

№24
(553)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 15 по 21 июня 2026 года

ТЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

**ЛЕТНЯЯ СУМОЧКА:
ФАСОНЫ, ЦВЕТА,
МАТЕРИАЛЫ**

стр. 30

**ЧТО НАМАЖЕМ
НА БУЛОЧКУ
К ЗАВТРАКУ?**

стр. 8

**КАК БОРОТЬСЯ
с диабетом?!**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. БАД
Реклама

стр. 27

**5 СПОСОБОВ
УПРОСТИТЬ
ПОЛИВ НА ДАЧЕ**

стр. 28

**ЗАМУЖ
ПОСЛЕ 60?
ЭТО К СЧАСТЬЮ!**

стр. 4

**МАРИЯ
ВАЛЕШНАЯ**

**ЛЕТО – ЭТО ПОВОД
СОБРАТЬСЯ В ДОРОГУ**

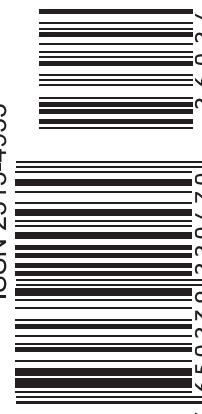
стр. 2

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото телеканала «Россия»

ISSN 2313-4933



Марию Валешную режиссёры часто видят в роли женщины-вамп и предлагают играть отрицательных героинь.

Но если случается положительная роль, Мария радуется. Нечасто такое бывает. Сейчас именно такой случай: в многосерийной остросюжетной мелодраме «Загляни ему в голову», которая стартовала на телеканале «Россия», актриса играет положительную главную роль.

Сквозь воду, огонь и медные трубы

– Мария, в этом проекте вам доверили роль следователя Арины Солодовниковой – коллеги главного героя Валерия Лунина (Кирилл Жандаров), который обладает уникальным методом познания, основанным на особенностях его психики. Вы оба работаете в оперативно-следственной группе по резонансным преступлениям. Это не первый опыт, когда вы надеваете погоны: начинали свою карьеру с сериала «Улицы разбитых фонарей»...

– В этом сериале я прошла такую школу, что потом ничего не было страшно. Я тогда была студенткой, делала первые шаги в профессию, а тут четыре известных артиста, которые решили поизмываться над новичком, конечно, по-доброму (смеется): Миша Трухин, Оскар Кучера, Олег Андреев, Женя Дятлов. Единственный, кто мне помогал на площадке, был Александр Половцев. Для меня он настоящий человечество, который, к слову, до сих пор поздравляет с днем рождения. Саша для меня – пример, каким должен быть артист и человек. На съемках он взял надо мной негласную опеку, заботился, объяснял,

Мария ВАЛЕШНАЯ:

Лето – это повод собраться в дорогу

Дословно

Сыграла Айседору Дункан

– Проект «Загляни ему в голову», можно сказать, уже принадлежит зрителям, которые собираются у экранов, чтобы вместе с героями переживать события. А что с выпуском картины «Декабрь», выход которой дважды анонсировался, но так и не дошёл до зрителя...

– Сами не понимаем, что происходит. Хотя, казалось бы, и дата случилась – 130 лет со дня рождения Есенина. Но даже это не помогло выходу премьеры. Я сыграла в этой картине Айседору Дункан, Саша Петров – Есенина, режиссер картины – Клим Шипенко. Но надежды мы не теряем.

рассказывал, что делать, как существовать в кадре. Бесконечно ему благодарна, поскольку пришлось тогда пройти огонь, воду и медные трубы. Ко всему у нас еще каждый месяц менялись режиссеры, и я получила колоссальный опыт работы.

– Если в «Улицах разбитых фонарей» у вас меня-



Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Лето – это повод собраться в дорогу. И провести лето так, чтобы было потом немножко стыдно (смеется). Зато потом будет что вспомнить и рассказать внукам.

Детали

Из артистов в писатели

– Мария, вы скромница. Умалчиваете о том, что взяли за писательское дело...

– Был момент, когда я действительно писала книги (улыбается). При этом у меня не было амбиций становиться писателем или автором. Просто показалось, что у нас мало исторических романов о любви, что-то вроде «Унесенных ветром». И я написала серию книг под названием «Ольденбургское поместье». Вышло четыре книги. По первой из них написан даже сценарий.

Есть у меня еще соавторство с Денисом Прошкиным, вместе мы издали книгу «Жуткое дальное действие», психологический триллер. На мой взгляд, это удачная история. Хотя бы потому, что я попробовала себя в соавторстве, поднабралась опыта, поднатаскалась. И когда это случилось, у меня вдруг резко все захлопнулось. Я перестала писать, хотя меня даже хвалили. Так бывает (улыбается).

дюсеры посмотрели и сказали: «Классно получилось, берем вас всей командой». Так компанией и вошли в проект. Это действительно уникальный случай. Сами были в шоке.

Проект жизни

– В телепроекты вас с мужем приглашают?

– Предложения были, но мы пока пасуем: то одно мешает, то другое, то один проект, то съемки. На сегодня наш главный проект жизни – младший сын, которому только исполнился год.

– Вы родились в театральной семье, закусис-

ный ребёнок, работаете в петербургском театре «Мастерская» Григория Козлова. Признаться, что для вас важнее – театр или кино?

– Тут мы с супругом расходимся. Он за кино, я за театр. Убеждена в том, что, не получив сценический опыт, ты не полностью владеешь профессией. Мне кажется, именно театр помогает артисту быть в тренинге, хорошем самочувствии, в правильном таком возбуждении, не позволяет успокаиваться. А съемочная площадка – это стресс. Все очень быстро. Здесь и сейчас.

Наталья АНОХИНА

лись режиссёры, то в сериале «Загляни ему в голову» – артисты.

– И это круто! У нас действительно в каждой серии появляются новые герои, и эти герои – любимые, узнаваемые всеми актеры. Был совершенно потрясающий кастинг: Михаил Пореченков, Александр Устюгов, Ирина Розанова, Михаил Горевой, Валентин Смирнитский, Любовь Толкалина, Дарья Урсуляк, Павел Трубинер...

Муж – лучший партнёр

– И в главной роли ваш супруг – актёр Кирилл Жандаров. Любите работать с мужем?

– Это мой лучший партнер. У нас с ним на площадке полное взаимопонимание. Этот сериал уже был показан на платформе «Смотрим», и все, кто его видел, говорили, что у нас

с Кирой стопроцентная химия. Было приятно. Кстати, прочитав сценарий, я примеривала на себя другую роль – блогерши Драповой, которую в фильме сыграла Дарья Урсуляк. Прямо видела себя в этом образе, знала, как его «лепить». Но мне предложили роль Арины (смеется), и теперь не жалею об этом.

– При создании этого проекта произошёл невероятный случай – кастинг вы проходили всей съёмочной группой, а не по отдельности. Почему?

– Дело в том, что от продюсеров сериала поступила заявка – кто может снять этот фильм? И режиссер Лера Ивановская, второй режиссер Анна Гончарова, оператор Пётр Воронцов, художники по гриму, костюмам и, собственно, актеры вместе собрались и на энтузиазме сняли пробы, сделав, таким образом, совместную заявку. Про-

Кстати

«Мы ребята спонтанные»

– Вы много читаете, любите поэзию. Почему не хотите сделать свою чтецкую программу, с которой можно выходить на подмостки?

– Мне кажется, это впереди. Хочется еще немного поднабрать, чтобы было что сказать со сцены. Несмотря на то что у меня есть опыт, пока не понимаю, как удержать зрителя на час с чем-то. Не чувствую пока в себе такой силы. Но, думаю, непременно

но к этому приду, причем за руку с мужем. Просто это, видимо, будет позже.

– Классно звучит – за руку с мужем. Отдыхать тоже любите вместе?

– Да. Мы ребята спонтанные. Можем на море уехать завтра, послезавтра войти в проект и отменить море. Так живем всегда. Нынешним летом запланировали поездку на теплоходе на Валаам и Киж. Дальше посмотрим.



Александр Константинов теперь «В ловушке»

Начались съёмки 16-серийной криминальной драмы «В ловушке» (производство «Тим Филмз» по заказу АО «Телекомпания НТВ»). Режиссер-постановщик – Виктор Ко-



нисевич. В ролях в сериале заняты Александр Константинов, Михаил Евланов, Пётр Кислов, Александр Тютин, Роман Грибков, Максим Битюков, Александр Бухаров и другие.

Следователь Иван Красовский (Александр Константинов) работает в полиции. Единственной радостью осталась только дочь Арина (Ярослава Конисевич). По стечению обстоятельств девочка дружит с Настей (Александра Политик) – дочерью вышедшего из тюрьмы Дмитрия Птицына (Михаил Евланов). Красовский и Птицын не готовы принимать и понимать друг друга, но дружба дочерей заставляет их пересмотреть свои взгляды.

– В последнее время я снимал фильмы в жанрах драмы, мелодрамы и комедии, – рассказывает режиссер-постановщик сериала Виктор Конисевич. – И тут такое предложение: криминал, боевик, трюки!

Фото PR НТВ

Андрей Мерзликин сыграет мэра

Телеканал CTC и онлайн-кинотеатр START при поддержке Института развития интернета (АНО «ИРИ») приступили к съёмкам комедийного сериала «ИИнга» с Андреем Мерзликиным, Татьяной Бабенковой, Валери Зоидовой и Ильёй Лыковым в главных ролях. В режиссерском кресле – Анатолий Колиев.

По сюжету сериала мэр Новоправдинска Александр Щупкин (Андрей Мерзликин) – циник, привыкший жить в мире, где все держится на понятиях, компромиссах и серых схемах. Все меняется, когда ему нужно включить в одну из городских программ разработку айтишника Юры (Илья Лыков), который создал ИИ-модель под названием ИИнга. Когда Щупкин улетает в отпуск, ИИнга его заменяет и начинает честно и эффективно управлять городом не без помощи учительницы Инги Петровны (Татьяна Бабенкова), чью внешность Юра позаимствовал для цифрового аватара. После возвращения мэра Щупкина нейросеть отказывается подчиняться ему, угрожая компроматом. Теперь Щупкин вынужден сотрудничать с ИИнгой и ее реальным прототипом, постепенно проникаясь симпатией к обеим. Но перемены в городе устраивают не всех: в планы местного бизнесмена (Артур Иванов) прозрачность и цифровизация не входят.

Фото телеканала CTC/онлайн-кинотеатра START



«Ночная сказка» начнётся на Домашнем



уничтожить любимого человека. Страсть и ненависть сплетаются в один тугой узел. Проиграет ли любовь долгу или все же сотворит чудо?

Фото предоставлено телеканалом «Домашний»

12 июня в 11.00 на телеканале «Домашний» стартует премьера турецкой мелодрамы «Ночная сказка». Главные роли исполняют Бурак Дениз и Су Бурджу Джошкун.

Комиссар полиции Махир двадцать лет живет лишь одной целью – отомстить за смерть отца. Но его жизнь меняется, когда он спасает таинственную незнакомку Джанфезу и влюбляется в нее. Однако их счастье оказывается под угрозой: Джанфеза – дочь влиятельного бизнесмена, который напрямую причастен к гибели отца Махира. Теперь влюбленным предстоит сделать невозможный выбор: пойти против своей семьи или

Герой Алексея Макарова пойдёт на «Крайние меры»

В онлайн-кинотеатре Wink – премьера сериала «Крайние меры» с Алексеем Макаровым, Олегом Алмазовым, Александром Нестеровым и Артёмом Сучковым в главных ролях. Режиссеры-постановщики проекта – Виктор Конисевич, Дмитрий Матов, Андрей Тартаков и Руслан Тихомиров. Производством сериала занималась компания Star Media Vision по заказу телеканала РЕН ТВ. Телевизионная премьера сериала «Крайние меры» состоится на канале РЕН ТВ.

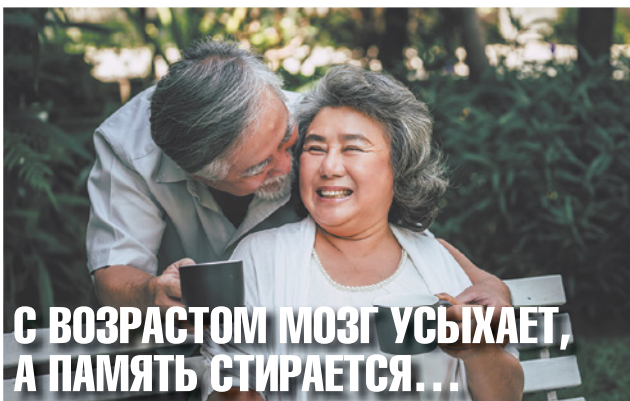
В центре сюжета фильма – жизнь и работа четырех коллег-товарищей, сотрудников отдела уголовного розыска при городском управлении МВД.



– Мой персонаж, майор полиции Егор Звягин, каждый день имеет дело с неприятностями, и это во многом формирует его характер, – рассказывает Алексей Макаров. – Он не чурается решать вопросы весьма неожиданными, оригинальными способами. Порой, возможно, даже жестковатыми.

Съемки сериала проходили в Санкт-Петербурге и Ленинградской области.

Фото Star Media Vision предоставлено пресс-службой Wink



Но в Японии нашли способ восстановить клетки головного мозга!

Важность этого открытия невероятна! С возрастом из-за перенесенных заболеваний, вирусных инфекций, современного ритма жизни с его стрессами, плохой экологии и вредных привычек, клетки головного мозга, нейроны, и связи между ними разрушаются, а также:

- **снижаются память и интеллект.** Люди могут забывать, куда что-то положили, выключили ли утюг или газ, испытывают трудности при решении каких-либо простых вопросов;

- **появляются постоянная тревожность, плохое настроение, ощущение дискомфорта;**
- **отсутствие полноценного сна, движения не такие точные;**
- **внутренние органы и системы начинают работать не так слаженно, как в молодости.**

Разумеется, с возрастом качество жизни существенно падает. Человеку сложнее становится быть самостоятельным, одному вести свой быт. И самое страшное, – это может усугубиться необратимыми процессами: человек становится полностью зависимым от окружающих до конца жизни.

Но в Японии, стране пенсионеров и долгожителей ученые не могли допустить, чтобы треть населения страны страдала от возрастных проблем и нашли выход – создание надежного натурального средства для восстановления нейронов мозга и связей между ними.

Ученым из японского университета Кюсю в городе Фукуока, разработали и запатентовали уникальный продукт **МозгТерапи на основе плазмалогена морского гребешка азума пектинида**. Этот плазмалоген отличает 100% биодоступность: он полностью усваивается организмом и положительно влияет на процесс восстановления клеток головного мозга человека.

Главным открытием стало то, что плазмалоген **способствует запуску нейрогенеза** – образованию новых нервных клеток головного мозга и нейронных связей, которые берут на себя

функции поврежденных и погибших. Именно нейрогенез делает этот продукт уникальным в нейронауке.

Результатом курсового приема МозгТерапи может быть:

- ✓ **ВОССТАНОВЛЕНИЕ** когнитивных функций и способностей;
- ✓ **УЛУЧШЕНИЕ** психического и физического состояния человека;
- ✓ **СТАБИЛИЗАЦИЯ И ПОДДЕРЖАНИЕ** слаженной работы органов и систем.

Здоровый мозг – это долгие годы счастливой, независимой, свободной жизни! Японцы это отлично знают.

ЗВОНИТЕ И ПОЛУЧИТЕ:

- **ПОДАРОК*** за первую покупку;
- дополнительную **скидку**;
- бесплатную **консультацию** специалиста;
- бесплатную **доставку** день в день.

Звоните по бесплатной федеральной линии:

8-800-100-55-60 *2031
Код вашего подарка «ТЕРАПИЯ МОЗГА»



Необходима консультация специалиста. БАД, ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, 127287, Москва, Петровско-Разумовский пр., д. 29, стр. 4, этаж 1, пом. I, комн. 28, СГР № RU.77.99.11.003. R.002309.08.20 от 03.08.2020. *При одновременной покупке 3 упаковок и более. Акция действует с 01.06.2026 по 01.12.2026. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СЕКРЕТ УСПЕХА

Идеи для корпоратива на природе

Когда офисные стены начинают давить, лучшая терапия – выездной корпоратив на свежем воздухе. Но как сделать так, чтобы это не было скучными «шашлычными» посиделками? Вот идеи.



Пикник с гурме-акцентом

Откажитесь от стандартных шашлыков. Разделите коллектив на команды и устройте мини-битву за лучший бургер или необычный салат. Назначьте шеф-повара из числа топ-менеджеров. Это не только весело, но и снимает иерархические барьеры.

Спорт без правил (почти)

Классический волейбол подходит всем, но попробуйте добавить азарта: городки, бадминтон гигантскими ракетками или турнир по «вышибалам». Главное – избегать травмопасных вариантов.

Творческий пленэр

Если природа красива, используйте ее как источник вдохновения. Закажите акриловые краски и холсты – пусть каждый нарисует «настроение компании». Вечером устройте галерею и вручите приз за самую креативную работу. Идеально для творческих команд.

Пиратский квест

Разделите офис на две команды, закопайте «клад» (символический приз) и выдайте карты с загадками, связанными с внутренними мемами вашей фирмы. Вместо настоящих шпэг – мягкие подушки или водяные пистолеты (особенно актуально в жару).

Ленивый фестиваль

Ничего не делать – тоже искусство. Расстелите пледы, включите колонку с приятным миксом из босановы или джаза, организуйте зону с гамаками и настолками. Актуально, если команда вымотана дедлайнами. Единственное правило: никаких разговоров о работе.

Замуж после 60: право на счастье вне возраста

Активное долголетие стало трендом, энергия бьет ключом, а желание любить и быть любимым никуда не исчезает и после выхода на пенсию.

В результате мы все чаще слышим истории венчаний в 65 лет, свадебных танцев в 70 и медовых месяцев в 63. Психологи и социологи все чаще оперируют термином «зрелый брак». Что это за феномен и почему он обещает гораздо более высокое качество жизни, чем союзы 20-летних?

Социальный лифт наоборот

Главный страх женщины после 55 – «А что подумают дети?». Давайте разрушим этот миф. В современной геронтологии (науке о старении) нет понятия «поздно для счастья». Есть понятие «активное долголетие». Если в 30 лет брак часто – это попытка создать «тыл» и родить детей, то брак после 60 – это чистое, незамутненное прагматикой творчество.

Социологи отмечают: количество браков среди людей 60+ растет в геометрической прогрессии. Люди пережили кризис среднего возраста, вырастили детей, закрыли ипотеку и... вдруг поняли, что впереди еще 20-30 лет активной жизни. И проводить их в одиночестве или в статусе «сиделки» для внуков – расточительство.

5 столпов зрелого брака

Чем отличается союз зрелых людей от юношеского? Главное отличие – отсутствие иллюзий и борьбы за ресурсы.

1 Осознанность вместо страсти

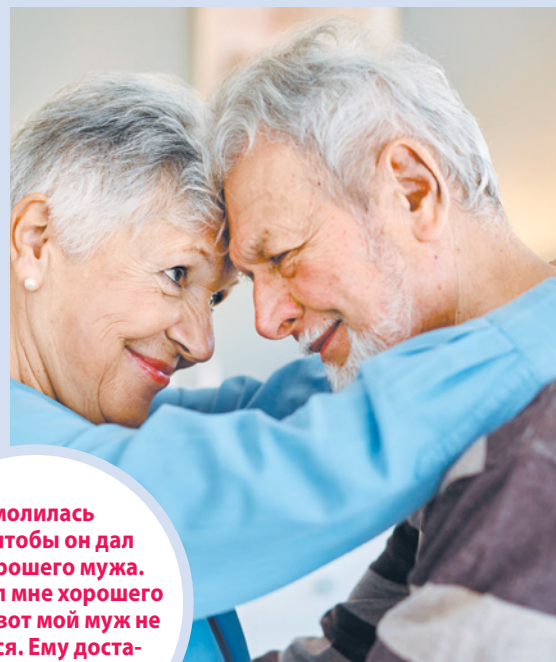
Молодые часто путают влюбленность и любовь, страсть и совместимость. Люди за 60 уже знают, кто они сами, и не пытаются «переделать» партнера. У них нет задачи сотворить из него мускулистого мачо или бизнесвумена. Принимаются все странности, привычки и особенности здоровья. Это не «терпение», а зрелая терпимость.

2 Интим без комплексов

Секс в зрелом возрасте – табуированная, но важная тема. Исследования показывают, что женщины после 60 часто достигают пика либидо, так как исчезает страх нежелательной беременности и падает уровень стресса. Мужчины научились нежности. В зрелом браке интим – это не доказывание своей состоятельности, а ласка, забота и удовольствие.

3 Финансовая зрелость

У зрелых пар, как правило, уже сформиро-



Я молилась Богу, чтобы он дал мне хорошего мужа. И Бог дал мне хорошего мужа. А вот мой муж не молился. Ему досталось то, что досталось.



5 Защита от болезней и одиночества

Медицинский факт: женатые и замужние люди живут дольше и качественнее. Зрелый брак – это социальный и медицинский страховочный трос. У партнера есть глаза, которые заметят ухудшение самочувствия раньше, чем вы сами.

4 Синхронизация ритмов

У пожилых людей меняются биоритмы. Один «жаворонок», другой «сова» – в молодости это катастрофа, в зрелом возрасте – удобство. У каждого есть личное время.

Как решиться на этот шаг?

Если вам сделали предложение, но вам страшно – вот чек-лист психологической готовности.

• **Диалог с детьми.** Взрослые дети часто боятся, что новый муж «оттяпает» квартиру или наследство. Проговорите юридические моменты. Составьте завещание или брачный контракт. Честность убирает 90 % конфликтов.

• **Здоровье без прикрас.** В возрасте 60+ скрывать диагнозы – преступление. Обсудите хронические болячки. Если мужчина берет в жены женщину с артритом или диабетом, он должен знать, что впереди. И наоборот.

• **Вместе или раздельно?** Тренд последних лет – многие пары 60+ предпочитают не съезжаться, но встречаться, путешествовать и даже венчаться. Это сохраняет «искру» и личное пространство. Не стесняйтесь этого формата.

Кстати

Недостатки, о которых молчат

Было бы нечестно нарисовать только розовую картинку. Зрелый брак – это еще и:

• **Слияние взрослых семей.** У вас появятся «пасынки» и «падчерицы» в возрасте 40 лет. Придется делить праздники и внимание внуков.

• **Риск вдовства.** Нужно быть готовыми, что этот счастливый отрезок может быть недолгим. Но лучше любить и потерять, чем не любить никогда.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Чего боятся комары?

Первое, что приходит в голову, – это дождь. На самом деле, попадая в каплю, насекомые несколько сантиметров падают вместе с ней, а потом «выныривают» и продолжают свой путь. А вот что действительно заставляет комаров сидеть и не высовываться, – это туман.

Крошечные капельки воды оседают на теле и крыльях насекомых и буквально не дают им подняться в воздух.



Мозг-фантазёр

Человеческий мозг – главное хранилище загадок. Но ученым потихоньку удается разгадывать некоторые из них. Например, они выяснили, каким образом формируются сны. Оказывается, одна часть мозга «придумывает» сюжеты и создает картинку, то есть выступает сценаристом и режиссером. Вторая становится зрителем и искренне удивляется: ну надо же, какая богатая фантазия у авторов этого «фильма»!



Реклама с бородой

Когда, по-вашему, появилась первая реклама? Вместе с газетами? С появлением радио или телевидения? Отнюдь! Первое известное ученым рекламное объявление было выбито на каменной колонне около 500 года до н. э. в городе Мемфис. Оно гласило: «Здесь живет Минос с Кипра, способный толковать сны благодаря богам, за справедливые деньги». Очень профессионально: по делу и без лишних слов.

Брак браку рознь

Статуя Давида, созданная великим Микеланджело, возникла фактически благодаря спору.

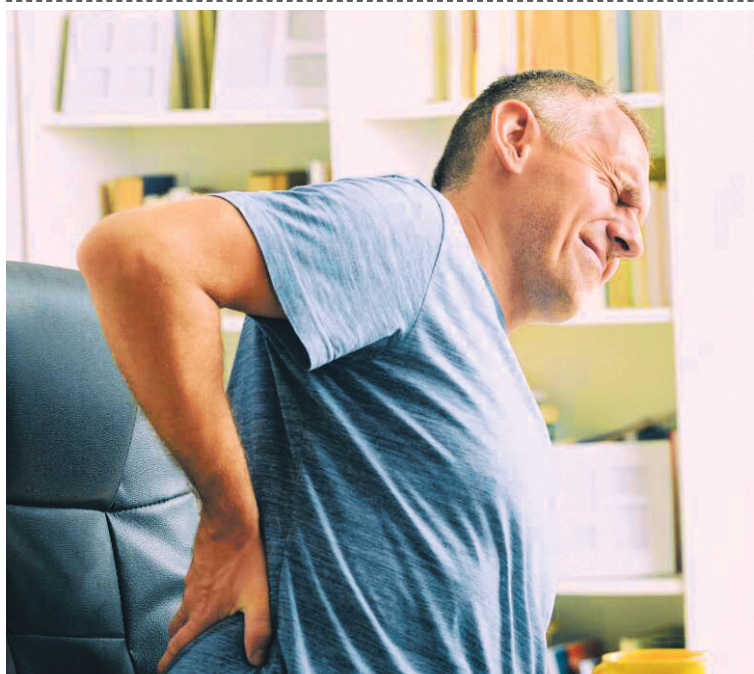
Кусок мрамора, из которого она была изготовлена, проторчал во дворе мастерской почти четверть века, потому что считался бракованным. Другие мастера были уверены, что из него ничего толкового не получится. А Микеланджело решил доказать, что действительно талантливый художник может создать шедевр из чего угодно. И создал.

Светлана СИДОРЧУК





БОЛЬ В СПИНЕ



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

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

Когда лишний вес не помеха

Что будет, если наступить ногой в сугроб? Думаем, ответ вы знаете: тут же окажетесь по колено в снегу. А если возьмём лыжи? Вес тела распределяется равномерно, и вы легко будете скользить по поверхности. К чему мы это рассказываем? В медицине есть один способ лечения, который мало кто знает — аутогравитационная терапия. Это вытяжение позвоночника под воздействием собственного веса. Причём совершенно не важно, сколько вы весите: 50 или 100 кг. Представьте, ещё буквально вчера пациентам с большим весом даже не пытались помочь. А сегодня это самый надежный и действенный способ безоперационного лечения межпозвоночных грыж, протрузий, нарушения осанки и сколиоза. Которому лишний вес не помеха.

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

Благодаря чему снижается давление на суставные поверхности соседних позвонков. Вы чувствуете, как ваши мышцы начинают расслабляться, уходит чувство тяжести, а боль становится слабее.

В каждый ваш позвонок возвращается подвижность, а в мышцы — сила. Плечи распрямляются, и кажется, что вы даже стали выше ростом.

Как же добиться такого эффекта? Как спортсмену нужны лыжи, так человеку с больной спиной нужен «Кордус» («Cordus»).

Не надо изобретать велосипед

«Кордус» — это медицинское устройство для комфортного лечения спины, шеи и поясницы. Без очередей, мазей и дополнительного оборудования. А главное, практически без особых усилий, способное вернуть вам полноценную жизнь. Его создатель — молодой учёный Юрий Корюкалов, которого во всём мире уже прозвали «гениальным русским изобретателем» и «вторым Илизаровым».

Нейрофизиолог, кандидат биологических наук. Автор 52 научных работ и публикаций в

РОССИЙСКИЙ РАЗРАБОТЧИК
И ПРОИЗВОДИТЕЛЬ В ОБЛАСТИ ФИЗИОТЕРАПИИ

Prodex

БОЛИ В СПИНЕ — БОЛЬШЕ НЕ ПРИГОВОР!

КАК БЫСТРО ПОСТАВИТЬ СЕБЯ НА НОГИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

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

Лечить позвоночник, используя лишь собственный вес, согласитесь, это же гениально! Поэтому не надо изобретать велосипед. Всё уже проверено и действует. Думаем, многих волнует вопрос: легко ли им пользоваться? Спрашивали — отвечаем.

Можешь на меня положиться

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

Благодаря анатомической форме аппарата ваш позвоночник примет нужное положение. Вам практически не нужно ничего делать. Аппарат сам подстраивается под индивидуальный тонус мышц. Что делает его использование максимально комфортным и результативным. Основное правило: просто лежи и лечись! Ничего сложного. Терапевтические вершины аппарата под действием вашего собственного веса погружаются глубоко в спазмированные мышцы на рекордную глубину — 25–28 мм. Так глубоко не работает ни один мануальщик, массажист и остеопат. Их предел — это максимум 3–10 мм. И часто этого бывает недостаточно для решения проблемы. Для расслабления спазмированных мышц необходимо мягкое давление на протяжении 3 минут минимум. Даже самый опытный мануальщик не сможет руками и пальцами надавить так точно и глубоко. Это тот случай, когда техника победила человека. Ни одна манипуляция мануального терапевта не позволяет давить на глубокие мышцы с постоянной, одинаковой силой на протяжении трех минут.

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

Вы можете поднять руку вверх, не перекосив лицо от неприятных ощущений. И спокойно перекладывать ночью, не просыпаясь от боли. А наутро встать свежим, отдохнувшим человеком. Который лёгкой походкой идёт по своим делам.

Показания к применению:

- Остеохондроз любой локализации — сколиоз I–II степеней, кифосколиоз II степени, болезнь Шейермана-Мау, нарушение осанки.
- Боли в шее при профессиональном мышечном перенапряжении, где работа связана с длительным пребыванием в одном положении, а также с подъёмом тяжестей.
- Вегетативно-висцеральные нарушения, вызванные биомеханическими нарушениями в позвоночно-двигательных сегментах: кардиологический синдром, стенокардия, ишемическая болезнь сердца, вегетососудистые дистонии по гипотоническому и гипертоническому типу, функциональные нарушения зрения и слуха.

• Головные боли различной этиологии — недостаточность мозгового кровообращения, связанная с патологией шейного отдела позвоночника, синдром позвоночной артерии, невралгия затылочных нервов, нарушения сна.

- Миофасциальные болевые синдромы — ограничение подвижности в области шейного, грудного, пояснично-крестцового отделов позвоночника, когда развивается функциональная рефлекторная блокада позвоночно-двигательных сегментов (спазм глубоких межпозвоночных мышц): дискалгия, люмбагия, люмбоишиалгия, торакалгия, цервикалгия.
- Болевой синдром вследствие протрузии — выпячивания фиброзного кольца межпозвоночного диска (грыжи), туннельные синдромы, радикулярные синдромы верхних конечностей, онемение рук, плечелопаточный периартрит, эпикондилит плеча.
- Хроническое мышечное перенапряжение при занятиях спортом.
- Общее оздоровление организма — профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей с 12 лет и взрослых.

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

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

Но и это ещё не всё! Только для читателей нашей газеты мы проводим специальную акцию.* Первые 200 человек, которые смогут нам дозвониться по тел. 8-800-444-95-34, смогут заказать аппарат «Кордус» по ценам прошлого года. Не ждите чуда, само не пройдет. И если вы ждали шанс, чтобы бюджетно поправить здоровье, то вот он!



**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!
8 (800) 444-95-34**

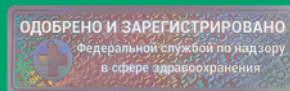
**ВЫГОДНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!
240 АППАРАТОВ ПО ЦЕНАМ ПРОШЛОГО ГОДА!***

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС, КАЖДЫЙ ДЕНЬ
КОЛИЧЕСТВО УМЕНЬШАЕТСЯ!**

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ! WWW.PRODEX.RU¹

**ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЁВЫХ ПОДДЕЛОК,
КОТОРЫЕ МОГУТ НАВРЕДИТЬ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ!**

Только на упаковке оригинального
аппарата имеется защитная
голограмма



ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 10.06.2026 г. по 10.07.2026 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. 'ООО "Поток" ОГРН 121600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Перевод: продекс. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Харизма, чувство юмора, влюбленность в профессию и собственную жизнь – всё это делает телеведущего тревел-шоу «Поехали!» на Первом канале Евгения Покровского невероятно привлекательным.

Устоять перед его обаянием невозможно. Поэтому вслед за ним и его коллегами всякий раз отправляемся в новое путешествие по стране. Какие новые маршруты ожидают телезрителей нынешним летом, как лучше планировать отпуск и где можно сэкономить – Евгений рассказал в интервью нашему корреспонденту.

Советы для отпускников

– Евгений, вы недавно вернулись из Ростовской области. Что интересного там увидели?

– Много чего! И сам Ростов, и Таганрог, который все больше набирает популярность. Раньше по поводу отдыха на Азовском побережье говорили примерно так: море не глубокое и не такое соленое, как хотелось бы, нет той движухи, что есть в Крыму или в Анапе. Но на самом деле места там замечательные, интересные, и с каждым годом их становится больше. Например, недавно в здешних местах восстановили маяк Мержанова, который, к слову сказать, появился как декорация к фильму...

Но начать разговор хотел бы с другого, а именно – неправильно планировать отпуск только на лето, это ошибка. По крайней мере я для себя так решил. Потому что летом, во-первых, из года в год сложно взять отпуск. Во-вторых, лето – горячий сезон – взлетают цены. И, в-третьих, даже живя в маленьких городах, мы исключаем их как возможность для отдыха и путешествий. А я бы рекомендовал тем, кто собирается в отпуск, посмотреть сначала все, что находится рядом. Путешествие – это необязательно далеко и дорого. Это может быть вокруг тебя: даже если ты живешь в маленьком поселке, все равно можно найти что-то интересное, необычное. Ведь у каждого из небольших городков

Евгений ПОКРОВСКИЙ:

Путешествие начинается с места, где ты живёшь



обязательно есть своя история, своя красивая легенда. Это сильно мотивирует.

Еще – не надо стремиться бронировать жилье в центре городов, тем более в туристический сезон. И обязательно заранее в соцсетях найдите хорошего гида. Он станет для вас путеводителем, которого потом будете вспоминать не меньше, чем само путешествие. Потому что очень многое зависит от человека. Хороший гид еще и подскажет, как сэкономить, где поселиться, где лучше и вкуснее поесть.

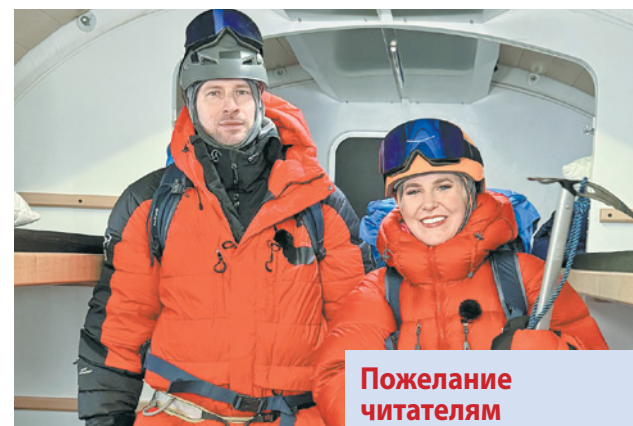
– Один тревел-журналист сказал, что не любит путешествия, которые, как фастфуд, продают на каждом углу. Мол, в них нет жизни. Сам он любит сесть в первый попавшийся автобус и ехать куда глаза глядят...

