИЖИГАНИЯ
И МАЗЕЙ

ная партия «Интевирана» распределяется через реестр, чтобы перекрыть вирусу «кислород» и остановить появление папиллом. Сироп «Интевирон» способствует устранению папиллом без прижиганий, возвращению красивой и чистой кожи без образований и наростов, активации иммунитета и подавлению ВПЧ. Распределение «Интевирана» проводится с 3 июня до 1 июля 2026 г. в порядке живой очереди. Чтобы подать заявку, позвоните по бесплатному номеру 8-800-303-05-55 и назовите оператору номер партии 0671. Количество сиропа строго ограничено. Внимание! Программа действует только для граждан, рождённых в СССР (до 1960 года). При получении необходимо предъявить паспорт!

Демчин И., Ковалева Т.

ЗАПОР И ИШЕМИЯ: ГДЕ СВЯЗЬ?

Запор часто связывают с неправильным питанием, а после 60 лет и вовсе считают чуть ли не нормой. Специалист Ирина Семёновна уверена: нерегулярный стул у пожилых нередко бывает сигналом того, что кишечнику не хватает кровоснабжения.

— Ирина Семёновна, правда ли, что запор — обычное дело у пожилых?

— Так думать опасно. Запор у человека в возрасте часто говорит о том, что кишечник работает «вполсилы» из-за слабого питания тканей: перистальтика вялая, стенка «ленится», и содержимому тяжело продвигаться.

— То есть проблема в сосудах?

— Да. У многих возрастных людей есть атеросклероз. Бляшки забивают сосуды не только в сердце или мозге, но и в кишечнике. Кровь перестаёт поступать. Кишечная стенка голодает, мышцы слабеют, кало-

вым массам труднее двигаться, начинаются запоры. Человек тужится, сосуды сдавливаются ещё сильнее — замкнутый круг.

— Чем это грозит?

— Ишемией кишечника.

Со временем слизистая истончается, появляются язвы, трещины, кровотечения. В запущенных случаях — омертвение стенок кишки и экстренная операция. Но мало кто связывает обычный запор с риском оказаться на операционном столе.

— При ишемии слабительные не помогут?

— И даже навредят. Кишечник будет сокращаться сильнее, а ещё будет ещё больше кривить — а её нет. В этом случае могут помочь средства, которые не «кразгоняют» перистальтику, а восстанавливают работу кишечника изнутри. Например эликсир «Рефек-



ВСЕГО
10 РУБ.
ЗА 1 УП.

тан». Его задача — поддержать питание тканей и мягко вернуть естественную работу кишечника. Это обеспечивается составом: алоэ вера

и овёс способствуют питанию слизистой, чернослив и крушина поддерживают перистальтику, а фенхель снимает спазмы и вздутие.

— То есть это не слабительное?

— Верно. «Рефектан» не заставляет кишечник насильно сокращаться. Он способствует укреплению мышц и восстановлению кровотока, а значит, кишечник начинает работать сам.



СПЕЦИАЛИСТ РАССКАЗАЛ О ТОМ, КАК
НЕРЕГУЛЯРНЫЙ СТУЛ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ
ПРЯМОМ НА ХИРУРГИЧЕСКИЙ СТОЛ

является раздражительностью. При регулярном применении эликсира «Рефектан» люди отмечают, что стул становится более мягким и регулярным, без мучений, уходят тяжесть и вздутие, улучшается аппетит, настроение, появляются силы. Кишечник перестаёт быть вечной проблемой.

— Ваш совет читателям?

— При постоянных запорах не торопитесь со слабительными, а позаботьтесь о сосудах. Дайте питание и поддержку кишечнику вместо насилия над ним. «Рефектан» может стать тем спасательным кругом, который вернёт нормальную жизнь без боли, страха и унижительных мучений.

СРОЧНАЯ НОВОСТЬ!

ФИНАНСИРОВАНИЕ
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ*

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ЭЛИКСИРА
«РЕФЕКТАН» ПОКРЫВАЕТ РАСХОДЫ.
ДАННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ
ТОЛЬКО С 3 ИЮНЯ ПО 4 ИЮЛЯ 2026 Г. **

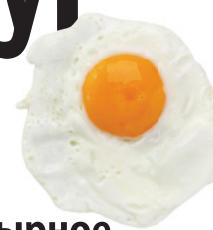
ЗВОНИТЕ **8-800-302-30-30** И ПОЛУЧИТЕ
ЭЛИКСИР «РЕФЕКТАН» ВСЕГО ЗА 10 РУБ. ЗА 1 УП.!

