

№25
(554)
ЧЕРНОЗЕМЬЕ

ТВ-программа с 22 по 28 июня 2026 года

ТЕЛЕК

36
КАНАЛОВ
ТВ

**МУЖ ИЛИ
ПОДРУГА:
КАК СОХРАНИТЬ
БАЛАНС?**

стр. 4

**СПАСАЕМ
ПОМИДОРЫ
ОТ БОЛЕЗНЕЙ**

стр. 29

**ДЕСЕРТ
БЕЗ САХАРА?
ЭТО ВКУСНО!**

стр. 28

**5 ВАРИАНТОВ
ЛЕТНЕЙ ЮБКИ**

стр. 30

**НАШ
ДЕТЕКТИВ-
ЗАГАДКА**

стр. 24

**АНДРЕЙ
СОКОЛОВ**

**ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ – ЭТО
ЗАЛОГ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ**

стр. 2

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Фото: Persona Stars / Персона Старс

ISSN 2313-4933



Телеканал «Москва Доверие» продолжает делать подарки своим телезрителям.

Андрей СОКОЛОВ:

Исполнение желаний – это залог счастливой жизни»

Один из них – старт нового сезона телепрограммы «Улицы московские», ведущим которой стал народный артист России Андрей Соколов. Напомним, каждый выпуск передачи посвящен конкретной улице Москвы и событиям, которые там происходили, а также интересным фактам, которые могут быть неизвестны даже местным жителям.

Знания обогащают и делают счастливее

– Андрей Алексеевич, знаю, вам неоднократно предлагали вести разные телепрограммы, вы не единожды отказывались, а тут согласились. Почему?

– Потому что эта передача – об истории города, в котором я родился и который очень люблю, а благодаря участию в программе «Улицы московские» еще и узнаю все больше и больше. Озвученные в передаче факты вы не встретите в других источниках. Честь и хвала людям, которые эту информацию находят и доносят до зрителя. Что важно: это не просто голые факты, рассказывающие о том, кто на какой улице родился и жил. Здесь рассказывают о рождении каждой улицы, событиях, которые тут происходили, и как они отражались на жизни города. В этой передаче мы соединяем прошлое с настоящим и с будущим. В новом сезоне, приоткрою завесу, зрители узнают о Космодамианской набережной, Новинском бульваре, Тимирязевской, Автозаводской и Гончарной улицах. Любопытного много, так что не пропустите.

Вернулся в район детства

– Наверняка, рассказывая о тех или иных ме-

ПОДРОБНОСТИ

«Чем могу – помогу»

– Вы мастер на все руки – работаете не только на телевидении, но и снимаетесь в кино, играете в театре, выступаете в качестве режиссёра, преподаёте. Какие личные новости в этих направлениях?

– В театре «Ленком», где я служу, идет премьерный спектакль «Репетиция оркестра» в постановке Владимира Панкова. В Тульском академическом театре драмы я поставил спектакль «Тартюф». Это мое первое обращение к классике. Если говорить про кино, снялся в двух проектах, о которых говорить преждевременно. Также рано говорить о моей новой режиссерской постановке, не хочется бежать впереди повозки (улыбается). Но когда будут первые результаты, с удовольствием расскажу.

– Сейчас вы выпускаете в институте театрального искусства им. Кобзона свой актёрский курс. Будете набирать новый?

– Нет, пока я решил взять паузу. Работа со студентами занимает много времени и энергии. Здесь на «чуть-чуть» не отделаешься. Поэтому делаю перерыв, а там посмотрим. Со своими ребятами я всегда на связи. Они знают, что всегда могут мне позвонить, и я чем могу – помогу.

ДЕТАЛИ

Отпуск – спокойный

– Вы берёте на себя много обязанностей и несёте за них ответственность. Это всегда напряжённо. Ещё постоянные гастроли... Отдохнуть летом получится?

– Да, разездов в актерской жизни много. Недавно вернулся с гастролем по Сибири. Теперь еду в Башкортостан. До этого был на фестивале в Кабарде. Поездок хватает. Поэтому есть желание полежать где-нибудь на песочке, в покое, без суеты и езды. И я делаю к этому шаги, даже путевку уже приобрел (улыбается). Если все сложится – будет хорошо.

более доверительной, теплой.

– Это правда. В прошлом сезоне вы делились воспоминаниями о Лаврушинском переулке Москвы, где родились, где находится знаменитая Третьяковка. Сегодня эти места не узнать...

– Не то слово! Трудно поверить, что в свои детские годы я собирал грибы в



Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Желаю уважаемым читателям исполнения всех желаний, тех планов и мечтаний, которые вынашиваются в голове. Исполнение желаний – это залог счастливой жизни.

Улица пахла шоколадом

– Если закрыть глаза и вспомнить запах улицы вашего детства, каким он будет?

– Наш дом стоял практически на берегу Москва-реки, рядом с фабрикой «Рот Фронт». И этот запах шоколада я помню до сих пор. Мальчишками мы часто бегали на фабрику просить бракованный шоколад, знали все ходы-выходы, знали, где и у кого можно попросить.

– Это место сильно изменилось?

– Оно стало совершенно другим. Но наш дом, где были когда-то коммуналки, остался, сейчас это фешенебельный особняк. Рабочих, которые жили в этом доме, отселили на окраину Москвы.

– Что-то неожиданное, может быть, странное, случилось с вами во время записи программы, прогулки по улице?

– Однажды снимали сюжет о монастыре, и как-то не складывалось все с самого начала: запись не шла, камеры останавливались, народ опаздывал. Все было против того, чтобы мы это делали. И тогда мы пошли в храм, поставили свечи, и все пошло как по маслу, словно рубильник какой-то включили.

Город настроений

– Вы как-то признавались, что находитесь с Москвой на одной волне. Можете сказать, что чувствуете её настроение, когда выходите из дома?

– Безусловно. Город живет своей жизнью, у него тоже есть свой характер и свое настроение. Когда город пытаются загнать в какие-то рамки, он выражает недовольство, он тоже бывает не в духе.

– Вам жалко «старую», ушедшую Москву? Или вы с радостью принимаете перемены?

– Смотря какие. Я помню стены нашего старого дома, в которых жили клопы и тараканы, в этом не было ничего хорошего. Когда на смену тесным коммуналкам приходят светлые, теплые и красивые дома, это не может не радовать. При этом я с огромным сожалением вспоминаю бывшее здание Военно-торга, старый «Детский мир», где присутствовал особый дух. Дети приходили туда, как в сказку. А сейчас построили какие-то торговые палатки – бездушные, пустые, и заходить туда не хочется.

Александр АНОХИН



Роман Евдокимов попал в «Чужой город»

В Санкт-Петербурге идут съёмки ретродетектива «Чужой город». Главные роли в картине исполняют Роман Евдокимов, Ксения Трейстер, Александр Голубев, Юлия Хлынина, Виталий Коваленко, Сергей Жарков, Игорь Хрипунов, Виктория Романенко и другие артисты. Режиссер фильма – Сергей Попов.

События сериала разворачиваются в 1947 году. Егор Гончаров (Роман Евдокимов), бывший солдат штрафбата, ныне вор-щипач, вынужден скрываться от мести бандитов и от милиции. Он приезжает в Калининград, где обращается за помощью к боевому товарищу, ныне начальнику местного УГРО. Однако товарища убивают, и следы его гибели ведут к некоему Гауптману, теневому предводителю местных диверсантов. Живя под чужим именем и ежеминутно рискуя быть разоблаченным каждым, кто встречается на его пути – от партийного руководителя Шлеменко (Виталий Коваленко) до театральной дивы Людмилы (Юлия Хлынина) и ее ухажера, местного франта Владимира Жалинского (Александр Голубев), – Егор Гончаров начинает собственное расследование убийства друга...