– К сожалению, это подходит далеко не всем. Я, например, с женой и дочерью не могу прыгнуть в первый попавшийся автобус, и таких туристов большинство. И вполне разумно, что именно под это большинство и затывается основная часть инфраструктуры всех путешествий.

Услышать голос Байкала

– У вас есть личный топ мест, где вам больше всего понравилось и хотелось бы туда вернуться?

– Безусловно. Наверное, здесь первое место занимает Байкал. Летом это большое и очень холодное озеро, в котором не искупаешься. А зимой, приложив ухо к льду, можно услышать голос Байкала, его космические звуки. Только зимой на Байкале можно увидеть



Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Больше путешествуйте. Мы с семьей, как только появляется свободное время и устанавливается погода, садимся на велосипеды и катаемся по Москве. Здесь можно ездить бесконечно и открывать для себя новые места. Когда начинаешь понимать, что люди прилетают с другого края страны, чтобы увидеть ВДНХ, с которой я живу рядом, это здорово мотивирует. Ведь я могу гулять тут почти каждый день. Когда в это вдумаешься, то заряжаешься новыми эмоциями, чего и вам от души желаю. Помните, что любое путешествие начинается с места, где ты живешь.

– Возникало где-нибудь чувство, что здесь бы я хотел жить?

– В Нижнем Новгороде. Там как-то все особенно было по душе. Все совпало с моим настроением.

Наталья АНОХИНА

ПОДРОБНОСТИ

Люблю работать в команде

– Вам интереснее работать как блогеру (Евгений ведёт в соцсетях свой блог – Прим. ред.) или в команде и в рамках программы «Поехали!»?

– Больше люблю командную работу. В команде намного сложнее, но это дает больше воз-

можности раскрыться самому и раскрыть те места, где ты бываешь. У нас большая съемочная группа, в которой работают профессионалы. И все они очень талантливые люди, путешествовать с которыми одно наслаждение.

– В вашем тревел-шоу появилась третья ведущая – Екатерина Мускатина...

– Да, такое было принято решение – в нашей команде пополнение. Что касается Кати и ее занятий, то она блогер-путешественник, объездила всю страну,

рассказывая о разных народностях, населяющих наше большое Отечество. Так что путешествия для нее привычны.

– Как отдыхает человек, для которого путешествие – давно уже работа? Хочется куда-то поехать ещё и в отпуск?

– В отпуске я веду тюлений образ жизни. И это для меня самый настоящий отдых (смеется).

ОЛИМПИЙСКИЙ СЕКРЕТ ПРОТИВ ВАРИКОЗА!

Как «Мобильный спасатель» помогает убрать отёки, боль и выпирающие вены без операций



Олег Викторович

Наконец-то появился медицинский прибор, полностью избавляющий от варикоза без операций.

Болезни ног — бич современного человека. Причём не важно: целый день Вы на ногах или, наоборот, почти не двигаетесь. К вечеру ноги наливаются свинцом, гудят, отекают, по ночам сводит судорогой, а под кожей начинают выпирать синие узлы вен. Многие считают варикоз просто косметическим дефектом. Хотя на самом деле это опасная болезнь, которая поражает до 69% взрослого населения России. И часто приводит к инвалидности.

Почему люди годами мажут ноги мазями и глотают таблетки, вместо того чтобы лечить варикоз? Потому что уверены: без операции уже не обойтись. Но это давно не так.

О том, что здоровье вен можно восстанавливать без скальпеля хирурга, рассказал врач-ангиолог Олег Викторович. По его словам, магнитотерапию уже много лет используют для снятия воспаления, восстановления сосудов и борьбы с застоем крови в ногах.

— Магнитотерапия помогает разгонять кровь, снимать отёки и восстанавливать нормальную работу

сосудов. Именно поэтому после процедур у людей уменьшается тяжесть в ногах, проходят судороги и начинает спадать воспаление вен, — объяснил доктор.

Честно говоря, ничего нового в этом нет. В профессиональном спорте магнитотерапию давно используют не для «расслабления». Она помогает выдерживать чудовищные нагрузки и буквально спасает ноги от разрушения: убирает отёки, разгоняет кровь, снимает воспаление и лечит ми-

кротравмы сосудов и мышц за считанные дни.

Но если у спортсменов варикоз появляется из-за перегрузок, то у обычных людей — от постоянного застоя крови в ногах. Сидячая работа, лишний вес, возраст, малоподвижность — всё это медленно убивает сосуды. Вены растягиваются, клапаны перестают держать кровь, ноги отекают, начинают болеть и неметь. А дальше — тромбы, трофические язвы и риск внезапной смерти от тромбоэмболии. Играть с варикозом в «само пройдёт» — всё равно что медленно разрушать собственные сосуды.

По словам доктора, при запущенном варикозе одной магнитотерапии уже недостаточно. Если у человека вены годами забиты застоявшейся кровью, а сосудистая стенка растянута и ослаблена, нужен более мощный и комплексный подход.

Именно поэтому российские инженеры разработали медицинский прибор «Мобильный спасатель». В нём используется не только магнитотерапия, которую давно применяют в профессиональном спорте, а сразу три лечебных режима:

- **магнитотерапия** — улучшает кровообращение, снимает воспаление и отёки;
- **электростимуляция** — заставляет мышцы сокращаться и буквально выталкивать застоявшуюся кровь из вен;
- **фототерапия** — помогает восстанавливать сосудистую стенку и уменьшать воспаление внутри вен, делая их эластичными и здоровыми.

Получается простая вещь: спортсмены используют один метод, чтобы спасти свои ноги от перегрузок, а «Мобильный спасатель» воздействует на варикоз сразу с трёх сторон. Именно поэтому прибор помогает не просто временно убрать симптомы, а бороться с самой причиной болезни — застоем крови, воспалением вен и слабостью сосудистой стенки.

Теперь лечить варикоз можно прямо у себя дома — без поликлиник, уколов и операций. «Мобильный спасатель» — это зарегистрированный Росздравнадзором медицинский прибор для домашнего применения. Достаточно использовать его всего 10–20 минут в день курсом 15–20 дней. И уже после первых процедур ноги перестают гудеть и отекать. Уходят судороги, тяжесть, жжение, боль и выпирающие венозные узлы. Ноги снова становятся лёгкими.

Сейчас на медицинский прибор «Мобильный спасатель» действует специальная программа. С 10 июня до 10 июля 2026 года аппарат можно получить напрямую от производителя — по льготной цене и с бесплатной доставкой. Для оформления позвоните по телефону 8-800-300-77-70 и назовите оператору код 4504*.

Пока вы терпите варикоз, сосуды продолжают разрушаться. Не ждите, пока всё закончится тромбом, язвами или операцией. Пожалейте свои ноги, пока ещё не поздно.



— Я парикмахер, всю жизнь на ногах. К вечеру уже не то что ходить — стоять сил не было. В 38 лет появились первые звёздочки, а в прошлом году узлы венозные повывлезали, и отекают ноги стали так, что пришлось сапоги-дутьши на зиму покупать.

— **Лечилась как-то?**

— Да чем только не мазалась. Венотоники пила горстями — толку ноль. А потом прочитала про «Мобильный спасатель». Сначала не поверила, конечно, но решила попробовать.

— **И как результат?**

— Жалею, что раньше этого не сделала. Где-то к середине второй недели процедур ноги перестали отекают и гудеть. А потом смотрю — узлы начали потихоньку сдуваться и бледнеть. Сейчас уже и ходить легче, и ноги выглядят нормально. И это я ещё только первый курс закончила.

Наталья Сергеевна, г. Самара

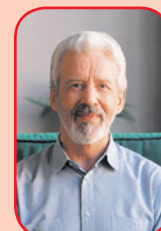


— Я пять лет ходила с этими страшными синими жгутами на ногах. Готовилась к операции. Но всё тянула, хотя на левой голени узел торчал, как гроздь винограда.

— **А теперь не торчит?**

— Сейчас почти ничего не осталось. Честно скажу: «Мобильный спасатель» меня просто вытащил. Купила его уже от отчаяния. На четвёртый день заметила, что ноги к вечеру перестали раздуваться. Потом узлы начали уменьшаться прямо на глазах. А к концу курса почти всё ушло. И боли эти постоянные исчезли. Я впервые за много лет спокойно сплю ночью.

Галина Петровна, г. Тула



Мне жена этот прибор силой купила, когда стало ясно, что скоро в коляску сяду. Ноги были как брёвна: отёкшие, тяжёлые, кожа на голених потемнела, чесалась до крови. Спать нормально не мог — ноги горели и ныли. Два раза в больнице лежал с тромбофлебитом. Честно? В «Мобильный спасатель» сначала вообще не верил, думал, муляка. Но, когда стал ноги им лечить — отёки начали сходить, боль ушла, вены перестали так выпирать. Через 3 недели вены совсем перестали беспокоить. Теперь вот хожу сам, без палки.

Анатолий Иванович, г. Новосибирск

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Бутерброд с колбасой на завтрак – это неплохо, но скучно. Гораздо интереснее, а чаще всего и вкуснее намазывать на хлеб домашние паштеты или бутербродные пасты, в народе называемые намазками.

И паштеты, и пасты легко намазать из-за их хотя и довольно плотной, но при этом достаточно мягкой консистенции. Причем контролировать консистенцию вы можете сами, это очень удобно. Намазки можно приготовить практически из любых продуктов – готовых к употреблению мяса, птицы и рыбы, а также консервов, овощей, кисломолочных продуктов, зелени и даже фруктов. Причем термообработка при этом не требуется, и чаще всего для приготовления простой намазки нужно буквально несколько минут. При приготовлении же паштетов термообработка обязательна, так как для этого используются сырые продукты: мясо, печень, свежая рыба и т.п.

Паштеты и намазки на завтрак



Паштет из печени индейки

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 237 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г печени индейки
- 100 г нарезанного тонкими полосками бекона
- 100 мл куриного бульона
- 70 г сливочного масла
- 1 луковица
- 2 ст. л. растительного масла
- 4 ягоды можжевельника
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук произвольно нарезать, обжарить на смеси сливочного и растительного масла (по 1 ст. л. каждого) до легкой золотистости; отложить.
- 2** В той же сковороде обжарить небольшими порциями печень (до румяности).
- 3** Переложить печень, лук и оставшееся сливочное масло в блендер, взбить до однородности, понемногу добавляя бульон; посолить, поперчить, добавить раздавленные ягоды можжевельника, взбить еще раз.
- 4** Выстелить форму для запекания полосками бекона, выложить сверху печеночную массу, сверху также накрыть ее беконом.
- 5** Форму накрыть крышкой; запекать паштет в разогретой до 150 °С духовке 45-50 минут.
- 6** Готовый паштет остудить и убрать в холодильник на сутки.

СОВЕТ

Все запеченные паштеты необходимо слегка пересаливать.

Постная овощная намазка

Российская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 75 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 молодых цукини
- 1 морковь ■ 1 луковица
- 1-2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. яблочного или виноградного уксуса
- растительное масло
- 1 ч. л. сахара ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Цукини и морковь нарезать тонкими кружочками, выложить на противень, сбрызнуть маслом, запекать в разогретой до 200 °С духовке до готовности (25-30 минут).
- 2** Лук некрупно нарезать, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить измельченный чеснок, жарить еще 1 минуту, помешивая.
- 3** Добавить томатную пасту и сахар, жарить 1-2 минуты, влить уксус, посолить, перемешать, тушить 5-7 минут.
- 4** Все ингредиенты сложить в чашу блендера, поперчить, пробить до однородности.

Намазка из рыбных консервов

Балтийская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 187 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка рыбных консервов
- 2 ст. л. рикотты
- 2 ч. л. майонеза
- 1 ч. л. горчицы ■ молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Из банки с консервами слить всю жидкость, рыбу тщательно размять вилкой (кости извлечь).
- 2** Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

СОВЕТ

Вместо рикотты можно использовать обычный творожный или сливочный сыр, а также мягкий творог.

Намазка из печени трески с зелёным луком

Средиземноморская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 263 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка печени трески
- 2 яйца ■ небольшой пучок зеленого лука
- 2-3 ч. л. майонеза
- молотый черный перец ■ соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, натереть на крупной терке.
- 2** Зеленый лук мелко нарубить.
- 3** Печень трески переложить из банки на тарелку, размять вилкой.
- 4** Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

Двое в кафе заказали по чашечке кофе, затем каждый из своей сумки достал по бутерброду. К ним тут же подошёл официант: – Извините, но у нас нельзя есть свою еду. Тогда эти двое переглянулись, пожали плечами и обменялись бутербродами.



Нежный паштет с белыми грибами

Европейская кухня. На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 451 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г шпика
- 200 г говяжьей печени
- 100 г куриной печени
- 3-4 сухих белых гриба
- 4-5 горошин душистого перца ■ 1 ч. л. соли



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Печень и шпик пропустить через мясорубку.
- 2** Перец и грибы растолочь в ступке.
- 3** Фарш посолить, добавить перец и грибы, быстро, но тщательно перемешать.
- 4** Переложить фарш в форму для запекания, форму запечатать пищевой фольгой (или накрыть крышкой), разместить на водяной бане.
- 5** Запекать в разогретой до 75-80 °С духовке 5-5,5 часов.
- 6** Готовому пашкету дать полностью остыть; убрать в холодильник на сутки.

СОВЕТ

Перед приготовлением оба вида печени и шпик необходимо хорошо охладить, можно даже слегка подморозить.

Говорят, что дальше всех зайдет тот, кто не знает, куда идти.

Наверное, потому что человек легко принимает решение только тогда, когда созрел для него окончательно. А дальше он переходит к действию.

Петрович

Накануне своего дня рождения по традиции я собиралась испечь свой фирменный торт – любимый десерт супруга.

– Миша, надо подкупить продукты для праздничного торта.

– Хорошо, – обрадовался муж. – Мне как раз надо заскочить к Петровичу, забрать рабочие материалы.

Я стала возиться на кухне и тут вспомнила, что забыла вписать в список продуктов еще один важный ингредиент. Схватив телефон, стала звонить Мише на мобильный. Знакомая мелодия зазвучала из соседней комнаты – муж забыл телефон. Только отошла от аппарата, как он зазвонил снова. Я взглянула на экран: мужа разыскивал Петрович, его сослуживец. Решила ответить. Не успела произнести дежурное «алло», как на том конце замурлыкал женский голос:

– Котик, ну сколько можно ждать? Я замерзла и очень соскучилась!

Я отключила телефон, посмотрела на входящие звонки – Петрович звонил моему благоверному по несколько раз в день. Просмотрев сообщения, поняла, что меня обманывают уже довольно давно. Честно говоря, я догадывалась об измене, но не хотела верить. Судя по переписке, в далеко идущих планах Михаила было забрать жилплощадь. Мои размышления прервал звук открывающейся входной двери.

– Ленусь, я все купил, – крикнул с порога муж и побежал в комнату за забы-

Между прошлым и будущим

Самый верный признак истины – это простота и ясность. Ложь всегда бывает сложна, вычурна и многословна.
Лев Толстой



тым телефоном. – Мне надо до Петровича доскочить.

– Он уже звонил, сказал, что соскучился и замерз, – тихо ответила я и пристально посмотрела на мужа.

Брачный контракт

Муж сначала растерялся, а потом стал сочинять всякие небылицы.

– Это не то, что ты думаешь. Мы просто обсуждали рабочие вопросы.

– Рабочие вопросы? Я видела твои сообщения, Миша. И слышала, как она тебя называла «котик». Это что, рабочая терминология? Ты думал, я не замечу, что ты про-

водишь больше времени с этим «Петровичем», чем со мной?

Он замаялся, и в этот момент я поняла, что его слова пусты. Я подошла ближе и села напротив него.

– Я верила тебе, – продолжила я, глядя ему в глаза. – Но все эти звонки и сообщения... это не просто совпадение.

– Леночка, прости меня! – воскликнул он, поднимая руки в знак капитуляции. – Не хотел тебя обманывать. Так случилось.

– Случилось? – переспросила я с горечью. – Так легко? Ты просто взял и изменил мне? И теперь хочешь, чтобы я простила тебя? Не собираюсь оставаться с человеком, который предал меня. Завтра

же подам на развод и раздел имущества.

– Завтра же твой день рождения, – Михаил попытался обнять меня.

– Не трогай меня! Ты сам выбрал этот путь и должен расплатиться за свои поступки.

– Ленусь, ты это серьезно? – побледнел муж.

– Вполне, – ответила я спокойно, хотя внутри меня бушевала злость.

Я встала и подошла к шкафу, где хранились документы. Достала из папки наш брачный контракт и положила его на стол перед ним.

– Все необходимое для развода есть. И я не собираюсь делить с тобой ничего. Все наши накопления и имущество будут только моими, поскольку факт измены налицо.

– Ты не можешь так просто взять и оставить меня без всего!

Я посмотрела на него с жалостью:

– Ты сам выбрал этот путь, утешайся у «Петровича».

Муж и его свидетели

На следующий день я пошла к адвокату и начала бракоразводный процесс. Знала, что будет трудно, но теперь это было только мое решение – без предательства и лжи. Я была готова к новой жизни без Миши и его обманов.

В зале суда я спокойно наблюдала за своим адвокатом, пытаюсь сосре-

доточиться на том, что будет дальше. Вдруг дверь открылась, и вошел Миша с двумя людьми, которых я никогда не видела раньше. Как оказалось, это были подставные свидетели.

– Ваша честь, – обратился он к судье. – Хочу представить своих свидетелей. Они подтвердят, что моя жена изменяла мне.

Я почувствовала, как кровь приливает к щекам. Неужели он решился на такое? Один из свидетелей, мужчина средних лет с неуверенной улыбкой, встал и подошел к трибуне. Далее он стал нести полную чушь:

– Ваша честь, я видел, как Елена встречалась с другим мужчиной. Это было пару месяцев назад, в кафе.

– Впервые вижу этого человека, – вскочила я, но тут же села обратно под строгим взглядом судьи.

– В каком кафе? – спросила мой адвокат Ирина.

– В «Солнечном», – занервничал свидетель. – Ну... там была девушка с длинными темными волосами, которая обнималась с парнем.

– Но это мог быть кто угодно, у меня много знакомых с длинными волосами. Вы же не можете утверждать это только на основании внешности.

Следующий свидетель, женщина средних лет, продолжила:

– Я тоже видела Лену с другим мужчиной.

– Где и когда это произошло? – поинтересовалась Ирина.

– В городском парке. Я с подругой сидела на соседней лавочке и видела их.

Во мне закипала злость. Тут встал Михаил:

– Ваша честь, хотел бы добавить...

– Нет! – перебила я. – Я хочу сказать.

Судья кивнул.

– Ты опустился до того, что нашел людей, которые лгут за тебя? – повернулась я к бывшему мужу. – Это позор.

Михаил покраснел от гнева.

– Это не ложь! Ты пытаешься скрыть правду.

– Правду о чем? О том, что ты предал? – сказала я и обратилась к судье. – Ваша честь, прошу обратить внимание на то, что эти люди не имеют никаких доказательств. Я впервые их вижу, хотя они представились друзьями семьи.

Судья кивнул и посмотрел на свидетелей:

– У вас есть какие-то доказательства ваших слов? Фотографии? Записи?

Мужчина и женщина переглянулись и замаялись.

– Нет...

– Суд не может принять во внимание данные показания свидетелей.

Я почувствовала облегчение. Мне не верилось самой – неужели все это время я жила не просто с изменщиком, а с человеком, готовым на любой обман? И он мне все время врал. Ради чего? Как же я была слепа.

Я знала, что это еще не конец, но сегодня я сделала первый шаг навстречу новой жизни.

ЕЛЕНА

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

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

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

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

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

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

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

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 Премьера. «Вторжение». (12+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «АЛЛИГАТОР». (16+)
22.55 «Большая игра». (16+)
00.05 «Время героев». (16+)
01.05 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



18.00 «60 минут». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ЗАГЛЯНИ ЕМУ В ГОЛОВУ». (16+)
Под колёсами погибает бывший мэр Синегорска Полушин. Несколько лет назад его обвиняли в получении взятки, но после гибели свидетеля дело развалилось.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ



22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)

04.30 «ПЁС». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «Инженеры Победы. Народный ВПК». (16+)
09.10 «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 «ЛЕШИЙ». (16+)
В городок Дугарск приезжает из Питера новый начальник полиции - подполковник Дымов. Сотрудники его отделения не отличаются рвением к работе...
22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)
00.20 «Сегодня»
00.40 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян. (16+)
01.15 «РИКОШЕТ». (16+)

СТС



08.00 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
06.10 С лёгким утром! (16+)
08.00 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)
09.35 «100 мест, где поесть». (16+)
09.55 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)
Несостоявшемуся актёру Илье наконец-то повезло - с завтрашнего дня его голос будет звучать в эфире «Мужского радио».
11.55 «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ». (12+)
13.55 «ТЫСЯЧА «НЕТ» И ОДНО «ДА». (16+)
18.00 «ОТМОРОЖЕННЫЕ». (16+)
20.50 «57 СЕКУНД». (16+)
22.40 «РЕЙС НАВЫЛЕТ». (16+)
00.40 «ГЛУБОКИЕ ВОДЫ». (18+)
02.35 «МАДАМ КЛИКО». (18+)
03.55 «100 мест, где поесть». (16+)

ТНТ



07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
09.00 «Сокровища императора». (16+)
12.45 «ИНТЕРНЫ». (16+)
20.00 «ВТОРОЙ БРАК». (16+)
21.00 «САШАТАНЯ». (16+)
23.00 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЬЩИКИ». (16+)
О своей квартире в центре города мечтают почти все. Герои фильма, конечно же, не исключение. Главное, не наткнуться на застройщика-мошенника, который вместо квартиры продает котлован для фундамента...
00.45 «ТЕЩА». (16+)
Начальница ЖКХ Ольга Николаевна довольна жизнью: у нее есть работа и контроль над жизнью мужа и дочки Вари. Единственный, кто не вписывается в её картину мира - это зять Виктор, от которого на днях должна родиться Варя.
02.25 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «ИНТЕРНЫ». (16+)

РЕН



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

05.00 18.00 01.55 04.35 «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 02.40 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «Безумные факты». (16+)
21.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)
23.25 «БРУКЛИНСКИЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.30 Битва шефов. (16+)
08.20 Четыре дачи. (16+)
13.10 Битва шефов. (16+)
17.30 Домохозяйки против кондитеров. (16+)
19.00 Домохозяйки против шефов. (16+)
20.40 Битва шефов. (16+)
22.40 Ставка на любовь. (16+)
01.40 Пятница News. (16+)
02.00 Черный список. (16+)
03.10 Секреты на кухне. (16+)
04.20 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
05.40 «Моя свадьба лучше!» (16+)
07.25 «Будни роддома». (16+)
09.30 «Доктор-Ревизор». (16+)
10.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
12.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.20 «Беременна в 45». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
02.00 «Разводы». (16+)
03.45 «За кадром. Дорогая, я забил». (12+)
03.55 «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 Мультфильмы. (12+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
06.15 Наше кино. История большой любви. (16+)
06.55, 10.20 «1942». (16+)
10.10 Белорусский стандарт. (12+)
11.05 «1943». (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. Чемпионат мира. (16+)
22.35 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ». (16+)
00.35 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». (16+)
02.00 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.10 13.05 18.20 Отражение
11.00 23.55 05.00 «Путешествие в классику. Великие композиторы». (12+)
15.15 «ЦАРЕУБИЙЦА». (12+)
17.00 «Формула здоровья». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «ПО ГЛАВНОЙ УЛИЦЕ С ОРКЕСТРОМ». (12+)
22.15 03.20 «ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ». (16+)
00.50 «Моя история». (16+)
01.30 Отражение. Итоги. (12+)
02.25 «Большая страна». (12+)

ПОБЕДА

04.00 «Путь к Победе». (16+)
05.00 «ПЕРЕГОН». (16+)
07.30 «КРИК СОВЫ». (16+)
17.20 «МОЛЧАНИЕ». (16+)
21.15 «СУВОРОВЕЦ 1944». (16+)
Спустя год обучения в Суворовском училище 13-летний Вовка Куликов возвращается в родную сибирскую деревню. Мальчик узнаёт, что его отец, председатель колхоза, ушёл на фронт, а на деревню тем временем обрушиваются проблемы.
22.55 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (16+)
01.20 «ЛЕГЕНДА О САМБО». (16+)
03.05 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Фиксики». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Пластинки». (0+)
07.35 «Лунтик». (0+)
10.30 «Супер Крылья. Спасатели мира». (0+)
10.45 «Геройчики». (0+)
13.30 «Диностер». (6+)
13.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
14.00 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Барбоскины». (0+)
16.40 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
16.45 «Технолайк!» (6+)
Что, если бы на вас однажды неожиданно свалилась популярность? Для школьницы-аутсайдера, 11-летней Ани это стало реальностью. В результате загадочного сбоя в метавселенной «Технолайк» Аня случайно меняется аватаром со своим кумиром - идолом популярности.
17.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
19.30 Семейное кино. «Побег из цирка». (6+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
22.30 «Дикие скричеры!» (6+)
23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.00 «Смешарики». (0+)
02.30 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
04.00 «Маша и Медведь». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
08.45 «Простоквашино». (0+)
09.45 «Буква в деле». (0+)
10.00 «Простоквашино». (0+)
11.00 «Бумажки». (0+)
Анимационный сериал в увлекательной форме рассказывает маленьким зрителям о забавных приключениях бумажных зверюшек - лоса по имени Аристотель и дятла по имени Тюк-тюк - в бумажной стране, где все-все сделано из бумаги. Веселые приключения перемежаются интересными вставками «для умелых рук», из которых зрители узнают, как из бумаги и картона при помощи ножниц и клея сделать героев мультфильма.
12.00 Время малышей. (0+)
14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
14.15 «Тюленьки». (6+)
Забавные истории, которые случаются с компанией дружных игривых тюленей.
15.00 «Геройчики». (0+)
16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
17.00 Время малышей. (6+)
18.00 «Маша и Медведь». (0+)
19.30 «Лунтик». (0+)
Приключения Лунтика, маленького пушистого существа, родившегося на Луне и свалившегося на Землю.
20.00 «Сказочный патруль». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Тюленьки». (6+)
22.30 «Лео и Тиг». (0+)
02.00 «Лео и Тиг». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Секреты истории. (16+)
01.55 Семь дней истории. (12+)
02.05 Операция «Украина». Преступление без наказания. (16+)
03.05 Забытые войны России. (12+)
04.00 Это подкаст. История. (12+)
05.00, 17.00 Историограф. (12+)
05.45, 09.10, 13.55 Сквозь времена. (12+)
06.20 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+)
07.05 Всемирное наследие. Россия: Всей гвардии собор. (12+)
08.00 Моя Россия: музыкальное путешествие. (12+)
09.50 Русский музей: увидеть невидимое: Загадка портрета Львова. (12+)
10.25, 14.20, 18.20 Нобелевские лауреаты. (16+)
11.10 Всемирное наследие. Россия: Псков - великий город на реке Великая. (12+)
12.00, 12.55 «МЯТЕЖ». (18+)
15.05, 19.05, 23.05 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
16.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)
17.45 Русский музей: увидеть невидимое: «Куликовская битва»: разоблачение мифа. (12+)
20.00 Знаменитые дуэты в истории искусства. (16+)
21.00 Земля: Пакт. (12+)
21.50 Несомненный музей. (12+)
22.55 Обыкновенная История: Очки. История 1. (6+)

HISTORY

06.00 Великие битвы: Сталинград. (16+)
06.50, 07.45 100 чудес света. (16+)
08.45 Блокбастеры 80-х - когда Голливуд играл жестокую. (16+)
09.40 Брюс Уиллис: последняя глава. (16+)
10.40, 11.35 Русь. (12+)
12.25 Шампальон и Рамзес II. Встреча на Ниле. (16+)
13.25 Правдивая история Тутанхамона. (16+)
14.20 Барби: рождение легенды. (16+)
15.10 Её звали Грейс Келли. (16+)
16.10, 17.10 100 чудес света. (16+)
18.10 Эпические воительницы: Амазонки. (16+)
19.00 Эпические воительницы: Женщины-гладиаторы. (16+)
20.00 В поисках истины: Чичен-Ица. (16+)
20.55 В поисках истины: Бермудский треугольник. (16+)
21.50, 22.45 Кронштадт. 1921. (16+)
23.40 Барби: рождение легенды. (16+)
00.30 Её звали Грейс Келли. (16+)
01.25, 02.15 Русь. (12+)
03.00 Шампальон и Рамзес II. Встреча на Ниле. (16+)
03.55 Правдивая история Тутанхамона. (16+)
04.45 История вещей. (16+)
05.10 Кронштадт. 1921. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 00.15 Легенды Европы. Бретань. (12+)
06.55, 01.15 Легенды Европы. Бургундия. (12+)
07.50, 02.10 Королевские мушкетеры. Подлинная история. (12+)
08.50, 03.05 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Итоги революции. (12+)
09.40, 18.45 Эпоха гигантов. (12+)
10.40 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
11.25, 11.55, 20.35, 21.05, 04.35 Корни Египта. (12+)
12.25 Клинтон vs Трамп. Накануне выборов в США. (12+)
13.20 Тамплиеры. Строительные излишества. (12+)
14.20 Личное. Михаил Державин. (12+)
15.05 Легенды Европы. Греция. (12+)
16.00 Легенды Европы. Север. (12+)
17.00 Судьбы. Вильгельм Завоеватель: герцог Нормандии, король Англии. (12+)
17.55 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Октябрьский переворот. (12+)
19.45 Вожди народов. (12+)
21.35, 03.50 Аида Ведищева. Где-то на белом свете... (12+)
22.25, 05.05 Саграда Фамилия. Вызов Гауди. (12+)
23.20 Мы родом из мультфильмов. (12+)

РОССИЯ К
Культура



18.00 Рассказы из русской истории

06.30 «Роман в камне»
07.05 Легенды мирового кино
07.40 «ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ»
10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15 00.00 «XX век»
12.10 «Первые в мире»
12.45 23.05 «Великие мегаполисы древности»
13.40 Линия жизни
14.35 «Кто есть кто?» Теле-спектакль
15.35 Эпизоды
16.20 «Эффект Айвазовского»
17.15 «Голос Псковской земли»
18.00 Рассказы из русской истории
19.45 Главная роль
20.05 Библейский сюжет
20.35 «Подлинная история королевских мушкетеров»
21.30 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА»
00.55 Симфонические оркестры России

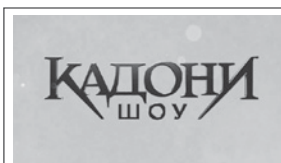
ТВЦ



15.00 «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ». (16+)

06.00 «Настроение»
08.20 «Смех, дрожь и видео». (16+)
08.55 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ЛОВЦЫ ДУШ». (16+)
10.50 «Городское собрание». (12+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 03.05 «С НЕБЕС НА ЗЕМЛЮ». (16+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.00 «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ». (16+)
16.55 «Актёрские драмы. Звёздный возраст». (16+)
18.05 «СЕРЬГА АРТЕМИДЫ». (12+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «90-е. Звёзды и политика». (16+)
01.35 «Счастье на несчастье». (16+)
02.15 Прощание. (16+)

ТВ-3



01.00 Кадони 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 «КОРДОН». (16+)
В Кордонку, деревню, которая находится на границе, возвращается Саша Дымов, только что вышедший из тюрьмы. Дымов хочет найти Шиву, который засадил его, чтобы отомстить. По дороге встречает Пого-релова - бывшего друга, который увел жену Саши - Юлю во время заключения.
23.00 «СЛОН». (16+)
Сергей спешит на важнейшую и дорогостоящую операцию, которую будут делать его сыну.
01.00 Кадони шоу. (16+)
01.45 Экстра такси. (16+)
02.15 Места Силы. (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

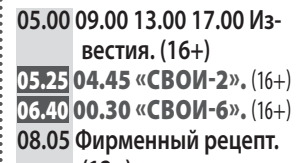
ДОМАШНИЙ



01.25 «Порча». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.25 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+)
14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.35 «КАК СПАСТИ ВЛЮБЛЁННУЮ ЖЕНЩИНУ». (16+)
19.00 «ФОРМУЛА ЖЕНСКОЙ ДРУЖБЫ». (16+)
23.30 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)
00.30 «Понять. Простить». (16+)
01.25 «Порча». (16+)
02.20 «Знахарка». (16+)
02.45 «Верну любимого». (16+)
03.15 «Голоса ушедших душ». (16+)

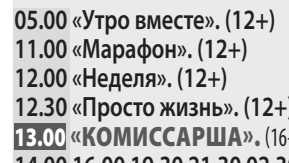
5-й КАНАЛ



05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)

05.25 04.45 «СВОИ-2». (16+)
06.40 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 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
17.30 02.00 «СЛЕД». (16+)
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-8». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
ЗВЕЗДА
06.10 11.00 13.25 15.05 17.15 04.30 «ШТРАФНИК». (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
19.40 «Специальный репортаж». (16+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Скрытые угрозы». (16+)
22.45 «Между тем». (12+)
23.15 «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ». (12+)
03.05 «СЫНОВЬЯ БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЫ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

11.00 «Марафон». (12+)
12.00 «Неделя». (12+)
12.30 «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 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
15.45 «Азбука Православия». (12+)
16.30 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ». (16+)
17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
17.30 «Содружество «Дон-басс». (12+)
17.45 «Территория успеха». (12+)
18.15 01.45 «Служу Отечеству». (12+)
18.45 22.45 «Полицейский вестник». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 00.45 04.00 «Такие разные». (12+)
22.00 03.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
22.30 «Один день с депутатом». (12+)
23.00 «ГДЕ ТЫ, БАГИРА?». (0+)
00.15 «Арт-Проспект». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

06.00 Футбол. Швеция - Тунис. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция
07.00 18.00 21.00 00.00 03.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.30 Футбол. Нидерланды - Япония. Чемпионат мира-2026. (6+)
11.40 Улётный футбол. Прямая трансляция
12.30 17.25 Футбол. Чемпионат мира-2026. Обзор. (6+)
13.00 17.55 Новости
13.05 Футбол. Кот-д'Ивуар - Эквадор. Чемпионат мира-2026. (6+)
15.15 Футбол. Швеция - Тунис. Чемпионат мира-2026. (6+)
18.40 Футбол. Испания - Кабо-Верде. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция
21.40 Футбол. Бельгия - Египет. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция
00.40 Футбол. Саудовская Аравия - Уругвай. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 16.25 Регби. Чемпионат России. (12+)
07.55 13.25 02.45 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. (6+)
09.00 Гандбол. Газпром Лига. Финал 4-х. Финал. (6+)
10.30 21.30 05.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
11.00 13.20 16.20 19.25 Новости. (0+)
11.05 Смешанные единоборства. (16+)
15.25 «Это футбол!» (12+)
15.50 «Магия большого спорта». (12+)
18.15 04.50 «Шахматные партии Холодной войны». (16+)
18.55 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
19.30 Что за спорт? (12+)
20.00 Гандбол. Газпром Лига. Финал 4-х. (6+)
22.00 Академическая гребля. Кубок мира. (6+)
00.05 04.35 «Страна спортивная». (12+)
00.20 Небесная грация. (6+)
00.40 Художественная гимнастика. Evgeniya Cup. (6+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000

06.10 «ПАРКЕР». (16+)
08.15, 10.10 «УБИЙСТВА В...» (16+)
12.00 «МЕХАНИКА». (16+)
13.35, 14.25 «ПОСТУЧИТЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.15 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (16+)
17.00, 17.55 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
18.50 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ». (12+)
Киносказка, США, Великобритания, Франция, 2005 г.
20.35 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ 2». (12+)
22.30, 00.25 «УБИЙСТВА В...» (16+)
01.55 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (16+)
03.20 «ОТПЕЧАТЫ НАПАРИКИ». (16+)
05.05 «УИКЕНД С БАТЕЙ». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Царевны», «Простоквашино», «Смешарики», «Три кота». (6+)
08.30 «ЛЕГЕНДА О КОЛОВАРТЕ». (16+)
10.35 «СЕРДЦЕ ПАРМЫ». (16+)
13.25 «СЕРЕБРЯНЫЕ КОНЬКИ». (16+)
15.55 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+)
17.20 «АДАМ И ЕВА». (16+)
19.00 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
20.50 «СОВСЕМ ОШАЛЕЛИ». (16+)
22.30 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)
00.15 «ДУБЛЁР». (16+)
01.40 «НЕВЕСТА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ». (16+)
03.10 «Я ХУДЕЮ». (16+)
04.50 «Гуси-Лебеди», «Рикки-Тикки-Тави». Мультфильмы. (6+)

VIJU TV1000 ACTION

06.55 «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)
08.25 «НЕЧИСТЬ». (16+)
09.55 «СОЛОМОН КЕЙН». (16+)
11.40 «ВО ИМЯ КОРОЛЯ: ИСТОРИЯ ОСАДЫ ПОДЗЕМЕЛЬЯ». (16+)
13.50 «ВОРОН». (16+)
15.40 «ВРАТА ТЬМЫ». (16+)
17.15 «РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)
19.00 «СБОЙ СОЗНАНИЯ». (16+)
21.00 «МОЙ СОЗДАТЕЛЬ». (16+)
Фантастическая мелодрама, Великобритания, США, 2020 г.
22.50 «КОД 8». (16+)
00.35 «СТРАХОВЩИК». (16+)
02.20 «АБЕЛ ТРИ НУЛЯ». (16+)
04.10 «ТИПА КРУТЫЕ ЛЕГАНДЫ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00, 09.55 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
09.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
15.50, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.10, 21.10, 22.20 Богиня шопинга. (16+)
23.20 «КЛОУН». (16+)
00.20 Суббота News 2026. (16+)
00.30 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
01.30 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.15 Суббота News 2026. (16+)
02.30, 03.10, 03.50 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
04.35 «Приключения Пети и Волка». Мультсериал. (12+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.00 «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ». (16+)
03.20 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (18+)
05.05 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИНКЛЮЗИВ». (16+)
06.45 «МУЖСКИЕ ПРАВИЛА МОЕГО ДЕДА». (16+)
08.20 «НЕВЕСТА С ТОГО СВЕТА». (16+)
10.05 «ПОГОНЯ». (16+)
11.40 «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА». (18+)
13.30 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)
15.40 «НЕ БУДИ ВО МНЕ КИЛЛЕРА». (18+)
17.30 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ФРИЛАНСЕ». (18+)
19.30 «НА ДЕРЕВНЮ ДЕДУШКЕ». (6+)
21.15 «Я БОГИНЯ». (16+)
23.05 «АДАМ И ЕВА». (12+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.30 Мультфильмы. (16+)
07.10 «Рикки-Тикки-Тави». Мультфильм. (16+)
07.30 «Тайна третьей планеты». Мультфильм. (0+)
08.25 «НЕ СРЕЛЯЙТЕ В БЕЛЫХ ЛЕБЕДИЙ». (16+)
11.00, 12.15 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (16+)
13.35 «КАЛИНА КРАСНАЯ». (16+)
15.30 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА». (16+)
17.10 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
19.00 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ». (18+)
20.35 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (16+)
22.05 «КО МНЕ, МУХТАР!». (16+)
23.40 «ЗМЕЕЛОВ». (16+)
01.20 «ЛЮДИ В ОКЕАНЕ». (16+)

ДОМ КИНО

05.10 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.00 «Снежная королева: Зазеркалье». Мультфильм. (6+)
07.30 Союзмультфильм представляет... (6+)
08.40 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
11.20 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
01.00 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (16+)
02.20 «ВЕРТИКАЛЬ». (16+)
СССР, 1967 г.
03.40 «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ». (16+)
СССР, 1969 г.

СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». (0+)
09.25 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
Отец Перепечко хочет получить диплом в обмен на корову и собирается идти на собеседование в Правительство. Анне, наконец, удаётся увидеться с Прохоровым. Но Прохоров не намерен ее выслушивать. Неужели все старания Анны вернуть мужа окажутся напрасными? Перепечко получает шанс отомстить обидчикам Ангелы. Хватит ли у него духу пойти в одиночку против троих?
17.35 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
22.00 «СЕСТРЫ». (16+)
01.05 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

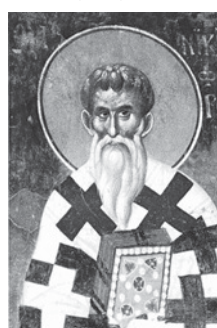
СПАС

05.00, 12.10, 01.15 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 Церковь и мир. (0+)
10.25 Русский ковчег с Яном Таксатором. (12+)
11.20 Свечу не ставят под спудом. (0+)
12.20, 12.50 Монастырская кухня. (0+)
13.15 «МОРЕ ЗОВЕТ». (6+)
15.15 «ДВА ФЕДОРА». (0+)
17.00, 19.45, 21.45, 01.55, 04.15 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)

17.35 Революция. Западная для России. Фильм 1. (0+)
18.40 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». 1 серия. (12+)
20.00, 04.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
20.45 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
22.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЩАЯ». 1 серия. (12+)
23.25 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.20 Прямая линия жизни. (16+)
01.25 Старцы: Иоанн Шанхайский. (0+)
02.10 Поле битвы. (16+)
02.40 Глобус православия. (12+)
03.25 Простые чудеса. (12+)

Православный календарь

15 июня
Седмица 3-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Свт. Никифора исп., патриарха Константинопольского.



Вмч. Иоанна Нового, Сочавского. Сщмч. Пофина, еп. Лионского, и с ним пострадавших. Мц. Бландины и мч. Понтика Лионских. Обретение мощей прав. Иулиани, кн. Вяземской. Киево-Братской иконы Божией Матери.

Петров пост.

« Кто вразумляет сам себя, тот вразумляет и другого; кто учит себя, тот учит ближнего. »

Прп. Ефрем Сирин

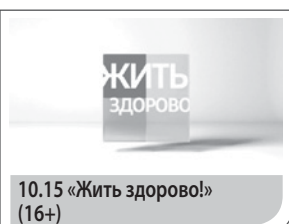
МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Короли чартов. (16+)
07.00, 07.30 10 самых! (16+)
08.00 События и звёзды. (16+)
08.05 Хиты по-русски. (16+)
08.25 PRO-новости. (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+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Звёзды с приветом. (16+)
17.00 Юмор FM чарт. (16+)
18.00, 21.40 PRO-новости. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Плейлист | Лето. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Биз по-братски! (16+)
22.00 Топ-30. (16+)
00.25 Плейлист | Лето. (16+)
01.00 Золотая лихорадка. (16+)

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 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 Премьера. «Вторжение». (12+)
 19.50 «Пусть говорят». (16+)
 21.00 «Время»
 22.00 «АЛЛИГАТОР». (16+)
 23.00 «Большая игра». (16+)
 00.10 Подкаст.Лаб. (16+)
 03.00 Новости

РОССИЯ 1



09.55 О самом главном. (12+)

05.00 Утро России
 09.00 Вести
 09.30 Местное время
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 Вести. Местное время
 12.00 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
 16.30 Вести
 17.00 «Малахов». (16+)
 18.00 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.10 Вести. Местное время
 21.30 «ЗАГЛЯНИ ЕМУ В ГОЛОВУ». (16+)
 Старший следователь Арина Солодовникова раздавлена гибелью своего бывшего мужа Матвея, с которым едва восстановила отношения.
 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
 02.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
 03.00 Вести
 03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ



22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)

04.55 «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 «ЛЕШИЙ». (16+)
 Бригада золотодобытчиков задолжала Колывану денег, но золота так и не нашла. Чтобы подставить Колывана, бандиты похищают Олесю. Не найдя дочери в доме Колывана, Дымов разбивает статую матери...
 22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)
 00.20 «Сегодня»
 00.40 «Захар Прилепин. Уроки русского». (16+)
 01.15 «РИКОШЕТ». (16+)

СТС



05.00 «100 мест, где поесть». (16+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
 06.05 С лёгким утром! (16+)
 08.00 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)
 09.25 «РЕЦЕПТ ЛЮБВИ». (16+)
 12.05 «НЕВЕЗУЧИЕ». (12+)
 13.55 «ТЫСЯЧА «НЕТ» И ОДНО «ДА». (16+)
 18.00 «ОТМОРОЖЕННЫЕ». (16+)
 20.50 «ТУМАН ВОЙНЫ». (16+)
 Идёт Вторая мировая война. Американский лётчик Джин комиссован по ранению. Его невеста Пенни служит агентом. Спецслужбы обнаружили утечку важной информации и подозревают, что к этому причастен кто-то из окружения Пенни. Джину дают задание следить за контактами невесты.
 22.55 «МАСТЕР Z: НАСЛЕДИЕ ИП МАНА». (16+)
 01.00 «ИП МАНА». (16+)
 02.40 «ПРИНЦ ПУСТЫНИ». (16+)

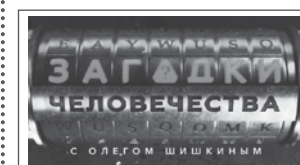
ТНТ



21.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
 19.00 «ВТОРОЙ БРАК». (16+)
 21.00 «САШАТАНЯ». (16+)
 К кофеине прибавляется дворовый пес – Бобик. Так в жизни Тани, к несчастью для Саши, появляется еще один голодный рот. Теперь оставшаяся в конце смены еда отправляется не в Алтуфьево, а прямоком в пушистую пасть.
 23.00 «МЕЖДУ НАМИ ЛЕТО». (16+)
 Лето 1999 года. 18-летний Саша приезжает с родителями в санаторий, где получает главную роль в музыкальной постановке «Орфей и Эвридика». Его партнёршей становится местная красавица Полина.
 01.10 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЬЩИКИ». (16+)
 02.40 «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 01.10 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
 06.00 «С бодрым утром!» (16+)
 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
 09.00 «Военная тайна». (16+)
 10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
 13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
 15.00 «Легенды и мифы». (16+)
 17.00 02.05 «Тайны Чапман». (16+)
 20.00 «100 вопросов обо всем». (16+)
 20.40 «ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ». (16+)
 23.25 «ПОДСТАВА». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
 05.20 Пятница News. (16+)
 05.50 Битва шефов. (16+)
 07.40 Четыре дачи. (16+)
 12.30 Черный список. (16+)
 13.30 Черный список. На кухне. (16+)
 17.40 Черный список. Ремонт. (16+)
 20.10 Черный список. На кухне. (16+)
 23.20 Новые пацанки. (16+)
 02.20 Пятница News. (16+)
 02.40 Черный список. (16+)
 03.50 Секреты на кухне. (16+)
 04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 05.35 «Моя свадьба лучше!» (16+)
 Каждую неделю 4 девушки ходят на свадьбы друг друга и оценивают событие соперниц по четырем параметрам.
 07.20 «Будни роддома». (16+)
 09.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
 12.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 16.30 «Статус: Нервный брак». (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+)

ЧЕ!

06.20 Улётное видео. Лучшее. (16+)
 07.40 Улётное видео. (16+)
 «Решала» - культовый проект телеканала «ЧЕ!». Ведущий - Влад Чижов помогает жертвам мошенников раскрыть обман, найти тех, кто за ним стоит, и вернуть украденные средства.
 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+)
 03.40 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

МИР

05.00, 02.15 «ТИХИЙ ДОН». (16+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
 06.15 Наше кино. История большой любви. (16+)
 07.05, 10.10 «1943». (16+)
 13.15 Мировое соглашение. (16+)
 14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)
 20.25 Миллион за 5 минут. Дети. (6+)
 21.10 Миллион за 5 минут. (16+)
 21.50 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
 22.35 «АФОНЯ». (16+)
 00.30 «СТРАПУХА». (16+)
 Комедия, мелодрама, СССР, 1965 г.
 01.45 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
 09.05 09.35 10.05 12.10 13.05 18.20 Отражение
 11.00 23.50 «Хомо Сапиенс: история вида». (12+)
 15.15 «ПО ГЛАВНОЙ УЛИЦЕ С ОРКЕСТРОМ». (12+)
 17.00 «Такие разные». (12+)
 18.00 «Губернские новости». (12+)
 18.15 «Вечер вместе». (12+)
 20.45 «ЖИЗНЬ ЗАБАВАМИ ПОЛНА». (16+)
 22.20 03.35 «ЗВЁЗДЫ И СОЛДАТЫ». (12+)
 00.45 «Очень личное» с Виктором Лошаком. (16+)
 01.30 Отражение. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

05.00 «Путь к Победе». (16+)
 06.00 «НА СОЛНЦЕ, ВДОЛЬ РЯДОВ КУКУРУЗЫ». (16+)
 07.30 «ОБНИМАЯ НЕБО». (16+)
 19.20 «ЗАДАНИЯ ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ. ОПЕРАЦИЯ «ТАЙФУН». (16+)
 Капитан Сулов - талантливый разведчик и опытный военный, на счету которого не одна успешно проведенная диверсия. На этот раз командование поручает ему по настояющему невыполнимую задачу: пробраться на сильно охраняемый немцами склад горячего и взорвать его.
 22.50 «СОЛДАТИКИ». (12+)
 00.25 «КУКУШКА». (16+)
 02.10 «ВЫСОТА-89». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Фиксики». (0+)
 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 07.30 «Пластилинка». (0+)
 07.35 «Лунтик». (0+)
 10.30 «Супер Крылья. Спасатели мира». (0+)
 Самолетик Джетт путешествует по миру и доставляет посылки детям.
 10.45 «Геройчики». (0+)
 13.30 «Диностер». (6+)
 13.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщики». (6+)
 14.00 «Инфинити Надо». (6+)
 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
 14.40 «Барбоскины». (0+)
 16.40 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
 16.45 «Технолайк». (6+)
 17.00 «Катя и Эф. Куда Угодно-Дверь». (0+)
 19.30 Семейное кино. «Побег из джунглей». (6+)
 Приключения незадачливых медведей и лесоруба Вика в диких джунглях.
 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 21.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 22.30 «Дикие скриачеры!» (6+)
 «Дикие скриачеры» приглашают зрителей в мир головокруглых медведей, смелых героев и невероятных превращений!
 23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
 01.00 «Смешарики». (0+)
 02.30 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
 04.00 «Маша и Медведь». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
 08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 08.45 «Простоквашино». (0+)
 09.45 «Буква в деле». (0+)
 10.00 «Простоквашино». (0+)
 11.00 «Бумажки». (12+)
 12.00 Время малышей. (0+)
 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 14.15 «Тюленьки». (6+)
 15.00 «Геройчики». (0+)
 Мальчик Рома очень любит играть, поэтому в его комнате полным-полно разных игрушек. Кого здесь только нет: и загадочный пушистый инопланетянин Бублик, и отважный петух-танучка Ко-Ко, и благородная ящерца-самурай О-Раш, и милая куколка Пинки, и воинственный плюшевый заяц Генерал Де-Кроль...
 16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 17.00 Время малышей. (6+)
 18.00 «Маша и Медведь». (0+)
 19.30 «Лунтик». (0+)
 20.00 «Сказочный патруль». (0+)
 21.00 «Барбоскины». (0+)
 Мама, папа и... пятеро щенят. У Барбоскиных все, как у людей. Папа свободное время проводит за компьютером, дочери увлекаются модой и слушают Жанну Киску, а сыновья играют в футбол и мечтают о Нобелевской премии.
 21.30 «Тюленьки». (6+)
 22.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)
 04.00 «Фиксики». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Это подкаст. История. (12+)
 01.00, 12.55 Историограф. (12+)
 01.45, 05.10, 09.55 Сквозь времена. (12+)
 02.15 Гагарин. Второй виток вокруг Земли. (12+)
 03.05, 11.05, 15.05, 19.05, 23.05 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
 04.00 Моя Россия: музыкальное путешествие. (12+)
 05.50 Русский музей: увидеть невидимое: Загадка портрета Львова. (12+)
 06.25, 10.20, 14.20 Нобелевские лауреаты. (16+)
 07.10 Всемирное наследие. Россия: Псков - великий город на реке Великая. (12+)
 08.00, 09.00 «МЯТЕЖ». (18+)
 12.00 Версальский договор. Победа в войне, поражение в мире. (12+)
 13.45 Русский музей: увидеть невидимое: «Куликовская битва»: разоблачение мифа. (12+)
 16.00 Знаменитые дуэты в истории искусства. (16+)
 16.55 Земля: Пакт. (12+)
 17.50 Несломленный музей. (12+)
 18.55 Обыкновенная История. (6+)
 20.00 Имена нелегальной разведки: Арнольд Дейч. (12+)
 21.00 Земля: Союз нерушимый. (12+)
 21.55 Революция LIVE: #маршесогласных. Фильм 3. (12+)
 22.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)

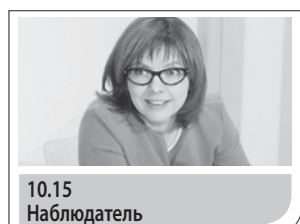
VJU HISTORY

06.00 Кронштадт.1921. (16+)
 07.10 100 чудес света. (16+)
 08.10 Границы истории: от Цезаря до де Голля: От галлов до Столетней войны. (16+)
 09.10 Жизнь в эпоху... средневековых замков. (16+)
 10.50, 11.40 Русь. (12+)
 12.30 В поисках истины: Чичен-Ица. (16+)
 13.25 В поисках истины: Бермудский треугольник. (16+)
 14.20 Мадонна: рождение легенды. (16+)
 16.10, 17.10 100 чудес света. (16+)
 18.10 Эпические воительницы: Африканские амазонки. (16+)
 19.05 Эпические воительницы: Женщины-самураи. (16+)
 20.00 В поисках истины: Чингисхан. (16+)
 20.55 В поисках истины: Хрустальные черепа. (16+)
 21.50 Нюрнберг. Кровавые деньги. Суд над промышленниками. (16+)
 22.40 Нюрнберг. Казнь. (16+)
 23.30 Мадонна: рождение легенды. (16+)
 01.15, 02.05 Русь. (12+)
 02.50, 03.40 В поисках истины. (16+)
 04.30 Форт Сант-Анджело, Биргу, Мальта. (12+)
 05.15 Нюрнберг. Кровавые деньги. Суд над промышленниками. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 15.05, 00.15 Эпоха гигантов. (12+)
 06.55, 01.15 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
 07.45, 08.15, 16.50, 17.20, 02.00, 02.30, 05.30 Корни Египта. (12+)
 08.45, 03.00 Клинтон vs Трамп. Накануне выборов в США. (12+)
 09.35 Тамплиеры. Строительные излишества. (12+)
 10.30 Личное. Михаил Державин. (12+)
 11.15 Легенды Европы. Греция. (12+)
 12.15 Легенды Европы. Север. (12+)
 13.15, 03.45 Судьбы. Вильгельм Завоеватель: герцог Нормандии, король Англии. (12+)
 14.15 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Октябрьский переворот. (12+)
 16.00 Вожди народов. Йон Антонеску. (12+)
 17.50 Аида Ведищева. Где-то на белом свете... (12+)
 18.40 Срагада Фамилия. Вызов Гауди. (12+)
 19.40, 04.40 Мы родом из мультфильмов. (12+)
 20.30 Легенды Европы. Бретань. (12+)
 21.25 Легенды Европы. Бургундия. (12+)
 22.25 Королевские мушкетеры. Подлинная история. (12+)
 23.25 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Итоги революции. (12+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



10.15
Наблюдатель

06.30 Истории города Н с
Пьером Бурелем
07.20 Легенды мирового
кино
07.50 12.45 23.05 «Великие
мегаполисы древ-
ности»
08.50 «К РАССЛЕДОВАНИЮ
ПРИСТУПИТЬ»
10.00 12.30 17.00 19.30 Ново-
сти культуры
10.15 Наблюдатель
11.15 00.05 «XX век»
13.45 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ
МУШКЕТЕРА»
15.15 «Забытое ремесло»
15.30 «2 Верник 2»
16.30 Эрмитаж
17.15 01.20 Симфонические
оркестры России
18.45 Эпизоды
19.45 Главная роль
20.00 Библейский сюжет
20.30 Белая студия
21.30 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ
МУШКЕТЕРА»
02.15 Истории города Н с
Пьером Бурелем
03.00 Перерыв в вещании

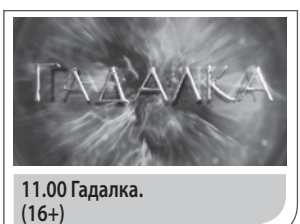
ТВЦ



15.00 «СОКОЛОВА
ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ». (16+)

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ:
ТАКСИ ЗЕЛЁНЫЙ
ОГОНЕК». (16+)
10.35 04.30 «Светлана Свет-
личная. Слова любви
Вы говорили мне...»
(16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 Со-
бытия
11.50 03.00 «С НЕБЕС НА
ЗЕМЛЮ». (16+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.00 «СОКОЛОВА ПОДО-
ЗРЕВАЕТ ВСЕХ». (16+)
16.55 «Актёрские драмы.
Родом из детства».
(16+)
18.05 «ПОЯС ОРИОНА». (16+)
22.35 «Закон и порядок».
(16+)
23.05 «Звёздные затворни-
цы». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «Русские тайны. Прав-
да о водке». (16+)

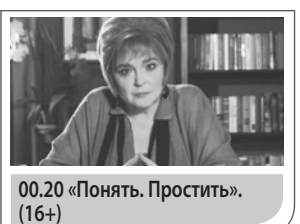
ТВ-3



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+)
18.00 «КОРДОН». (16+)
Погорелов и Дымов
приезжают на помощь и
доставляют Трофимыча
к Бабе Шуре. Дымов и
Маша находят пулю. Ды-
мов предлагает Тарасову
подкинуть им живца и
таким образом найти
Арсентьева. Они ловят
бандитов и привозят в
опросник.
23.00 «ТРАССА 60». (18+)
Молодой и симпатичный
парень по имени Нил
Оливер живет в богатой
семье. Нил мечтает стать
художником и рисует
таинственную девушку из
своих снов.
01.30 Места Силы. (16+)
04.15 «Вокруг Света. Места
Силы». (16+)

ДОМАШНИЙ



00.20 «Понять. Простить».
(16+)

06.30 По делам несовершен-
нолетних. (16+)
07.25 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 «ОТ ЛЮБВИ
ДО ЛЮБВИ». (16+)
19.00 «КОНТРОЛЬНАЯ ДЛЯ
ВЗРОСЛЫХ». (16+)
23.20 «ОН МНЕ
ИЗМЕНЯЕТ». (16+)
00.20 «Понять. Простить».
(16+)
01.15 «Порча». (16+)
02.10 «Знахарка». (16+)
02.35 «Верну любимого».
(16+)
03.05 «Голоса ушедших
душ». (16+)
03.30 Тест на отцовство.
(16+)

5-й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 Из-
вестия. (16+)
05.25 «СВОИ-2». (16+)
05.50 00.30 «СВОИ-6». (16+)
07.15 Они потрясли мир.
(16+)
08.05 Страна советов. (16+)
08.40 Знание - сила. (12+)
09.30 «НАСТОЯЩИЙ». (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-7». (16+)
14.20 23.10 «ВЕЛИКОЛЕП-
НАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
17.30 02.00 «СЛЕД». (16+)
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-8». (16+)
00.00 Известия. (16+)
★ ЗВЕЗДА
06.15 11.00 13.25 15.05
17.15 04.25 «ШТРАФ-
НИК». (16+)
09.15 21.00 «Открытый
эфир». (16+)
19.40 «Специальный репор-
таж». (16+)
19.55 «По горячим следам».
(16+)
20.10 «Улика из прошлого».
(16+)
22.45 «Между тем» с Натали-
ей Метлиной. (12+)
23.15 «СЕМНАДЦАТЬ
МГНОВЕНИЙ ВЕС-
НЫ». (12+)
03.10 «В КВАДРАТЕ 45». (12+)

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 18.45 «Понятная по-
литика». (12+)
12.15 18.00 00.45 «Полицей-
ский вестник». (12+)
12.30 01.30 «Документаль-
ное кино». (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 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ
УБИЙСТВА». (16+)
15.45 «Служу Отечеству».
(12+)
16.30 «БРАК ПО ЗАВЕЩА-
НИЮ». (16+)
17.30 04.30 «Открытая на-
ука». (12+)
18.15 «Эксперт». (12+)
18.30 «Актуальное интер-
вью». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер
вместе». (12+)
20.00 22.00 «От 7 до 17».
(12+)
20.30 22.30 04.00 «Футбол
губернии». (12+)
23.00 «МОШЕННИКИ». (16+)
01.00 «Территория успеха».
(12+)

СПОРТ

МАТЧ! **МАТЧ! ТВ** **МАТЧ! СТРАНА** **МАТЧ! СТРАНА**
06.00 18.00 21.00 00.00 03.00
Все на Матч! Прямая
трансляция
09.30 Футбол. Испания - Ка-
бо-Верде. Чемпионат ми-
ра-2026. Трансляция из
США. (6+)
11.40 Улётный футбол. Пря-
мая трансляция
12.30 17.25 Футбол. Чем-
пионат мира-2026. Об-
зор. (6+)
13.00 17.55 Новости
13.05 Футбол. Бельгия - Еги-
пет. Чемпионат мира-2026.
Трансляция из США. (6+)
15.15 Футбол. Саудовская
Аравия - Уругвай. Чемпио-
нат мира-2026. (6+)
18.50 Футбол. Иран - Новая
Зеландия. Чемпионат ми-
ра-2026. (6+)
21.40 Футбол. Франция - Се-
негал. Чемпионат ми-
ра-2026. Прямая трансля-
ция из США
00.40 Футбол. Ирак - Нор-
вегия. Чемпионат ми-
ра-2026. Прямая трансля-
ция из США
06.00 16.25 Регби. Чемпионат
России. (12+)
07.55 05.05 Что за спорт?
(12+)
08.25 21.30 Бокс. Кубок Побе-
ды. (16+)
09.45 Автоспорт. Чемпионат
России по ралли. (12+)
10.15 18.15 «Страна спортив-
ная». (12+)
11.00 13.05 16.20 19.25 Ново-
сти. (0+)
11.05 20.00 Гандбол. Газпром
Лига. Финал 4-х. (6+)
12.35 «Магия большого спор-
та». (12+)
13.10 02.45 Автоспорт. Рос-
сийская серия кольцевых
гонок. (6+)
14.20 03.55 Автоспорт. Чем-
пионат России. (6+)
15.30 «Век нашего спорта».
(12+)
18.35 Небесная грация. (6+)
19.30 05.30 География спор-
та. (12+)
22.45 Баскетбол 3x3. Sirius
Сир. (6+)
00.40 Художественная гимна-
стика. Evgeniya Сир. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
07.00 Звёзды на утро. (16+)
08.05 Хиты по-русски. (16+)
08.40 ПРО-новости. (16+)
09.00 Top-15 Like FM. (16+)
10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
11.00 Плейлист | Лето. (16+)
11.30 10 самых! (16+)
12.00 Страна на МУЗ-ТВ. (16+)
13.00 Звёздный разбор (16+)
14.00 Плейлист | Лето. (16+)
15.00 ПРО-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Моя волна. (16+)
17.00 Русский чарт. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Плейлист | Лето. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 От плёнки до нейрон-
ки: мутация клипов. (16+)
21.40 ПРО-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 «БОЛЬШАЯ СВАДЬБА».
(16+)
07.55, 09.45 «УБИЙСТВА
В...» (16+)
11.25 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕ-
НИЕ». (16+)
13.15, 14.05 «ПОСТУЧИТЬСЯ
В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
14.55 «1+1». (16+)
17.00, 17.55 «КОМИССАР
РЕКС». (16+)
18.50 «МИССИЯ «НЛО». (16+)
Фантастический детек-
тивный боевик, Швеция,
2022 г.
21.00 «РУБИКОН». (16+)
Фантастический фильм,
Австрия, 2022 г.
23.00, 00.45 «УБИЙСТВА
В...» (16+)
02.20 «БОЛЬШАЯ ГОНКА. АУ-
ДИ ПРОТИВ ЛЯНЧИ». (16+)
04.00 «ГОНКА». (16+)
05.30 «Царевны». «Просток-
вашино». «Смешарики».
«Три кота». Мультсериалы.
(6+)
07.55 «Финник». Мульт-
фильм. (6+)
09.30 «ПОСЛЕДНИЙ РОНИН».
(16+)
11.10 «ФАНТОМ». (16+)
12.45 «ПРИТЯЖЕНИЕ». (16+)
14.45 «ВТОРЖЕНИЕ». (16+)
17.00 «АРТЕК. СКВОЗЬ СТОЛЕ-
ТИЯ». (6+)
19.00 «ДИКАЯ». (16+)
20.55 «БРАТЬЯ». (16+)
22.50 «ГОВОРИТ ЗЕМЛЯ!»
(16+)
00.50 «ТОЛЬКО НЕ ОНИ». (16+)
02.25 «ЖИЗНЬ ВПЕРЕДИ».
(16+)
03.40 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕ-
РА». (16+)
05.05 «Шайбу! Шайбу!»
Мультфильм. (6+)
06.15 «БАНДИТКИ». (16+)
07.55 «КРУЧЕ НЕКУДА». (16+)
09.45 «КОД 8». (16+)
11.20 «РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)
13.05 «МОЙ СОЗДАТЕЛЬ».
(16+)
15.00 «БОЙ СОЗНАНИЯ».
(16+)
17.00 «ВНЕ/СЕБЯ». (16+)
Фантастический триллер,
США, 2015 г.
19.00 «ВСПОМНИТЬ ВСЁ».
(16+)
Фантастический боевик
21.00 «ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ».
(16+)
Фантастический триллер,
США, 1994 г.
22.40 «ПРЕСТУПНИК». (16+)
Шпионский боевик, США,
2016 г.
00.45 «ЗАЩИТНИК». (16+)
02.15 «ВАСАБИ». (16+)
03.40 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+)
КИНОКОМЕДИЯ **МОСФИЛЬМ.** **ДОМ КИНО** **ДОМ КИНО** **СТС LOVE** **СТС LOVE**
00.45 «ЖЕНЩИНЫ В БЕГАХ».
(18+)
03.00 «АГЕНТ ТРИ НУЛЯ».
(18+)
04.55 «ДОРОГА НА ЭВЛИЛЛ».
(16+)
07.10 «ДОБРЫЙ ДОКТОР».
(16+)
08.55 «НАЧНИ НАЧАЛА».
(16+)
10.50 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ
МУЖЕМ». (16+)
12.25 «ГИТЛЕР КАПУТ». (18+)
14.15 «НА ДЕРЕВНЮ ДЕДУШ-
КЕ». (6+)
16.05 «СОКРОВИЩА ДЖУН-
ГЛЕЙ». (18+)
17.40 «КРАСОТКИ». (16+)
19.30 «ПЛАГИАТОР». (18+)
21.50 «МУЖСКИЕ ПРАВИЛА
МОЕГО ДЕДА». (16+)
23.25 «КОЛЯ, ДОМОЙ!» (16+)
07.55 Мультфильмы.
(0+, 6+)
09.25 «НЕЖДАНО-НЕГАДАН-
НО». (16+)
11.00, 12.25 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ».
(16+)
13.45 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУ-
ЛЬБОВ». (16+)
16.40 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».
(16+)
18.25 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИ-
ТЕЛИ». (16+)
19.50 «НУСОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ
НЕУЛОВИМЫХ». (16+)
21.20 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ
ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕ-
УЛОВИМЫЕ». (16+)
23.50 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА».
(16+)
01.30 «ПРОЩАЛЬНАЯ ГА-
СТРОЛЬ «АРТИСТА»». (16+)
02.45 «ТРЫН-ТРАВА». (16+)
05.00 «Три кота». Мультсери-
ал. (6+)
06.00 «Белка и Стрелка».
Звёздные собаки». Мульт-
фильм. (6+)
07.30 Союзмультфильм пред-
ставляет... (6+)
08.40 «ДАЛЬНЕБОЙЩИКИ».
ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
11.20 «УБОЙНАЯ СИЛА».
(16+)
15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ».
(16+)
22.30 Вечер вместе.
«ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
00.50 «НОРМАЛЬНЫЙ ТОЛЬКО
Я». (16+)
02.30 «ВСЁ ХОРОШО». (16+)
Россия, 2021 г. В ролях:
Майк Малтон, Егор Кореш-
ков, Андрей Ильин
04.00 «ОЛИВЬЕ». (16+)
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсери-
ал. (0+)
09.30 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУР-
САНТЫ». (16+)
Сухомлин учит Брагина и
Гончара, как надо правиль-
но ходить в самоход.
17.35 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
Родион возвращается в
отель и понимает, что у
Элеоноры кто-то появил-
ся... Михаил Джекович
пытается скрыть правду и
просит Сению стать «любов-
ником» Элеоноры...
22.00 «СЕСТРЫ». (16+)
Пока Витя и Ира сомнева-
ются в любимых, старшие
сёстры не торопятся хра-
нить верность...
01.05 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС **СПАС**
05.00, 11.55, 01.00 День Па-
триарха. (0+)
05.10 Расскажи мне о Боге.
(6+)
05.40 Мультфильмы. (0+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ.
(0+)
10.00 Воин от Бога. (12+)
10.55 Святыни христианского
мира: Неопалимая купина.
(0+)
11.25, 20.00, 04.30 Прямая
линия. Ответ священника
(с сурдопереводами). (12+)
12.05, 12.35 Монастырская
кухня. (0+)
13.00 «АДМИРАЛ УШАКОВ».
(6+)
15.05 «КОРАБЛИ ШТУРМУЮТ
БАСТИОНЫ». (6+)
17.00, 19.45, 21.45, 01.55,
04.15 Вечер на СПАСЕ
(с сурдопереводами). (0+)
17.35 Революция. Запад-
ная для России. Фильм 2.
Часть 1. (6+)
18.40 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ».
2 серия. (12+)
20.40 «Бесогон». Авторская
программа Никиты Михал-
кова. (18+)
22.00 Поле битвы. (16+)
22.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУ-
ЩАЯ». 2 серия. (12+)
23.55 Вечер на СПАСЕ.
Ток-шоу. (0+)
01.10 Иоанн Каподистрия.
Русская судьба. (0+)
02.10 Поле битвы. (16+)
02.40 Глобус православия.
(12+)
03.25 Простые чудеса. (12+)

Православный календарь

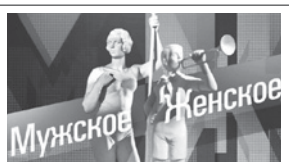
16 июня
Седмица 3-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Мчч. Лукиллиана, Клевдия, Ипатия,
Павла, Дионисия и мц. Павлы девы.