ЗВОНОК И ДОСТАВКА БЕСПЛАТНЫЕ! ПРОМОКОД **7411**
ВНИМАНИЕ! ПРОГРАММА ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН,
РОЖДЁННЫХ В СССР (ДО 1960 ГОДА). ПРИ ПОЛУЧЕНИИ
НЕОБХОДИМО ПРЕДЪЯВИТЬ ПАСПОРТ! **

В процессе похудения одна из самых сложных задач – в течение дня держать под контролем чувство голода.

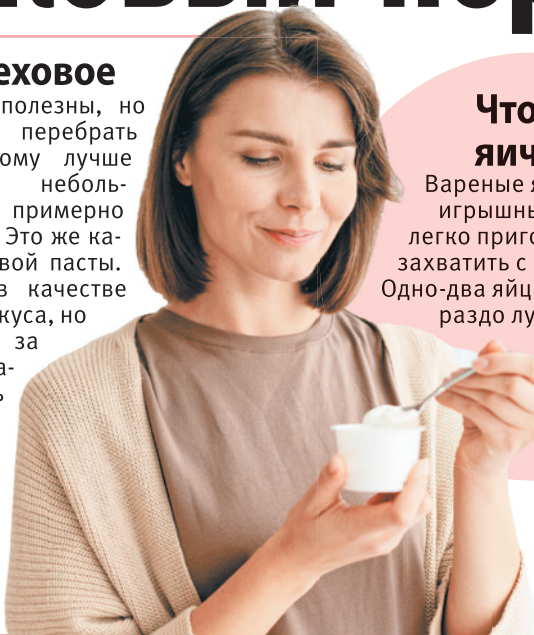
Если этого не делать, к вечеру перед вами окажется полная тарелка высококалорийной пищи, которая исчезнет за считанные минуты. Как же быть? Помимо сбалансированного набора продуктов в основные приемы пищи, нужно включать в рацион правильные белковые перекусы. После них меньше тянет на сладкое, а чувство сытости остается надолго.

Наш надёжный друг – белковый перекус



Что-то ореховое

Орехи тоже полезны, но с ними легко перебрать калории. Поэтому лучше ограничиваться небольшой горстью – примерно 20-30 граммов. Это же касается и ореховой пасты. Она полезна в качестве белкового перекуса, но важно следить за порцией. И не забудьте изучить состав. Лучше всего, если это будет чистый ореховый продукт без сахара и других сомнительных добавок.



Что-то яичное

Вареные яйца – беспроигрышный вариант. Их легко приготовить с утра и захватить с собой на работу. Одно-два яйца утолят голод гораздо лучше купленного в ближайшем магазине пирожка.

Что-то сырное

Калорийный продукт, но 30 г в день станут безусловно полезными как по содержанию белка, так и по другим питательным веществам и витаминам. Сыры бывают мягкими, полутвердыми и твердыми, и каждый из них имеет свой вкус, БЖУ и калорийность. Мягкие сыры менее калорийны, но также содержат и меньше белка, чем твердые.

Приходит женщина в аптеку:
– У вас есть дешёвое средство для похудения?
– Есть. Пластырь.
– На какое место клеить?
– На рот.



Детали

Главная цель

Белковый перекус должен не просто занимать место в желудке, а помочь спокойно дожить до следующего приема пищи без срывов и постоянных мыслей о еде.

Татьяна МИХАЛЁВА

Мнение специалиста

Чем разнообразнее, тем лучше

О нормах и правилах приёма белка в период похудения нам рассказала диетолог-консультант Евгения Алексеева.