Производством сериала занимаются компании «ПРО-ФИТ», «Доброфильм», при участии телеканала «Россия» и при поддержке Института развития интернета (АНО «ИРИ»). Съёмки пройдут в Калининграде, Санкт-Петербурге и Москве. Телевизионная премьера «Чужого города» запланирована в эфире телеканала «Россия».

Фото телеканала «Россия»

Павел Трубинер ведёт новое расследование

На Первом канале – премьера военного детектива «Аллигатор». Режиссер проекта – Виталий Воробьёв. Роли в фильме сыграли Павел Трубинер, Александр Мохов, Еркин Губашев, Ольга Ломоносова, Александр Дьяченко и другие артисты. Производством масштабной киноленты занималась кинокомпания «АЛЕКС МЕДИА» по заказу АО «Первый канал» и ТОО «Евразия + ОРТ».

Действие фильма разворачивается в Алма-Ате (сейчас Алматы) в 1943 году. В город эвакуировали сотни заводов. Но вместе с эвакуированными сюда хлынули карманники, домушники и целые преступные группировки.

В эпицентре событий оказываются майор контрразведки Борис Стариков (Павел Трубинер) и следователь-криминалист капитан Вадим Турчин (Александр Мохов), командированные из Москвы. Формально – для усиления местного отдела по борьбе с бандитизмом, возглавляемого Амиром Садыковым (Еркин Губашев). В действительности они с головой уходят в расследование убийства директора оборонного завода, выходят на след банды, скупающей оружие у дезертиров, и вскоре понимают, что за всем этим стоит разветвленная сеть диверсантов, которую возглавляет человек по прозвищу Аллигатор.

Основной этап съемок прошел в Алматы и живописных окрестностях города: на озере Иссык, в горных ущельях, на дамбе и у реки. Были построены исторические объекты и интерьеры.

Фото предоставлено пресс-службой Первого канала



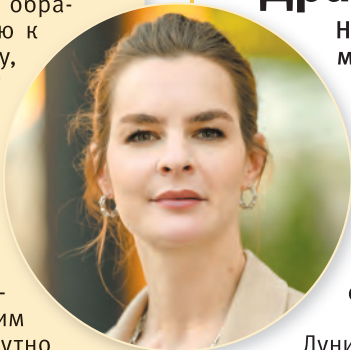
Елена Аросьева вернулась к роли

Начались съёмки многосерийной мелодрамы «Любовь преодолеет всё. Продолжение».

Прошло три года. Татьяна (Елена Аросьева) и Иван (Александр Константинов) по-прежнему живут в селе Высокое. У них четверо детей. Старший Саша (Фёдор Шувалов) уже учится в юридическом университете и работает стажером в юрфирме, малыш Миша и двое приемных подростков – Лёша (Мирон Проворов) и Вика (Александра Щичко) – растут и радуют родителей. Но счастливая жизнь Тани и ее большой семьи оказывается под угрозой, когда из тюрьмы выходит давний враг – Валерий Леонов (Александр Бухаров). Именно Таню он винит во всех бедах своей семьи. Еще в тюрьме Леонов придумал план, как разрушить ее жизнь: отнять у нее детей, а любимого мужа Ивана отправить в тюрьму за убийство, которого тот не совершал.

Работа над продолжением сериала проходит в Нижнем Новгороде и Москве. Телепремьера состоится на телеканале «Россия».

Дарья Урсуляк рассказала о Дарье Драповой



На телеканале «Россия» – премьера второго сезона многосерийной остросюжетной драмы «Загляни ему в голову» режиссёра Валерии Ивановской (производство кинокомпании «Альянс»). Главные роли исполняют Кирилл Жандаров, Дарья Урсуляк, Павел Трубинер, Карина Разумовская, Илья Любимов и другие.

В новом сезоне доктор Валерий Лунин (Кирилл Жандаров), клинический психиатр и психолог-криминалист, принимает решение уйти из отдела, но волею случая начинает работать на ФСБ с новым напарником Полукаровым (Илья Любимов). Журналистка Дарья Драпова (Дарья Урсуляк) после психотического приступа оказывается пациенткой Лунина и кардинально меняет свое к нему отношение. Тем временем в Москву возвращаются бывшая жена Лунина Марина (Карина Разумовская) и дочь Анна (Анастасия Абаджиди). Девочка, как и папа, умеет «заглядывать в голову»: ей передано его диссоциативное расстройство. И теперь доктор Лунин должен научить дочь справляться со своей болезнью...

– В этом сезоне у моей героини Дарьи Драповой, ведущей криминального канала, происходит мощнейшее развитие характера, – рассказывает Дарья Урсуляк. – Мы узнаем про ее прошлое. Ее ждут и смена профессиональной деятельности, и перемены в личной жизни. Мне кажется, ее очень интересно прописали в этом сезоне.

Фото телеканала «Россия»

Артём Ткаченко стал психологом в «Мозгоправе»

Начались съёмки комедийного сериала «Мозгоправ». Режиссер проекта – Дмитрий Власкин, главную роль в фильме исполнит Артём Ткаченко. Над производством сериала работают телеканал СТС и онлайн-кинотеатр START.



В центре сюжета – успешный столичный психолог Валентин Молчанов (Артём Ткаченко). Он ведет популярный подкаст. Москвичка Лиза (Эвелина Мазурина) – ярая поклонница советов и наставлений Молчанова. И вот однажды, трансформируя на себя рекомендации психолога, она сбегает в деревню Глушь, чтобы избавиться от гиперопеки отца-генерала (Владимир Майзингер). Только генерал не рад такому повороту и грозит Валентину уголовным делом, если тот не вернет дочь обратно. И теперь психолог просто вынужден отправиться в деревню и пустить в ход все известные ему приемы, чтобы выполнить настоятельное требование отца Лизы.

– Мой герой хоть и крутой специалист, но циничный, готов применить все таланты ради достижения корыстных целей, за что и понесет наказание, – рассказывает Артём Ткаченко. – На протяжении всей истории мы будем наблюдать за тем, как деревня серьезно поменяет его отношение к правде, жизни и ощущению себя в этом мире.

Роли в фильме также сыграют Артур Бесчастный, Анна Бегунова, Григорий Сиятвинда, Екатерина Агеева и другие артисты.

Фото телеканала СТС/онлайн-кинотеатра START

АПТЕЧНАЯ КОСМЕТИКА «ИНФАРМА»

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ – РЕШЕНИЕ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ

35 лет исследований в области создания комбинированных наружных средств совместно с ведущими исследовательскими центрами

«Фундизол» ПРОБЛЕМЫ С НОГТЯМИ И КОЖЕЙ СТОП

Убрать деформированные, утолщенные, пожелтевшие, крошащиеся ногти, вернуть мягкую кожу стоп теперь реально без больших затрат.

От 250 руб.

«Цитралгин» и «Бишофт-гель». ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

Помощь суставам в любом возрасте. Новый подход к решению задачи.

От 250 руб.

«Цитралгин» Флебогель ТЯЖЕСТЬ, УСТАЛОСТЬ В НОГАХ,

дискомфорт, припухлость ног, усиливающаяся к вечеру.