Сщмчч. Лу-
киана еп.,
Максиана
пресвите-
ра, Иулиа-
на диако-
на, Мар-
келлина и
Сатурнина
в Бельгии.
Перенесе-
ние мощей блгв. царевича Димитрия из Угли-
ча в Москву. Прмч. Киприана. Сщмч. Михаила
пресвитера. Югской иконы Божией Матери.

Петров пост. Разрешается рыба.
« Кто небрежен к своим детям, тот,
хотя бы в других отношениях был хо-
рош и порядочен, понесет крайнее наказа-
ние за этот грех».
Свт. Иоанн Златоуст

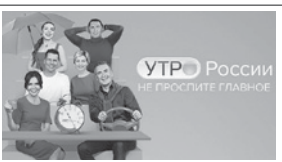
ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (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 Премьера. «Вторжение». (12+)
 19.50 «Пусть говорят». (16+)
 21.00 «Время»
 22.00 «АЛЛИГАТОР». (16+)
 23.00 «Большая игра». (16+)
 00.00 Премьера. «Шоу Вована и Лексуса». (16+)
 01.05 Подкаст. Лаб. (16+)
 03.00 Новости

РОССИЯ 1 РОССИЯ



05.00 Утро России

05.00 Утро России
 09.00 Вести
 09.30 Местное время
 09.55 О самом главном. (12+)
 11.00 Вести
 11.30 Вести. Местное время
 12.00 «60 минут». (12+)
 14.00 Вести
 14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
 16.30 Вести
 17.00 «Малахов». (16+)
 18.00 «60 минут». (12+)
 20.00 Вести
 21.10 Вести. Местное время
 21.30 «ЗАГЛЯНИ ЕМУ В ГОЛОВУ». (16+)
 Работа Лунина с Драповой производит впечатление на подполковника ФСБ Полукарова, и он привлекает гениального психиатра к расследованию нового дела.
 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
 02.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
 03.00 Вести
 03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ



08.25 «ПЁС». (16+)

04.40 «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 «ЛЕШИЙ». (16+)
 Олеся и Карпенко находят золотой крест, который восемь лет назад украли у Колывана и застрелили его крестницу Ингу. Леший заключает с Колываном договор: он находит убийцу, а Колыван никого не трогает.
 22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)
 00.20 «Сегодня»
 00.40 «БАЛАБОЛ». (16+)
 02.50 «РИКОШЕТ». (16+)

СТС СТС



06.10 С лёгким утром! (16+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
 06.10 С лёгким утром! (16+)
 08.00 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)
 09.25 «100 мест, где поесть». (16+)
 10.20 «ЗОВ ПРЕДКОВ». (16+)
 12.00 «РЫЖИЙ ПЁС». (16+)
 13.55 «ТЫСЯЧА «НЕТ» И ОДНО «ДА». (16+)
 18.05 «ОТМОРОЖЕННЫЕ». (16+)
 21.00 «БОРДЕРЛЕНДС». (16+)
 Знаменитая преступница Лилит возвращается на ненавистную ей планету Пандора, чтобы найти дочь криминального босса Атласа, у которой может быть ключ к несметным богатствам из загадочного Хранилища.
 22.55 «ИП МАН-3». (16+)
 01.00 «ИП МАН-2». (16+)
 02.45 «ВЫЖИВШИЕ: БЕТОННАЯ УТОПИЯ». (16+)
 04.45 «100 мест, где поесть». (16+)

ТНТ ТНТ



07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
 08.00 «Кто куда». (16+)
 08.30 «ИНТЕРНЫ». (16+)
 19.00 «ВТОРОЙ БРАК». (16+)
 21.00 «САШАТАНЯ». (16+)
 23.00 «ЛЮБОВЬ ЗЛА». (16+)
 Обычно грабители - суровые люди, которых тяжело вывести на эмоции. Все, но не этот. Вор Максим во время очередного ограбления становится свидетелем драмы - хозяйка квартиры, которую Максим намерен ограбить, сжигает вещи своего бывшего у себя дома.
 00.40 «МАЛАВИТА». (16+)
 Что вы знаете о своих соседях? Особенно о тех, кто заявляется среди ночи. Так, однажды на тихой улочке провинциального французского городка поселился писатель по фамилии Блейк, со своим семейством и собакой Малавитой.
 02.30 «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 04.35 «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». (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 Чапмана». (16+)
 20.00 «Дикий, дикий мир». (16+)
 20.15 «ЛЕКАРСТВО ОТ ЗДОРОВЬЯ». (16+)
 23.25 «ЗАПАДНЯ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
 05.20 Пятница News. (16+)
 05.40 Битва шефов. (16+)
 07.30 Четыре дачи. (16+)
 12.30 Домохозяйки против кондитеров. (16+)
 14.00 Домохозяйки против шефов. (16+)
 19.00 Домохозяйки против кондитеров. (16+)
 20.30 Черный список. На кухне. (16+)
 23.20 Новые пацанки. (16+)
 01.50 Пятница News. (16+)
 02.10 Черный список. (16+)
 03.20 Секреты на кухне. (16+)
 04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 05.40 «Моя свадьба лучше!» (16+)
 07.25 «Будни роддома». (16+)
 09.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
 Драматичное произведение о любви во всех её проявлениях.
 12.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 16.20 «Мама в 16». (16+)
 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
 00.05 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
 02.00 «Разводы». (16+)
 03.45 «За кадром. Дорогая, я забил». (12+)
 04.00 «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+)
 03.40 «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 и даже дедовщине.

МИР

05.00 «ТИХИЙ ДОН». (16+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
 06.15 Наше кино. История большой любви. (16+)
 07.05, 10.10 «1943». (16+)
 13.15 Мировое соглашение. (16+)
 14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)
 20.25 Миллион за 5 минут. Дети. (6+)
 21.10 Миллион за 5 минут. (16+)
 21.50 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
 22.35 «ДЕТИ ДОН КИХОТА». (16+)
 00.15 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (16+)
 01.45 Первый Евразийский канал. (12+)
 02.25 «ВРАТАРЬ». (16+)

ОТР ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
 09.05 09.35 10.05 12.10 13.05 18.20 Отражение
 11.00 23.50 «Хомо Сапиенс: история вида». (12+)
 15.15 «ЖИЗНЬ ЗАБАВАМИ ПОЛНА». (16+)
 17.00 «Открытая наука». (12+)
 18.00 «Губернские новости». (12+)
 20.45 «НИКОГДА». (16+)
 22.10 03.20 «УРОК ТАНГО». (16+)
 00.45 «Моя история». (12+)
 01.15 «На приёме у главного врача». (12+)
 01.30 Отражение. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

04.05 «Путь к Победе». (16+)
 05.05 «72 МЕТРА». (16+)
 07.30 «ИСТРЕБИТЕЛИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
 19.10 «ДАЛЕКО ОТ ВОЙНЫ». (16+)
 Лида живет в небольшом городке, в тылу. Все ушли на фронт и у нее остался всего лишь один друг - безродный пес Каштан. В этом же городе развернулся корпус по подготовке специальных собак-подрывников, куда и попал замеченный на улице Каштан.
 23.10 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ». (16+)
 01.35 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (16+)
 03.00 «ВЕРТИКАЛЬ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Фиксики. Дай пять!» (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 «Геройчики». (0+)
 13.30 «Диностер». (6+)
 13.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
 14.00 «Инфинити Надю». (6+)
 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
 14.40 «Барбоскины». (0+)
 Необычайно добрый, забавный и поучительный мультсериал для самых маленьких зрителей.
 16.40 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
 16.45 «Технолайк!». (6+)
 17.00 «Катя и Эф. Кудавгодно-Дверь». (0+)
 Маленькие истории о больших делах.
 19.30 Семейное кино. «Тайна парка развлечений». (6+)
 Братья-медведи попадают в новое удивительное приключение и раскрывают тайну парка развлечений.
 21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 21.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 22.30 «Дикае скричеры!» (6+)
 23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
 01.00 «Смешарики». (0+)
 02.30 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
 04.00 «Маша и Медведь». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
 08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 08.45 «Простоквашино». (0+)
 09.45 «Буква в деле». (0+)
 10.00 «Простоквашино». (0+)
 11.00 «Бумажки». (0+)
 12.00 Время малышей. (0+)
 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 14.15 «Поленьки». (6+)
 15.00 «Геройчики». (0+)
 16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 17.00 Время малышей. (6+)
 18.00 «Маша и Медведь». (0+)
 19.30 «Лунтик». (0+)
 20.00 «Сказочный патруль». (0+)
 В первом сезоне три подруги - Варя, Маша и Снежка - приезжают в заповедник сказок - город Мышкин, где знакомятся с местной девочкой Аленкой. Пройдя ряд испытаний и преодолев разногласия, девочки становятся подругами. Вместе они создают команду для контроля за сказочными силами. Во втором сезоне Варя, Маша, Снежка и Аленка отправляются в сказочный мир на поиски родителей Аленки.
 21.00 «Барбоскины». (0+)
 21.30 «Поленьки». (6+)
 22.30 «Буба». (6+)



ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Моя Россия: музыкальное путешествие: Псков. (12+)
 01.10 Сквозь времена: Российская национальная библиотека. (12+)
 01.50 Жил-был Дом: Пречистенка, 20. Пристань гениев. (6+)
 02.20 Нобелевские лауреаты: Прохоров и Басов: лазерный дуэт. (16+)
 03.05 Всемирное наследие. Россия: Псков - великий город на реке Великая. (12+)
 04.00 Профилактика с 04.00 до 10.00
 10.00 Пешком по Москве: Патриаршие пруды. (6+)
 10.15 Нобелевские лауреаты: Гении вне конкурса. (16+)
 11.05, 15.05, 19.05, 23.05 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
 12.00 Знаменитые дуэты в истории искусства. (16+)
 13.00 Земля: Пакт. (12+)
 13.50 Несломленный музей. (12+)
 14.55 Обыкновенная История: Очки. История 1. (6+)
 16.00 Имена нелегальной разведки: Арнольд Дейч. (12+)
 17.00 Земля: Союз нерушимый. (12+)
 17.55 Революция LIVE: #маршнесогласных. Фильм 3. (12+)
 18.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
 20.00 Секреты истории: Вильгельм Завоеватель: Англия принадлежит нам двоим. (16+)
 22.00 Донбасс. Истерзанное сердце России. (16+)

VJU HISTORY

06.00 Нюрнберг. Казнь. (16+)
 06.45 100 чудес света. (16+)
 07.45 Границы истории: от Цезаря до де Голля. (16+)
 08.55 Жизнь в эпоху... гладиаторов. (16+)
 10.35, 11.30 Эпические воительницы. (16+)
 12.25, 13.20 В поисках истины. (16+)
 14.15 Блокбастеры 80-х - когда Голливуд играл жестокую. (16+)
 15.10 Брюс Уиллис: последняя глава. (16+)
 16.05 100 чудес света. (16+)
 17.05 Венеция: красота на болоте. (12+)
 18.05, 19.00 Эпические воительницы. (16+)
 20.00, 20.55 В поисках истины. (16+)
 21.50 Освободители: Конец Великой Румынии. (16+)
 22.30 Освободители: Гетто. От первого до последнего. (16+)
 23.15 Блокбастеры 80-х - когда Голливуд играл жестокую. (16+)
 00.10 Брюс Уиллис: последняя глава. (16+)
 01.10, 02.00 Эпические воительницы. (16+)
 02.50, 03.40 В поисках истины. (16+)
 04.35 История вещей. (16+)
 04.55 Национальный парк, крепость Иехиам, Израиль. (12+)
 05.20 Освободители. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 00.15 Тамплиеры. Строительные излишества. (12+)
 06.55, 01.10 Личное. Михаил Державин. (12+)
 07.40, 01.50 Легенды Европы. Греция. (12+)
 08.40, 02.45 Легенды Европы. Север. (12+)
 09.35 Судьбы. Вильгельм Завоеватель: герцог Нормандии, король Англии. (12+)
 10.30, 19.45, 05.15 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. (12+)
 11.20, 20.40 Эпоха гигантов. (12+)
 12.20 Вожди народов. Йон Антонеску. (12+)
 13.10, 13.40, 22.25, 22.55 Корни Египта. (12+)
 14.10 Аида Ведищева. Где-то на белом свете... (12+)
 15.00 Срагада Фамилия. Вызов Гауди. (12+)
 15.55 Мы родом из мультиков. (12+)
 16.50, 03.40 Легенды Европы. Бретань. (12+)
 17.50 Легенды Европы. Бургундия. (12+)
 18.50 Королевские мушкетеры. Подлинная история. (12+)
 21.35, 04.30 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
 23.20 Клинтон vs Трамп. Накануне выборов в США. (12+)

РОССИЯ К
Культура



18.10 «Роман
в камне»

07.20 Легенды мирового кино
07.50 12.45 23.05 «Великие мегаполисы древности»
08.50 «К РАССЛЕДОВАНИЮ ПРИСТУПИТЬ»
10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15 00.00 «XX век»
13.45 21.30 «Д'АРТАНЬАН И ТРИ МУШКЕТЕРА»
15.20 02.40 «Забытое ремесло»
15.35 Линия жизни
16.25 «Прохладная, 28»
17.15 01.05 Симфонические оркестры России
18.10 «Роман в камне»
18.45 Семинар
19.45 Главная роль
20.05 Библейский сюжет
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Искусственный отбор
22.45 Кристальные истории
02.00 Истории города N с Пьером Бурелем

ТВЦ



15.00 «СОКОЛОВА
ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ». (16+)

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: КОМСОМОЛЬСКИЙ РОМАН». (12+)
10.35 04.35 «Василий Ливанов. Элементарно!» (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 03.05 «НЕРАЗРЕЗАННЫЕ СТРАНИЦЫ». (16+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.00 «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ». (16+)
16.55 «Актёрские драмы. Темные силы». (16+)
18.10 «КАМЕЯ ИЗ ВАТИКАНА». (12+)
22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 Прощание. (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «Охота на маньяка. Дело ночного таксиста». (16+)
01.35 «Знак качества». (16+)

ТВ-3



09.00 «Слепая». (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+)
18.00 «КОРДОН». (16+)
Дымов и Тарасов берут водителя Француза. Дымову постоянно звонят с неизвестного номера. Тарасова хотят убрать с его должности, он напивается у Трофимыча с Дымовым. Матвей загружает вирус на компьютер Маши, чтобы самому же помочь починить его.
23.00 «ИГРА В ПРЯТКИ». (18+)
Джо находит таинственный нож. Подростки интересуются предметом, а затем начинают производить символы, которые обнаружили на этом артефакте.
00.45 «БЫВШАЯ». (18+)
02.00 Места Силы. (16+)

ДОМАШНИЙ



07.25 Давай разведёмся! (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.25 Давай разведёмся! (16+)
08.25 Тест на отцовство. (16+)
10.40 «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 «ЗАБЫТАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
19.00 «АИСТЫ СЧАСТЬЯ». (16+)
23.20 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)
00.20 «Понять. Простить». (16+)
01.15 «Порча». (16+)
02.10 «Знахарка». (16+)
02.35 «Верну любимого». (16+)
03.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
03.30 Тест на отцовство. (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)
05.30 04.45 «СВОИ-2». (16+)
06.50 00.30 «СВОИ-6». (16+)
08.25 «Стройнадзор». (16+)
09.30 «НАСТОЯЩИЙ». (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
14.20 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
17.30 02.05 «СЛЕД». (16+)
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-8». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
★ ЗВЕЗДА
06.10 «ШТРАФНИК». (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 13.25 15.05 17.15 «СОБОР». (16+)
19.40 «Специальный репортаж». (16+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Секретные материалы». (16+)
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.15 «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ». (12+)
03.15 «МАКСИМКА». (6+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «Дискуссионный клуб ТВ Губернии». (12+)
11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
12.00 01.15 «От 7 до 17». (12+)
12.30 00.45 «Футбол губернии». (12+)
13.00 «БЕССОННИЦА». (16+)
13.45 «Актуальное интервью». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
15.45 01.45 «Полицейский вестник». (12+)
16.30 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ 2». (16+)
17.30 03.00 «Открытая наука». (12+)
18.00 «Такие разные». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.00 03.30 «Здоровая среда». (12+)
23.00 «КОРОЛЕВА». (16+)
04.30 «Документальное кино». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ
06.00 09.00 18.40 22.00 01.00 04.00 Все на Матч! Прямая трансляция
06.40 Футбол. Австрия - Иордания. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция
10.05 13.10 18.35 Новости
10.10 Футбол. Франция - Сенегал. Чемпионат мира-2026. (6+)
12.20 Улётный футбол. Прямая трансляция
13.15 18.05 Футбол. Чемпионат мира-2026. (6+)
13.45 Футбол. Ирак - Норвегия. Чемпионат мира-2026. (6+)
15.55 Футбол. Аргентина - Алжир. Чемпионат мира-2026. (6+)
19.40 Футбол. Португалия - ДР Конго. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США
22.40 Футбол. Англия - Хорватия. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США
01.40 Футбол. Гана - Панама. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 Лёгкая атлетика. День прыжков. (6+)
08.30 21.30 Бокс. Кубок Победы. (16+)
10.15 Страна героев. (12+)
10.30 23.20 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
11.00 13.05 16.20 19.25 Новости. (0+)
11.05 20.00 Гандбол. Газпром Лига. Финал 4-х. (6+)
12.35 «Это футбол!» (12+)
13.10 02.45 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. (6+)
14.20 03.55 Автоспорт. Чемпионат России. (6+)
15.30 19.30 «Вид сверху». (12+)
15.55 Что за спорт? (12+)
16.25 17.20 Пляжный волейбол. Кубок России. Финал. (6+)
18.15 «Страна спортивная». (12+)
18.35 Автоспорт. Дрифт. (6+)
23.45 Стрельба стендовая. (6+)
00.40 Художественная гимнастика. Evgeniya Cup. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 У-Дачный чарт. (16+)
07.00 «ЯНАМУЗТВ». (16+)
08.00 События и звёзды. (16+)
08.05 Топ чарт. (16+)
08.40, 15.00, 18.00, 21.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Топ чарт Европы плюс. (16+)
10.00 Страна на МУЗ-ТВ. (16+)
11.00 Топ-30. (16+)
13.00 Прогноз по году. (16+)

14.00 Плейлист | Лето. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Народный микрофон. (16+)
17.00 Яндекс.Музыка. (16+)
18.20 Хит-Сториз. (16+)
18.55 Плейлист | Лето. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Под нас плясала ваша мать! (16+)
22.00 Топ-30. (16+)
00.00 Плейлист | Лето. (16+)
01.00 Золотая лихорадка. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000
06.00 «ГОНКА ВЕКА». (16+)
07.45, 09.30 «УБИЙСТВА В...» (16+)
11.20 «МОЯ УЖАСНАЯ НАНЯ». (12+)
13.10, 14.00 «ПОСТУЧИТЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
14.50 «МИССИЯ «НЛО». (16+)
17.00, 17.55 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
18.50 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (16+)
20.40 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
Романтическая комедия, США, Германия, 2001 г.
22.30, 00.05 «УБИЙСТВА В...» (16+)
01.45 «ДЬЯВОЛ И ДЭНИЭЛ УЭБСТЕР». (16+)
03.25 «ОСЛЕПЛЁННЫЙ ЖЕЛАНИЯМИ». (16+)
04.50 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Царевны», «Простоквашино», «Смешарики», «Три кота». Мультсериалы. (6+)
08.10 «АВАНТЮРИСТЫ». (16+)
09.55 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)
11.40 «ДИКАЯ». (16+)
13.35 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА!». (12+)
15.15 «МАРАФОН ЖЕЛАНИЙ». (16+)
17.00 «ТУР С ИВАНУШКАМИ». (16+)
19.00 «ПОЕХАВШАЯ». (16+)
21.00 «БАТЯ». (16+)
22.25 «В БАНЮ!» (16+)
00.15 «ЖЕНИХ». (16+)
01.45 «КАК Я ВСТРЕТИЛ ЕЁ МАМУ». (16+)
03.15 «ЧИХИК-ПЫЖИК ВОЗВРАЩАЕТСЯ». (6+)
04.40 Мультфильмы. (6+)

VIJU TV1000 ACTION VIJU TV1000 ACTION
05.30 «ЛЕОН». (16+)
07.40 «ВНЕ/СЕБЯ». (16+)
09.45 «СТРАХОВЩИК». (16+)
11.40 «ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ». (16+)
13.20 «ВСПОМНИТЬ ВСЁ». (16+)
15.20 «ПРЕСТУПНИК». (16+)
17.10 «БОГ ГРОМА». (16+)
19.00 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)
20.40 «ВРЕМЯ ВЕДЬМ». (16+)
Фильм-фэнтези, США, 2011 г.
22.20 «ЧЕРНАЯ СМЕРТЬ». (16+)
Приключенческий триллер, Германия, Великобритания, 2010 г.
00.00 «ВРАТА ТЬМЫ». (16+)
01.30 «ВИЗАНТИЯ». (16+)
03.20 «24 ЧАСА НА ЖИЗНЬ». (16+)
04.50 «КАМЕНЩИК». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!
05.00, 13.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
12.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
15.50, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.10, 21.20, 22.40 Богиня свиданий. (16+)
Три девушки и три свидания, которые они устроят потенциальному жениху.
00.00 «КЛОН». (16+)
00.55 Суббота News 2026. (16+)
01.10 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
02.10 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.45 Суббота News 2026. (16+)
03.00, 03.40, 04.20 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.05 «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА». (18+)
02.45 «ПОГОНЯ». (16+)
04.15 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+)
05.45 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИМ-КЛЮЗИВ». (16+)
07.25 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
09.15 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (18+)
10.50 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)
13.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ФРИЛАНСЕ». (18+)
15.00 «ПЛАГИАТОР». (18+)
17.20 «ХОЛОП ИЗ ПАРИЖА». (16+)
19.30 «ПО-БРАТСКИ». (16+)
21.15 «ДОБРЫЙ ДОКТОР». (16+)
23.00 «В ГОСТЯХ У ЭЛИС». (18+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
08.15 «Дикие лебеди». Мультфильм. (0+)
09.15 «ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)
11.00, 12.15 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (16+)
13.45 «РОДНЯ». (16+)
15.30 «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ». (16+)
17.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (18+)
19.00 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ». (16+)
20.50 «ДЕВЧАТА». (16+)
22.35 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА». (16+)
00.15 «АРТИСТКА ИЗ ГРИБОВА». (16+)
02.35 «СЛЕЗЫ КАПАЛИ». (16+)
04.05 «ЗОЛОТОЙ ТЕЛЁНОК». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО
05.20 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.00 «Побег из страны роботов». Мультфильм. (12+)
07.30 Союзмультфильм представляет... (6+)
08.40 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
11.20 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
01.00 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЖИКИ». (16+)
В ролях: Максим Лагашкин, Михаил Трухин
02.20 «ДОЛЖОК». (16+)
Россия, 2017 г.
03.40 «СПАСИ ПУШКИНА». (16+)

СТС LOVE СТС LOVE
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.25 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
Полина переживает - на новом рабочем месте ее начинают подозревать в любовной связи с начальником. Сухомлин не может оправдать даже самых элементарных ожиданий Ольги. Ольга перестает отвечать на звонки Сухомлина. У Красильникова пропадают деньги. Командиры проводят расследование. Результаты расследования удивляют всех.
17.35 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
22.00 «СЕСТРЫ». (16+)
01.10 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00, 11.55, 00.45 День Патриарха. (0+)
05.10 Расскажи мне о Боге. (6+)
05.40 Мультфильмы. (0+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 Иоанн Каподистрия. Русская судьба. (0+)
10.55 Святые христианского мира: Крест святой Нины. (0+)
11.25, 20.00, 04.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
12.05, 12.35 Монастырская кухня. (0+)
13.00 «ФРОНТ ЗА ОКОЛИЦЕЙ». (6+)
13.45 «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ». (6+)

15.10 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (6+)
17.00, 19.45, 21.45, 01.55, 04.15 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
17.35 Революция. Западная для России. (6+)
18.40 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». 3 серия. (12+)
20.40 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
22.00, 02.10 Поле битвы. (16+)
22.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЩАЯ». 3 серия. (12+)
23.40 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.55 Святой крест Буденновка. (12+)
02.40 Глобус православия. (12+)
03.25 Простые чудеса. (12+)

Православный календарь

17 июня
Седмица 3-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Прп. Мефодия, игумена Пешноского.



Свт. Митрофана, патриарха Константинопольского. Свв. Марфы и Марии, сестер прав. Лазаря. Мчч. Фронтасия, Северина, Севериана и Силана. Мч. Конкордия. Сщмч. Астия, еп. Диррахийского. Прп. Зосимы, еп. Вавилона Египетского. Сщмч. Георгия пресвитера (Серб.). Сщмч. Иоанникия, митр. Черногорско-Приморского (Серб.). Сщмч. Петра пресвитера. Обретение мощей сщмч. Петра, архиеп. Воронежского.

Петров пост.

«Обуздывай смех, и гневу полагай предел, всеми же мерами гони от себя пустое слово».

Свт. Григорий Богослов

ПЕРВЫЙ

00.10 Подкаст.Лаб.
(16+)

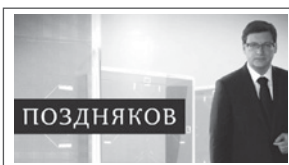
05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!». (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 Премьера. «Вторжение». (12+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «АЛЛИГАТОР». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости

РОССИЯ 1

20.00
Вести

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ЗАГЛЯНИ ЕМУ В ГОЛОВУ». (16+)
Впервые за много лет Лунин встречается со своей бывшей женой Мариной. Она беспокоится, что его болезнь могла передаться их дочери Ане.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ



00.40 «Поздняков». (16+)

04.25 «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 «ЛЕШИЙ». (16+)
Сашка Рычков, отмечавший с друзьями на берегу озера день рождения своей девушки Тани, задерживается Лешим за запуск в лесу фейерверков и попадает в участок к Карпенку. После того, как участковый его отпускает, Сашка пропадает.
22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)
00.20 «Сегодня»
00.40 «Поздняков». (16+)
00.55 «РИКОШЕТ». (16+)

СТС



05.00 «100 мест, где поесть». (16+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
06.10 С лёгким утром! (16+)
08.00 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)
09.25 «100 мест, где поесть». (16+)
11.10 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ!». (16+)
13.05 «ЛЕНА И СПРАВЕДЛИВОСТЬ». (16+)
Лена работает в магазине, воспитывает сына и безуспешно пытается расписаться со своим избранником, который лишился паспорта и вместо ЗАГСа регулярно попадает в отдел полиции. Она устала давать взятки и ходить по всевозможным инстанциям. Лена решает по-своему разобраться с теми, кто постоянно ущемляет таких, как она.
15.00 «ОТМОРОЖЕННЫЕ». (16+)
21.00 «НИНДЗЯ». (16+)
22.45 «ИП МАН-4». (16+)
00.55 «ОБВИНИТЕЛЬ». (18+)
02.45 «ИЛЛЮЗИЯ КОНТРОЛЯ». (16+)

ТНТ



21.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
19.00 «ВТОРОЙ БРАК». (16+)
21.00 «САШАТАНЯ». (16+)
23.00 «КЛИНЕР». (18+)
Группа эоактивистов-радикалов захватывает 300 заложников на роскошной вечеринке в небоскребе, чтобы вывести на чистую воду коррумпированную вершущу энергетической компании. Но в рядах банды находится настоящий безумец, в планах которого уничтожить заложников...
00.55 «НА ПРИЦЕЛЕ». (16+)
Профессиональный снайпер Сэм Лорд попадает в ловушку в пентхаусе своего смертельного врага. Он должен найти способ, чтобы укрыться и выжить, не имея практически никакой возможности спрятаться от своего убийцы.
02.20 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «ИНТЕРНЫ». (16+)

РЕН



17.00 «Тайны Чапман». (16+)

05.00 18.00 01.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
16.00 Информационная программа 112. (16+)
17.00 02.10 «Тайны Чапман». (16+)
19.00 Информационная программа 112. (16+)
20.00 «100 вопросов обо всем». (16+)
20.30 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСКУПЛЕНИЕ». (16+)
23.25 «В ЭФИРЕ». (18+)
04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.20 Пятница News. (16+)
05.50 Битва шефов. (16+)
07.40 Четыре дачи. (16+)
12.30 Новые Четыре свадьбы. (16+)
19.00 Свадьба вслепую. (16+)
22.20 Умнее всех. (12+)
23.40 Новые пацанки. (16+)
02.20 Пятница News. (16+)
02.40 Черный список. (16+)
04.20 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
05.45 «Моя свадьба лучше!». (16+)
07.25 «Будни роддома». (16+)
09.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
12.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.20 «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+)
01.55 «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+)
03.40 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

МИР

05.00 «АРШИН МАЛ АЛАН». (16+)
05.10 Понять. Простить. (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
06.15 Наше кино. История большой любви. (16+)
07.05, 10.10 «1943». (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)
16.15 Обману. Нет. (16+)
20.25, 21.10 Миллион за 5 минут. (16+)
21.50 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
23.20 «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ». (16+)
00.30 «СЕМЬ ЛЯНЕК». (16+)
01.50 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.10 13.05 18.20 Отражение
11.00 23.50 «Хомо Сапиенс: история вида». (12+)
15.15 «НИКОГДА». (16+)
17.00 «Здоровая среда». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «ГОРОДСКОЙ РОМАНС». (12+)
22.20 03.35 «ОТРЫВ». (16+)
00.45 «Очевидно. Вероятно». (12+)
01.30 Отражение. Итоги. (12+)
02.25 «Большая страна». (12+)

ПОБЕДА

04.30 «Путь к Победе». (16+)
05.30 «МИСТЕР НОКАУТ». (16+)
07.30 «ЧАСТИЦА ВСЕЛЕННОЙ». (16+)
15.20 «БОМБА». (16+)
Сериал. Россия, 2020 г. Гениальный ученый Михаил Рубин попадает в лагерь из-за личного конфликта с наркомом Берией. Но внезапно Рубина освобождают: его лучший друг и коллега Кирилл Муромцев рекомендовал Михаила в секретный проект по созданию советской атомной бомбы.
23.30 «ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ». (16+)
01.25 «Я - УЧИТЕЛЬ». (16+)
02.55 «ОДНА ВОЙНА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Фиксики. Дай пять!» (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
Просыпайтесь с нами, и ваше утро обязательно будет добрым!
07.30 «Пластинки». (0+)
07.35 «Лунтик». (0+)
10.30 «Супер Крылья. Спасатели мира». (0+)
10.45 «Геройчики». (0+)
13.30 «Диностер». (6+)
Откройте для себя удивительный мир динозавров вместе с командой Диностер!
13.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
14.00 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Барбоскины». (0+)
16.40 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
16.45 «Технолайк». (6+)
17.00 «Семь королевств». (0+)
19.30 Семейное кино. «Принцесса и дракон». (6+)
Про принцессу Варвару, оказавшуюся в настоящей сказке.
20.40 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
22.30 «Дикие скричеры!» (6+)
23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.00 «Смешарики». (0+)
02.30 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
04.00 «Маша и Медведь». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
08.45 «Простоквашино». (0+)
09.45 «Буква в деле». (0+)
10.00 «Простоквашино». (0+)
11.00 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
14.15 «Поленьки». (6+)
15.00 «Геройчики». (0+)
Мальчик Рома очень любит играть, поэтому в его комнате полный-полно разных игрушек. Кого здесь только нет: и загадочный пушистый инопланетянин Бублик, и отважный петух-танучка Ко-Ко, и благородная ящерца-самурай О-Раш, и милая куколка Пинки, и воинственный плюшевый заяц Генерал Де-Кроль со своими работами, и, конечно, отважные супергерои Флай и Глория.
16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
17.00 Время малышей. (6+)
18.00 «Маша и Медведь». (0+)
19.30 «Лунтик». (0+)
Приключения Лунтика, маленького пушистого существа, родившегося на Луне и свалившегося на Землю.
20.00 «Сказочный патруль». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Поленьки». (6+)
22.30 «Маша и Медведь». (0+)
О дружбе и приключениях маленькой озорной девочки Маши и ее заботливого друга Медведя.
02.00 «Маша и Медведь». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 00.55 «МАТЕЖ». (18+)
01.50 Сквозь времена. (12+)
02.20, 06.20 Нобелевские лауреаты. (16+)
03.05 Всемирное наследие. Россия. (12+)
04.00 Личность в истории. (12+)
04.55 Историограф. (12+)
05.45 Русский музей: увидеть невидимое. (12+)
07.05, 11.05, 15.05, 19.05 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
07.55 Знаменитые дуэты в истории искусства. (16+)
08.55, 13.00 Земля. (12+)
09.50 Несомненный музей. (12+)
10.55 Обыкновенная История. (6+)
12.00 Имена нелегальной разведки. (12+)
13.55 Революция LIVE: #маршесогласных. Фильм 3. (12+)
14.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
16.00 Секреты истории: Вильгельм Завоеватель: Англия принадлежит нам двоим. (16+)
18.00 Донбасс. Истерзанное сердце России. (16+)
20.00 Это подкаст. История: 1942 г. учебный? (12+)
21.05 Шахматные партии холодной войны: Радиоматч СССР - США. (16+)
21.50 Россия глазами иностранцев. (12+)
22.40 Народный фронт Победы: Сотканная победа. (12+)
23.10 Карибский кризис. Свободная история: Осада Кубы. (12+)