– Существуют ли рекомендованные нормы белка на перекус?
– Строгой нормы белка на перекус не существует. Здесь важнее не сколько граммов белка вы съедаете на перекус, а сколько всего съедаете его за день. Это дает комфортное насыщение и помогает контролировать аппетит. Но, как правило, на перекус добавляю 10-20 г белка.
– Нужно ли чередовать вид белка?
Например, если на завтрак был животный белок, то на перекус лучше съесть что-то растительного происхождения?
– Здесь важно не чередование, а в целом разнообразие источников белка в рационе, так как разные продукты имеют разный аминокислотный состав. Благодаря этому мы получаем больше строительного материала, более крепкий иммунитет, лучшее гормональное здоровье. Поэтому хорошо, если в течение дня или недели в рационе присутствуют и птица, и рыба, и молочные продукты, и бобовые.
– Нужно ли на перекус к белку обязательно добавлять углеводы?
– Нет. Все зависит от того, насколько вы голодны, как в целом выстроен рацион. Если через час у вас будет полноценный обед или ужин, то можно обойтись и без углеводов.

Фото из личного архива Евгении Алексеевой и www.shutterstock.com

Что-то молочное

Самые лучшие варианты – это греческий йогурт без добавок или творог жирностью 2-5 %. Одна баночка (200 г) греческого йогурта содержит до 20 г белка. В твороге примерно столько же белка уже на 100 г. Для разнообразия вкуса можно добавлять любимые ягоды, орехи, но только не сахар, сгущенку или варенье!

Что-то рыбное

Если хочется соленого, можно приготовить бутерброд с кусочком хлеба из цельнозерновой муки, творожного сыра (также содержит белок) и консервированного в собственном соку тунца или слабосоленой горбуши, форели. Если ваш распорядок дня включает спорт, можно позволить себе красную рыбу, а если вы ведете малоподвижный образ жизни, отдайте предпочтение тунцу.

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий

Сказочные мотивы

В сказке – всюду красота. И даже волшебная царевна радуется ярким краскам природы.

справа.
встаивая сарафана, облака справа, веточка
лягушки на руке, цветик-семицветик
-иняча дядя, лопатка, лопатка, лопатка
белочка рядом, верх дяди, верх дяди, верх
Отец: цветы на кустике слева, хвост у

Специальные выпуски журнала «Дачный спец»



Выпуски
в продаже
с 5 июня!

Спецвыпуски распространяются только в розницу и не входят в подписной комплект журнала «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» (индекс П2960). Реклама. 12+

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Иногда мы ломаем голову, почему капризничают растения: и поливаем, и удобряем, и солнышка достаточно, а огурчики желтеют, картошечка чахнет, у морковки скрюченные «хвосты»...

Скорее всего, на участке завелись почвенные вредители. Они действуют скрытно, и мы замечаем последствия их вредоносной деятельности, когда время уже упущено. Как распознать проблему и устранить ее вовремя?

Как выявить?

Основные признаки наличия вредителей в почве:

- рассада плохо приживается и гибнет без явных причин;
- растения медленно развиваются, формируют слабые побеги, мелкие листья, желтеют;
- на корнях, корнеплодах и околоземной части стеблей появляются повреждения, ходы, темные точки;
- если растения высажены в виде моно посадок, заметно, что при одинаковом уходе у одних растений здоровый вид, а у других – угнетенный;
- резко меняется состояние ранее крепких кустов;
- у луковичных листья желтеют с кончиков.

Почвенные вредители:

легче предупредить, чем устранить



Что вы делаете, если видите, как находящееся под угрозой исчезновения животное поедает находящееся под угрозой исчезновения растение?

Скворцы, лягушки, ежи, жужелицы и землеройки – ваши главные союзники в борьбе за урожай. Скворечник на участке и укрывные уголки для ежей станут отличной профилактикой появления медведок и личинок хруща.



Основные принципы борьбы

Симптоматическая борьба с почвенными вредителями неэффективна. Искореняющие препараты, конечно, могут уничтожить насекомых, но вред растениям и урожаю уже нанесен! Поможет профилактика и упреждающий удар. Что можно сделать до того, как вредители уже наделали дел?