От 210 руб.

«Виросепт» КРАСИВЫЕ ГУБЫ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

При трещинах, корках на губах, крыльях носа, сухости, «обветренности губ».

От 220 руб.

«Мукофитин» ПОМОЩЬ БРОНХАМ И ЛЕГКИМ

Для детей и взрослых. С аромаславами и активными компонентами. Создаем чувство тепла и уюта

От 220 руб.

«Глутамол». КРАСИВАЯ КОЖА – ПРИЗНАК ЗДОРОВЬЯ.

Для ухода за атопичной кожей.

От 300 руб.

ДЕТСКАЯ КОСМЕТИКА «ИНФАРМА»

Для здоровья и бережного ухода. Комплексный уход за детской кожей с 0+.

От 200 руб.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ И ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ:

WWW.APTEKA.RU • WWW.ZDRAVCITY.RU • WWW.UTEKA.RU • WWW.MEGAPTEKA.RU

Тел.: 8 (800) 500-92-62, 8 (800) 700-88-88, 8 (800) 555-11-15, 8 (800) 555-62-65 (звонок бесплатный)

Справки по применению: 8 (800) 201-81-91 (звонок бесплатный) **WWW.INPHARMA2000.RU**

Косметические средства. ООО «Инфарма 2000». ОГРН: 1097746613953. 109202, г. Москва, ул. 1-я Фрезерная, д. 2/1, стр. 26. РЕКЛАМА

СЕКРЕТ УСПЕХА

Летний
дресс-код
в офисе

Когда столбик термометра переваливает за +25, офисные сотрудники делятся на два лагеря: тех, кто мёрзнет под кондиционером, и тех, кто готов пожертвовать строгим костюмом ради спасения от духоты. Как не растаять и не нарушить правила?



СОВРЕМЕННЫЙ КОМПРОМИСС

Это «облегченный классический стиль». Для мужчин идеальны брюки чинос или строгие хлопковые брюки вместо шерстяных. Пиджак можно оставить на спинке кресла, заменив его рубашкой с коротким рукавом (следите, чтобы она идеально сидела по фигуре) или качественным поло. Вариант для женщин – платье-футляр из натуральной ткани, льняные брюки и блузы. Открытые плечи и глубокое декольте непозволительны. И помните о текстурах: лен и хлопок мнутся, но дышат. Синтетика создает парниковый эффект. Если в вашем офисе строгий black & white, присмотритесь к линиям «капри» и костюмам из вискозы.

СПОРНЫЙ ВОПРОС – ОБУВЬ

Кроссовки допустимы только в IT-сфере или в пятницу. В остальных случаях спасением станут перфорированные оксфорды или эспадрильи на плоской подошве. Женщинам лодочки можно сменить на элегантные мюли или закрытые босоножки без массивных платформ.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Ключ к успеху – аккуратность. Даже в жару одежда должна быть чистой и выглаженной. И последний совет: уточните в HR-отделе, действует ли в вашей компании «свободный стиль» при +28 °C. Возможно, руководство уже давно ввело летнее послабление, о котором вы просто не знаете.

Каждая замужняя женщина хотя бы раз попадала в эту ловушку.

Муж не понимает, почему вы снова зависли с подругой на два часа по телефону. Подруга обижается, что в субботу вы предпочли ей совместный поход в кино с супругом. А вы стоите посередине, разорванная на части, искренне любящая обоих. Почему эти отношения часто вступают в конфликт и как найти ту самую золотую середину, где никто не чувствует себя преданным?

Конкуренция,
о которой
молчат

Психологи называют это «негласным соперничеством за ресурс внимания». Муж и лучшая подруга конкурируют за ваше время, эмоции и откровенность. Но парадокс в том, что обе эти связи жизненно необходимы. Наличие близкой подруги увеличивает продолжительность жизни женщины сильнее, чем наличие мужа. При этом качество брака напрямую зависит от того, насколько муж уважает ваши дружеские связи.

Конфликт обычно обостряется в три ключевых момента: после свадьбы (когда подруга боится «потерять» вас), после рождения детей (когда ресурса не хватает ни на что) и во время семейных кризисов (когда вы вынуждены выбирать, кому первому открыть душу).

Между мужем и
лучшей подругой5 главных зон
напряжения1 Посвящение
в тайны

Вы рассказываете подруге детали вашей интимной жизни, причины ссор с мужем, его финансовые ошибки. Муж, узнав об этом, чувствует себя преданным. Его фраза «Ты выносишь сор из избы» имеет под собой почву. Для него ваша откровенность с подругой – это нарушение границ пары.

2 Экстренное
присутствие

Муж и подруга в беде одновременно. Чью сторону выбрать? Если вы едете к подруге, муж почувствует себя на втором плане. Если останетесь с мужем, подруга обвинит вас в том, что «ты теперь только для него живешь».

3 Оценочные
суждения

Подруга часто не любит вашего мужа. Она видит его недостатки (и иногда преувеличивает их, ревнуя вас к нему).

Муж недолюбливает подругу, считая, что она «настраивает вас против него». Вы оказываетесь в глупой роли переговорщика между двумя лагерьми, которые принципиально не хотят мириться.

4 Планирование
отпуска и выходных

Вы мечтаете провести уикенд с подругами на даче. Муж планирует романтический сюрприз на те же числа. Кто-то один будет разочарован. В долгосрочной перспективе такие пересечения графиков превращаются в минное поле.

5 Финансовый
аспект

Вы тратите семейный бюджет на дружеские посиделки, совместные спа-дни или подарки подруге. Мужчина воспринимает это как отнимание ресурса у семьи. Особенно остро стоит вопрос, если подруга материально нуждается и вы ей помогаете из общего кошелька.

Муж и лучшая подруга – это две опоры, на которых держится психологическое благополучие женщины. Муж дает вам чувство безопасности, страсти и тыла. Подруга – зеркало, в котором вы видите себя без прикрас, надежное плечо, она помнит вас еще до замужества. Идеальный баланс между ними выглядит так: муж знает, что он ваш главный мужчина. Подруга знает, что она ваша главная женщина. И никто не пытается занять чужое место. Тогда и войны не будет.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Токсичность
против
отношений

Токсичная подруга – это женщина, которая:

- Постоянно критикует вашего мужа и советует вам «бросить этого гада» при первой же ссоре.
- Завидует вашему семейному счастью и подсознательно старается вас рассорить.
- Не уважает ваши семейные границы: звонит в 11 ночи с драмой, приходит без предупреждения, требует немедленного внимания.

Токсичный муж – это мужчина, который:

- Запрещает вам видеться с подругами, мотивируя так: «ты теперь моя жена».
- Устраивает скандалы каждый раз, когда вы возвращаетесь от подруги чуть позже.
- Ревнует вас к подруге так же, как ревновал бы к мужчине.

В здоровых отношениях ни одна из сторон не требует от вас выбирать навсегда. Манипуляция «или я, или он/она» – это красный флаг. И со стороны мужа, и со стороны подруги.

Чем написаны картины?