VJH HISTORY

06.00 Освободители: Гетто. От первого до последнего. (16+)
06.50 Чанди Врингинг Лаванг, Индонезия. (12+)
07.20 Венеция: красота на болоте. (12+)
08.15 Барби: рождение легенды. (16+)
09.05 Её звали Грейс Келли. (16+)
10.05 Эпические воительницы: Африканские амазонки. (16+)
11.00, 11.55 В поисках истины. (16+)
12.50 Границы истории: от Цезаря до де Голля: От галлов до Столетней войны. (16+)
13.50 Жизнь в эпоху... средневековых замков. (16+)
15.30, 16.25, 17.10 Эпоха Дианы. (16+)
18.05 Осажденные крепости: Ла-Рошель. (16+)
19.00 Осажденные крепости: Шато-Гайар. (16+)
20.00, 20.50 «Титаник» в цвете. (16+)
21.45 Освободители: Польша. В сердце вине ада. (16+)
22.25 Освободители: Германия накануне. (16+)
23.10 Границы истории: от Цезаря до де Голля: От галлов до Столетней войны. (16+)
00.10 Жизнь в эпоху... (16+)
01.50, 02.40 Эпические воительницы. (16+)
03.30, 04.20 В поисках истины. (16+)
05.20 Освободители. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 00.15 Судьбы. Вильгельм Завоеватель: герцог Нормандии, король Англии. (12+)
06.50, 01.15 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Октябрьский переворот. (12+)
07.40, 16.55, 02.00 Эпоха гигантов. (12+)
08.40, 02.55 Вожди народов. (12+)
09.30, 09.55, 18.45, 19.15 Корни Египта. (12+)
10.25 Аида Ведищева. Гетто на белом свете... (12+)
11.15 Срага Фамилия. Вызов Гауди. (12+)
12.15 Мы родом из мультфильмов. (12+)
13.10 Легенды Европы. Бретань. (12+)
14.10, 03.40 Легенды Европы. Бургундия. (12+)
15.10 Королевские мушкетеры. Подлинная история. (12+)
16.05 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Итоги революции. (12+)
17.55 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
19.45, 05.15 Клинтон vs Трамп. Накануне выборов в США. (12+)
20.35 Тамплиеры. Строительные излишества. (12+)
21.35, 04.35 Личное. Михаил Державин. (12+)
22.20 Легенды Европы. Греция. (12+)
23.15 Легенды Европы. Север. (12+)

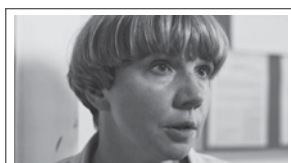
РОССИЯ К
Культура



20.50
Энига

07.20 Легенды мирового кино
07.50 «Великие мегаполисы»
08.50 «К РАССЛЕДОВАНИЮ ПРИСТУПИТЬ»
10.15 Наблюдатель
11.15 00.00 «XX век»
12.45 Academia. 90 лет Алексею Розанову
13.45 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА»
15.00 «Тайна Блаженной Матроны Анемияевской»
15.40 «2 Верник 2»
16.30 Моя любовь - Россия!
17.15 01.05 Симфонические оркестры России
18.15 22.40 «Роман в камне»
18.45 Семинар
19.45 Главная роль
20.05 Библийский сюжет
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Энига
21.30 «Этот фантастический мир. Знак саламандры». Телеспектакль
23.05 «Затерянное королевство викингов»

ТВЦ ТВЦ



15.00 «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ». (16+)

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: КОМСОМОЛЬСКИЙ РОМАН». (12+)
10.35 04.40 «Валентина Теличкина. Потому что люблю». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 03.05 «НЕРАЗРЕЗАННЫЕ СТРАНИЦЫ». (16+)
13.45 05.20 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.00 «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ». (16+)
16.55 «Актёрские драмы. Нелюбимая роль». (16+)
18.10 «ИГРА В УБИЙСТВО». (12+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Легенды эстрады. Выбираю шлягер!» (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «Тайная комната» (16+)
01.35 «Дорогие товарищи». (16+)

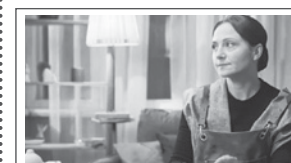
3 ТВ-3



08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

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+)
18.00 «КОРДОН». (16+)
Под подозрением в ограблении дома Погорелова - Лукич и Ильич - на это указала бутылка самогона, которую те пили. Расследование выводит их на Макса. Макс в форме Погорелова останавливает маршрутку Трофимыча и угрожает попутчикам пистолетом.
23.00 «НЕВЕСТА». (18+)
Юная скромная девушка Настя вместе со своим женихом Иваном отправляется в его родной город, чтобы познакомиться с родными и друзьями будущего супруга.
01.00 «Вокруг Света. Места Силы». (16+)

ДОМАШНИЙ



14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.25 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 «СКОЛЬКО СТОИТ ЛЮБОВЬ». (16+)
19.00 «Я ТЕБЯ НАШЛА». (16+)
23.20 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)
00.20 «Понять. Простить». (16+)
01.15 «Порча». (16+)
02.10 «Знахарка». (16+)
02.35 «Верну любимого». (16+)
03.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
03.30 Тест на отцовство. (16+)
05.10 «6 кадров». (16+)

5 5-й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)
05.25 «СВОИ-2». (16+)
07.20 00.30 «СВОИ-6». (16+)
09.30 «НАСТОЯЩИЙ». (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
14.20 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
17.30 02.05 «СЛЕД». (16+)
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-8». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
04.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)

ЗВЕЗДА

06.20 «БЕЛЫЕ ВОЛКИ». (12+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 13.25 15.05 17.15 «СОБОР». (16+)
19.40 «Специальный репортаж». (16+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Код доступа». (12+)
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.15 «СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ». (12+)
03.00 «БРАТЬЯ ПО КРОВИ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 04.00 «Здоровая среда». (12+)
11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
12.00 «Документальное кино». (12+)
12.30 «Футбол губернии». (12+)
13.00 «БЕССОННИЦА». (16+)
13.45 00.45 «Азбука Православия». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «ЧИСТО МОСКОВСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
15.45 «Эксперт». (12+)
16.30 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ 2». (16+)
17.30 «Открытая наука». (12+)
18.00 03.00 «Великий, могучий». (12+)
18.45 «Понятная политика». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.00 «Арт-Проспект». (12+)
20.30 22.30 03.30 «Мастерская спорта». (12+)
23.00 «ГЕРАСИМ». (16+)
01.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ
06.00 Футбол. Узбекистан - Колумбия. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из Мексики
07.00 18.00 21.00 00.00 03.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.30 Футбол. Португалия - ДР Конго. Чемпионат мира-2026. (6+)
11.40 Улётный футбол. Прямая трансляция
12.30 17.25 Футбол. Чемпионат мира-2026. (6+)
13.00 17.55 Новости
13.05 Футбол. Англия - Хорватия. Чемпионат мира-2026. (6+)
15.15 Футбол. Узбекистан - Колумбия. Чемпионат мира-2026. (6+)
18.40 Футбол. Чехия - ЮАР. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция
21.40 Футбол. Швейцария - Босния и Герцеговина. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция
00.40 Футбол. Канада - Катар. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 Академическая гребля. Кубок мира. (6+)
08.05 Небесная грация. (6+)
08.25 21.30 Бокс. Кубок Победы. (16+)
10.15 Страна героев. (12+)
10.30 17.25 05.30 «Вид сверху». (12+)
11.00 13.05 16.20 Новости. (0+)
11.05 Гандбол. Газпром Лига. Финал 4-х. (6+)
12.35 Человек из футбола. (12+)
13.10 01.30 Автопорт. Российская серия кольцевых гонок. (6+)
13.40 23.20 Смешанные единоборства. (16+)
16.00 «Страна спортивная». (12+)
16.25 Стрельба стендовая. (6+)
17.55 Боулинг. Кубок КЛБ. Про-тур. Прямая трансляция
20.00 Гандбол. Газпром Лига. Финал 4-х. Финал. (6+)
01.55 Регби. Чемпионат России. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 Яндекс.Музыка. (16+)
07.00 07.30 10 самых! (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 14.00 18.55 00.00 Плейлист | Лето. (16+)
11.30 Звёздный разбор. (16+)
12.30 Хиты по-русски. (16+)
13.00 Ждите ответа. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
17.00 Love Radio чарт. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.35 Под напряжением и в движении! (16+)
21.05 Тайны непотопляемой субмарины. (16+)
22.00 Прогноз по году. (16+)
23.00 Фан-зона. (16+)
01.00 Хиты по-русски. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000
06.25 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
08.15 09.55 «УБИЙСТВА В...» (16+)
11.40 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ 2». (12+)
13.40 14.30 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.20 «ВОЙНА НЕВЕСТ». (16+)
17.00 17.55 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
18.50 «ОДНАЖДЫ В ВЕГАСЕ». (16+)
Романтическая комедия, США, 2008 г.
20.40 «МОШЕННИКИ». (16+)
Романтическая комедия, США, Германия, 2002 г.
22.25 00.15 «УБИЙСТВА В...» (16+)
01.50 «ОДНА ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)
03.15 «ДА, ВОЗМОЖНО». (16+)
04.55 «ДУБЛИКАТ». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Царевны». «Простоквашино». Мультсериалы. (6+)
07.00 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
07.50 «Три кота». Мультсериал. (6+)
08.25 «КРЫМСКИЙ МОСТ. СДЕЛАНО С ЛЮБОВЬЮ!» (16+)
10.15 «ТУР С ИВАНУШКАМИ». (16+)
12.20 «ЛЕД». (16+)
14.20 «ЛЕД 2». (16+)
16.40 «ЛЕД 3». (12+)
19.00 «СЕРЕБРЯНЫЕ КОНЬКИ». (16+)
21.30 «СЛУГА ГОСУДАРЕВ». (16+)
23.35 «СИБИРСКИЙ ЦИРЮЛЬНИК». (16+)
02.35 «1812: УЛАНСКАЯ БАЛЛАДА». (16+)
04.15 «Два хвоста». Мультфильм. (6+)

VIJU TV1000 ACTION VIJU TV1000 ACTION
06.30 «САДОВНИК». (16+)
08.25 «22 ПУЛИ: БЕССМЕРТНЫЙ». (16+)
10.25 «ЧАРЛИ-ПУЛП». (16+)
12.00 «БОГ ГРОМА». (16+)
13.45 «ЧЕРНАЯ СМЕРТЬ». (16+)
15.25 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)
17.10 «СОЛОМОН КЕЙН». (16+)
19.00 «ВОРОН». (16+)
Фэнтези-боевик, США, Великобритания, Франция, Чехия, 2024 г.
20.45 «НЕЧИСТЫЕ». (16+)
Фильм ужасов, Великобритания, 2023 г.
22.20 «СОБИРАТЕЛЬ ДУШ». (16+)
00.10 «ОБЕЗЬЯНА». (16+)
01.45 «ВИДОК: ОХОТНИК НА ПРИЗРАКОВ». (16+)
03.40 «ДРУГИЕ». (16+)

суббота! СУББОТА!
05.00, 05.50 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
05.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
15.50, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.10, 21.30 Богиня свиданий. (16+)
22.50 Богиня сыска. (16+)
00.00 «КЛОН». (16+)
01.00 Суббота News 2026. (16+)
01.10 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
Сериал. Драма, мелодрама, Мексика, 1989 г.
02.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.45 Суббота News 2026. (16+)
03.00, 03.40, 04.20 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ
00.50 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+)
02.30 «НЕВЕСТА С ТОГО СВЕТА». (16+)
04.10 «НОВЫЙ ПАРЕНЬ МОЕЙ ЖЕНЫ». (18+)
05.55 «АДАМ И ЕВА». (12+)
07.35 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)
09.15 «СОКРОВИЩА ДЖУНГЛЕЙ». (18+)
10.50 «МУЖСКИЕ ПРАВИЛА МОЕГО ДЕДА». (16+)
12.25 «НА ДЕРЕВНЮ ДЕДУШКЕ». (6+)
14.15 «КРАСОТКИ». (16+)
16.00 «ПО-БРАТСКИ». (16+)
17.50 «КЛЕВЫЙ УЛОВ». (16+)
19.30 «ВАСАБИ». (18+)
21.15 «ПОГОНЯ». (16+)
22.50 «ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА». (12+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.55 Мультфильмы. (0+, 16+)
07.30 «Заколдованный мальчик». Мультфильм. (16+)
08.25 «Двенадцать месяцев». Мультфильм. (16+)
09.25 «БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ». (16+)
11.00, 12.15 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (16+)
13.35 «МУЖИКИ!». (16+)
15.20 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (16+)
17.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+)
18.55 «ВСАДНИК ПО ИМЕНИ СМЕРТЬ». (16+)
20.50 «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ». (16+)
22.25 «ЗА СПИЧКАМИ». (16+)
00.15 «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН». (12+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО
05.00 «Белка и Стелка. Карибская тайна». Мультфильм. (6+)
06.20 «Три кота и море приключений». Мультфильм. (6+)
07.30 Союзмультфильм представляет... (6+)
08.40 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
11.20 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
01.00 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)
Россия, 2017 г. В ролях: Владимир Вдовиченков, Сергей Никоненко
02.50 «ЕЛКИ 1914». (16+)

СТС LOVE СТС LOVE
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.25 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
Гонимый просыпается в кровати сестры Сухановой - Лили.
17.35 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
София и Павел заключают пари. Даша и Юлия всеми силами пытаются помешать следователю узнать правду об их преступлении...
22.00 «СЕСТРЫ». (16+)
Оля готова помочь Чижу, но придётся пойти на обман. Врать будут и младшие сёстры: Маша - из-за любви, Ира - по работе.
01.10 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС СПАС
05.00, 11.55, 01.15 День Патриарха. (0+)
05.10 Расскажи мне о Боге. (6+)
05.40 Мультфильмы. (0+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 Святой крест Буденновска. (12+)
11.10 Когда есть Добрый дом. (0+)
11.25, 20.00, 04.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
12.05, 12.35 Монастырская кухня. (0+)
13.00 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (6+)
14.50, 15.55 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». 1-2 серии. (12+)
17.00, 19.45, 21.45, 01.55, 04.15 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
17.35 Американский след. Операция «Украина». (16+)
18.40 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». 4 серия. (12+)
20.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
22.00, 22.30, 02.10 Поле битвы. (16+)
23.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЩАЯ». 4 серия. (12+)
00.10 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
01.25 Проповедники: Митрополит Антоний Сурожский. (0+)
02.40 Глобус православия. (12+)
03.25 Простые чудеса. (12+)

Православный календарь

18 июня
Седмица 3-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Сщмч. Дорофея, еп. Тирского.



Мчч. Маркиана, Никандра, Иперехия, Аполлона, Леониды, Ария, Горгия, Селиния, Ириния и Памвона. Прп. Анувия, пустынножителя Египетского. Прп. Феодора чудотворца. Прп. аввы Дорофея, из обители аввы Сериды. Перенесение мощей блж. Игоря, вел. кн. Черниговского и Киевского. Свт. Константин, митр. Киевского и всея Руси. Блгв. кн. Феодора Ярославича (брата св. Александра Невского), Новгородского. Обретение мощей прпп. Вассиана и Ионы Пертоминских, Соловецких чудотворцев. Сщмч. Михаила пресвитера. Сщмч. Николая пресвитера. Игоровской иконы Божией Матери.

Петров пост. Разрешается рыба.

«Есть одно воспитательное средство. Память о Господе непрестанная с молитвой к Нему».

Свт. Феофан Затворник

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 Премьера. «Вторжение». (12+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Что? Где? Когда?». (16+)
22.55 «НЕНОРМАЛЬНЫЙ». (12+)
00.50 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



14.30 «ТАЙНЫ 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 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «Поймай меня, если сможешь». (12+)
23.30 «УЧИЛКА». (12+)
В ролях: Марина Коняшкина, Александр Константинов.
Татьяна Сорокина – простая школьная учительница, тянет на себе семью: безработного мужа Никиту и маленького сына Диму. Однажды ей предлагают вести уроки литературы в колонии для заключённых.
03.05 «ОБЕТ МОЛЧАНИЯ». (16+)

НТВ



00.20 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)

04.55 «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 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ЛЕШИЙ». (16+)
Леший с Ниной ищет двух преступников, похитивших у Нины икону. У Гали появляется новый ухажёр – женатый бизнесмен из Москвы. Карпенко грустит, и Олеся берется ему помочь избавиться Галю от ее поклонника.
22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)
00.20 «Своя правда» с Романом Бабаевым. (16+)
02.10 «Квартирный вопрос». (0+)
03.00 «БЫК». (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, попробовав их на вкус, но и даст им оценку, а также 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 во главе с Александром Бельковичем 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+)
08.00 ПроСТО кухня. (12+)
09.35 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

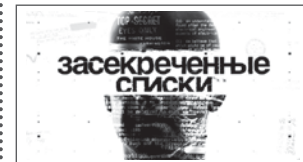
ТНТ



07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
16.15 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
Семейство Пыжовых собирается на даче первого мая по особому поводу – старшая дочь должна привести знакомого своего парня. Вовик, жених младшей дочери, надеется, что это поможет наладить ему отношения со своим тестем.
21.00 «Комеди Клуб». (16+)
Это не просто шоу – это культурный маркер. Смелые шутки, точные попадания в актуальные темы и разнос звёзд без пощады. Не важно, кто ты – артист, блогер или политик – если ты стал героем Comedy Club, тебя точно заметили.
22.00 «Однажды в России». (16+)
23.00 «Комеди Клуб». (16+)
01.00 «Женский стендап». (18+)
03.20 «Однажды в России». (16+)

РЕН



10.00 «Засекреченные списки». (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 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 02.55 «Главные тайны мира». (16+)
20.00 «Безумные факты». (16+)
20.35 «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ». (16+)
22.30 «Соль. Легенда». (16+)
23.40 «БУНКЕР». (18+)
01.10 «ПОКОЛЕНИЕ ВОЯДЖЕР». (18+)
03.40 «Тайны Чапман». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.20 Гастротур. (16+)
07.10 «Астерикс и тайное зелье». (6+)
09.10 Четыре дачи. (16+)
12.30 Битва шефов. (16+)
19.00 Ставка на любовь. (16+)
01.10 «КОМИССАР РЕКС». (12+)
01.50 Пятница News. (16+)
02.20 Черный список. (16+)
03.30 Секреты на кухне. (16+)
04.20 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.
06.15 «Свадебный размер». (16+)
08.15 «Битва за тело». (16+)
09.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
12.05 «Мама в 16». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
02.05 «Разводы». (16+)
В реалити-шоу зрители увидят реальные истории пар, стоящих на грани разрыва.

ЧЕ!

06.30 Дорожные войны. (16+)
11.30 Утилизатор. (16+)
Участниками шоу становятся реальные владельцы старых автомобилей. Им необходимо правильно ответить на вопросы ведущего, заработать неплохую сумму и решить – тратить их на ремонт или оставить деньги себе, избавившись от авто.
16.30 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
00.00 Опасные связи. (18+)
03.30 Большой кэш. (16+)
05.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)

МИР

05.10 Понять. Простить. (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
06.15 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (16+)
07.45 «СЕМЬ НЯНЕК». (16+)
09.20, 10.10 «ДЕТИ ДОН КИХОТА». (16+)
11.05 «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ». (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)
16.15 Обману. Нет. (16+)
19.30 «ПРИКАЗАНО УНИЧОЖИТЬ: ОПЕРАЦИЯ «КИТАЙСКАЯ ШКАТУЛКА». (16+)
23.25 «ПОМНИ ИМЯ СВОЕ». (16+)
01.25 Наше кино. (16+)
02.15 «НЕБО МОСКВЫ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.10 13.05 18.20 Отражение
11.00 «Человек и судьба». (16+)
15.15 «ГОРОДСКОЙ РОМАНС». (12+)
17.00 «Дискуссионный клуб TV Губернии». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН». (16+)
22.15 «ИДЕАЛЬНАЯ ЛОЖЬ». (16+)
00.00 «КОМИССАР». (16+)
01.45 «ПО УЛИЦАМ КОМОД ВОДИЛИ...» (16+)
02.55 «НА ЛУНЕ». (16+)

ПОБЕДА

04.25 «Путь к Победе». (16+)
05.25 «СМОТРИ НА МЕНЯ!». (16+)
07.30 «ОТЧИМ». (16+)
1952-й год. Отдаленный сибирский поселок. Молодая женщина Настя семь лет ждёт мужа с фронта. Ожидание и вера – вот все, чем живёт она и её маленький сын Мишка... Однажды ночью в дом Насти стучится молодой обаятельный мужчина Игорь Галицкий, оказавшийся председателем местного крайкома партии.
23.20 «ОТРЯД СВЕТЛЯЧКОВ». (12+)
01.20 «КАДЕТ». (16+)
02.55 «СМЕРШ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Три ко-та». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
07.30 «Пластинки». (0+)
07.35 «Кошечки-собачки». (0+)
10.00 «Ум и Хрум». (0+)
Серия о вкусных приключениях двух обаятельных друзей-монстриков.
12.50 «Бумажки». (0+)
14.00 «Инфинити Надо». (6+)
Познакомьтесь с миром захватывающих сражений и невероятных приключений вместе с героями «Инфинити Надо»!
14.30 «Навигатор. У нас гости!». (0+)
Лауреат I степени Всероссийского конкурса исполнителей на народных инструментах «Русская палитра»! Обладатель Гран-при Международного конкурса исполнителей на балалайке имени М. Ф. Рожкова! В гостях у Маши и Саши – Алексей Власов!
14.40 «Отель у овечек». (0+)
Про дружную семью овечек и гостей их отеля.
17.00 «Мини-Мишки». (0+)
20.25 «Буква в деле». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
21.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
22.30 «Карбот». (6+)
Захватывающие приключения мальчика и его друзей-трансформеров.
23.00 «Маша и Медведь». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
Джи-Джи Бонд и доктор Муху попадают на планету гонок и знакомятся со Старом, сыном легендарного гонщика. Вместе они создают команду «Суперзвёзды» и решают принять участие в гоночном турнире. Юным гонщикам придётся приложить максимум усилий, чтобы достичь новых высот и пройти в следующий этап.
08.45 «Простоквашино». (0+)
09.45 «Буква в деле». (0+)
10.00 «Простоквашино». (0+)
11.00 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
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. (6+)
18.00 «Маша и Медведь». (0+)
19.30 «Лунтик». (0+)
20.00 «Сказочный патруль». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Тюленьки». (6+)
22.30 «Чик-Чиркино». (0+)
02.00 «Чик-Чиркино». (0+)



ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Личность в истории. (12+)
01.00 Историограф. (12+)
01.45 Русский музей: увидеть невидимое. (12+)
02.20 Нобелевские лауреаты. (16+)
03.05 Всемирное наследие. Россия. (12+)
04.00 Знаменитые дуэты в истории искусства. (16+)
04.55, 09.00 Земля. (12+)
05.50 Несомненный музей. (12+)
06.55 Обыкновенная История. (6+)
07.05, 11.05, 15.05 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
08.00 Имена нелегальной разведки. (12+)
09.55 Революция LIVE. (12+)
10.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
12.00 Секреты истории. (16+)
14.00 Донбасс. Истерзанное сердце России. (16+)
16.00 Это подкаст. История. (12+)
17.05 Шахматные партии холодной войны: Радиоматч СССР – США. (16+)
17.50 Россия глазами иностранцев: Смоленск. (12+)
18.40, 22.40 Народный фронт Победы. (12+)
19.10, 23.10 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)
20.00 Границы истории. От Цезаря до Шарля де Голля. (16+)
21.05 Иван Граве. Я не был заурядным генералом. (12+)
21.35 Неизвестные страницы истории русской школы. (12+)

VJH HISTORY

06.00 Освободители. (16+)
06.50 История вещей. (16+)
07.10 Мадонна: рождение легенды. (16+)
09.05, 09.55, 10.45 Эпоха Дианы. (16+)
11.35, 12.30 «Титаник» в цвете. (16+)
13.20 Границы истории: от Цезаря до де Голля. (16+)
14.30 Жизнь в эпоху... гладиаторов. (16+)
16.15 Шампольон и Рамзес II. Встреча на Ниле. (16+)
17.10 Королева: мать и монарх. (16+)
18.05 Осажденные крепости: Аlesia. (12+)
19.05 Осажденные крепости: Орлеан. (16+)
20.00 Бернард Мейдофф, великий мошенник. (16+)
20.55 Как выиграть президентскую гонку. (16+)
21.55 Освободители: Брянск. Они не пропали без вести. (16+)
22.35 Освободители: Гатчина. На подступах к Ленинграду. (16+)
23.20 Границы истории: от Цезаря до де Голля: От эпохи Возрождения до деколонизации. (16+)
00.30 Жизнь в эпоху... гладиаторов. (16+)
02.05, 02.55 Эпические воительницы. (16+)
03.50, 04.35 «Титаник» в цвете. (16+)
05.20 Освободители. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 06.25, 15.10, 15.40, 00.15, 00.45 Корни Египта. (12+)
06.55, 01.10 Аида Ведищева. Где-то на белом свете... (12+)
07.45, 01.55 Сграда Фамилия. Вызов Гауди. (12+)
08.40, 02.50 Мы родом из мультфильмов. (12+)
09.35 Легенды Европы. Бретань. (12+)
10.35 Легенды Европы. Бургундия. (12+)
11.35 Королевские мушкетеры. Подлинная история. (12+)
12.30 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Итоги революции. (12+)
13.20, 22.30 Эпоха гигантов. (12+)
14.20 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
16.10 Клинтон vs Трамп. Накануне выборов в США. (12+)
17.00 Тамплиеры. Строительные излишества. (12+)
18.00 Личное. Михаил Державин. (12+)
18.45, 04.25 Легенды Европы. Греция. (12+)
19.40 Легенды Европы. Север. (12+)
20.40 Судьбы. Вильгельм Завоеватель: герцог Нормандии, король Англии. (12+)
21.40, 03.40 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Октябрьский переворот. (12+)
23.25, 05.15 Вожди народов. (12+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



23.05
«2 Верник 2»

07.20 Легенды мирового кино
07.50 «Затерянное королевство викингов»
08.45 «К РАССЛЕДОВАНИЮ ПРИСТУПИТЬ»
10.15 «Анатолий Кторов»
10.55 Шедевры старого кино
12.45 Academia. К 90-летию Алексея Розанова
13.30 «Роман в камне»
14.00 «II Международный юношеский телевизионный конкурс музыкантов «Санкт-Петербургский Олимп»
16.30 Письма из провинции
17.15 Симфонические оркестры России
18.45 Семинар
19.45 01.40 «Искатели»
20.30 Линия жизни
21.25 «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ»
23.05 «2 Верник 2»
00.00 «КРАЙ НАДЛОМЛЕННОЙ ЛУНЫ»
02.25 «Пер Гюнт»

ТВЦ ТВЦ



14.50 Город новостей

06.00 «Настроение»
08.10 11.50 «ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ». (12+)
11.30 14.30 17.50 События
12.10 15.00 «БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!» (12+)
14.50 Город новостей
16.55 «Актёрские драмы. Привычка жениться». (16+)
18.10 «БРОШЕННАЯ НЕВЕСТА». (16+)
20.05 «ОДИН ДЕНЬ ДЛЯ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ». (16+)
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.05 «90-е. Секс, гуманизм, кровь». (18+)
00.00 «Русские тайны. Пророки в чужом отечестве». (16+)
00.50 «РАЙСКОЕ ЯБЛОЧКО». (16+)
02.15 «Петровка, 38». (16+)
02.35 «ИГРА В УБИЙСТВО». (12+)
05.55 «Легенды эстрады». (16+)

3 ТВ-3



08.30 Новый день. (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 «КОСМОС МЕЖДУ НАМИ». (16+)
Гарднер в ходе эксперимента стал первым человеком, рожденным на Марсе. Он тайно переписывается с девушкой с Земли. В какой-то момент Гарднер решает отправиться на Землю, чтобы встретиться с возлюбленной Талсой.
21.30 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)
Влюбленные Иден и Адам в буквальном смысле слова живут на разных планетах, которые когда-то давно притянулись друг к другу.
23.45 «ПУТЕШЕСТВЕННИЦА ВО ВРЕМЕНИ». (16+)
01.45 «Вокруг Света. Места Силы». (16+)

ДОМАШНИЙ



13.20 «Верну любимого». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.15 Давай разведёмся! (16+)
08.15 Тест на отцовство. (16+)
10.30 «Прости меня...» (16+)
11.35 «Беду отведу». (16+)
12.45 02.10 «Знахарка». (16+)
13.20 «Верну любимого». (16+)
13.55 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.30 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ СЧАСТЬЯ». (16+)
19.00 «АДВОКАТ ДЛЯ СБЕЖАВШЕГО СЕБЯ». (16+)
23.20 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)
00.20 «Понять. Простить». (16+)
01.15 «Порча». (16+)
02.35 «Верну любимого». (16+)
03.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
03.30 Тест на отцовство. (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.25 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
08.30 Ваше здоровье! (12+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
23.10 Светская хроника. (16+)
00.10 Они потрясли мир. (16+)
01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)
ЗВЕЗДА
06.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ». (12+)
08.20 09.20 «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ». (12+)
11.00 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (12+)
13.25 15.05 «ПОЗЫВНОЙ «ЖУРАВЛИ». (16+)
19.40 «Загадки века». (12+)
20.30 «Война миров». (16+)
21.20 «Специальный репортаж». (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.30 Музыка+. (12+)
01.05 «ВПЕРВЫЕ ЗАМУЖЕМ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «От 7 до 17». (12+)
11.30 15.30 03.30 «Арт-Проспект». (12+)
11.55 17.25 19.00 «Новости дайджест». (12+)
12.15 18.00 23.15 «Азбука Православия». (12+)
12.30 02.00 «Мастерская спорта». (12+)
13.00 «Здоровая среда». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «Футбол губернии». (12+)
16.30 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ 2». (16+)
17.30 «Открытая наука». (12+)
18.15 «Содружество «Дон-басс». (12+)
18.30 «Новости культуры». (12+)
19.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 01.00 «Диалоги с прошлым». (12+)
20.30 «Просто жизнь». (12+)
21.00 01.30 «Документальное кино». (12+)
22.00 «Малая сцена». (12+)
23.30 «ВНЕ ЗОНЫ ДОСТУПА». (12+)
03.00 «Великий, могучий». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ
06.00 18.00 21.00 00.00 03.00 05.30 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 13.00 17.55 Новости
09.30 Футбол. Чехия - ЮАР. Чемпионат мира-2026. Трансляция из США. (6+)
11.40 Улётный футбол. Прямая трансляция
12.30 17.25 Футбол. Чемпионат мира-2026. (6+)
13.05 Футбол. Швейцария - Босния и Герцеговина. Чемпионат мира-2026. Трансляция из США. (6+)
15.15 Футбол. Мексика - Корея. Чемпионат мира-2026. Трансляция из Мексики. (6+)
18.40 Смешанные единоборства. АСА. Прямая трансляция из Омска
21.40 Футбол. США - Австралия. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США
00.40 Футбол. Шотландия - Марокко. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США
МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 Прыжки на батуте. Командный чемпионат России. (6+)
08.30 21.30 Бокс. Кубок Победы. (16+)
10.15 Страна героев. (12+)
10.30 Автопорт. Российская серия кольцевых гонок. (6+)
11.00 13.05 16.20 19.25 Новости. (0+)
11.05 Гандбол. Газпром Лига. Финал 4-х. Финал. (6+)
12.45 21.10 Небесная гонимая. (6+)
13.10 23.20 Боулинг. Кубок КЛБ. Про-тур. (6+)
15.10 20.20 Автопорт. Дрифт. (6+)
16.00 19.30 03.40 «Страна спортивная». (12+)
16.25 «Шахматные партии Холмской войны». (16+)
17.05 «Зенит навсегда». (16+)
19.50 01.30 Человек из футбола. (12+)
01.55 Регби. Чемпионат России. (12+)
03.55 Академическая гребля. Кубок мира. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 Русский чарт. (16+)
07.00 #НАМУЗТВ. (16+)
08.05 Teen чарт. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Love Radio чат. (16+)
10.00 Плейлист. (16+)
11.00 Плейлист | Лето. (16+)
12.00 Top-15 Like FM. (16+)
13.00 Хиты по-русски. (16+)
14.00 Плейлист | Лето. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Самый лучший день. (16+)
17.00 Новое Радио чарт. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 День рождения МУЗ-ТВ в Кремле-2025. (16+)
21.30 Народное диско. (16+)
23.00 Dance чарт. (16+)
00.00 Танцпол. (16+)
02.00 Караоке хит. (16+)
03.00 Top-30. Русский плейлист недели. (16+)
04.45 Муз'итив. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIJU TV1000 VIJU TV1000
06.30 «ВОЙНА НЕВЕСТ». (16+)
08.05 09.55 «УБИЙСТВА В...» (16+)
11.45 «ОДНАЖДЫ В БЕГАСЕ». (16+)
13.30 14.15 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.10 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (16+)
17.00 17.55 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
18.50 «СОРВИГЛОЛОВА». (16+)
Фэнтези-боевик, США, 2003 г.
20.45 «ЭЛЕКТРА». (16+)
Кинокомикс, США, Канада, Швейцария, 2005 г.
22.25 00.15 «УБИЙСТВА В...» (16+)
02.00 «ПАРКЕР». (16+)
Боевик, США, 2013 г.
03.45 «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУНА»: ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ». (16+)
VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Царевны», «Простоквашино», «Смешарики», «Три кота». (6+)
08.25 «АРТЕК. СКВОЗЬ СТОЛЕТИЯ». (6+)
10.20 «ДУБЛЁР». (16+)
11.50 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
13.40 «НУ, ЗАДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)
15.25 «АДАМ И ЕВА». (16+)
17.05 «ЛЮБВИ НЕ БЫВАЕТ?». (16+)
19.00 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
20.55 «ДРАКУЛОВ». (16+)
22.25 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (16+)
23.50 «АВАНТЮРИСТЫ». (16+)
01.30 «ТУР С ИВАНУШКАМИ». (16+)
03.15 «КРЫМСКИЙ МОСТ. СДЕЛАНО С ЛЮБОВЬЮ!». (16+)
04.50 Мультфильмы. (6+)
VIJU TV1000 ACTION
05.30 «ДИТЯ ТЬМЫ: ПЕРВАЯ ЖЕРТВА». (16+)
07.05 «ЛЕС ПРИЗРАКОВ». (16+)
08.35 «ЭКСТРАСЕНСЫ». (16+)
10.20 «СОБИРАТЕЛЬ ДУШ». (16+)
12.05 «ОБЕЗЬЯНА». (16+)
13.40 «БИТВА С КИБОРГАМИ». (16+)
15.20 «ЗОНА 414». (16+)
16.55 «КОНЕЦ СВЕТА». (16+)
19.00 «ХЕЛЛБой». (16+)
21.00 «ХЕЛЛБой: ПРОКЛЯТИЕ ГОРБУНА». (16+)
22.40 «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)
Фантастический боевик, США, Австралия, 2014 г.
00.10 «РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)
01.50 «СВОЙ СОЗНАНИЕ». (16+)
03.35 «СТРАХОВЩИК». (16+)
05.15 «АНОН». (16+)
СУББОТА! СУББОТА!
05.00, 08.40 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
08.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
15.50, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.10, 21.10 Богиня шопинга. (16+)
22.20 Богиня свиданий. (16+)
Три девушки и три свидания, которые они устроят потенциальному жениху. Но только одна из них удостоится звания «богини свиданий».
23.40 «КЛОН». (16+)
00.40 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
01.30, 02.20, 03.00, 03.40 «ВЕТЕРИНАР». (16+)
04.15 «Приключения Пети и Волка». (12+)
КИНОКОМЕДИЯ
00.40 «ДОБРЫЙ ДОКТОР». (16+)
02.20 «КРАЖА В МУЗЕЕ» (18+)
03.55 «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА». (18+)
05.45 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)
07.55 «ПЛАГИАТОР». (18+)
10.20 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ФРИЛАНСЕ». (18+)
12.20 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)
13.55 «ХОЛОП ИЗ ПАРИЖА». (16+)
16.00 «ВАСАБИ». (18+)
17.50 «ОТДОХНУТЬ ПО-ЛЮДСКИ». (18+)
19.30 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (12+)
21.10 «ГИТЛЕР КАПУТ». (18+)
23.00 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
07.40 «Веселая карусель». Мультсериал. (16+, 0+)
09.05 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПЬЕСА ДЛЯ МЕХАНИЧЕСКОГО ПИАНИНО». (16+)
11.00, 12.15 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (16+)
13.30 «АННА КАРЕНИНА». (12+)
20.10 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (16+)
СССР, 1984 г. В ролях: Лариса Гузеева, Никита Михалков, Андрей Мягков, Алиса Фрейндлих
22.50 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯ». (16+)
01.10 «ТАЙНА Виллы «ГРЕТА»». (16+)
02.50 «САД ЖЕЛАНИЙ». (18+)
04.30 «ВАСИЛИЙ И ВАСИЛИСА». (16+)
ДОМ КИНО ДОМ КИНО
06.00 «Побег из джунглей». Мультфильм. (6+)
07.30 Союзмультфильм представляет... (6+)
08.40 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
11.20 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «БУМЕР: ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)
Россия, 2006 г. В ролях: Андрей Мерзликин, Сергей Горбаченко, Владимир Вдовиченков
00.40 Вечер вместе. «ВОРЫ В ЗАКОНЕ». (16+)
02.20 «ГОЛОВА-ЖЕСТЯНКА». (16+)
04.00 «КУДА ОН ДЕНЕТСЯ». (12+)
СТС LOVE СТС LOVE
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.25 «КОРЕМЛЁВЫЕ КУРСАНТЫ». (16+)
Полярник, наконец, становится майором. Зоя уверена, что только она сделает Варнаву счастливым. Дорохин пытается вернуть Алину...
17.35 «ОТЕЛ» «ЭЛЕОН». (16+)
Элеонора хочет расстаться с Джековичем... Дядя Боря пытается загладить вину перед Валентиной...
22.00 «СЕСТРЫ». (16+)
Оля ходит на приёмы и теряет холодный рассудок. Разум подводит и Иру: в её афере много слабых мест.
01.10 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Расскази мне о Боге. (6+)
05.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 «София». Эпоха Николая II - время рекордов. (12+)
11.30 Святые христианского мира: Святые Сионской гонимости. (0+)
12.00 День Патриарха. (0+)
12.10, 12.40 Монастырская кухня. (0+)
13.05 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ «РАЯ». (0+)
14.50, 15.55 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». 3-4 серии. (12+)
17.00 Вечер на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)
17.30 Завещание святителя Митрофана Воронежского. (0+)
18.40 Церковь и мир. (0+)
19.05 Следы империи. (12+)
20.40, 22.00 «ПАРАШЮТЫ НА ДЕРЕВЬЯХ». 1-2 серии. (12+)
СССР, 1973 г. В ролях: Владимир Смирнов, Александр Январев
23.10 Метанойя. (12+)
00.20 Завещание святителя Митрофана Воронежского. (0+)
01.20, 01.50, 02.20, 02.45 Поле битвы. (16+)
03.15 Миссионеры. Таиланд. (0+)
03.55 Метанойя. (12+)

Православный календарь

19 июня
Седмица 3-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Прп. Илариона Нового, из обители Далматской.