- **Соблюдаем севооборот.** Не сажайте одну и ту же культуру на одном месте из года в год. Меняйте их местами, давайте земле отдыхать. Это предотвратит размножение вредителей и накопление болезней в почве.
- **Наводим чистоту.** Тщательно убирайте всю ботву и растительные остатки осенью. Старые сорняки и неубранная листва – отличный зимний домик для вредителей.
- **Сажаем сидераты.** Фацелия, горчица, овес, рапс – природные санитары. Они оздоравливают почву, подавляют сорняки и отпугивают вредителей. У сидератов есть свои правила, и главное из них – это чередование, чтобы не накапливать общие для культуры и основных растений болезни. Лучший выход: сею горчицу один год, а на следующий – фацелию.
- **Осенняя перекопка.** Приверженцы традиционного подхода к огороду могут использовать метод перекопки. Перекапывая огород на зиму, не разбивайте комья. Личинки вредителей, оказавшиеся на поверхности, погибнут от мороза.
- **Превентивное использование инсектицидных средств** («Почин», «Батрайдер», «Бифакс» и др.). Если следы присутствия вредителей на участке отмечаются из года в год, при подготовке земли к посадкам используйте инсектициды.

5 главных злодеев и экологичные способы их победить

ПРОВОЛОЧНИК (ЛИЧИНКА ЖУКА-ЩЕЛКУНА)

Этот желто-оранжевый червячок длиной 1-4 см, который может жить в почве до пяти лет, главный враг картофеля и корнеплодов.

- **Признаки:** в клубнях идеально круглые дырочки, а в моркови извилистые ходы.
- **Что делать?** Осенью обязательно сейте горчицу или фацелию. Хорошо работают и приманки: нарежьте картошку кусочками и закопайте в землю – через пару дней соберете урожай личинок.



МЕДВЕДКА

Крупный и прожорливый подземный житель, настоящий монстр дачного участка, способный уничтожить рассаду за одну ночь.

- **Признаки:** на грядках рыхлые земляные валики и глубокие норы. Рассада, особенно капуста и перцы, падает, будто срезанная под корень.
- **Что делать?** Ставьте пивные ловушки. Налейте в банки немного пива, закопайте по горлышку. Уничтожьте пойманных особей!



ЛИЧИНКА МАЙСКОГО ЖУКА (ХРУЩ)

Опасна в возрасте 3-4 лет – это жирные белые гусеницы размером с мизинец, согнутые в форме буквы «С».

- **Признаки:** кусты клубники и смородины вянут и выдергиваются из земли без корней.
- **Что делать?** Перекапывайте почву перед морозами – личинки окажутся наверху и погибнут.



ЛУКОВАЯ И МОРКОВНАЯ МУХА

Летающие мелкие вредители, чьи личинки живут в земле и в луковицах.

- **Признаки:** перья лука желтеют, а морковь становится жесткой и горькой.
- **Что делать?** Луковая муха боится запаха моркови, а морковная – лука. Сажайте их на одной грядке вперемешку! Это беспроигрышный прием.



НЕМАТОДА

Микроскопические черви, которых не видно глазом.

- **Признаки:** на корнях томатов и огурцов появляются вздутия – галлы. Листья покрываются желтыми пятнами.
- **Что делать?** Профилактика – посадка бархатцев. Их корневые выделения убивают нематод.



ДОБРЫЙ СОВЕТ

Такая ситуация не может не насторожить дачника. А вдруг это повлияет на урожай? А если это перекинется на соседние растения? И ещё сотни разных «а вдруг»... На самом деле нужно не задаваться вопросами, а выявить причину и устранить её.

Почему желтеют листья на смородине?

1. ОШИБКИ ПОЛИВА

От засухи лист вянет и желтеет с краев; от перелива – желтеет массово.
Что делать? Поливать 2-3 ведрами под взрослый куст, промачивая почву на 40 см.

2. НЕХВАТКА ПИТАНИЯ

Листья желтоватого оттенка.
Что делать? Лист бледно-желтый, про-

жилки зеленые (нехватка азота) – пролить настоем коровяка (1:10) или мочевиной (2 спичечных коробка на ведро). Края желтеют

и сохнут «лодочкой» (нехватка калия) – внести золу (стакан под куст) или сульфат калия.

3. ГАЛЛОВАЯ ТЛЯ

На листьях желтые или красные вздутия. Вредитель сидит снизу листа.

Что делать?

Опрыскать фитоспорином или настоем золы

с мылом, обрабатывая нижнюю сторону листьев.

4. СТЕКЛЯННИЦА

Срежьте ветку. Если внутри черная сердцевина, это вредитель стеклянница.
Что делать? Такие ветки вырезают до здоровой древесины.