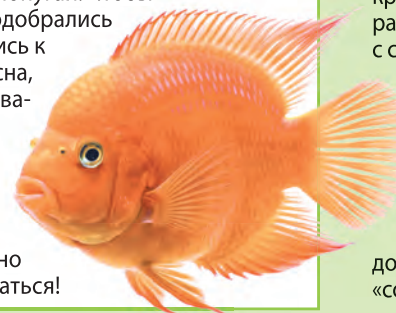
Когда художник на природе пишет пейзаж, на полотне остаются не только краски и следы растворителя. К невысохшим пока мазкам прилипают лепестки цветов, принесенные ветром, травинки и даже... насекомые. Так, реставраторы обнаружили на одной из картин Ван Гога засохшего кузнечика. Видимо, тот прыгнул на свеженанписанное полотно, прилип – и сохранился в веках.

Вечный двигатель –
в вечности

В начале XVIII века изобретатель из Саксонии Иоганн Бесслер заявил, что изобрёл вечный двигатель. Приглашенный для освидетельствования голландский физик Вильгельм Гравезанд подтвердил, что машина в виде деревянного колеса действительно работает без вмешательства извне. Российский император Пётр I захотел во что бы то ни стало получить этот агрегат. Однако его посланник так напугал изобретателя, что тот уничтожил свое творение и не раскрыл его тайну до самой смерти. Вечный двигатель (а скорее его неудачный аналог) канул в вечность...

Одеяло от паразитов

От паразитов страдают не только теплокровные создания. Земноводные, рептилии и даже рыбы тоже подвержены их нападению. И некоторым видам эволюция предоставила защиту от этой напасти. Например, рыба-попугай. Чтобы паразиты не подобрались и не прицепились к телу во время сна, эта рыба укутывается в специальную слизь, которая вырабатывается кожей. Удобно, правда? И можно спокойно выспаться!

Кровь
и хронотип

Считается, что существует два хронотипа – «жаворонки» и «совы». Оказывается, определить его можно по крови человека. У тех, кто рано просыпается и бодр с самого утра, гормон сна мелатонин начинает вырабатываться после 21 часа, а у полуночников – глубоко за полночь. А гормон стресса кортизол, который нас будит по утрам, у «жаворонков» достигает пика в 6-7 утра, а у «сов» – около 9 утра.

Светлана СИДОРЧУК



БОЛЬ

РОССИЙСКИЙ РАЗРАБОТЧИК
И ПРОИЗВОДИТЕЛЬ В ОБЛАСТИ ФИЗИОТЕРАПИИ

Prodex

СПЕЦИАЛИСТ ПО СНЯТИЮ БОЛИ

ВСТРЕЧА, КОТОРАЯ ИЗМЕНИЛА МОЮ ЖИЗНЬ

Эта история произошла год назад.
В поезде я познакомился с
удивительным человеком.
Тогда я даже не представлял,
КАК изменится моя жизнь.

Что от нас скрывают
поликлиники

Секрет здоровья из
Карелии

Моим соседом по купе оказался молодой мужчина (хотя оказывается ему было уже за 60). Меня уже давно мучали боли в суставах, да и других болячек хватало. Как выяснилось, у него когда-то были схожие проблемы. На этой почве и разговорились. Николай, так звали моего нового знакомого, оказался настоящим профи, специалистом в области медицины высшей категории! Он-то и объяснил мне грамотно почему лечение, к которому мы привыкли часто не помогает.

Моя главная ошибка

Большинство людей совершает одни и те же ошибки, объяснял мне мой попутчик. Тратя на лечение болезни годы! За это время болезнь не только не проходит, наоборот – как сорняк, пускает корни в наш организм. Мази, уколы, таблетки – все они, часто только снимают симптомы. Люди так убеждены в их необходимости, что добровольно отдают аптекам половину пенсии. Принимают бесконтрольно, а вот о последствиях совсем не думают. «А что же тогда поможет? Вам вот 60, а выглядите на 40. Да и энергии – как у молодого! Значит есть какой-то секрет?», не унимался я. Николай улыбнулся. Есть, говорит. Вот – родственнику везу из Карелии. И достает коробку.

На коробке было написано: «Тренажер Маркелова».

– Что это?

– Это настоящая гордость современной науки. Уникальный аппарат – гениальное изобретение инженеров из Карелии. Люди там знают толк в медицине. Клинические исследования его проходили в самом «Университете имени академика И. П. Павлова» в Санкт-Петербурге.

Боль снимает практически мгновенно – проверено на себе! Были случаи лежащих на ноги ставил!

– Ни разу не слышал. А как он действует?

– Давай расскажу!

Специалист по снятию боли

Вот как ты думаешь, что качает кровь в организме? Все думают, что это сердце. А ведь на самом деле – мышцы! Каждая мышца – это маленький насос. Который при сокращении-расслаблении перекачивает кровь внутри себя – от мышцы к мышце. С возрастом объем мышечной ткани снижается, мышцы атрофируются. Что же при этом происходит? Неработающие полноценно мышцы, плохо перекачивают кровь. Она движется по кровеносным сосудам медленно, с задержками, до появления спазмов и даже тромбов! В итоге страдает сердце, появляются грыжи позвоночника, артрозы,

простатит. А есть еще камни в почках и желчном пузыре, запоры и геморрой, воспаление в органах. И так до бесконечности.

Но ситуацию можно исправить! Достаточно прикрепить электроды аппарата на нужный участок, и лечебные электрические импульсы начинают делать свою важную работу. Мышцы расслабляются, освобождая зажатые сосуды. Кровь начинает лучше циркулировать. Ты в прямом смысле физически чувствуешь, как кислород начинает поступать в головной мозг. Уходит головная боль, бессонница, шум в ушах, пропадают «мушки» перед глазами. А сердце?! Оно тоже получает питание. И вот, давление уже в норме. От тахикардии не оста-

лось и следа. Посмотри на меня – я бодр и полон энергии. Но так было далеко не всегда. Не поверишь, до магазина не мог дойти – одышка. Если бы не «Тренажер Маркелова» до сих пор бы мучился. Да и колени вылечил. Еще студентом за институт в футбол играл.

И травмы, конечно, были. Боли такие – хоть на стенку лезь. А после «Тренажера Маркелова» все прошло. Он – настоящий специалист по снятию боли! Остеохондроз, артрит, головные боли, тахикардия. После «Тренажера Маркелова» я вообще забыл, что это такое. Даже уровень сахара в норму пришел. Ты не представляешь, какое я получил облегчение! Даже не ожидал, что эффект наступит настолько быстро!

Мужской разговор

Разговор у нас пошел доверительный. И я решил спросить своего попутчика, как специалиста, да и просто, как мужчину: «а от простатита тоже может помочь?».

Таблетки бесполезно пить, пробовал. Так ведь и до операции недалеко. Страшно!

– Конечно поможет! И что особенно мне нравится – сеанс проводится без проникновения, по запатентованной методике, без боли и неприятных ощущений. С унизительной процедурой у уролога не сравнить. Все-таки, как не крути, проблема деликатная. Пройдут невыносимые боли, которые заставляют сходить с ума. Никаких бесконечных походов в туалет и частого мочеиспускания. Качество жизни выйдет на совершенно другой уровень! Кто сталкивался с этой проблемой, меня поймет. Причем результат виден практически сразу. После одной, двух процедур.

– Вот это да... Не знал, надо обязательно попробовать.

Какой совет я бы дал самому себе год назад?

Не затягивать с лечением! Как можно раньше начать лечение на «Тренажере Маркелова». Ведь это не просто аппарат, а целый физиотерапевтический комплекс! Аппарат наконец-то сможет привести ваши мышцы в тонус. Снять боль, спазмы. Жизнь заиграет новыми красками! И главное делать ничего не надо – просто нажать кнопку.