Прп. Виссариона, чудотворца Египетского. Прмцц. дев Архелаи, Феклы и Сосанны. Свт. Ионы, еп. Великопермского. Прп. Паисия Угличского. Прп. Ионы Климецкого. Прп. Рафаила исп. Пименовской иконы Божией Матери.

Петров пост.

«Честь отцов зависит от благопристойности сыновей, или, лучше, венцы сыновей украшаются хорошою славою отцов».

Свт. Иоанн Златоуст

ПЕРВЫЙ



08.35 «Умницы и умники». Финал. (12+)

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
08.35 «Умницы и умники». Финал. (12+)
09.45 «Слово пастыря». (0+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Я не артист, я - явление природы...». (12+)
11.10 «Роль без права переписки». К 85-летию со дня рождения Валентины Малявиной. (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Поехали! (12+)
13.05 «ШИФР». (16+)
17.05 «Кто хочет стать миллионером?». (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 «Сегодня вечером». (16+)
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером». (16+)
23.30 «Цой - «Кино». (16+)
00.25 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



09.00 «Формула еды». (12+)

05.00 Утро России. Суббота
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
11.30 «Наши. Военкоры». (12+)
12.00 «Доктор Мясников». (12+)
13.00 Большие перемены
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
17.00 Вести
17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести
20.50 Вести. Местное время
21.00 «МИМО ТЁЩИНОГО ДОМА». (16+)
00.40 «КУКЛЫ». (12+)
04.15 «НЕ В ПАРНЯХ СЧАСТЬЕ». (12+)

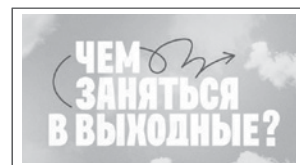
НТВ



09.20 «Едим дома». (0+)

04.40 «МОЛОДОЙ». (16+)
06.20 «Жди меня». (12+)
07.20 «Смотр». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «Неограниченные возможности». (16+)
09.20 «Едим дома». (0+)
10.00 «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+)
16.00 «Сегодня»
16.20 Следствие вели... (16+)
19.00 «Центральное телевидение»
20.20 «Ты не поверишь!» (16+)
21.20 10 лет «Секрету на миллион»! (16+)
23.25 «Импровизаторы». (16+)
00.30 Квартирник НТВ. (16+)
02.05 «Дачный ответ». (0+)
02.55 «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА ГЕНЕРАЛА». (16+)

СТС



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

05.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
08.50 ПроСТО кухня. (12+)
10.00 «100 мест, где поесть». (16+)
12.00 Премьера! «Чем заняться в выходные?» (16+)
12.30 «ТАКСИ». (16+)
Даниэль - не простой таксист, он гонщик от Бога, виртуозный знаток марсельских улиц, мастер ухода от погоня. Но однажды он всё-таки попадает за превышение скорости полицейскому Эмильену, который никак не может сдать на права.
14.20 «ТАКСИ-2». (16+)
16.00 «ТАКСИ-3». (16+)
17.40 «ТАКСИ-4». (16+)
19.25 «ТАКСИ-5». (16+)
21.35 «ДОРОГА В ОДИН КОНЕЦ». (16+)
23.30 «ПЯТАЯ ВОЛНА». (16+)
01.35 «ТУМАН ВОЙНЫ». (18+)
03.10 «100 мест, где поесть». (16+)

ТНТ



07.00 «Однажды в России». (16+)

07.00 «Однажды в России». (16+)
09.00 «Время завтрака». (16+)
Кулинарное шоу на ТНТ - это больше, чем просто готовка. Антон и Камилла вместе с приглашённой звездой делятся любимыми рецептами, историями и секретами идеального утра.
09.30 «Однажды в России». (16+)
11.30 «Кто куда». (16+)
Тревел-игра от Лео Канделаки и Анжелики Стубайло вернулась на ТНТ со вторым сезоном.
12.00 «Битва экстрасенсов». (16+)
19.00 «Мастер игры». (16+)
21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)
23.00 «Женский стендап». (18+)
00.10 «Музыкальная интуиция». (16+)
02.20 «Женский стендап». (18+)
03.40 «Однажды в России». (16+)

РЕН



09.00 «Минтранс». (16+)

05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости». (16+)
09.00 «Минтранс». (16+)
10.00 Самая полезная программа. (16+)
11.00 13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
12.30 «Новости». (16+)
15.00 «СОВБЕЗ». (16+)
16.00 Информационная программа 112. (16+)
6.30 «Новости». (16+)
16.55 «Документальный спецпроект». (16+)
18.00 «Засекреченные списки». (16+)
19.00 «Добровозфире». (16+)
19.30 «Новости». (16+)
20.00 «ТВОРЕНИЕ БОГОВ». (16+)
22.50 «ТВОРЕНИЕ БОГОВ: БИТВА С ДЕМОНАМИ». (16+)
01.40 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.20 Гастротур. (16+)
07.10 Умнее всех. (12+)
08.40 Гастротур. (16+)
09.30 Четыре дачи. (16+)
16.00 Черный список. На кухне. (16+)
21.50 Черный список. Ремонт. (16+)
23.10 «КОМИССАР РЕКС». (12+)
01.10 «ЖАН ДЕ ФЛОРЕТТ». (18+)
03.10 Пятница News. (16+)
03.40 Черный список. (16+)
04.20 Секреты на кухне. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
06.20 «Свадебный размер». (16+)
08.15 «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 «Статус: Неравный брак». (16+)
13.00 «Беременна в 45». (16+)
16.05 «Мама в 16». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)
01.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.10 Улётное видео. Лучшее. (16+)
06.30 Улетные животные. (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+)
02.00 Рюкзак. (16+)

МИР

05.00, 06.10, 07.40, 04.05 Мультфильмы. (12+)
05.45 Всё, как у людей. (6+)
06.40 Наше кино. Неувядающие. К 85-летию В. Золотухина. (16+)
07.15 Исторический детектив с Николаем Валеевым. (16+)
08.15 Игра в кино. (16+)
09.00, 10.20 «БУМБАРАШ». (16+)
10.00, 13.00 Вместе каждый день
10.10 Предварительный диагноз. (12+)
12.15, 13.15, 18.50 «АПОСТОЛ». (16+)
18.00 Вместе. Еженедельный тележурнал. (16+)
01.55 Наше кино. (16+)
02.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ВАСИЛИЯ БОРТНИКОВА». (16+)
Драма, СССР, 1953 г.

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 15.50 «Календарь». (12+)
09.30 «ФАНФАН-ТЮЛЬПАН». (12+)
11.05 «ПО УЛИЦАМ КОМОД ВОДИЛИ...» (16+)
12.15 «ЖИЛ-БЫЛ ПЕТР». (16+)
17.00 «День вместе». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
18.05 «Вечер вместе». (12+)
19.15 «Очень личное». (16+)
20.20 «РУССКОЕ ПОЛЕ». (16+)
21.50 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ УВЕ». (16+)
23.40 «МОЁ ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (18+)
01.20 «ЧИСТОЕ НЕБО». (12+)

ПОБЕДА

05.15 «ВИКИНГ». (16+)
07.30 «ВОЛКОДАВ ИЗ РОДА СЕРЫХ ПСОВ». (16+)
10.00 «СОБОР». (16+)
1700 год. Время радикальных перемен в Российской империи, великих реформ Петра I. Юный крепостной Иван Старшов без памяти влюбляется в дочь своего барина - Марию. Иван ни за что не готов смириться с тем, что юная княжна, дающая надежду на взаимность, ему не пара.
22.05 «СЛУГА ГОСУДАРЕВ». (16+)
00.15 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (16+)
01.50 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)
03.10 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Три ко-та». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Простоквашино». (0+)
08.25 «Волшебная кухня». (0+)
08.50 «Простоквашино». (0+)
10.20 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
12.00 «Парк Турум-Бурум». (0+)
12.15 «Сказочный патруль. Дорога домой». (0+)
14.30 Семейное кино. «Белка и Стрелка. Звёздные собаки». (0+)
16.00 «Что, зачем и почему?» (0+)
16.10 10 лет приключений. «Лео и Тиг». (0+)
19.30 Семейное кино. «Сказочный патруль. Шоу продолжается». (6+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Команда Флоры. Экспатруль». (0+)
22.30 «Карбот». (6+)
23.00 «Котёнок с улицы Лизюкова». (0+)
23.10 «Бобик в гостях у Барбоса». (0+)
23.15 «Шайбу! Шайбу!» (0+)
23.40 «Матч-реванш». (0+)
00.00 «Метеор на ринге». (0+)
00.25 «В гостях у лета». (0+)
00.45 «Футбольные звёзды». (0+)
01.05 «Приходи на каток». (0+)
01.10 «Винтик и Шпунтик. Весёлые мастера». (0+)
01.30 «В некотором царстве...» (0+)
02.00 «Зоомания». (6+)
02.20 «Смешарики. Новые приключения». (0+)

МУЛЬТ

06.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
09.00 «Фиксики. Большой секрет». (6+)
10.15 Фиксики против крабов. (6+)
11.40 «Фиксики. Самое время!». (0+)
14.50 «Фиксики». (0+)
«А кто такие фиксики - большой-большой секрет!» - так поётся в песенке про фиксиков. До недавнего времени люди почти ничего не знали об этих маленьких человечках, которые живут внутри машин и приборов. Фиксики ухаживают за техникой изнутри, чистят её, смазывают, устраняют мелкие поломки. Они - умные и добросовестные мастера. Фиксики привыкли скрываться от людей, но есть они повсюду: в компьютерах, холодильниках, телевизорах...
18.00 «Фиксики. Большой секрет». (6+)
19.20 Фиксики против крабов. (6+)
20.45 «Фиксики. Новенькие». (0+)
02.00 «Фиксики». (0+)



ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Знаменитые дуэты в истории искусства. (16+)
01.00, 05.00 Земля. (12+)
01.50 Несломленный музей. (12+)
02.55 Обыкновенная История. (6+)
03.05, 07.05, 11.05 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
04.00 Имена нелегальной разведки. (12+)
05.55 Революция LIVE. (12+)
06.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
08.00 Секреты истории: Вильгельм Завоеватель: Англия принадлежит нам двоим. (16+)
10.00 Донбасс. Истерзанное сердце России. (16+)
12.00 Это подкаст. История: 1942 г. учебный? (12+)
13.05 Шахматные партии холодной войны: Радиоматч СССР - США. (16+)
13.50 Россия глазами иностранцев: Смоленск. (12+)
14.40, 18.40, 22.40 Народный фронт Победы. (12+)
15.10, 19.10, 23.15 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)
16.00 Границы истории. От Цезаря до Шарля де Голля. (16+)
17.05 Иван Граве. Я не был заурядным генералом. (12+)
17.35 Незвестные страницы истории русской школы. (12+)
20.00, 20.55 «МЯТЕЖ». (18+)
21.50 Алексей Шусев. Спаси и сохрани. (12+)
22.25 Россия научная. Великие имена: Николай Пирогов. (12+)

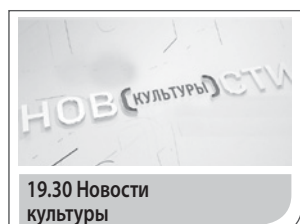
VJH HISTORY

06.00, 06.50, 07.45, 08.40, 09.35, 10.30 В поисках истины. (16+)
11.25 Эпические воительницы: Амазонки. (16+)
12.15 Эпические воительницы: Женщины-гладиаторы. (16+)
13.15 Эпические воительницы: Африканские амазонки. (16+)
14.10 Эпические воительницы: Женщины-самураи. (16+)
15.05 Эпические воительницы: Викинги. (16+)
16.00 Эпические воительницы: Китайская королева-воин Фу Хао. (16+)
17.00 Тайны Земли с высоты птичьего полёта: Круги на полях: современная загадка. (16+)
18.00 Тайны Земли с высоты птичьего полёта: Мегалиты: дух камней. (16+)
18.55 Секреты форта Боярд. (12+)
19.55 Ван Гог глазами Винсента. (16+)
20.45 Фаберже, сотворение легенды. (16+)
21.45, 22.35 Кронштадт.1921. (16+)
23.35 Нюрнберг. Кровавые деньги. Суд над промышленниками. (16+)
00.25 Нюрнберг. Казнь. (16+)
01.10, 02.05, 03.00 100 чудес света. (16+)
03.50, 04.45 Осажденные крепости. (16+)
05.35 Старый город Джурджу, Румыния. (12+)

ИСТОРИЯ

06.00, 15.20, 00.45 Питер Фальк против Коломбо. (16+)
06.55, 16.20, 01.40 Европа против России. Крестовцы Гитлера. (16+)
В фильме Алексея Денисова - малоизвестные факты участия европейских стран и народов в войне гитлеровской Германии против СССР (1941-1945 гг.). В фильме на основе большого массива документов и уникального архива трофейной европейской кинохроники дана всеобъемлющая картина военной и экономической помощи, которую европейские страны оказывали гитлеровскому режиму в годы Второй мировой войны.
07.50, 17.20, 02.35 Эпоха гигантов. Слоны и носороги. Трудное сосуществование. (12+)
08.50, 18.15, 03.30 Догадайся. Спаси. Юрий Визбор. (12+)
09.45, 19.10 Операция Луксор. Великая экспедиция к обелиску Согласия. (12+)
10.40, 20.10 Валерий Золотухин. Я никогда ничего не просил. (12+)
11.30, 20.55 Вобан. Мегаструктуры гения. (12+)
12.25, 21.55 Разведка. Век генерала Дроздова. (12+)
13.25, 22.50, 04.15 Легенды Европы. Норвегия. (12+)
14.20, 23.50, 05.10 Легенды Европы. Париж. (16+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



19.30 Новости культуры

06.30 «Мультфильмы»

07.40 «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ»

09.15 «История вещей»

09.45 18.45 Эпизоды

10.25 «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ»

12.35 Я - дирижер!

13.10 00.05 «Луговые собачки»

14.00 «II Международный юношеский телевизионный конкурс музыкантов «Санкт-Петербургский Олимп»

16.40 «Энциклопедия загадок»

17.10 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА»

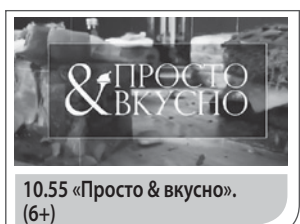
19.30 Новости культуры

19.45 «БУМБАРАШ»

22.00 «XXXII Торжественная церемония вручения Российской национальной театральной премии «Золотая Маска»

01.00 «ТИХОНИЯ»

ТВЦ



10.55 «Просто & вкусно». (6+)

06.35 «Православная энциклопедия». (6+)

07.00 «БРОШЕННАЯ НЕВЕСТА». (16+)

08.55 «ПАРИЖСКАЯ ТАЙНА». (12+)

10.55 «Просто & вкусно». (6+)

11.30 14.30 23.35 События

11.45 «Смешите меня семейно». (16+)

12.35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)

13.10 14.45 «ДИКАРКА». (16+)

17.10 «ДИКАРКА-2». (16+)

21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным

22.10 «Право знать!» (16+)

23.45 «Суд истории. 22 июня». (16+)

00.30 «90-е. Рэкет». (18+)

01.15 «10 самых...» (16+)

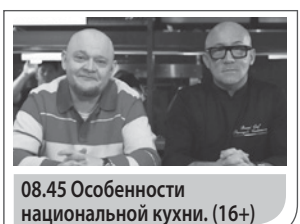
01.45 «Хватит слухов!» (16+)

02.15 «Актёрские драмы. Звёздный возраст». (16+)

03.00 «Актёрские драмы. Темные силы». (16+)

03.40 «Актёрские драмы. Не любимая роль». (16+)

ТВ-3



08.45 Особенности национальной кухни. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)

08.45 Особенности национальной кухни. (16+)

11.00 «ЗВЕРОПОИСК». (6+)

12.30 «ОЧИ». (16+)

14.30 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)

16.30 «КОСМОС МЕЖДУ НАМИ». (16+)

19.00 «ПРОРОК». (16+)

У Криса Джонсона есть секрет, который не дает ему спокойно жить - он может на несколько минут заглядывать в свое собственное будущее. Устав от бесконечного внимания правительства и медицинских центров, пытающихся разгадать природу его удивительных способностей, Крис прячется в Лас-Вегасе под вымышленным именем.

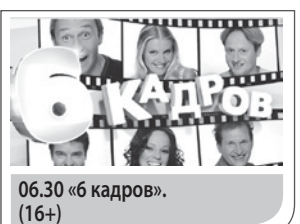
21.00 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ». (16+)

22.45 «МОЯ ДЕВУШКА - МОНСТР». (16+)

01.00 «Вокруг Света. Места Силы». (16+)

05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



06.30 «6 кадров». (16+)

07.05 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ». (16+)

11.00 «НОЧНАЯ СКАЗКА». (16+)

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.

14.50 «СЕМЕЙНЫЕ ПРИЗРАКИ». (16+)

23.15 «ЯРКОЕ ПЛАМЯ». (16+)

История трёх совершенно разных по характеру и статусу женщин - Джемре, Руи и Чичек, жизнь которых навсегда изменил страшный пожар, возникший во время светского приёма.

03.05 «СЕМЕЙНЫЕ ПРИЗРАКИ». (16+)

05.50 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)

08.20 10.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)

09.00 Страна советов. (16+)

09.30 «Стройнадзор». (16+)

11.15 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)

14.55 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)

16.40 «ЭЛЬБРУС». (16+)

00.00 Известия. Главное. (16+)

01.05 Светская хроника. (16+)

02.10 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

04.20 «ЗАКОН ТАЙГИ-2». (16+)

★ ЗВЕЗДА

06.05 «31 ИЮНЯ». (12+)

09.00 13.00 19.00 Новости дня. (16+)

09.15 04.10 «СЕРЕЖА». (12+)

10.50 «ДЕЛО РУМЯНЦЕВА». (12+)

13.20 «ВНИМАНИЕ, ГОВОРЯТ МОСКВА!». (16+)

16.55 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ». (12+)

19.25 «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ». (12+)

21.30 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (12+)

23.25 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)

10.00 «Смешарики». (0+)

11.00 «Здоровая среда». (12+)

12.00 «Документальное кино». (12+)

12.30 «Новости культуры». (12+)

12.45 «Содружество «Донбасс». (12+)

13.00 «Здоровый интерес». (12+)

13.15 «ВНЕ ЗОНЫ ДОСТУПА». (12+)

14.45 «Диалоги с прошлым». (12+)

15.15 «Просто жизнь». (12+)

15.45 «Футбол губернии». (12+)

16.15 «ЖДИ МЕНЯ». (16+)

18.00 «Марафон». (12+)

19.00 «Территория успеха». (12+)

19.30 «Губернские новости». (12+)

19.45 «Арт-Проспект». (12+)

20.15 «Новости культуры». (12+)

20.30 «Мастерская спорта». (12+)

21.00 «КОНТРОЛЬНАЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ». (16+)

22.15 «Истории маленького городка». (16+)

23.00 «Марафон». (12+)

00.00 «Малая сцена». (12+)

01.15 «Документальное кино». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ

06.00 Футбол. Турция - Парагвай. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция

08.00 18.40 22.00 01.00 Все на Матч! Прямая трансляция

10.05 13.10 18.35 Новости

10.10 Футбол. США - Австралия. Чемпионат мира-2026. (6+)

12.20 Улётный футбол. Прямая трансляция

13.15 18.05 Футбол. Чемпионат мира-2026. (6+)

13.45 Футбол. Шотландия - Марокко. Чемпионат мира-2026. (6+)

15.55 Футбол. Бразилия - Гаити. Чемпионат мира-2026. Трансляция из США. (6+)

19.40 Футбол. Нидерланды - Швеция. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США

22.40 Футбол. Германия - Кот-д'Ивуар. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из Канады

02.40 Футбол. Эквадор - Кюрасао. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США

МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА

06.00 Прыжки на батуте. Командный чемпионат России. (6+)

08.10 12.15 16.00 19.45 03.40 «Страна спортивная». (12+)

08.25 «Зенит навсегда». (16+)

10.45 Страна героев. (12+)

11.00 16.20 19.20 Новости. (0+)

11.05 19.25 Небесная гонимая. (6+)

11.25 01.05 Автопорт. Дрифт. (6+)

12.30 Человек из футбола. (12+)

12.55 16.55 Регби. Кубок России. Прямая трансляция

15.00 «Валерий Харламов. На высокой скорости». (12+)

16.25 22.35 Сюртлас. (12+)

18.55 География спорта. (12+)

20.00 Боуллинг. Кубок КЛБ. Про-тур. (6+)

22.05 Автопорт. Российская серия кольцевых гонок. (6+)

23.00 Смешанные единоборства. АСА. (16+)

01.55 Регби. Кубок России. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)

06.30 PRO-новости. (16+)

Мы знаем о звёздах всё!

06.50 Плейлист | Лето. (16+)

07.40 Звёзды о звёздах. (16+)

08.40 PRO-новости. (16+)

09.00 Звёзды на утро. (16+)

10.00 У-Дачный чарт. (16+)

11.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)

12.00 PRO-новости. (16+)

12.30 Плейлист. (16+)

13.00 Top-30. (16+)

15.30 Хит-Сториз. (16+)

16.00 Хроника звёздных зависимостей. Обратная сторона славы. (16+)

17.00 Московский Выпускной-2024. Лучшее. (16+)

21.40 Dance чарт. (16+)

22.40 Народное диско. (16+)

23.40 Танцпол. (16+)

01.00 Top-30. (16+)

02.45 Караоке хит. (16+)

04.00 Плейлист | Лето. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 RUSSKOE TV1000 RUSSKOE

05.40 «ПРЕДЕЛ РИСКА». (16+)

07.30 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (16+)

10.05 «ЭЛЕКТРА». (16+)

11.45, 13.35, 15.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)

17.05 «СОРВИГолова». (16+)

19.00 «ОСОБО ТЯЖКИЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ». (16+)

Триллер, США, 2002 г.

21.05 «НЕ ГОВОРИ НИ СЛОВА». (16+)

Криминальный триллер, США, Австралия, Канада, Швейцария, 2001 г.

23.05 «ВЕРДИКТ ЗА ДЕНЬГИ». (16+)

Криминальный триллер, США, 2003 г.

01.20 «МЕХАНИК». (16+)

02.40 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ». (16+)

04.10 «ЗАЩИТНИК». (16+)

TV1000 ACTION TV1000 ACTION

05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)

06.35 «Царевны». Мультсериал. (6+)

07.45 «Три кота». (6+)

08.35 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)

10.00, 11.00, 12.00, 12.55, 13.55, 14.55 «АНГЕЛ МЕСТИ». (16+)

15.50 «ДИКАЯ». (16+)

17.50 «ДРАКУЛОВ». (16+)

19.20 «ОЛЕНЬ». (16+)

21.05 «СНЕГУРОЧКА ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)

22.25 «БЕС ПОПУТАЛ». (16+)

23.55 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+)

01.20 «АДАМ И ЕВА». (16+)

02.50 «ГОВОРИТ ЗЕМЛЯ!». (16+)

04.40 «Аленький цветочек». Мультфильм. (6+)

05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)

06.20 «Князь Владимир». Мультфильм. (12+)

07.50 «НА СОЛНЦЕ, ВДОЛЬ РЯДОВ КУКУРУЗЫ». (16+)

09.30 «ЭКИПАЖ». (16+)

11.50 «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА». (16+)

Сериал. Россия, 2006 г. В ролях: Михаил Пореченков, Вячеслав Разбегаев, Елизавета Боярская

16.00 «СПЕЦНАЗ». (16+)

Сериал. Россия, 2003 г. В ролях: Александр Балуев, Владислав Галкин, Алексей Кравченко

23.10 «МАРШ-БРОСОК». (16+)

Россия, 2003 г.

01.20 «ВОР». (16+)

02.50 «КОНТРИБУЦИЯ». (16+)

Суббота! СУББОТА!

05.00, 11.55 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)

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

12.50, 13.40, 14.20, 15.10 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)

Сериал. Мелодрама, Аргентина, 1998-1999 гг. В ролях: Наталия Орейро, Факундо Арана, Артуро Мали

16.00, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)

20.10, 21.30, 22.50 Богиня сыска. (16+)

00.10 «КЛОН». (16+)

01.00 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)

02.00, 02.40, 03.20, 04.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)

04.40 «Приключения Пети и Волка». (12+)

СТС LOVE СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)

07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)

10.05 «МОЛОДЁЖКА». (16+)

У Романенко появляется возможность публично заявить о себе. Желая взорвать Макеева, Васген вынужден использовать «запрещённый» прием. Финал превращается для «Медведей» в самое трудное испытание. Казанцев показывает всё, на что он способен, а Калинин проявляет себя с неожиданной стороны.

22.30 Сердца за любовь. (16+)

00.15 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)

04.05 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)

05.10 Завет Жизнь Христа. (6+)

05.55 Прямая линия жизни. (16+)

06.45 Тихий свет. (0+)

07.30 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)

08.15 Расскажи мне о Боге. (6+)

08.45 Простые чудеса. (12+)

09.45 Пилигрим. Великий северный путь. (6+)

10.35 Святны России. (6+)

11.40 Византия. Жизнь после смерти. Семья христианства: время гонений. II-IV века. 3 серия. (0+)

12.35 В поисках Бога. (12+)

13.05 Профессор Осипов. (0+)

13.35, 15.10 «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЩАЯ». 1-2 серии. (12+)

16.50 Русский ковчег с Яном Таксиром. (12+)

17.50, 19.10 «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЩАЯ». 3-4 серии. (12+)

20.30 Простые чудеса. (12+)

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

22.40 Русский мир. (12+)

23.40 Спас-стрим. (16+)

01.25, 01.55, 02.25, 02.55 Преподобный Серафим Вирский и русская Голгофа. 1-4 серии. (0+)

03.25 Афанасий и Феодосий Череповецкие. Подвижники русского севера. (0+)

04.05 Русский мир. (12+)

Православный календарь

20 июня
Седмица 3-я по Пятидесятнице. Глас 1.
Сщмч. Феодота Анкирского.

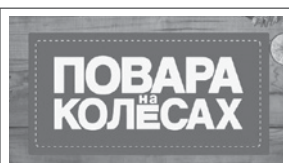
Прав. Павла Таганрогского. Сщмч. Маркеллина, папы Римского, и мчч. Клавдия, Кирина и Антонина. Сщмч. Маркелла, папы Римского, мчч. Сисиния и Кириака диаконов, Смарагда, Ларгия, Апролиана, Сатурнина, Папия и Андроника, архиеп. Пермского. Сщмч. Александра, Валентина, Вениамина, Викола, Александра, Владимира, Игнатия, Михаила, Николая, Павла, Николая, Николая пресвитеров и мч. Александра. Сщмч. Петра пресвитера.

Петров пост. Разрешается рыба.

«...Ухитритесь так действовать на ребенка, чтобы он не замечал, что ему приказывают, а делал то, что хотите, будто от себя. Господь да умудрит вас».

Свт. Феофан Затворник

ПЕРВЫЙ



11.10 «Повара на колесах». (12+)

06.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
06.55 «Часовой». (12+)
07.25 «Здоровье». (16+)
08.30 «Союзмультфильм». (0+)
09.10 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым. (12+)
09.30 «Мечталлион». (12+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь других». (12+)
11.10 «Повара на колесах». (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Победа». (16+)
13.10 «Видели видео?» (0+)
14.50 «Я не артист, я - явление природы...». (12+)
15.50 «Призвание». (0+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «Этот день Победы». (12+)
21.00 «Время»
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 Подкаст Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ



08.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым

06.00 «ЦЕНА ИЗМЕНЫ». (12+)
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
12.00 «Рассказы из русской истории». (12+)
13.05 «1941. Русские не сдаются». (16+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
15.00 «Парад юмора». (16+)
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым. (12+)
01.40 «Рассказы из русской истории». (12+)

НТВ



10.20 «Первая передача». (16+)

04.50 «ДВЕНАДЦАТЬ ЧАСОВ». (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 «Следствие вели...» (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели с Владимиром Чернышевым»
20.20 «СОЛДАТ ПО КЛИЧКЕ РЕКС». (16+)
Осень 1943 года. На разведгруппу Громова во время вылазки нападает вражеская овчарка...
00.45 «ПОЗЫВНОЙ «ЖУРАВЛИ». (16+)

СТС СТС



13.25 «Кролецып и Хомяк Тьмы». (6+)

05.00 08.05 «100 мест, где поесть». (16+)
07.35 ПроСТО кухня. (12+)
09.05 «Чем заняться в выходные?» (16+)
09.45 «Джунгли Юрского периода». (6+)
11.35 «Маугли дикой планеты». (6+)
13.25 «Кролецып и Хомяк Тьмы». (6+)
15.15 «СЭМ: ПЕСОЧНЫЙ ЭЛЬФ». (12+)
17.20 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (16+)
19.05 «НЯНЬКИ». (16+)
21.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
23.35 «МАЙОР ГРОМ: ИГРА». (16+)
02.25 «ТАЙНА ЧЁРНОЙ РУКИ». (16+)
Заветная мечта семилетнего Миши - сняться в шпионском детективе. Однажды мальчик видит человека, который ему кажется подозрительным.
03.40 «100 мест, где поесть». (16+)

ТНТ ТНТ



00.00 «Шоу Воли». (16+)

07.00 Однажды в России. (16+)
09.00 «Битва пикников». (16+)
09.30 «Битва экстрасенсов». (16+)
18.00 «Сокровища императора». (16+)
22.00 «БЕЛЯКОВЫ В ОТПУСКЕ». (16+)
Семья Беляковых из Таганрога приезжает в Турцию, но из-за ошибки главы семьи остаётся без оплаченного жилья и денег на обратную дорогу. В отеле они встречаются с богатыми Дубравиных - давних «заклятых друзей» - и, скрывая свой провал, выдают себя за элиту.
00.00 «Шоу Воли». (16+)
Новый выпуск «Шоу Воли» будет наполнен музыкой! В гости к Павлу Воле придут две легенды...
01.10 «Мастер игры». (16+)
03.45 «ИНТЕРНЫ». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «ИНТЕРНЫ». (16+)

РЕН



11.00 «Наука и техника». (16+)

06.00 «С бодрим 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+)
16.55 «Документальный спецпроект». (16+)
19.00 «ЧЁРНЫЙ ДРОЗД». (16+)
20.50 «МАСТЕР». (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)
23.55 «Документальный спецпроект». (18+)
01.10 «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.20 Гастротур. (16+)
07.00 «Астерикс и тайное зелье». (6+)
08.40 Экспедиция с Алексеем Столяровым. (16+)
11.00 Во что верят люди. (16+)
13.10 Погнали! (16+)
21.50 Погнали. Дос. (16+)
22.30 Прекрасное далёко. (16+)
23.40 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
01.30 «МАНОН С ИСТОЧНИКА». (18+)
03.20 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «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 поухудеть, чтобы сохранить свой брак.
07.55 «Будни роддома». (16+)
09.15 «Мама в 16». (16+)
12.00 «Беременна в 45». (16+)
15.20 «Мама в 16». (16+)
18.20 «Ждули». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)

ЧЕ!