5. АНТРАКНОЗ (ГРИБОК)

Мелкие бурые пятна, лист желтеет и сохнет.

Что делать? Сжечь опавшие листья под кустом. Опрыскать 1-процентной бордоской жидкостью.

6. ВИРУСНАЯ МОЗАИКА (ОПАСНО!)

Хаотичные желтые пятна, быстро распространяются. Не лечится.

Что делать? Выкопать и сжечь куст целиком, чтобы не заразить остальные.



Ничего лишнего – так можно в целом охарактеризовать конструктивный стиль. Пределно лаконичный, при этом максимально функциональный и очень эффектный, этот стиль не перепутать ни с каким другим.

Родина конструктивизма – молодая Советская республика, вдохновители – художники и скульпторы, перешедшие на волне индустриализации к новым формам художественного самовыражения. Самые простые геометрические формы, четкие линии и чистые цвета стали основой конструктивизма, возникшего в 20-х годах прошлого века. Вдохновленные художниками модельеры начали шить одежду, практически копирующую их полотна. Впрочем, не только модельеры – разработкой новых коллекций занималась, например, даже скульптор Вера Мухина, автор известной композиции «Рабочий и колхозница». Максимально аскетичная, но при этом красивая и функциональная одежда пришла к нам очень кстати – молодой стране было совсем не до излишеств.

Конструктивный СТИЛЬ В одежде

Основы стиля

Стиль получился настолько интересным, что не только благополучно пережил своих создателей, но и легко перешел границы страны и прочно обосновался в мировой моде. Разумеется, время периодически вносило некоторые изменения, но его основы вот уже сто лет как остаются неизменными:

- лаконичность, отсутствие декора (ничего лишнего);
- четкие линии, геометричность;
- функциональность и практичность;
- чистые цвета, часто контрастные;
- плотные, хорошо сохраняющие форму ткани.

Цвета и принты

Важнейшая составляющая стиля – его цветовая палитра. Оттенки всегда яркие, чистые, контрастные, граница между ними максимально четкая. Основные цвета – белый, серый и черный в различных комбинациях. На их фоне исключительно эффектно смотрятся красный, желтый, синий, зеленый – насыщенные и сочные. То же самое касается и принтов, которые должны быть исключительно геометрически четкими. Прямоугольники, круги, треугольники, трапеции, ломаные линии, параллельные и пересекающиеся прямые – полный геометрический набор. Главная особенность цветовой палитры конструктивизма – яркие контрасты, заметные издали. Поэтому мелкие принты не приветствуются, хотя иногда встречаются в современных коллекциях.

Материалы

Первые образцы конструктивного стиля отшивали из дешевых тканей. Сегодня используется полный ассортимент – от хлопка и бязи до плотного атласа и даже шелка. Верхняя одежда может быть изготовлена из кожи, замши, драпа, твида, букле, вельвета – никаких ограничений не существует. И конечно, не остаются невостребованными высокотехнологичные синтетические ткани, во многом превосходящие натуральные. Пожалуй, используемые материалы – это единственное, в чем современный конструктивизм максимально далек от изначального.

Аксессуары

Украшения в конструктивном стиле такие же яркие и лаконичные, как и одежда. И так же должны быть видны издали: крупные серьги в виде геометрических фигур, большие часы с необычным циферблатом, массивные браслеты (в идеале квадратные или прямоугольные), объемные геометрические подвески и т.п. Ни в коем случае аксессуаров не должно быть много, никаких «комплектов» конструктивизм не приемлет. Идеология стиля – аскетизм и лаконичность, а значит, вполне достаточно какого-то одного украшения.

Светлана ИВАНОВА



СТРАНА СОВЕТОВ

Выбрать того самого «попутчика», который не подведёт в аэропорту, не треснет после первой перевозки и не потеряет колёсики на подъёме к эстакаде, – целая наука.

Мы отбросили ненужные ухищрения и остановились на пяти важнейших признаках.

Материал: ткань или пластик?