Не теряйте времени, звоните прямо сейчас. Пусть из вашей жизни тоже уйдут боль и страдания. Хватит терпеть, ведь можно жить совсем по-другому! Поверьте, в современном мире 60, и даже 80 лет – это еще совсем не старость. Покажите всем на что вы способны! Продлите свою молодость!



ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка АО «Почтой России» или курьером до двери. Результаты могут отличаться. Оплата при получении. *Акция действует с 17.06.2026 г. по 17.07.2026 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Перевод: продекс, сэлфдокс! ООО «Поток» ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Реклама 18+.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Он удивительный артист. Из тех, кто умеет рассказывать о жизни даже молча. Редкий дар, свойственный талантливым людям.

АНТОН РОММ:

Каждому человеку нужно давать шанс»

Впервые увидела его в спектакле «Одна абсолютно счастливая деревня» в Мастерской «12» Никиты Михалкова, где он служит, и сразу обратила на него внимание. Антон так выразительно молчал, что нельзя было отвести глаз. Потом, конечно, заговорил, и стало понятно, что он абсолютно хорош во всем — и в молчании, и в диалогах с партнерами, во всем, что бы он ни делал.

Когда зритель смеялся над его монологами, где артист пытался раскрыть характер своего героя Куропаткина, ты вдруг обнаруживал, что на самом деле перед тобой вовсе не смешной, а очень грустный человек, только невероятно искренний и открытый. Искренний до такой степени, что порой брала оторопь — ну нельзя же так, прикрой душу хоть каким-то панцирем — люди вокруг разные. А он продолжал оставаться собой — таков его Куропаткин в «Одной абсолютно счастливой деревне». Таков Антон Ромм в жизни — открытый и закрытый одновременно. Артист, одним словом!

Главный поступок жизни

— Антон, удивилась, узнав, что первое образование у вас техническое, что после окончания вуза успели поработать по прямой специальности...

— Решение поменять профессию стало главным поступком моей жизни, я бы сказал, определяющим. Я действительно окончил в Петербурге институт им. Бонч-Бруевича, факультет информационных технологий. Но когда начал работать в офисе, почувствовал, что нет во мне необходимого для работы азарта, что хочется какой-то движухи, творчества... Начал искать и пробовать на стороне: играл на гитаре, организовывал чтецкие вечера, даже пошел на курсы вокала. И в конце концов принял решение поступать

в Санкт-Петербургскую государственную академию театрального искусства (СПбГАТИ) на режиссерский факультет. Мне было 26 лет. Меня отговаривали, но я стоял на своем. В результате окончил не только СПбГАТИ, но впоследствии и Академию Никиты Михалкова, после чего был приглашен в его театр Мастерская «12». С тех пор моя жизнь круто изменилась. Я использовал шанс, который мне подарила судьба. Сегодня выхожу на сцену Мастерской «12» вместе с Никитой Сергеевичем Михалковым. Сыграл с ним 120 спектаклей в постановке «12». Мне доверили роль присяжного, роль которого в фильме исполнил Сергей Арцибашев. Разве я мог об этом мечтать?

«Наше дело командное»

— У вас очень гибкая актёрская природа. Но одно дело играть, другое — взаимодействовать с разными ре-

жиссёрами. С Михалковым, например, как вам работалось?

— Для него актер — самое главное. Он дает ему свободу, и при этом получает от него то, что хочет. Он будто перепрошивает артиста, и ты позволяешь ему это делать, потому что понимаешь, что становишься открытым любым направлениям. Меня поразило, как Михалков готовится к своим проектам. Он предусматривает буквально все, любые сложности, которые могут возникнуть на площадке. И проигрывает про себя все роли — женские, мужские, детские. В этом интересно участвовать. Если у тебя есть режиссер, ты должен ему помогать. Встречаются артисты, которые противостоят режиссеру, то есть находятся с ним в минусе. Я думаю, нужно всегда находиться в плюсе. Наша профессия коллективная. Даже когда ты делаешь моноспектакль, все равно работаешь с командой. Ты не можешь один.

Шампанское с валерьянкой

— Работа в Мастерской «12» как артист, вы не забываете, что оканчивали режиссёрский факультет, и представили свой спектакль «Шампанское с валерьянкой» по



Сцена из спектакля «Одна абсолютно счастливая деревня».

пьесе Славмира Мрожека «Вдовы»...

— Я поставил этот спектакль с нашими ребятами-академистами. Мы играем его на разных сценах, пока нечасто. Надеюсь, будем развиваться с ним дальше.

— Есть амбиции относительно кинематографа?

— Покажите артиста, который бы не мечтал о кино (улыбается). И тут мне не всегда везло. В том смысле, что за время работы в театре мои графики часто не совпадали с кинопредложениями. Поначалу переживал по этому поводу. Сейчас успокоился и просто жду, когда совпадут и подходящая роль, и графики. Например, в этом году на экраны должен выйти интересный исто-

рический сериал «Хозяин Москвы», где играю Александра Первого. У меня есть хорошее качество, которое помогает в профессии, — я с одинаковым интересом играю как главные роли, так и эпизодические. Здесь важно, чтобы герои были разные, особенные, каждый со своей изюминкой. Одна из таких ролей была у меня в картине Александра Велединского «Обитель», с благодарностью вспоминаю своего персонажа — официанта из фильма «Цыпленок жареный». В известном сериале «Кулагин и партнеры» сыграл таксиста, взявшегося отомстить убийцам сестры. На мой взгляд, нет маленьких ролей. Каждая работа для артиста — особенная.

ДЕТАЛИ

Музыкальные метаморфозы

— Антон, группа артистов вашего театра около трёх лет назад создала музыкальную группу «Метаморфозы», участником которой являетесь и вы...

— Да, это была замечательная коллективная инициатива, где главным начинщиком выступила Светлана Барсукова, играющая на ханге. Вместе мы создали

этно-фолк-группу под названием «Метаморфозы». Мы не задумывались, где будем играть, нам важен был процесс. И сегодня у нас уже есть небольшая программа. Стараемся ее показывать на знаковых событиях театра. Одно из последних — юбилей Никиты Михалкова. Программу приняли замечательно. Так что надеемся, у нашего коллектива есть будущее.

Наталья АНОХИНА



ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

— Никогда не останавливайтесь. Даже если вам будут говорить, что у вас ничего не получится, все равно идите вперед, пусть даже по сантиметру в день, но вперед к своей цели.

Работают все радиостанции Советского Союза! Война окончена!

– секрет хорошего слуха и выразительного голоса диктора



«ГОВОРИТ МОСКВА! ФАШИСТСКАЯ ГЕРМАНИЯ
ПОЛНОСТЬЮ РАЗГРОМЛЕНА!»

Ю. ЛЕВИТАН

Когда звучали слова «Говорит Москва!», миллионы людей замирали. Голос Юрия Левитана стал символом эпохи, уверенности и Победы. Но за этим феноменом стоял не только талант – за ним скрывалась система сохранения слуха и голоса в условиях, которые сегодня назвали бы экстремальными.

Во время войны дикторы работали по 10-12 часов в сутки. Аппаратура трещала, наушники давили, в эфире стоял постоянный шум. Однако Левитан продолжал не просто слышать – он различал тончайшие оттенки речи. За отменный слух и ораторское искусство немецкий пропагандист Йозеф Геббельс считал Левитана своим личным врагом и называл «голосом, который невозможно заглушить».