06.00 Улётное видео. (16+)
10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
20.00 «+100500». (16+)
23.30 «+100500». (18+)
00.00 «1941: КРЫЛЬЯ НАД БЕРЛИНОМ». (16+)
Август, 1941 год. Командующий авиацией Военно-Морского Флота разрабатывает план первой бомбардировки Берлина. Выполнить эту боевую задачу предстоит ударной группе 1-го минно-торпедного авиационного полка 8-й авиабригады ВВС Балтийского флота.
02.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

МИР

05.00 Мультфильмы. (12+)
05.50 Наше кино. История большой любви. (16+)
06.20, 10.10 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+)
10.00, 13.00, 18.00 Вместе каждый день
11.05, 13.15 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА». (16+)
15.35, 18.15 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+)
20.05 «ПРИКАЗАНО УНИЧТОЖИТЬ: ОПЕРАЦИЯ «КИТАЙСКАЯ ШКАТУЛКА». (16+)
00.00 Вместе. Еженедельный тележурнал. (16+)
00.50 «БУМБАРАШ». (16+)
02.55 «ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА». (16+)
04.20 «ПОМНИ ИМЯ СВОЕ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 16.00 «Календарь». (12+)
09.30 Всё по-взрослому
11.25 12.05 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН». (16+)
14.05 «Большая страна». (12+)
15.05 «Моя история». (16+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Неделя». (12+)
18.00 «Территория успеха». (12+)
19.15 «Клуб главных редакторов». (16+)
20.05 «ТЭСС». (16+)
22.50 «ЧИСТОЕ НЕБО». (12+)
00.35 «СНЕГА КИЛИМАНДЖАР». (16+)

ПОБЕДА

04.35 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
05.50 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)
07.15 «СЕСТРЕНКА». (12+)
Экранизация повести Мустая Карима «Радость нашего дома».
08.50 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР». (16+)
16.35 «ЛЁТЧИК». (16+)
18.30 «ЛЕТО 1941 ГОДА». (16+)
20.30 «ПРИКАЗ: «УНИЧТОЖИТЬ». (16+)
22.15 «В БОИ ИДУТ ОДНИ «СТАРИКИ». (12+)
00.00 22 июня глазами очевидцев. (16+)
01.10 «28 ПАНИЛОВЦЕВ». (16+)
02.55 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Три ко-та». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Турбозавры». (0+)
Удивительные истории, в которых динозавры превращаются в машины!
10.00 «Вкусные рисунки. Создай и съешь». (0+)
Ведущие Дарья Сагалова и ее дочери, Стефания и Мирослава, будут готовить по вашим рисункам. Раньше они готовили по сказкам, а теперь превращают работы, которые присылают зрители, в угощения.
10.20 «Буба». (6+)
12.00 «Буба Шоу». (0+)
Добро пожаловать на «Буба Шоу»! Это весёлый и познавательный проект, в котором дети вместе с Бубой играют, смеются и учатся!
12.10 «Чик-Чирикано». (0+)
14.00 «Отель у овечек». (0+)
16.00 «Это супер!» (0+)
16.15 Семейное кино. «Два хвоста». (6+)
17.25 «Горошек и компания». (6+)
19.00 «Оранжевая корова». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Юленьки». (6+)
Беззаботные маленькие тулени весело проводят время на льдине. Яркий анимационный сериал без слов для всей семьи.
22.30 «Карбот». (6+)
23.00 «Фиксики». (0+)
02.00 «Зоомания». (6+)
02.20 «Фиксики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
Веселые истории двух медвежат: Кеши и Белой Тучки. Вместе с героями этой веселой истории, дети будут познавать окружающий мир, знакомиться с самыми разнообразными предметами и тем, как они сделаны, ходить на рыбалку, лепить деревья, вести расследования, добывать мед, читать книжку и даже слезают на Луну!
10.00 «Мини-Мишки». (0+)
14.20 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
18.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
22.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
02.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)



ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Имена нелегальной разведки. (12+)
01.00 Земля. (12+)
01.55 Революция LIVE. (12+)
02.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
03.05, 07.05 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
04.00 Секреты истории. (16+)
06.00 Донбасс. Истерзанное сердце России. (16+)
08.00 Это подкаст. История. (12+)
09.05 Шахматные партии холодной войны: Радиоматч СССР - США. (16+)
09.50 Россия глазами иностранцев: Смоленск. (12+)
10.40, 14.40, 18.40, 22.40 Народный фронт Победы. (12+)
11.10, 15.10, 19.15, 23.15 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)
12.00 Границы истории. От Цезаря до Шарля де Голля. (16+)
13.05 Иван Граве. Я не был заурядным генералом. (12+)
13.35 Неизвестные страницы истории русской школы. (12+)
16.00, 16.55 «МЯТЕЖ». (18+)
17.50 Алексей Шусев. Спаси и сохрани. (12+)
18.25 Россия научная. Великие имена: Николай Пирогов. (12+)
20.00 «Пивной путч» 1923 года: рождение нацистской партии. (16+)
20.50 Две судьбы маршала Худякова. (12+)
21.50 Россия глазами иностранцев: Казань. (12+)

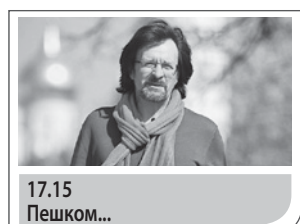
VJU HISTORY

06.00 Венеция: красота на болоте. (12+)
07.00 История вещей. (16+)
07.20, 08.15, 09.00 Эпоха Дианы. (16+)
09.55 Королева: мать и монарх. (16+)
10.45, 11.40 «Титаник» в цвете. (16+)
12.30 Как выиграть президентскую гонку. (16+)
13.30, 14.25, 15.25, 16.20 Осажденные крепости. (16+)
17.20 Хунань: мир «Аватара». (12+)
18.15 Секреты королевских садов: Дворцы. (12+)
19.05 Секреты королевских садов: Парки. (12+)
20.00 Жизнь в эпоху...: кроманьонцев. (16+)
21.40 Жизнь в эпоху...: мушкетёров. (16+)
23.20 Освободители: Конец Великой Румынии. (16+)
00.05 Освободители: Гетто. От первого до последнего. (16+)
00.50 Освободители: Польша. В сердце вине ада. (16+)
01.30 Освободители: Германия накануне. (16+)
02.10 Освободители: Брянск. Они не пропали без вести. (16+)
02.45 Освободители: Гатчина. На подступах к Ленинграду. (16+)
03.25, 04.15 Осажденные крепости. (16+)
05.05 100 чудес света. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 15.15 Операция Луксор. Великая экспедиция к обелиску Согласия. (12+)
06.50, 16.10 Валерий Золотухин. Я никогда ничего не просил. (12+)
07.40, 16.55 Вобан. Мегаструктуры гения. (12+)
08.40, 17.55 Разведка. Век генерала Дроздова. (12+)
09.35, 18.50 Легенды Европы. Норвегия. (12+)
10.30, 19.45 Легенды Европы. Париж. (16+)
11.25, 20.45 Питер Фальк против Коломбо. (16+)
12.25, 21.45, 02.50 Европа против России. Крестоносцы Гитлера. (16+)
13.25, 22.40 Эпоха гигантов. Слоны и носороги. Трудное сосуществование. (12+)
14.20 Догадайся. Спаси. Юрий Визбор. (12+)
23.40 Война. Первые четыре часа. (12+)
00.30 Вторая мировая война. Операция «Багратион». (16+)
01.15 Малая земля. Герои без ретуши. (12+)
02.05 Русские тайны. XX век. Вторая мировая. (16+)
03.45 Брестская крепость. (12+)
04.30 Секретно. Сталину. Главная загадка Великой Отечественной войны. (12+)
05.15 Мюнхенский договор. Приглашение в ад. (12+)

РОССИЯ К
Культура



17.15 Пешком...
07.05 «Мультфильмы»
08.15 «ТИХОНЫ»
09.30 Эпизоды
10.10 «БУМБАРАШ»
12.20 Я - дирижер!
12.50 Известные маршруты России
13.30 «Невский ковчег»
14.00 «II Международный юношеский телевизионный конкурс музыкантов «Санкт-Петербургский Олимп»
16.30 Картина мира
17.15 Пешком..
17.45 «Явление»
18.35 Линия жизни
19.30 Новости культуры
20.25 «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ»
22.35 Балет «Грек Зорба» в постановке Татарского академического государственного театра оперы и балета имени Мусы Джалиля
00.10 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА»

ТВЦ



11.30 События
06.00 «Родные руки». (16+)
07.50 «РАЙСКОЕ ЯБЛОЧКО». (16+)
09.35 «ОДИН ДЕНЬ ДЛЯ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ». (16+)
11.30 00.10 События
11.45 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
12.15 «ЖЕНЩИНЫ». (12+)
14.30 Московская неделя
15.00 «Дорогие товарищи. Против шерсти». (16+)
15.50 «Охота на маньяка. Дело о высоких каблуках». (16+)
16.40 «Настоящий детектив. Карта зверя». (16+)
17.30 «Жених из хорошей семьи». (12+)
21.15 00.25 «ПРЕИМУЩЕСТВО ДВУХ СЛОВ». (12+)
01.15 «Петровка, 38». (16+)
01.30 «БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!» (12+)
04.45 «10 самых...» (16+)
05.15 «Актёрские драмы. Привычка жениться». (16+)

ТВ-3



02.00 Места Силы. (16+)
06.00 «Мультфильмы». (0+)
09.15 «ЗВЕРОПОИСК». (6+)
11.00 «ДЕТИ ЛЕСА». (12+)
Караг - необычный мальчик: он оборотень, который умеет перевоплощаться в пуму. Ему удается поступить в секретную школу «Кристалл», ученики которой умеют превращаться в разных зверей.
13.00 «БЕЛЫЙ ШУМ». (16+)
Джонатан Риверс - преуспевающий архитектор, у которого в жизни, казалось, все сложилось. Но однажды мирное существование нарушается таинственным исчезновением его жены Анны.
15.00 «БЕЛЫЙ ШУМ: СЯНИЕ». (16+)
17.00 «ПРОРОК». (16+)
19.00 «ВРАТА ТЬМЫ». (16+)
21.00 «ХЕЛЛОЙ: ПРОКЛЯТИЕ ГОРБУНА». (16+)
23.00 «АЗРАЭЛЬ». (18+)
00.45 «ПИКОВАЯ ДАМА: ЗАЗЕРКАЛЬЕ». (18+)
02.00 Места Силы. (16+)

ДОМАШНИЙ



10.45 Пять ужинов. (16+)
06.30 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (16+)
Анна и Николай живут вместе, но семейное счастье не клеится. У Николая проблемы с работой, и он боится сказать об этом жене. Анна чувствует себя никому не нужной и в один прекрасный день узнаёт, что ждёт ребёнка. Николай просит Анну прервать беременность.
09.40 Метод Рогова. (16+)
10.45 Пять ужинов. (16+)
11.00 «НОЧНАЯ СКАЗКА». (16+)
14.40 «ЗОЛОТО». (16+)
Год назад деревенский фельдшер обнаружила Марию на обочине проселочной дороги. Она ничего не помнила о себе и своём прошлом. Сейчас Маша замужем и счастливо живёт в деревне.
23.15 «ЯРКОЕ ПЛАМЯ». (16+)
03.10 Пять ужинов. (16+)
03.15 «СЕМЕЙНЫЕ ПРИЗРАКИ». (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 «ЗАКОН ТАЙГИ-2». (16+)
16.00 «ПИЛИГРИМ-3». (16+)
23.15 «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+)
1941 год. Командующий Северным флотом, предчувствуя скорое начало большой войны, создаёт специальное разведывательно-диверсионное подразделение для дерзких операций в тылу врага. В первые же дни войны командир разведгруппы старшина Леонтьев получает ответственное задание.
03.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
ЗВЕЗДА
05.40 «САШКА». (12+)
07.20 «БЕЗ ПРАВА НА ПРОВАЛ». (12+)
09.00 «Новости недели». (16+)
09.25 «Служу России». (12+)
10.40 «Легенды армии». (12+)
11.30 «Война миров». (16+)
13.10 «ПОЗЫВНОЙ «ЖУРАВЛИ». (16+)
18.00 «Главное». (16+)
19.40 «Незримый бой». (16+)
23.55 «ПРО ПЕТРА И ПАВЛА». (16+)
01.40 «ИДИ И СМОТРИ». (16+)

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 «От 7 до 17». (12+)
14.30 «КОНТРОЛЬНАЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ». (16+)
15.45 «Великий, могучий». (12+)
16.15 «Документальное кино». (12+)
16.45 «Просто жизнь». (12+)
17.15 «Диалоги с прошлым». (12+)
17.45 «ЖДИ МЕНЯ». (16+)
19.30 «Неделя». (12+)
20.00 «Арт-Проспект». (12+)
20.30 «Футбол губернии». (12+)
21.00 «СЫНОВЬЯ УХОДЯТ В БОЙ». (12+)
22.45 «ИСТОРИИ МАЛЕНЬКОГО ГОРОДКА». (16+)
23.30 «Марафон». (12+)
00.30 «Здоровая среда». (12+)
01.30 «Малая сцена». (12+)
02.45 «Мастерская спорта». (12+)
03.15 «СЫНОВЬЯ УХОДЯТ В БОЙ». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАТЧ! ТВ
06.00 09.00 18.00 21.00 00.00
03.00 Все на Матч! Прямая трансляция
06.40 Футбол. Тунис - Япония. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция
09.30 Футбол. Нидерланды - Швеция. Чемпионат мира-2026. (6+)
11.40 Улётный футбол. Прямая трансляция
12.30 17.25 Футбол. Чемпионат мира-2026. (6+)
13.00 17.55 Новости
13.05 Футбол. Германия - Кот-д'Ивуар. Чемпионат мира-2026. (6+)
15.15 Футбол. Тунис - Япония. Чемпионат мира-2026. (6+)
18.40 Футбол. Испания - Саудовская Аравия. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США
21.40 Футбол. Бельгия - Иран. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция
00.40 Футбол. Уругвай - Кабо-Верде. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США
МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
06.00 «Век нашего спорта». (12+)
06.50 16.55 01.55 Регби. Кубок России. (12+)
08.35 16.00 19.10 03.40 «Страна спортивная». (12+)
08.50 20.00 «Шахматные партии Холодной войны». (16+)
09.30 Баскетбол. Заполярный матч звёзд. Прямая трансляция
11.55 12.55 пляжный волейбол. Чемпионат России. Прямая трансляция
13.55 14.55 пляжный волейбол. Чемпионат России. Финал. Прямая трансляция
16.20 19.25 Новости. (0+)
16.25 Автопорт. Российская серия кольцевых гонок. (6+)
18.45 Сюрплас. (12+)
19.30 01.15 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
20.45 Баскетбол. Заполярный матч звёзд. (6+)
22.35 Человек из футбола. (12+)
23.00 «Зенит навсегда». (16+)
01.40 Лица Страны. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00, 21.00, 01.00 Плейлист | Лето. (16+)
05.30 Караокинг. (16+)
07.05 PRO-новости. (16+)
07.35 У-Дачный чарт. (16+)
08.30 Тееп чарт. (16+)
09.00 Хиты по-русски. (16+)
09.30 Дачный плейлист Радио Дача. (16+)
10.30 Хит-Сториз. (16+)
11.00 Юмор FM чарт. (16+)
12.00 10 самых! (16+)
12.30, 18.00 Плейлист. (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 чарт. (16+)
17.00 Хроника звёздных зависимостей. (16+)
19.00 Топ-30. (16+)
22.00 Золотая лихорадка. (16+)
00.00 Фан-зона. (16+)
02.00 Лайкер. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 RUSSKOE VIJU TV1000 RUSSKOE
05.40 «Линкольн для адвоката». (16+)
07.40 «НЕ ГОВОРИ НИ СЛОВА». (16+)
09.35 «ОСОБО ТЯЖКИЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ». (16+)
11.40, 13.20, 14.15 «КОМИСАР РЕКС». (16+)
15.10 «ВЕРДИКТ ЗА ДЕНЬГИ». (16+)
17.30 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: БАЛЛАДА О ЗМЕЯХ И ПЕВЧИХ ПТИЦАХ». (16+)
20.20 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+)
23.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ II». (16+)
01.05 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ». (12+)
02.35 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ 2». (12+)
04.15 «Эмма в мире лам». Мультфильм. (12+)
TV1000 ACTION VIJU TV1000 ACTION
06.45 «ПРЕСТУПНИК». (16+)
08.40 «24 ЧАСА НА ЖИЗНЬ». (16+)
10.10 «ДЖОН УИК 2». (16+)
12.20 «ДЖОН УИК 3». (16+)
14.30 «ДЖОН УИК 4». (16+)
17.30 «ЕГО СОБАЧЬЕ ДЕЛО». (16+)
19.00 «БЕЛЫЙ СЛОН». (16+)
20.35 «КЛИН КЛИНОМ». (16+)
22.15 «ГНЕВ ВО СПАСЕНИЕ». (16+)
23.55 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)
01.30 «ЧЕРНАЯ СМЕРТЬ». (16+)
03.05 «БОГ ГРОМА». (16+)
04.35 «ДИТЯ ТЬМЫ: ПЕРВАЯ ЖЕРТВА». (16+)
суббота! СУББОТА!
05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
12.40, 13.20, 14.10, 15.00 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
15.50, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.10, 21.40 Богиня свиданий. (16+)
23.00 Богиня шопинга. (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.
00.00 «КЛОП». (16+)
01.00 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
01.50, 02.30, 03.10, 04.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
04.25 «Приключения Пети и Волка». (12+)
КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
00.40 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)
03.15 «ФУТБОЛИСТ НА ВСЮ ГОЛОВУ». (18+)
05.05 «ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА». (12+)
07.00 «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА». (18+)
08.50 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)
10.30 «ГИТЛЕР КАПУТ». (18+)
12.20 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ФРИЛАНСЕ». (18+)
14.15 «ДОБРЫЙ ДОКТОР». (16+)
16.00 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (12+)
17.40 «ВАСАБИ». (18+)
19.30 «ПЛАГИАТОР». (18+)
Мелодрама, комедия
21.50 «ХОЛОД ИЗ ПАРИЖА». (16+)
06.10 «НЕПОДАЮЩИЕСЯ». (16+)
07.30 «ОРЕЛ И РЕШКА». (18+)
09.05 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА». (16+)
12.55 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (16+)
15.20 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (16+)
17.55 «СПОРТЛОТО-82». (16+)
СССР, 1982 г.
19.35 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (16+)
СССР, 1971 г.
21.15 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)
23.00 «БЕЛЫЕ НОЧИ». (16+)
00.45 «Память». (18+)
02.05 «ЗВЕЗДА». (16+)
03.45 «НА ДОРОГАХ ВОЙНЫ». (16+)
05.05 «ПЯДЬ ЗЕМЛИ». (16+)
ДОМ КИНО ДОМ КИНО
06.30 «СУПЕРБОБРОВЫ». (16+)
08.10 «СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
09.50 «МИНИМАКС». (16+)
11.20 «Три богатыря. Ни дня без подвига». (12+)
12.30 «Три богатыря. Ни дня без подвига-2». (12+)
13.50 «Три богатыря и свет клином». Мультфильм. (12+)
15.10 «Три богатыря и Пуп Земли». Мультфильм. (6+)
16.50 «БАТЯ». (16+)
18.20 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)
20.00 «В БАНО!» (16+)
22.00 «БУЛКИ». (16+)
23.50 «ЕЛКИ ЛОХМАТЫЕ». (16+)
01.10 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (16+)
02.50 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, УДАЧИ!» (16+)
СТС LOVE СТС LOVE
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.05 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
Мать Алины, понимая, что её запреты на общение не действуют, решает перейти к активным действиям. Проблемы Кисляка неожиданно для него благополучно разрешаются.
22.30 Сердца за любовь. (16+)
00.15 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
Пытается спасти Дениса от выселения. Жена убеждает родных, что они снова встречаются. Но Галина Сергеевна подозревает, что сестре на самом деле нравится... Полежайкин.
04.10 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Завет. (6+)
06.05 День Ангела: Святитель Игнатий Брянчанинов. (0+)
06.35 Мультфильмы на СПАС. (0+)
07.45 Метанойя. (12+)
09.00 Простые чудеса. (12+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
12.30 «София». Интеллигенция и Церковь. (12+)
14.00 Афанасий и Феодосий Череповецкие. Подвижники русского севера. (0+)
14.50 Русский мир. (12+)
15.55 «МЕРСЕДЕС УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+)
17.30 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАС. (16+)
19.00, 01.30 Щипков. (12+)
19.10 «ИВАНОВО ДЕТСТВО». (12+)
21.05 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
22.15, 04.15 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
23.05 День Патриарха. (0+)
23.15 Дети войны. Возвращение. (12+)
00.10 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАС. (16+)
01.40 «София». Интеллигенция и Церковь. (12+)
03.00 Донбасс. Память поколений. (16+)
04.00 Две войны Лоры. (16+)

Православный календарь

21 июня
Неделя 3-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Вмч. Феодора Стратилата.



Празднство в Вологде всем преподобным отцам Вологодским. Собор Новгородских святых. Собор Псковских святых. Собор Санкт-Петербургских святых. Собор Белорусских святых. Собор святых Удмуртской земли. Собор Волгоградских святых. Собор святых Чувашской митрополии. Сщмч. Григория Златоурнского, пресвитера. Ярославской и Урюпинской икон Божией Матери.

Петров пост. Разрешается рыба.

«Немалая польза, если души юношей осваиваются и свыкаются с добродетелью, потому что наставления такого рода, по нежности душ, запечатлеваясь глубоко, остаются в них неизгладимыми».

Свт. Василий Великий

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

Последние дни мая выдались солнечными, хотя и прохладными. Майор Петрович пользовался отсутствием дождей и ходил на работу пешком, наслаждаясь по дороге сочной молодой зеленью, легким ароматом цветущих кустарников, ярким солнцем. Проходя мимо старой липы, Петрович увидел, что вся она усыпана нежно-салатовыми «вертолетиками», на которых уже совсем скоро распустятся душистые цветки.

За этими приятными наблюдениями майор и не заметил, как дошел до отделения. Не успел он расположиться в своем кабинете, как поступил вызов на кражу. Петрович подхватил свою папку и поспешил на выход.

Подъехали к небольшому особнячку, стоявшему в глубине запущенного сада. Вдоль дорожки, ведущей к дверям особнячка, был высажен какой-то кустарник, который давно никто не стриг, вокруг росла некошеная тра-

Сомнительный свидетель



ва. Петрович, не терпевший запущенности в зеленых насаждениях, недовольно поморщился.

У двери их встречал участковый и невысокого роста вертлявый мужичок. Петрович уже было шагнул в запахнутую перед ним дверь, но тут его внимание привлек какой-то блеск под окнами, которые располагались справа.

– Погоди-ка, – сказал майор участковому и пошел в сторону блеска.

Окон оказалось пять, и все они были разбиты – будто кто-то швырял в них камни. Среднее окно было еще и распах-

нуто, выломанная самым варварским образом решетка валялась внизу, на осколках стекла, блестящих на солнце сплошным ковром. Петрович присвистнул:

– Да тут не церемонились, как я погляжу.

– Решетки-то тут на соплях держались, – затараторил вертлявый мужичок, внезапно оказавшийся рядом. – Ребенок бы справился.

А вы кто, собственно? Откуда такая осведомленность? – спросил Петрович.

– А я свидетель, сторож здешний, – с готовностью ответил мужичок.

– Что ж ты, сторож, допустил такое безобразие? – вмешался участковый.

– А они на меня пистолет наставили! – тут же ответил сторож, будто ждал этого вопроса. – Пистолет наставили, велели сидеть тихо и считать до ста. Я посидел, посчитал и сразу вам звонить.

– Так, ладно, с этим потом разберемся, – сказал Петрович. – Пойдем внутрь, надо посмотреть, что там творится.

Внутри ничего особенного не творилось: обворованный кабинет выглядел вполне пристойно. Ничто, кроме выбитого окна и распахнутого сейфа, не говорило о том, что здесь побывали непрошенные гости. Вся мебель стояла на своих местах, и даже на примыкающем к окну столе, через который пришлось бы перелезть злодеям, был полный порядок: слева лежала стопка каких-то бумаг, на которой стоял старенький телефонный аппарат, справа располагался явно выдавший лучшие времена ноутбук.

– Надо же, – сказал Петрович. – Снаружи не церемонились, а здесь ну очень аккуратно работали. Странные какие воришки, – он внима-

тельно посмотрел в бегающие глазки сторожа.

– А я чего? Я ничего, я свидетель! – замахах руками тот. – Я не при делах, начальник, на меня пистолет...

Погоди про пистолет, – отмахнулся майор. – Вот что мне скажи: денег много было в сейфе?

– Почему я знаю?! – возмутился сторож. – Я не при делах!

– А кто при делах? – опять вмешался участковый.

Ответа он не дождался, так как в кабинет ворвалась корпулентная дама и с порога завопила, увидев распахнутый сейф:

– Выручка! Вся выручка вчерашняя! Два миллиона!

Когда дама, оказавшаяся бухгалтером, немного успокоилась, выяснилось, что ключ

от сейфа она хранит в ящике стола, ключ от которого есть не только у нее. Еще один ключ есть на общей связке, хранящейся на всякий случай в каморке у сторожа.

– Вот теперь мне все окончательно ясно, – сказал Петрович.

– Что ж такое тебе ясно, начальник? – насторожился сторож.

Что не было никаких злодеев и пистолета тоже не было. Окна ты для вида разбил, а в кабинет вошел через дверь – это я сразу понял, еще когда осматривал здание снаружи. Собирайся, поедешь с нами. Деньги ты наверняка поделщику передал, с этим мы тоже разберемся, но уже в отделении.

Виктория АНДРЕЕВА



Почему Петрович решил, что в кабинет зашли через дверь, а не через разбитое окно?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 23: за два часа в электричке, на жаре, зелень не смогла бы сохранить свежесть, она бы увяла. Скорее всего, домработница никуда не ездила: она украла шкатулку с драгоценностями, спрятала где-то, а зелень и ландыши наверняка купила у бабулек на об-ратной дороге.

Рис. Ирины Светловой

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 15 ПО 21 ИЮНЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

15 ИЮНЯ

В 1667 году проведение первое в истории успешное переливание крови человеку.

16 ИЮНЯ

В 1959 году торжественно открыта Выставка достижений народного хозяйства СССР (ВДНХ).

17 ИЮНЯ

В 362 году римский император Юлиан издал эдикт, запретивший христианам преподавать в школах.

В 1925 году был подписан Протокол о запрещении применения на войне удушающих, ядовитых или других подобных газов и бактериологических средств.

18 ИЮНЯ

В 1815 году армия Наполеона потерпела поражение в битве при Ватерлоо.

В 1880 году в Москве был открыт памятник Александру Сергеевичу Пушкину.

19 ИЮНЯ

В 1862 году президент Авраам Линкольн принял закон об отмене рабства на всей территории США.

В 1899 году в России принят Монетный устав.

20 ИЮНЯ

В 1881 году в Нижнем Новгороде была проведена первая в России линия телефонной связи.

21 ИЮНЯ

В 1893 году посетители Всемирной выставки в Чикаго впервые в истории прокатились на колесе обозрения.

В 1925 году в Москве было открыто регулярное таксомоторное движение.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

15 ИЮНЯ. Иоани, Иулиания, Никифор.
16 ИЮНЯ. Михаил, Павел.
17 ИЮНЯ. Георгий, Мефодий, Митрофан, Пётр.
18 ИЮНЯ. Игорь, Константин, Леонид, Николай.
19 ИЮНЯ. Виссарион, Иларион, Рафаил, Фёкла.
20 ИЮНЯ. Александр, Валентин, Валерий, Вениамин, Виктор, Владимир, Мария.
21 ИЮНЯ. Василий, Григорий, Константин, Феодор.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

15 ИЮНЯ ■ День создания юннатского движения в России
16 ИЮНЯ ■ День семейных денежных переводов
■ День свежих овощей
17 ИЮНЯ ■ День русского кваса
■ День борьбы с опустыниванием и засухой
18 ИЮНЯ ■ День службы военных сообщений ВС РФ
■ Международный день пикника
19 ИЮНЯ ■ Всемирный день детского футбола
■ Международный день прогулки
20 ИЮНЯ ■ Международный день тенниса ■ День специалиста минно-торпедной службы ВМФ России
21 ИЮНЯ ■ День медицинского работника
■ День кинолога ■ День народных промыслов

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Фёдор Стратилат грозами богат

15 июня считалось днем Никифора Дубодёра. В этот день прислушивались к пению птиц: ночные трели соловья предвещали долгую хорошую погоду.

Если вечером 16 июня, в день Лукьяна Ветряка, ветер с севера дует – день будет ясный, с юга или запада – к непогоде. А если ветер восточный – дружно идут в рост яровые. Дождь 17 июня, на Митрофана Навозника, говорил о том, что такая погода будет еще три дня. 18 июня, на Дороев день, было принято прислушиваться к птицам: дятел днем поет или сова всю ночь кричит – жди дождей и, возможно, затяжных.

Если 19 июня, в день Лариона Пропольника, утром слышался гром, то вечером ожидали дождь.

Если гром был звонкий, то будет ливень, а если глухой – тихий дождь. Про 20 июня, день Федоты Стража, в народе ходила такая присказка: «Святой Федот тепло дает». В этот день особо радовались теплой погоде, так как именно это предвещало урожай зерновых. 21 июня, в день Фёдора Колодезника (Стратилата), нередко случались грозы. Поэтому и сложилась такая поговорка: «Фёдор Стратилат грозами богат». И многие приметы этого дня были связаны именно с ненастной погодой. Так, считалось, что град в этот день обещал холодное лето, звонкий гром сулил продолжительные ливни.



Ромашка бывает двух видов: «любит» и неправильная какая-то.

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

15 июня	Восход: 4 ч. 04 м. Заход: 20 ч. 43 м. Долгота дня: 16 ч. 39 мин.	Новолуние, Луна в знаке Рака
16 июня	Восход: 4 ч. 04 м. Заход: 20 ч. 43 м. Долгота дня: 16 ч. 39 мин.	Растущая Луна в знаке Рака
17 июня	Восход: 4 ч. 04 м. Заход: 20 ч. 43 м. Долгота дня: 16 ч. 39 мин.	Растущая Луна в знаке Льва
18 июня	Восход: 4 ч. 04 м. Заход: 20 ч. 44 м. Долгота дня: 16 ч. 40 мин.	Растущая Луна в знаке Льва
19 июня	Восход: 4 ч. 04 м. Заход: 20 ч. 44 м. Долгота дня: 16 ч. 40 мин.	Растущая Луна в знаке Девы
20 июня	Восход: 4 ч. 04 м. Заход: 20 ч. 45 м. Долгота дня: 16 ч. 41 мин.	Растущая Луна в знаке Девы
21 июня	Восход: 4 ч. 04 м. Заход: 20 ч. 45 м. Долгота дня: 16 ч. 41 мин.	Растущая Луна в знаке Весов

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

№ 24 (553).
Дата подписания в печать: 01.00 час. 09.06.2026 г.
Дата изготовления: 09.06.2026 г. Срок годности не ограничен
Дата выхода в свет: 10.06.2026 г. Тираж 49 390 экз.
Отпечатано в ООО «Прайм Принт Воронеж» (ООО «ППВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48н. Тел.: +7(473) 246-52-70
Заказ 4143 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.
Тираж этого номера 820 280 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

«Ищите же прежде Царства Божия и правды Его»



Светильник для тела есть око. Итак, если око твоё будет чисто, то всё тело твоё будет светло; если же око твоё будет худо, то всё тело твоё будет темно. Итак, если свет, который в тебе, тьма, то какова же тьма? Никто не может служить двум господам: ибо или одного будет ненавидеть, а другого будет любить; или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть. Не можете служить Богу и маммоне. Посему говорю вам: не заботьтесь для

души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одежды? Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их? Да и кто из вас, заботясь, может прибавить себе росту хотя на один локоть? И об одежде что заботитесь? Посмотрите на полевые лилии, как они растут: ни трудятся, ни прядут; но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них; если же траву полевую, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, Бог так одевает, кольми паче вас, маловеры! Итак не заботьтесь и не говорите: что нам есть? или что пить? или во что одеться? потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам. (Мф, 6:22-33)

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 21 июня, в воскресенье.

Слово «маммона», которое использует Христос, арамейского происхождения. Перевести его на русский язык можно как «богатство, имущество». Отсюда центральная мысль прозвучавшего отрывка предельно ясна: нельзя служить Богу и при этом постоянно думать и заботиться о том, как бы улучшить своё материальное положение. Вполне можно понимать это и в более широком смысле. Речь идет не только о стяжении имущества. Маммона – это все, что дает мне ощущение внутреннего довольства и самодостаточности, но при этом не является Творцом. Это все, что я ставлю во главу угла. То, вокруг чего вращается моя жизнь.

Как проверить, кому служу я? Это очень просто. Проведем эксперимент. Всего лишь на протяжении одного дня наблюдаем за собой. И отметим, куда бегут мои мысли, к чему привязаны мои чувства, о чем мои слова, какую цель преследуют мои поступки. Очевидно, что среди массы вещей что-то будет в центре. Как магнит. Вот это и

есть мое божество. Помимо хлеба насущного это могут быть мои родные, моя работа, мое будущее, мое прошлое. Это могу быть я сам со своими желаниями. Одним словом, люди, вещи, эмоции, состояния, вещества. Все что угодно.

В такой ситуации внутреннего раздора некогда думать о том, чего хочет Бог. Его время – воскресная служба. Если повезет, пойду в храм, там и поговорим, задумаемся о высоком. Еще могу обратиться к Нему в течение рабочей недели. Если мне что-то нужно. Но постоянно думать о Его воле и регулярно спрашивать Его: «Господи, а что Ты хочешь? А что я сейчас должен сделать? А как мне поступить с этим человеком?» – это кажется странным и непривычным. Но задавать все время подобные вопросы и призывает меня Христос. Именно на это должны быть направлены все мои мысли и действия.

Кто-то может возразить: «Наверное, это только для монахов. И то для тех, кто живет в пустыне, в одиночестве. Если так буду жить я, то вскоре



Комментирует священник Дмитрий Барицкий

всей семьей пойдем по миру». Нет, Спаситель обращаясь к простым людям. Верьте. Хотя бы попробуйте, и вы увидите, что, если на протяжении всего дня вы будете сосредоточены на том, как применить Евангелие к конкретным ситуациям своей жизни, Бог начнет Сам решать ваши бытовые проблемы. Это не означает, что Он исполнит все наши желания. Но это гарантированно означает, что Он закроет наши потребности. Чтобы мы еще более эффективно служили Ему и ближним. Вот какой образ жизни наполняет человека. Прогоняет серость, уныние и тоску. Делает его дни насыщенными. И радость приходит в его сердце. И благодать покрывает его самого и тех, кто ему дорог.

фото предоставлено радио «Вера» и www.shutterstock.ru

Во второй половине XVIII века в России появилось учебное заведение, ставшее символом новой эпохи. Смольный институт благородных девиц был первым в стране государственным учебным заведением для женщин. Здесь стремились не просто обучить воспитанниц наукам, а сформировать новый тип образованной дворянки – культурной, воспитанной и полезной обществу. Многие порядки института сегодня кажутся необычными, а порой и весьма суровыми.