Оболочка бывает жесткой (поликарбонат, полипропилен, алюминий) и мягкой (нейлон, полиэстер). Пластиковые чемоданы в моде. Они защищают содержимое от ударов, не промокают под дождем, а грязь с них легко смыть влажной тряпкой. Но есть и обратная сторона: жесткий корпус при сильном ударе может треснуть, и заклеить его будет невозможно. К тому же на пластике быстро появляются царапины. Матерчатые модели легче и практичнее для семейных поездок. Они прощают удары – порвать плотную ткань ножницами сложно, а случайным маневром погрузчика – почти невозможно. Главный недостаток – ткань впитывает влагу и запахи. Под дождь попадать ей нежелательно.

Пять главных признаков хорошего чемодана

Ручка и замок: всё дело в деталях

Выдвижная телескопическая ручка должна иметь две точки фиксации, а не одну. Проверьте: надавите на нее сверху – если она складывается от вашего веса, на спуске с лестницы она сложится, и чемодан покажется вниз без вас. Хорошая ручка выполнена из цельного куска алюминия или стали, без пластиковых соединительных муфт. Теперь о замке. Ищите встроенный кодовый замок, в котором молния проходит сквозь специальные ушки замка и фиксируется. А для перелетов через границу нужно, чтобы замок был сертифицирован таможенной службой. Обычно это значок в виде красного ромба. Сотрудник сможет открыть его мастер-ключом, не ломая чемодан.

Внутреннее устройство и молнии

Хороший чемодан имеет:

- Два основных отделения, разделенных перегородкой на молнии. Тогда при открывании вещи не выпадают комом.
- Фиксаторы-ремешки с защелкой поперек каждой половины. Они прижимают одежду, не давая ей мяться.
- Карман на молнии с сеткой для мелочей (зарядки, таблетки, ключи).



Колёсики: два или четыре?

Четыре колеса вращаются на 360 градусов. Вы можете катить чемодан рядом с собой, не наклоняя его, двигаясь боком или по кругу – он послушно следует за рукой. Это удобно в длинных коридорах аэропортов. Но на ковровине или брусчатке такие колёсики буксуют, а еще легче забиваются грязью.

Два больших колеса проедут по песку, кафелю и снегу. Зато на такой модели придется держать вес на руке.

Вывод: лучший вариант – гибрид. Четыре колеса, но большого диаметра, с резиновыми или полиуретановыми шипами. Резина гасит вибрацию и шумит меньше пластика.

Кстати

Если колёсики крепятся к корпусу маленькими винтами внутрь, а не снаружи, – проходите мимо. Такие отваливаются после первой перегрузки. Нужен крепеж насквозь, с гайкой изнутри.

Размер и вес: до загрузки багажа

Пустой чемодан не должен быть тяжелым. Поликарбонатные модели весят от 2,5 до 3,5 килограмма при высоте 55-60 сантиметров. Матерчатые – еще меньше, около 2 кило. Алюминиевые – красивые, но их масса часто бывает больше 5 килограмм.

Размеры подбирайте под свои нужды:

- **Маленький** (40-50 см) – для поездки на выходные или в качестве ручной клади.
- **Средний** (55-65 см) – на 3-5 дней. Самый ходовой вариант.
- **Большой** (70-80 см) – для переезда или отпуска на две недели с детьми. Помните: огромный чемодан, полный вещей, может весить под 30 кг...

Светлана СИДОРЧУК



ОВЕН (21.03 – 20.04)

Неделя, когда спешка может все только усложнить Овнам. Избегайте необдуманных решений, не давайте обещаний и не идите на поводу у эмоций. Будьте внимательны к просьбам окружающих и не занимайте чью-либо сторону в конфликтной ситуации.



ЛЕВ (23.07 – 22.08)

На этой неделе Львам следует полагаться только на себя. Прислушайтесь к интуиции. Советы других лучше оставить без внимания, они могут запутать. Тактичность и благородство будут располагать к вам людей, которые могут помочь в решении проблем.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Звезды принесут Стрельцам много суеты, которая чаще всего будет бесполезной. В некоторые моменты лучше не стремиться догонять уходящий поезд. Так будет правильнее для вас. Максимально старайтесь избегать недоразумений и конфликтов с близким человеком.



ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)

Уют в доме будет притягивать удачу к Водолеям. Постарайтесь навести порядок и чистоту, выбросить хлам. Не забывайте отвлекаться от дел ради гармонии семейных отношений. Проведите больше времени с семьей, не забудьте о старшем поколении.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Обаяние, ум, энергетика и душевная гармония Тельцов способствуют новым интересным знакомствам, которые в будущем будут иметь яркое продолжение. Но не поддавайтесь эмоциям, к делу подходите с умом, чтобы не ошибиться. Не стесняйтесь просить совета у близких.