СЕКРЕТ «СТАРОЙ ШКОЛЫ»: НЕ УШИ, А НЕРВНАЯ СИСТЕМА

За здоровьем дикторов следили лучшие специалисты. Одним из ключевых был профессор Левидов – основоположник фониатрии в СССР. Его еще называли «ангелом-хранителем» Левитана. Он первым предложил рассматривать слух не как функцию уха, а как сложную систему, где решающую роль играет проводимость нервных импульсов.

Его подход строился на трех китах: поддержке работы слухового нерва, восстановлению микроциркуляции во внутреннем ухе и акустическом отдыхе, который помогал уху восстановить чувствительность. Этот подход давал потрясающие результаты. Долгое время он был засекречен и использовался только для артистов и дикторов. Но с распадом СССР все изменилось, и сегодня методика стала доступна для всех.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Вот, что думает о данном подходе Василий Иванович, специалист по слуху с 20-летним стажем.

– Василий Иванович, почему люди часто жалуются, что слышат, но не понимают?

– В большинстве случаев проблема в проводимости сигнала. Ухо улавливает звук, но мозг получает искаженную информацию.

– Можно ли повлиять на это без аппаратов?

– Да, если работать с причиной. Поддержка нервной ткани, улучшение кровоснабжения внутреннего уха – это базовые направления, о которых говорил еще профессор Левидов. Такие подходы могут способствовать улучшению разборчивости речи без искусственного усиления.



Василий Иванович

НАСЛЕДИЕ ЛЕВИДОВА: ВОЗВРАЩЕНИЕ К ИСТОКАМ

Группа энтузиастов, вдохновившись методикой великого ученого, создала уникальный природный комплекс для ушей «Отомакс». Он содержит экстракт эмблики лекарственной, серебро коллоидное, аллантоин, Д-пантенол и другие компоненты, способствующие поддержке слухового нерва, снижению ощущения шума в ушах, а также чувства «невнятности» речи окружающих.

Сегодня «Отомакс» – это возможность вернуть себе остроту слуха, которой гордились дикторы старой школы. Благодаря программе «Сохраним слух», есть возможность получить «Отомакс» по льготе от производителя. Для этого позвоните по телефону 8-800-303-05-55 и с 17 июня до 15 июля 2026 г. запишитесь в реестр № 2244*. Количество «Отокаса» ограничено.



ХВАТИТ МАЗАТЬ! ГРИБОК ПРЯЧЕТСЯ ГЛУБЖЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ

«Стидно признаться, но меня совершенно измучил грибок. Я раньше думала, что он только ногти уродует, но специалист сказал, что перхоть, зуд на коже и белый азид у меня тоже из-за него. Я уже тем только грибок этот ни шазана – ничего не помогает. Денег потратила кучу, нервов тоже. Может, есть какое-то средство, чтоб избавило от напасти?»

Надежда Семеновна, п. Юбилейный

Проблема, описанная в этом письме, знакома многим. С грибком не справиться, просто «помазав» его. Наружные средства работают лишь на поверхности – на коже или ногтях, убирая то, что видно глазу. Но грибок живет внутри человека. А значит, и уничтожить его нужно именно там.

Поражения ногтей и кожи, перхоть, белый налет – это сигналы о СИГР (синдроме избыточного грибкового роста). Грибок убивает полезные бактерии, укрепляющие иммунитет, и размножает вредные. Состояние кишечника напрямую отражается на коже и ногтях. Когда снижена кислотность желудка, пища не дезинфицируется. Споры грибов расселяются по

организму – ослабленный микробиом не может дать отпор. Так появляются грибок, перхоть, проблемы с кожей. Бороться надо изнутри.

Натуральное решение

Синдром повышенного грибкового роста можно остановить. Для этого был создан натуральный сироп «Грибкотокс» – средство, которое работает не снаружи,

а внутри организма, где и прячется настоящая проблема.

В его составе – мощные природные антимикотики: дерево ним, кордицепс и кошачий коготь. Эти растения проникают в кровоток, разносятся по организму и уничтожают грибок там, где он гнездится, блокируя его размножение на клеточном уровне. Они действуют системно, в отличие от наружных средств, которые лишь «подстригают» видимые проявления. Алоэ вера бережно успокаивает воспаленные слизистые кишечника, заживляет микротрещины и снимает раздражение, через которое грибок атакует организм. Душица и лесные ягоды-дикоросы создают в кишечнике кислую среду, в кото-

рой грибок теряет способность выживать и размножаться. Одновременно они служат питательной средой для полезной микробиоты – тех самых бактерий, которые вырабатывают витамины и укрепляют ваш иммунитет.

Получая мощную поддержку «Грибкотокса», микрофлора пробуждается и активно восстанавливается, вытесняя грибок естественным путем. Внутренняя среда очищается, баланс микроорганизмов приходит в норму, и СИГР отступает. Ногти отрастают здоровыми и крепкими, уходит перхоть, кожа перестает зудеть, исчезает белый налет. Организм справляется с грибком сам – это настоящая работа изнутри.

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ*

«Каждому пенсионеру –
здоровые ногти»

Беспокоит грибок?

Тогда вы имеете право на программу по приобретению сиропа «Грибкотокс».

Скидка действует только с 17 июня до 18 июля 2026 года



Чтобы воспользоваться скидкой:

1. Позвоните по телефону
8-800-303-05-55

2. Продиктуйте код **4288**
и получите сироп «Грибкотокс»

ВСЕГО ЗА 14 РУБЛЕЙ!

Все мы знаем, что гимнастика очень полезна. И наверняка многие не раз давали себе слово, что с понедельника точно начнут делать зарядку ежедневно.

И начинали, но решимости хватало ненадолго – то не выспался, то проспал, а то просто не хочется...

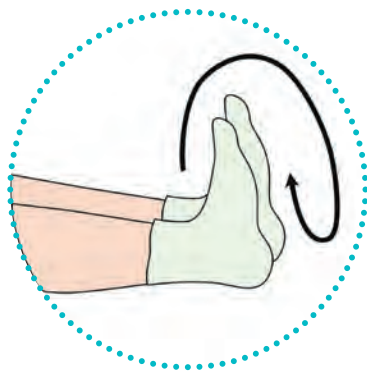
И что же делать? Как бы ни была полезна гимнастика, ведь и правда очень часто так не хочется вылезать из-под одеяла сразу после пробуждения...

У нас есть ответ: делать гимнастику прямо в кровати! Вопреки распространенным заблуждениям, тренировать мышцы вполне эффективно можно и лежа. Несколько простых упражнений – и вы уже вполне бодрый. К тому же, привычка делать зарядку в кровати имеет много шансов перерасти в привычку делать упражнения вне ее, а там недалеко и до спортзала. Так что есть смысл хотя бы попробовать.

Перед тем как приступить к упражнениям, нужно несколько раз потянуться – лежа на спине, вытянув руки за головой. Потягивание – это своеобразная разминка, которая «разбудит» организм окончательно и подготовит его к дальнейшим действиям.

Потянулись? Ложимся на спину, убираем из-под головы подушку и начинаем.

Как разбудить и взбодрить организм: гимнастика для ленивых



УПРАЖНЕНИЕ 1

Выпрямить ноги. Делать вращения ступнями: по 20-30 секунд одновременно сначала в одну сторону, затем в другую. Закончив, рассинхронизировать движения: вращать ступнями по 20-30 секунд в разные стороны.