Смольный институт: как воспитывали благородных девиц

1 Идея создания первого в России женского учебного заведения возникла в эпоху Просвещения. Один из ближайших советников Екатерины II был убежден, что преобразование общества следует начинать с воспитания молодежи. Особое внимание он уделял образованию девушек, считая, что именно от них во многом зависит нравственный климат будущих поколений. Разработанный им проект послужил основой для создания института, который впоследствии стал образцом для десятков подобных заведений по всей империи. Кто считается главным инициатором создания Смольного института?

а) Михаил Васильевич Ломоносов. **б)** Иван Иванович Бецкой. **в)** Александр Николаевич Радищев.

2 Воспитанницы Смольного института жили по строгому распорядку. Руководство стремилось контролировать не только обучение, но и повседневный быт девушек. Даже питание нередко становилось предметом обсуждения среди выпускниц. Многие вспоминали, что стол в институте был довольно скромным, а некоторые блюда даже прочно ассоциировались со Смольным. Какой напиток из повседневного рациона особенно часто упоминается в воспоминаниях смolyанок?

а) Какао. **б)** Кофе. **в)** Чай.

3 Жизнь в институте была очень регламентирована – так, цвет платьев зависел от возраста воспитанниц. По этой детали преподаватели и гости могли сразу определить, к какой возрастной группе относится девушка. Например, самые младшие воспитанницы носили платья кофейного цвета, из-за чего их часто называли «кофейницами» или «кофулками». Эта система считалась частью воспитательного процесса и сохранялась на протяжении многих десятилетий. Какого цвета платья носили самые старшие воспитанницы Смольного?

а) Белого. **б)** Голубого. **в)** Бирюзового.

4 Воспитанницы поступали в институт в раннем возрасте и проводили там значительную часть жизни. Первоначальный замысел предполагал непрерывное воспитание ребенка от детства до совершеннолетия. Руководство полагало, что только за такой срок можно полностью сформировать характер, манеры и мировоззрение будущей выпускницы. На какой срок изначально принимали воспитанниц?

а) 6 лет. **б)** 10 лет. **в)** 12 лет.

5 Выпускницы Смольного института нередко получали возможность занять престижное положение при императорском дворе. Для многих дворянских семей поступление дочери в институт было не только вопросом образования, но и способом открыть ей путь к дальнейшей придворной карьере. Какую должность при дворе могли получить лучшие выпускницы?

а) Фрейлина. **б)** Камеристка. **в)** Статс-дама.

6 Выпуск из Смольного был важным событием. Лучшие ученицы получали специальные награды за успехи в учёбе, примерное поведение и способности. Такие отличия высоко ценились в дворянском обществе и могли способствовать получению престижной службы при дворе или выгодному замужеству. Многие выпускницы хранили свои награды всю жизнь и упоминали их в мемуарах. Какую награду вручали лучшим выпускницам?

а) Золотой ключик. **б)** Серебряную брошь. **в)** Золотую ленту.

Сон – это процесс, без которого невозможно нормальное функционирование нашего организма.

Это отдых, во время которого восстанавливаются потраченные за день ресурсы внутренних органов, а мозг перерабатывает полученную информацию. Если сон был здоровым, утром человек чувствует себя бодрым и полным сил.

Здоровый сон, продолжительность которого в среднем 7-9 часов, жизненно необходим нашему организму. Недосып, особенно хронический, способен серьезно подорвать наше физическое и психическое здоровье. Нарушение ночного отдыха тоже сказывается на нашем организме не лучшим образом, поэтому сон должен быть непрерывным и спокойным.

К какому врачу обратиться
Нарушениями сна занимаются сомнолог и невролог.

Здоровый сон и причины сонливости



Гигиена – основа здорового сна

Очень часто причиной, из-за которой ночной сон становится беспокойным, прерывистым, не приносящим бодрости, становится несоблюдение гигиены сна. Нередко нам трудно заснуть из-за излишних волнений, стресса, неприятных внешних факторов. В этом случае нужно просто помочь организму обрести здоровый сон.

Первое. Очень желательно ложиться спать каждый день в одно и то же время. Режим сна, как режим дня, настраивает организм на некие действия. Привычка ложиться спать в определенное время гарантирует, что к этому времени ваш организм будет готов ко сну, что очень важно для здорового сна.

Второе. Необходимо создать оптимальные внешние условия: проверить спальню, проследить, чтобы в ней было

Важно!
Причин гиперсомнии (сонливости) может быть много, и разобраться, какая именно сыграла первую роль, в каждом конкретном случае должен специалист. Не занимайтесь самодиагностикой и самолечением. Только врач, точно определив причину сонливости, может рекомендовать в случае необходимости адекватное лечение.

прохладно, тихо и темно. В отсутствие внешних раздражителей (шум, свет) заснуть гораздо проще, а сон будет глубже и спокойнее. Если сон очень чуткий, для гарантированного эффекта можно и нужно использовать беруши и маску на глаза.

Третье. Перед сном не следует работать за компьютером, а также употреблять тяжелую пищу, крепкий чай, кофе.

Что такое гиперсомния

Недостаток сна или его нарушения (например, бессонница) часто становятся причиной гиперсомнии (сонливости), которая может преследовать вас в течение дня. Это очень неприятное состояние, при котором постоянно клонит в сон, ощущается вялость, усталость от совсем небольших усилий, а нередко и повышенная раздражительность.

Полноценный сон – залог здоровья, не забывайте об этом. Если же никак не получается его наладить, как можно скорее обратитесь к врачу.

Однако причиной дневной сонливости может быть не только недостаток или



нарушения сна. Вы вполне можете прекрасно выспаться, но при этом весь день зевать и клевать носом. Дело в том, что даже самый здоровый сон отнюдь не гарантирует отсутствия сонливости.

Симптомы

Симптомы гиперсомнии трудно не заметить. Как правило, это повышенная длительность ночного сна – более 9-10 часов, – пробуждение после которого не дает ощущения бодрости. При этом весь день человеку так хочется спать, что он может заснуть на рабочем месте и даже за рулем. При гиперсомнии также наблюдается повышенная утомляемость, постоянная нехватка сил, которые не восстанавливаются даже полноценным отдыхом. Конечно, качество жизни в таких условиях заметно ухудшается.

Если такое состояние возникает регулярно, необходимо задуматься, каковы его причины.

Первичная гиперсомния

Помимо перечисленных выше причин, сонливость может быть вызвана нарушениями механизмов регулирования сна и бодрствования. Это

Кстати Причины гиперсомнии

Причинами частой или постоянной сонливости могут быть как внешние, так и внутренние факторы. Внешние факторы – это, например, резкая перемена погоды или смена часовых поясов. Также к внешним факторам можно отнести чрезмерное умственное переутомление и прием некоторых лекарственных препаратов (успокоительных, антигистаминных, антидепрессантов и т.д.).

Внутренние факторы, которые могут быть причиной сонливости:

- недостаток определенных веществ (витаминов, железа, слишком низкий уровень сахара в крови);
- нарушения дыхания во сне (синдром апноэ сна);
- некоторые заболевания (инфекционные, неврологические, эндокринные нарушения);
- черепно-мозговые травмы;
- психологические проблемы (депрессивные состояния, тревожные расстройства, постоянные стрессы).

Также причинами гиперсомнии могут быть ожирение, анемия, синдром хронической усталости, синдром беспокойных ног.

отдельное, никак не связанное ни с внутренними, ни с внешними факторами расстройство – так называемая первичная гиперсомния. К таким расстройствам относится, например, нарколепсия – состояние, при котором человек внезапно засыпает, буквально проваливается в сон, в дневное время.

Также к первичным относятся идиопатическая гиперсомния, при которой даже двенадцатичасовой сон ночью не помогает преодолеть постоянное ощущение усталости.

Светлана ИВАНОВА

Что делать?

При подозрении на гиперсомнию полезно вести дневник сна: записывать, когда ложиться и просыпается, быстро ли засыпаете, спокойно ли спите, храпите ли, случаются ли подергивания ног. Такой дневник станет хорошей помощью врачу в определении настоящих причин сонливости.

Служебная записка.

«Сообщаю, почему я опоздала. Просыпаюсь от звона будильника в 6.30, а спать ужасно хочется. Где-то слышала, что если на 20 секунд сильно зажмурить глаза, а потом открыть, то спать хочется гораздо меньше. Зажмурила. «Отжмуриваю», время 11.05».



ДИАБЕТ МОЖНО ПОБЕДИТЬ!

ФОРМУЛА РОССИЙСКОГО ПРОФЕССОРА



Дмитрий Викторович

мой. Известный российский профессор, автор десятков научных работ Дмитрий Викторович с этим категорически не согласен, потому что он сам смог диабет победить.

Наш корреспондент встретился с профессором, чтобы узнать его секрет.

– Я жил с диабетом больше 12 лет. Пока не понял, что причина болезни – атеросклероз сосудов поджелудочной железы. Из-за него она буквально голодает и задыхается. И перестает справляться со своей работой. Отсюда и высокий сахар, и «слепота» клеток, не видящих инсулин.

– То есть, противодиабетические препараты можно не пить?

– Ну нет, конечно. Они облегчают состояние, устраняя – пусть на время, но все же – симптомы. Как обезболивающее при переломе. Другое дело, что окончательно вылечить диабет не могут. Причина-то, грязь в сосудах, никуда не девается. И болезнь прогрессирует.

Когда я это понял, занялся чисткой своих сосудов. Признаться, меня выручило знание



свойств растений. Как любому нормальному человеку, мне не хотелось лишний раз пить таблетки, пичкая и без того ослабленный диабетом организм новой химией. И я собрал специальный состав, который буквально растворил все холестериновые бляшки и кальциевые отложения. Сосуды поджелудочной стали чистыми и эластичными, железа у меня начала сама вырабатывать инсулин в нужном количестве, а клетки заново научились его усваивать. Сахар стал стабильно приходить в норму.

К слову, на основе моей формулы в центре молекулярной биологии создали капсулы «Диабе-

крин». Они уже помогли тысячам диабетиков. «Диабекрин» мягко, но надёжно может очистить сосуды, восстановить работу поджелудочной, наладить усвоение инсулина. Сахар может перестать скакать и зашкаливать. Капсулы, в прямом смысле слова, способны вернуть к нормальной жизни, в которой не нужны ограничения и диеты.

– А если болезнь уже запущена, начались осложнения?

– «Диабекрин» может и тут помочь. С чистыми сосудами организм способен самовосстановиться. Я – наглядный тому пример. Всем, кто на самом деле хочет бороться с диабетом, рекомендую пропить курс этих капсул.

И лучше сделать это сейчас, пока действует льготная программа «Жизнь без диабета», инициированная меценатами. Это не продажа – это помощь тем, кто уже отчаялся в борьбе с диабетом. Для включения в льготный список позвоните по бесплатному телефону: 8-800-100-20-71 и назовите оператору номер 0775*. Запись проводится с 10 июня до 8 июля 2026 года. Количество «Диабекрина» ограничено!

БАД. ООО «Фитотрейд». ИНН: 7714996894. ОГРНИП: 1177746634724. 115184, г. Москва, Руновский пер., д. 10, стр 1, эт. 2, пом. 34. *Сроки акции с 10 июня до 8 июля 2026 г. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков можно узнать по телефону: 8-800-100-20-71. *«Детокс Актив» – это «Дейли Хит Детокс Актив». Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«СОСУДОВИТАЛ» - препарат с пептидами, который мог бы спасти великого человека

2 октября 1974 года. Полным ходом идут съёмки фильма «Они сражались за Родину». В перерывах между дублями исполнитель роли рядового Петра Лопахина – Василий Шукшин вместе с другими актёрами отдыхает на теплоходе, что-то торопливо зарисовывая. Вдруг остановка сердца. Врачи ничем не смогли помочь. Вскрытие показало, что сердце Шукшина было «как у 90-летнего старика», хотя ему было всего 45 лет.

На тот момент советская медицина не всегда могла справиться с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Врачи не успели спасти кумира целого поколения.

Средство, которое могло бы помочь, было найдено в конце 1970-х годов. Почти случайно. Мужчина, укушенный бразильской змеей, считавшейся ядовитой, остался жив. От попавшего в кровь яда у него только резко упало давление. Учёные сразу стали искать ответ на вопрос: «Почему?». Как оказалось, яд содержал пептиды, резко расширяющие сосуды. Итогом этого открытия стал из-



вестный сегодня всем гипертоникам «Каптоприл».

Спустя ещё пару лет – в 1981 году канадский профессор Де Болд обнаружил, что наше сердце само выделяет пептиды, способные запускать процесс восстановления сосудов. Например, предсердный пептид заставляет почки выводить лишнюю соль и воду, а сосуды – расширяться, очищаться и укрепляться. Стало ясно, что нам нужно только помочь организму начать вырабатывать собственные пептиды в нужном количестве.

Лучше других, как показали исследования, с этой задачей справляется пеп-

тидный комплекс «Сосудовитал». Воздействуя на капилляры, вены и артерии, эти капсулы способствуют их укреплению, не имеют побочных эффектов и не вызывают привыкания.

Проще говоря, они запускают процесс избавления от скачков давления, сопровождаемых туманом в голове и шумом в ушах, варикоза и отёков, ишемии, так называемых возрастных изменений сосудов. А если гром уже однажды грянул и вы перенесли инфаркт или инсульт, они способствуют восстановлению мозгового кровообращения.

«Люди, которым я рекомендовал «Сосудовитал», отмечают, что голова стала ясной, давление перестало прыгать, сердце работает ровно, без перебоев. Что они сно-

ва могут без одышки подниматься по лестнице, подолгу гулять, не боясь внезапной слабости», – говорит специалист Сергей Алексеевич, подчёркивая, что «Сосудовитал» – это не лекарство, которое лечит одно и калечит другое. Это натуральный пептидный комплекс, совместимый с любыми препаратами.

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ*

«Каждому пенсионеру – крепкое здоровье»

Страдаете от заболеваний сердечно-сосудистой системы? Тогда вы имеете право поучаствовать в специальной программе по приобретению капсул «Сосудовитал». Скидка действует только с 10 июня до 11 июля 2026 г.

Чтобы воспользоваться скидкой:

1. Позвоните по телефону **8-800-302-30-30**
2. Продиктуйте код **0979** и получите капсулы «Сосудовитал» **ВСЕГО ЗА 9 РУБЛЕЙ!**

Звонки и доставка БЕСПЛАТНЫЕ!

Чтобы не проводить половину выходных как Золушка, бегая с ведрами от бочки до грядки, стоит подумать, как оптимизировать полив огорода.

Мы проанализировали советы опытных огородников и профессиональных агрономов и предлагаем несколько идей, которые смогут превратить полив из каторги в неременительную работу.

Гидрогель при посадке

Гидрогель – это специальный полимер, который сначала впитывает огромное количество влаги и удобрений, а потом, при пересыхании почвы, постепенно отдает обратно корням растений, спасая их от стресса и засухи. Гидрогель выпускается в виде сухих гранул, перед посадкой его нужно замочить в воде на пару часов, а затем просто положить по несколько ложек в каждую лунку, хорошенько перемешав с землей. Всего одного такого сеанса хватит на 3-5 лет активной работы и позволит сократить количество поливов на 20-40 % в зависимости от культуры.

СОВЕТ. Гидрогель – идеальное решение для цветов, растущих в кашпо. Использование гидрогеля позволит сократить количество поливов на 20-40 %.

Прекрасное средство для похудения – огород! Берем гектар огорода и окуливаем, пропалываем, поливаем – к концу сезона вы сможете спрятаться за тлякой.



Кран с таймером

Это идея для «дачников выходного дня». Механический таймер для полива стоит не так уж дорого, а окупается уже за первый сезон свободы от тяжелой лейки и тревоги за увядшие растения. Прибор работает от обычных батареек, накручивается прямо на кран садовой бочки, открывая и закрывая воду по заданному расписанию в строго определенное время. Подключили к нему шланг, проделали в нем отверстия по образцу ленты капельного полива или использовали саму капельную ленту, разложили по грядкам – и со спокойной совестью уехали в город на всю неделю. Грядки и без вас будут политы аккуратно и в срок!

СОВЕТ. Не забывайте «освежать» батарейки в приборе, чтобы кран открывался и закрывался вовремя.

Капельный полив из бочки

Система капельного полива – самый эффективный способ доставить влагу прямо к корням растений (важно для помидоров, перцев и клубники) и при этом сэкономить силы. Настроить его не так сложно, как кажется. Обычную бочку (чтобы использовать прогретую воду) необходимо поставить на небольшое возвышение (около 1 м), чтобы создать давление воды самотеком. В бочку нужно врезать кран с фильтром (фильтр обязателен, иначе вся грязь и мелкие частицы быстро забьют тонкие протоки ленты) и развести капельные ленты по всему огороду. Чтобы осуществить полив, достаточно повернуть рычаг крана.

СОВЕТ. Оптимальная высота установки бочки для капельного полива – от 1 до 2 метров над уровнем грядок. Такой перепад высот создает достаточное гидростатическое давление (примерно 0,1-0,2 атмосферы), чтобы вода равномерно двигалась по капельным лентам. Высота в один 1 м – минимально рабочий вариант для коротких контуров (до 10-15 м). Высота 1,5-2 м – оптимально для систем с лентами длиной 15-20 м или для охвата большой площади (несколько теплиц, длинные грядки).



Мульча на грядках

Слой органики в 5-10 см полностью меняет правила полива: влага перестает испаряться, а земля под таким «одеялом» остается влажной даже в самую сильную жару. Хорошенько пролейте грядку и засыпьте ее соломой, опилками, компостом или скошенной подсушенной травой. Это сократит количество ваших поливов до двух раз в неделю.

СОВЕТ. Мульчирование работает только в том случае, если слой органики достаточно толстый, поэтому к середине сезона придется добавить мульчи, чтобы сохранить эффект.

Валерия ПАШЕЧКИНА

Система фитилей

Этот способ пришел к нам из цветоводства, но для рассады и небольших растений на грядке он тоже отлично работает. При фитильном поливе вода поступает к корням из нижней емкости с водой в верхнюю по шнуру-фитилю за счет капиллярного эффекта. Как применить это в огороде? Понадобятся две емкости, которые можно установить одна над другой (пластиковые ведра, тазы и т.п.). Можно разрезать пополам 19-литровую бутылку для питьевой воды. Часть с узким горлышком перевернуть и вставить в нижнюю часть (где будет вода). Чтобы вода поступала из нижней емкости в верхнюю, в верхней емкости разместите смоченный в воде синтетический шнур (уложите его несколькими кольцами), его конец опустите в нижнюю емкость (с водой). В верхнюю емкость насыпьте грунт так, чтобы «фитиль» размещался в толще земли, и посадите растение. В нижней сделайте прорезь, чтобы можно было доливать воду по мере ее расходования.

СОВЕТ. Таким способом можно поливать любые некрупные растения, даже короткоплетистые огурцы.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Компостная куча организована на каждом участке, но одни дачники пользуются ей часто и эффективно, а другие никак не могут дождаться, когда же органика достигнет нужной кондиции. Вот какие секреты применяют первые и игнорируют вторые.

Хороший компост – зрелый компост

Шаг 1 Воздух и температура

Если куча слежавшаяся, там нет кислорода, а без него бактерии не работают. Нужно взять вилы и перелопатить кучу! Регулярное насыщение массы воздухом ускоряет процесс сразу в два-три раза.

Шаг 2 Правильные ингредиенты

Все отходы делятся на «зеленые» (богатые азотом) и «коричневые» (богатые углеродом). Если перекоп в сторону

углерода – процесс замедляется. Идеальное соотношение 1:3 по объему в пользу «коричневых».

Шаг 3 Закваска или активатор

Чтобы бактерии работали, их нужно подкормить. Полейте кучу дрожжевым раствором: 100 г дрожжей + 100 г сахара на 10 л теплой воды. Настоять пару часов и вылить внутрь кучи. Можно использовать готовые ускорители «Байкал ЭМ-1», «Сияние». Дрожжи



размножаются, резко повышая температуру.

Шаг 4 Идеальная влажность

Микроорганизмы любят пить, но не тонуть. Если куча сухая – процесс останавливается, если мокрая – загнивает. Если сжать горсть компоста, и через пальцы выделится 1-2 капли воды, влажность идеальная (50-60 %). Если сухо – проливаем. Если течет – добавляем сухих опилок или рваного картона.

Помните, как в школе после контрольной или самостоятельной работы мы выполняли работу над ошибками?

Это делалось для того, чтобы лучше понять тему и в дальнейшем больше не допускать подобных ошибок. А при похудении мы редко анализируем, почему не получилось похудеть, и убеждаем себя в том, что нам просто не дано быть стройной. И совершенно напрасно!

Короткие сроки

Похудеть за пару недель или месяц – это просто мечта. Так не бывает. Организм ни за что быстро не отдаст жировые отложения, накопленные месяцами, а то и годами. Даже если стрелка на весах вас сильно порадовала, может оказаться, что самым деле организм внутренне очень устал и вскоре потребует награды за столь нелегкий труд. И самой лучшей наградой для него будет аппетитная калорийная еда.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Поставить более реальные цели. Например, не 5 кг за две недели, а 3 кг за месяц. И если за месяц вы скинули не три кг, а два, не нужно ругать себя. Лучше просто продолжить работу над собой в следующем месяце.

Работаем над ошибками



Урезание калорий

Снижение калорийности до 800-1000 ккал может привести только к замедлению метаболизма. У вас не будет сил даже на обычные дела, не говоря про спорт. А физические нагрузки необходимы: они сжигают калории, поддерживают мышечную массу в тонусе, а также улучшают чувствительность к инсулину и нормализуют уровень сахара в крови.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Рассчитать адекватную ежедневную калорийность (можно обратиться к диетологу). И обязательно привносить в свою жизнь физическую активность. Пусть даже это будет обычная ходьба пешком или подъемы по лестнице.

Хотела до лета сбросить пять килограммов, осталось ещё семь!



Татьяна МИХАЛЁВА

Вредные продукты

Ошибка в том, чтобы держать вредные для похудения продукты под рукой. Конечно, можно похудеть и на чипсах, если укладывать в дневную калорийность, но эффект от похудения будет совсем иной. И для здоровья в целом это не полезно.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Вместо чипсов можно съесть тушеную рыбы с овощами, плюс чай с сырным бутербродом и даже конфеткой – сытость и внутреннее удовлетворение вам будут обеспечены на несколько часов. И держите по минимуму сладости, копчености и т.п. дома и на рабочем месте.

Мнение специалиста Как обмануть гормоны?

На наши вопросы отвечает психолог Марина Даренкова.



– Всё в нашем организме регулируется гормонами. Значит ли это, что без препаратов при похудении не обойтись? Или им можно противопоставить психологические приемы, которые смогут обмануть чувство голода?

– Если вы здоровы и у вас нет тяжелых эндокринных нарушений (гипотиреоза или сахарного диабета 1-го типа), обмануть физиологию можно с помощью психики. Хочу предложить вам три психологических трюка, которые работают мощнее некоторых препаратов:

1 Иллюзия тарелки: чем меньше тарелка, тем сытнее мозг.

Это не магия, это нейробиология восприятия. Мозг оценивает насыщение не по калориям, а по визуальному объему. Психология обманывает желудок, желудок – гормоны.

2 Правило 20 минут. Гормон сытости лептин подает сигнал «стоп» с опозданием на 20 минут после того, как вы реально наелись. Поэтому, как только рука тянется за добавкой, спросите себя: «Я реально голоден или просто жую от скуки или стресса?» Затем отодвиньте тарелку на 5 минут. Поговорите, выпейте воды. Запустится рефлекторная дуга: «Я спокоен – опасности нет – можно остановиться». Лептин услышит команду быстрее.

3 Эмоциональный голод. Гормоны мощные, но есть сила мощнее – привычка заедать тревогу. Есть хороший психологический прием «Якорь»: в момент, когда накрывает «жор на нервной почве», засеки 2 минуты. Вместо еды сожмите подушку, покричите в нее, порвите старую газету или бумагу. Когда вы дадите выход адреналину, гормон голода грелин сдастся без боя.

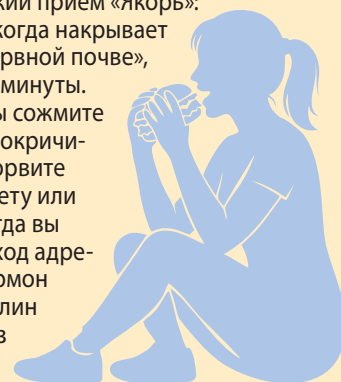


Фото из личного архива Марины Даренковой и www.shutterstock.com

СОГР № RU.77.99.22.003.E.002441.09.24 от 04.09.2024 г.
*Коллагенгидролизат. *Геленк Нарунг.



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена Геленк Нарунг

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках
вашего города.

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

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

1-в. Китай. **2-а.** От названия французского города. **3-в.** С кузнечиками.





ОВЕН (21.03 – 20.04)

Овнам стоит расчистить свою жизнь от ненужного. Начните с простого: разберите гардероб, выбросьте вещи, которые вы уже не надеваете. Возможно, вы получите интересное предложение, но помните, что решение необходимо обдумать и не торопиться с ответом.



ЛЕВ (23.07 – 22.08)

Умение привлекать внимание поможет Львам достичь желаемых результатов. Однако вероятно недоразумения и конфликты с коллегами. Будьте внимательны, попросите помощи у близких. Не идите на компромисс с совестью, об этом вы точно пожалеете, будьте честны.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Эта неделя сулит Стрельцам трудности. Есть большая вероятность, что вас ждут новые знакомства и дружеские отношения как с женским, так и с мужским полом. Именно эти знакомства могут привести вас к началу реализации задуманных планов.



ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)

Водолеям пока не следует ходить по шумным вечеринкам. Лучше это время посвятить самореализации и познавательной деятельности. Ваш путь к самосовершенствованию требует тишины и покоя. Вам нужна сейчас поддержка даже больше, чем обычно.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Звезды сулят Тельцам светлый период в жизни. Особенно это касается профессиональной сферы. Не бойтесь экспериментировать. Однако вам следует воздержаться от советов окружающим. Они могут показаться назойливыми и, вероятно, будут восприняты неправильно.



ДЕВА (23.08 – 23.09)

Девам может поступить новое деловое предложение. Не спешите его сразу же принимать, подумайте несколько раз. Проявите осторожность и внимательность. Посоветуйтесь с родными, возможно, вас хотят втянуть в авантюрное мероприятие.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

Близнецы будут окружены вниманием как внутри семьи, так и у коллег. От вас исходят энергия и остроумие. Выходные проведите в кругу друзей, не отказывайтесь от приглашения в кино, театр, на концерт. Не забудьте поинтересоваться делами и здоровьем родных.



ВЕСЫ (24.09 – 23.10)

Научившись верить в себя, Весы начнут уделять больше внимания своим желаниям. Если вы хотите проводить время в компании друзей, не стесняйтесь приглашать их на прогулки или выходить в свет. Однако не стоит спешить доверять всему, что вам говорят.



РАК (22.06 – 22.07)

Звезды советуют Ракам избегать шумных компаний, отдавая предпочтение уютным местам, чтобы чудесно провести время со своей второй половинкой. Отпустите старые обиды. Романтические события могут принести новые впечатления и освежить ваши отношения.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Осторожность защитит Скорпионов от множества неприятных впечатлений, старайтесь не совершать опрометчивых поступков. Поддаваясь эмоциям, можно разрушить устоявшиеся отношения, поэтому проявляйте твердость и оставайтесь верными своим принципам.



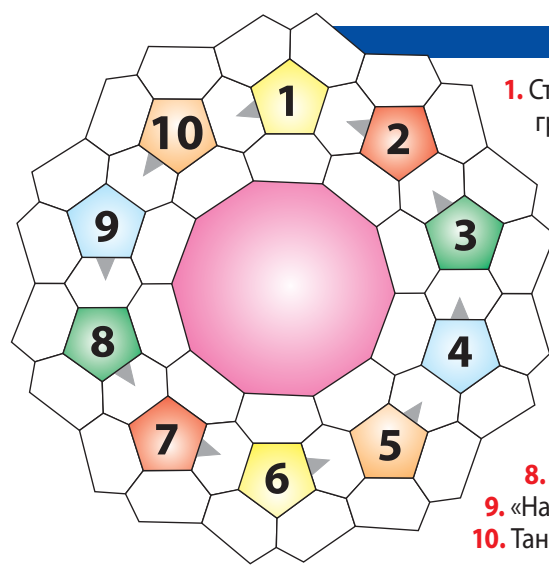
КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

Домашние хлопоты вновь занимают первое место у Козерогов. Любые необдуманные решения могут усугубить ситуацию. Стоит взвесить все поступки, решения и благополучно решить все проблемы. Звезды настоятельно советуют избегать стрессов и конфликтов.



РЫБЫ (19.02 – 20.03)

Звезды благоволят творческим Рыбам. Интуиция и прилив сил помогут вам окунуться с головой в работу. Если у вас попросят помощи – помогите тому, кто к вам обращается. Это принесет вам много положительных эмоций и заставит поверить в свои силы.



КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Старинная тара для соления лесных грибов.
2. Шоколадный порошок.
3. Горный баран с большими рогами.
4. Кисломолочный напиток на основе катыка, разновидность кефира у тюркских, кавказских, балканских и турецких народов.
5. Главный кровоток.
6. Напрасные усилия.
7. Короткий прямой удар.
8. Социологическое «интервью».
9. «Надутость» на весь окружающий мир.
10. Танцевальная музыка семидесятых.

Ответы: 1. Кадка. 2. Какао. 3. Архар. 4. Айран. 5. Аорта. 6. Тщета. 7. Тычок. 8. Опрос. 9. Обида. 10. Диска.

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

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

КАК ОПЛАТИТЬ

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

Скидки
уточняйте
у менеджера

ВСЁ ОБО ВСЁМ

Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

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

Мы предлагаем:

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

Телефоны для связи:

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



ПРИГЛАШАЕМ:

ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

График: 4 дня в неделю

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

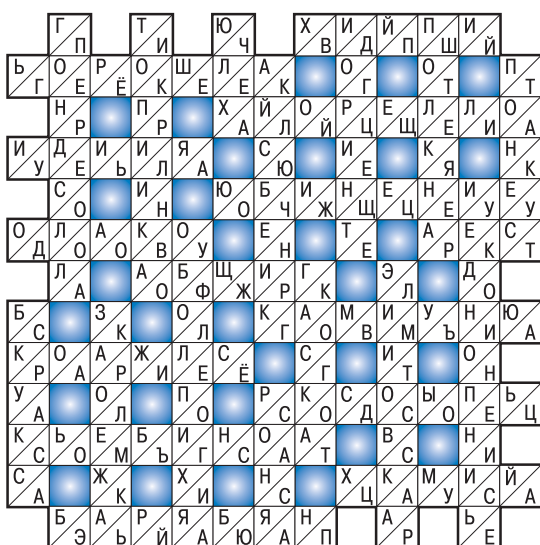
8 (903) 135-29-85, 8 (965) 353-81-09 Антон Юрьевич

КУПЛЮ

■ 8 (999) 715-35-60 КУПЛЮ вышедшие из обращения банкноты: швейцарские франки, английские фунты, немецкие марки, кроны, йены, шекели, 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.

ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ
ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»:

8 (903) 792-47-73



КРОССВОРД «ДУАЛЬ»

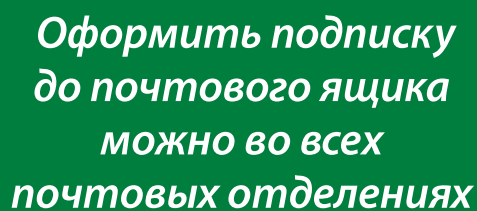
В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложаются в слова, как в обычном кроссворде.

По горизонтали: Хиппи. Горошек. Хлорелла. Удила. Очищение. Олово. Акт. Обжиг. Коммуна. Кариес. Россыпь. Комбинат. Хамса. Барабан.

По вертикали: Гондола. Топливо. Чех. Игрище. Поляна. Ключник. Пакет. Иконопись. Облепиха. Гогот. Эмиссар. Скука. Кромка. Раса.

	Восхождение на трон						Кудесник, чужодей и черно-книжник	Туземцы, жившие у озера Титикака		Первооткрыватель бактерий									
	Курс лекций с общей темой	Созданное на лету стихотворение		Порт у впадения р. Москвы в Оку	Аромат во флаконе	"Регата" автогонщиков	Процесс деления ядра клетки				На него покупают одежду детям	Пушок плюша		Осенний месяц		Зрелище, представление	Кожаные голенища при езде верхом		
				"Сестра" карпа и леща				1/2 стерео		"Смола" для ран садовых деревьев			Ювелирный камень						
	"Пульс" мелодии	Круг, на который надавили				Потоплен от смущения	Лисички, сморчки					См. фото					Небольшая гренка		
				Звезда триллера "Матрица"						Знаки, что всходят под снегом	Наука Брема и Даррелла	Неизвестная величина в математике	"Отдаем щенка в добрые ..."						
	Вязанка хвороста на спине	Длинный зал собора				Чай в калейбасе	Смягчают толчки при езде			И морковный, и томатный					Кузнечные ...		"Приора" среди машин		
				Мягче сатиры						Бывший супруг Миледи			В нее все канет	Помесь ослицы и жеребца					
	Плата за безбилетный проезд	... Доил	Жан, сыгравший Монте-Кристо										... прожектора						
	Придумал печатающий телеграф	Сделка обратного выкупа акций	Гувернантка малыша	Ребро сложенного листа						Запятая или тире	Пешеходная "доля" дороги	Принимает вклады от населения	Окружение большого заботой						
Титул жены Мюнхгаузена								Басовая скрипка	Круто вниз на самолете		На какой реке город Касимов?								
Лоточник старь				Имя актрисы Хоун					Костяная часть Бабы-яги										
Беготня за беглецом		Личная броня черепахи						Враг Тимура (у Гай-дара)											
						Первая книга Моисея				Лодка северных народов									

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие
2026 года на издание «ТЕЛЕК Черноземье»



Подписной индекс
П2912

Газета выходит
1 раз в неделю

Стоимость подписки на 2-е полугодие 2026 года*

на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
342,71 ₽	685,42 ₽	1028,13 ₽	1370,84 ₽	1713,55 ₽	2056,26 ₽

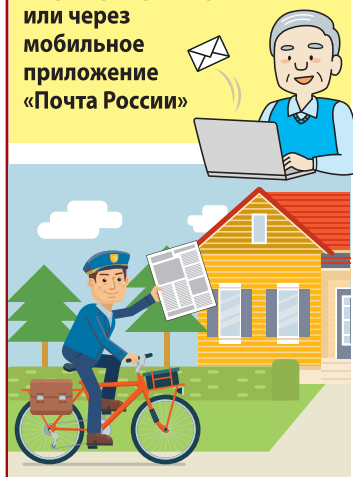
* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Черноземье» осуществляется только для жителей Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областей.

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика
можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

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

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



П2912

«ТЕЛЕК Черноземье»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!