ДЕВА (23.08 – 23.09)

Дев ожидает много откровенных бесед с людьми, которые даже не являются вашими друзьями. Коллегам потребуются помощь. Будьте готовы пожертвовать частью своей работы ради общего результата. На выходных ждите приятного бонуса или подарка.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Удачный период у Близнецов. Вы сможете подчинить своей воле все происходящее. Любое начинание будет даваться без приложения особых усилий. Уделите достаточно времени для решения домашних проблем. Также вам следует окружить своим вниманием и заботой близких.



ВЕСЫ (24.09 – 23.10)

Эту неделю многие Весы проведут в заботе о близких, домашних хлопотах. Отношения родителей и детей, здоровье питомцев, заботы о доме – это то, чему следует посвятить большую часть времени. Не забывайте и о работе, но не следует ставить ее во главу.



РАК (22.06 – 22.07)

Раки будут привлекать к себе окружающих своим умом и обаянием. Не упустите новые деловые контакты. Ближе к выходным многие почувствуют усталость. Постарайтесь как можно больше отдыхать и переключить внимание на что-то приятное и расслабляющее.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Скорпионам предстоит проявить свое красноречие. Многие вопросы будут решены искусством слова и дара убеждения. Настройте себя на позитивный лад, не торопитесь добиваться всего натиском и давлением. Хорошее время для налаживания дружеских отношений.



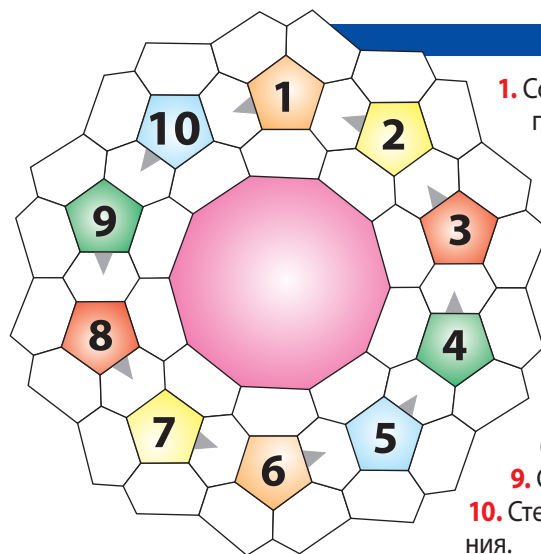
КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

Для большинства Козерогов неделя обещает быть приятной и размеренной. Проводите больше времени с семьей. Решение важных вопросов лучше отложить. Через некоторое время все, что мешает вам сейчас двигаться вперед, станет менее значительным.



РЫБЫ (19.02 – 20.03)

Эта неделя принесет Рыбам уверенность в своих силах и расставит ближайшие приоритеты. Вы сможете определиться, чего на самом деле желаете, а от чего вам давно следует отказаться. Не бойтесь сбросить балласт и не торопитесь искать замену уходящему.



КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Созвездие, его подмышка – Бетельгейзе.
2. Отход из сепаратора.
3. Застежка для одежды или украшение.
4. Сальваторе ..., певец.
5. «Радость», расположенная на нотном листе.
6. Дань крестьян помещику.
7. Он крутится, утончая талию.
8. Черное каменное топливо, добываемое в шахте.
9. Создатель Вольки и Хоттабыча.
10. Степень «потрепанности» оборудования.

Ответ: 1. Орион, 2. Обрат, 3. Аграт, 4. Адам, 5. Мажор, 6. Оброк, 7. Обруч, 8. Уголь, 9. Латос, 10. Износ.

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

Получение печатной продукции на складе, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.

Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.

Наличие мессенджеров – ОБЯЗАТЕЛЬНО.



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



ОТ СТУДЕНТА ДО ДИРЕКТОРА В МАГНИТЕ ЗА 3 МЕСЯЦА



Зарплата до 54 000 рублей, Гибкий график
Обучение с нуля, Молниеносный рост

КУПЛЮ

■ 8 (999) 715-35-60 КУПЛЮ вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны, йены, шекелы, доллары старого образца и другие. Военный антиквариат, старинные награды, значки, иконы, картины, книги (домашние библиотеки целиком), фарфор, янтарь, часы. Зубные коронки. Тел.: 8 (999) 715-35-60.