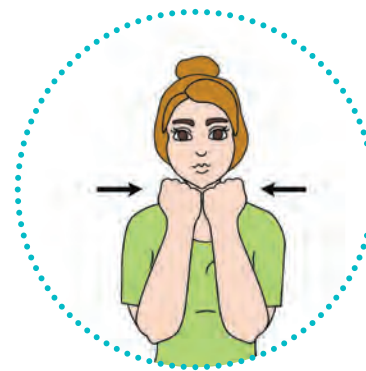
УПРАЖНЕНИЕ 2

Ноги согнуть в коленях, руки вытянуть вдоль туловища. Сводить и максимально разводить колени в течение 20-30 секунд.



УПРАЖНЕНИЕ 3

Поднять руки, ладони собрать в кулаки. Делать вращения кистями сначала в одну сторону, затем в другую.



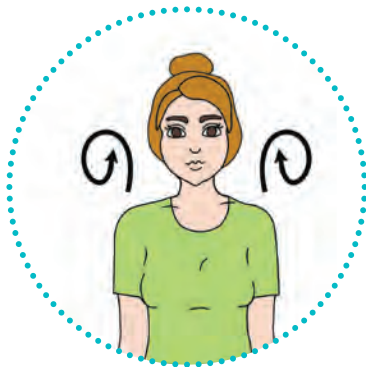
УПРАЖНЕНИЕ 4

Поднять руки, ладони собрать в кулаки. Постучать по тыльной стороне кулака правой руки тыльной стороной кулака левой руки 8-9 раз. Повторить, поменяв руки.



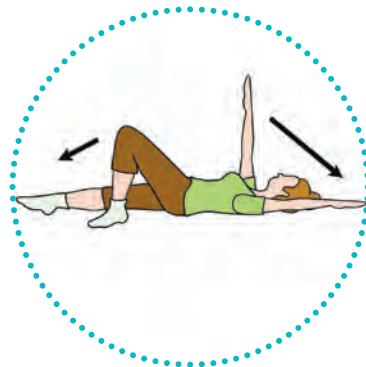
УПРАЖНЕНИЕ 5

Руки вытянуть в стороны, поднять и хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение. Повторить несколько раз.



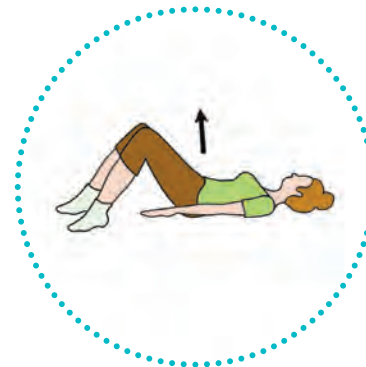
УПРАЖНЕНИЕ 6

Подтянуть плечи к ушам, сделать по несколько круговых движений плечами сначала вперед, затем назад.



УПРАЖНЕНИЕ 7

Ноги согнуть в коленях, руки поднять вверх. Правую ногу выпрямить и опустить на кровать, одновременно левую руку опустить за голову. Вернуться в исходное положение, поменять руку и ногу. Повторить 8-10 раз.



УПРАЖНЕНИЕ 8

Ноги согнуть в коленях, поставить на ширине бедер, руки вытянуть вдоль тела ладонями вниз. Поднять таз, напрягая ягодницы, зафиксировать верхнее положение на несколько секунд, вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.



УПРАЖНЕНИЕ 9

Ноги поднять, не сгибая в коленях, до прямого угла, затем опустить на расстояние 10 см от кровати и снова поднять. Повторить 8-10 раз.



УПРАЖНЕНИЕ 10

Встать на четвереньки. Вытянуть назад левую ногу и вперед – правую руку, максимально напрячь пресс и удерживать несколько секунд. Вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение с другой ногой и другой рукой. Повторить 8-10 раз.

Светлана ИВАНОВА

На весь комплекс упражнений вам понадобится максимум 10-12 минут, но практически все мышцы успеют поработать. При этом вам даже не придется вставать с кровати!

Жена отчитывает мужа:
– Ты опять в выходные лежишь на диване и ничего не делаешь!
– Дорогая, я не лежу, я активно занимаюсь антигравитационной гимнастикой.
– Это как?
– Ну, я лежу, а гравитация пытается притянуть меня к Земле, но я сопротивляюсь и остаюсь на диване!



Письмо надежды и счастья

Что такое любовь?
В широком смысле
слова?

Наверное, отдавать любимому человеку все без остатка и ничего не требовать взамен. Такие люди – большая редкость и встречаются не каждому.

В шаге
от развода

Я чуть было не подала заявление на развод по причине несоответствия характеров. Через некоторое время после свадьбы решила, что наш брак – ошибка, но ждала и надеялась, что Евгений изменится. Иллюзия. Люди не меняются. Между ними или тянутся нити соприкосновения, или они обрываются, как струны скрипки.

Всегда мечтала о детях, но муж был категорически против – мол, не пожил как следует для себя.

– Ну зачем нам сейчас дети? – Женя посмотрел на меня с укором. – Сплошные хлопоты, а денег сколько требуют. Лучше обновим наши компьютеры и телефоны.

– Ты вообще любишь меня? – задала я самый глупый вопрос с точки зрения мужчины и самый важный для женщины.

– Опять ты с этой ерундой, – поморщился муж. – Мы давно это выяснили, я же женился на тебе, и этим все сказано.

Я задумалась над его словами, пытаюсь понять, как же мы оказались в таком положении. Когда задала ему вопрос о любви, ожидала услышать что-то особенное. Но его реакция, полное отсутствие интереса и понимания, заставила меня почувство-



вать себя одинокой в нашем браке.

– Женя, – произнесла я тихо. – Ты ведь понимаешь, что для меня это важно? Я хочу чувствовать, что ты меня любишь, что ты заботишься обо мне.

– Я же сказал, что женился на тебе, – он повысил голос, словно это было единственное доказательство его чувств. – Ты же знаешь, как я к тебе отношусь. У нас есть квартира, работа, стабильность. Разве этого недостаточно?

– Для тебя, может быть, и достаточно. Но для меня это не все. Я хочу больше, хочу чувствовать, что ты рядом, что мы вместе не только в быту, но и в мечтах.

– Мечты? – хмыкнул он. – Давай лучше поговорим о том, как нам отложить деньги на отпуск. Это будет наше совместное дело.

**Любовь
не измерить
словами**

Я вздохнула. Мы никогда не говорили о том, что действительно важно.

Каждый раз, когда пыталась поднять тему чувств, он уходил в практическую плоскость. Я понимала, что наш брак стал рутинной. Такие важные и такие желанные слова о любви, не имея отражения в делах и поступках, меркнут и обесцениваются. Любовь измеряется не только словами.

– Не могу больше так жить. Я хочу чувствовать себя любимой и нужной. Может быть, нам стоит попробовать изменить что-то в наших отношениях? Поговорить с кем-то?

– С кем? С психологом? – он засмеялся. – Ты серьезно? Это же полная чушь!

– Почему? – я не могла сдерживать эмоций. – Люди обращаются за помощью, когда не могут разобраться в своих чувствах.

– Да ладно тебе! – отмахнулся Женя. – Мы просто живем и работаем, как все нормальные люди. Не надо выдумывать проблемы.

Внутри меня нарастала обида и разочарование. Я хотела сказать ему много всего, но вместо этого встала и вышла из комна-

ты. Мне нужно было побыть одной.