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

Мы предлагаем:

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

Телефоны для связи:

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



КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

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

КАК ОПЛАТИТЬ

1. Через «Робокассу»: на сайте kardos.media (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 рекламное объявление в издании» и Ф.И.О.
Комиссия оплачивается отдельно (при наличии).
Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Скидки
уточняйте
у менеджера

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ
В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»:

8 (903) 792-47-73

Придание пышности прическе

Проходной ... для поступления в вуз

Знаток страны к югу от Сахалина

1/200 центнера

Композитор ... Бетховен

Каспий или Рица

"Королева красоты" по суду Париса

Юный слуга короля

Музыка Билли Холидея

Скрыта под оперением птицы

Задвижка в печной трубе в избе

Бурундучок из мультика

Увертка хитреца

Мягкий сыр с плесенью

Баран с крутыми рогами

Бледно-зеленая трава-сорняк

Просторы перед взором агронома

Повесть из цикла "Миргород"

Тяжелый "затылок" колуна

Красят тенями

Возница на оленьей упряжке

Шуба - мех и внутри, и снаружи

Может стать черствым

Существование, бытие

Музей, где улыбаются Джоконда

Просторы с дикими мустангами

Мечта Икара

Актриса ... Тайлер

Альфонс ... (писатель)

Виртуоз ... Паганини

И цилиндр, и котелок

Литературный текст оперы

Вырытое углубление

Там родилась Афродита

Понукаемый гусаром

Большая гармоника

Небольшой холм

Другое название глины каолин

Крупнейшая пустыня Азии

Поражения жаворонков

Слой в составе фанеры

Древнеиндийское узелковое письмо

Пугачев - предводитель крестьян

Отсутствие света

Дельфин в реке Ориноко

Вклад страуса в опалало

Главная звезда Лиры

Поражения жаворонков

Слой в составе фанеры

Древнеиндийское узелковое письмо

Пугачев - предводитель крестьян

Отсутствие света

Дельфин в реке Ориноко

Половник, большая разливная ложка

Сказочный брат Фомы

Налог с мешан в царскую казну

См. фото

Красота устами Иоанна Грозного

45 минут в классе

Скотовод из монголов

"Сканер звука" у граммофона

Дунай у античных авторов

Объект применения совка и веника

Телекроссворд

№47 (472) Черноморье

ТВ-программа с 25 ноября по 1 декабря 2024 года

36 КАНАЛОВ ТВ

РАСТЕНИЯ для цветоводов-новичков стр. 28

ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИИ календарь рождественского поста стр. 30

ВЛЮДА из яиц от омлета до крокетов стр. 8

КАКИЕ ВОЛОСЫ ДОМА стр. 26

КАК БОРЬБЫ С РУМИНАЦИЕЙ? стр. 4

ВАЛЕРИЙ СЮТКИН

У ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНО БЫТЬ ЛЮБИМОЕ ДЕЛО стр. 2

12+

Уважаемые читатели! С 1 по 11 июня 2026 года «Почта России» проводит «Всероссийскую декаду подписки» на 2-е полугодие 2026 года. Успеите подписаться в этот период на газету «ТЕЛЕК Черноземье»* ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ.

скидка 9% **

** От цены основной подписки на 2-е полугодие 2026 г.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Газета выходит 1 раз в неделю

Подписной индекс П2912

Стоимость ПОДПИСКИ на 2-е полугодие 2026 г.

Срок подписки	В период с 1 по 11 июня	В основной период	Срок подписки	В период с 1 по 11 июня	В основной период
на 1 месяц	313,69 ₽	342,71 ₽	на 4 месяца	1254,76 ₽	1370,84 ₽
на 2 месяца	627,38 ₽	685,42 ₽	на 5 месяцев	1568,45 ₽	1713,55 ₽
на 3 месяца	941,07 ₽	1028,13 ₽	на 6 месяцев	1882,14 ₽	2056,26 ₽

* 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

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

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

П2912 «ТЕЛЕК Черноземье»

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или 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.

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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