Совет подруги

В тот вечер я долго сидела на кухне с чашкой чая, размышляя о нашей жизни. В голове крутились мысли. Решила поговорить с Аделиной. Подруга всегда была для меня опорой и поддержкой. Мы встретились с ней на следующий день.

– Как дела, дорогая? – улыбнулась Лина.

– Не очень...

Я рассказала ей о своих переживаниях, о том, как трудно мне находиться в пространстве мужа и что наш брак трещит по швам.

– Может быть, стоит попробовать написать ему письмо? Это поможет выразить свои мысли более четко. Мне знакомая рассказала, что подобным образом ее родственница решила свои личные вопросы.

– Это каким же образом?

– Девушка никак не могла найти своего человека. На курорты ездила, на концерты ходила, на танцы записалась...

– И?

– Встретила. В своем ЖЭУ. Решила разобраться с жалобой на уборку подъезда, пришли с проверкой. Проверяющий оказался неженатым мужчиной. Он попросил изложить претензии в письменной форме с указанием почты и телефона для обратной связи. Довольно скоро их деловая переписка перекочевала в личные отношения. В общем, они вместе уже лет пять, душа в душу.

Забавно. Но мне из ЖЭУ никто не нужен. Мне нужен мой.

**«Я не хочу
тебя терять»**

С того дня я все чаще и чаще думала о своем письме. Да, написать письмо было бы проще, чем говорить лицом к лицу. Можно изложить свои чувства и мысли без страха быть не-

**«Любовь – это всё,
что у нас есть, и
только любовью
мы можем помочь друг
другу».**

Еврипид

понятой. На листе бумаге я стала складывать слова в предложения.

«Дорогой Женя! Не знаю, как начать этот разговор, поэтому решила написать тебе. В последнее время я чувствую себя одинокой в нашем браке, и мне очень грустно от этого. Хочу поделиться с тобой своими мыслями и переживаниями.

Я мечтала о семье и детях, но ты постоянно отказываешься от этой идеи. Мне важно знать, что ты меня любишь и заботишься обо мне. Хочу чувствовать твою поддержку и понимание. Мне кажется, что мы отдаляемся друг от друга, и это меня очень беспокоит. Надеюсь, что мы сможем обсудить наши чувства и найти общий язык. Я не хочу терять тебя...»

Закончив письмо, я положила его на стол в комнате и ждала реакции мужа. Он подошел ко мне минут через десять.

– Ты написала это потому, что думаешь о разводе?

– Я хочу понять, что происходит между нами. Не хочу разводиться, но так дальше продолжаться не может.

Женя вздохнул, сел рядом и обнял меня.

– Не думал, что ты так себя чувствуешь, – произнес он тихо.

– Я просто хочу быть счастливой... вместе с тобой.

Впервые мы разговаривали так долго, и эта беседа стала очень важной для нас обоих. Мы вместе поняли, чтобы наша семья была крепкой, нам не просто надо жить вместе, нам нужно вместе мечтать. И чтобы наша семья была по-настоящему счастливой – нам нужны дети. Возможно, нам еще предстоит какое-то недопонимание в отношениях. Но теперь каждый из нас снова обрел любимого в этом мире – мы снова обрели друг друга.

ВЕРОНИКА

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

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

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

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

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

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

ПЕРВЫЙ



16.05 «Мужское / Женское». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 12.00 15.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!». (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)
12.15 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания
12.20 «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+)
00.10 «Время героев». (16+)
01.10 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

04.00 «22 июня, ровно в четыре часа... Реквием Роберта Рождественского»
05.10 Утро России
09.00 11.00 16.30 20.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
12.15 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания
12.20 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ЗАГЛЯНИ ЕМУ В ГОЛОВУ». (16+)
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.15 «1941. Русские не сдаются». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ



08.00 «Сегодня»

05.10 «Кто «прошляпил» начало войны». (16+)
06.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 Основано на реальных событиях. (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 Основано на реальных событиях. (16+)
12.15 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания
12.20 Основано на реальных событиях. (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ЛЕШИЙ». (16+)
22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)
00.20 «Сегодня»
00.40 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян. (16+)
01.10 «Они снимали за Родину». (16+)

СТС



07.55 С лёгким утром! (16+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
06.35 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)
07.55 С лёгким утром! (16+)
09.00 Премьера! С лёгким утром! (16+)
10.00 «100 мест, где поесть». (16+)
10.20 «АСФАЛЬТОВОЕ СОЛНЦЕ». (16+)
12.15 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания
12.20 «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ЧЕМПИОН». (12+)
14.25 «ТУМАН». (16+)
18.05 «ТУМАН-2». (16+)
21.20 «ОХОТА НА КОРОЛЯ». (16+)
23.05 «Я НЕ КИЛЛЕР». (18+)
01.25 «ОПАСНЫЙ КВАРТАЛ». (16+)
02.50 «НИНДЗЯ». (16+)
04.05 «100 мест, где поесть». (16+)

ТНТ



21.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
09.00 «Сокровища императора». (16+)
13.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
18.30 «ВТОРОЙ БРАК». (16+)
Продолжение скетчкома о молодой современной паре - Арине и Боре, которые любят друг друга и счастливы вместе. Всё сложное, скучное и грустное они оставили в своих первых «молочных» браках и вступили во второй.
21.00 «САШАТАНЯ». (16+)
23.00 «БАТЯ». (16+)
00.30 «ПРОВОДНИК». (16+)
02.00 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
Скучное утро? Забудь! «Утро. ТНТ» - это: шутки, лайфхаки, звёзды, темы, которые реально интересны, и бодрость на весь день. Телевизионная классика + диджитал = утро, которое хочется смотреть снова и снова.
05.50 «ИНТЕРНЫ». (16+)

РЕН



06.00 «С бодрим утром!» (16+)

05.00 18.00 01.05 04.20 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «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 02.00 «Тайны Чапмана». (16+)
20.00 «Безумные факты». (16+)
21.00 «НОЧЬ В ОСАДЕ». (16+)
23.00 «Новости». (16+)
23.25 «ЗАЛОЖНИКИ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.30 Битва шефов. (16+)
08.00 Четыре дачи. (16+)
13.00 Битва шефов. (16+)
17.30 Домохозяйки против шефов. (16+)
20.30 Битва шефов. (16+)
22.30 Ставка на любовь. (16+)
01.30 Пятница News. (16+)
02.00 Черный список. (16+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
06.00 «Моя свадьба лучше!» (16+)
06.50 «Будни роддома». (16+)
09.30 «Доктор-Ревизор». (16+)
09.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
12.05 «Беременна в 45». (16+)
16.40 «Беременна в 45». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
02.05 «Разводы». (16+)
03.45 «За кадром. Дорогая, я забил». (12+)
04.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.20 Невероятные истории. (16+)
07.20 Антиматия. (16+)
12.15 Минута молчания
12.20 Антиматия. (16+)
13.20 Влад решает. (16+)
14.20 Решала. (16+)
Ведущий - Влад Чижов помогает жертвам мошенников раскрыть обман и вернуть украденные средства.
17.20 Влад решает. (16+)
18.20 Притворщики. (16+)
23.20 Опасные связи. (18+)
03.50 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
04.40 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

МИР

05.00 «ПОМНИ ИМЯ СВОЕ». (16+)
06.00 «22 ИЮНЯ, РОВНО В 4 ЧАСА...». (16+)
07.30 «ОТЕЦ СОЛДАТА». (16+)
09.00, 10.10 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ». (16+)
10.00, 18.00 Вместе каждый день
11.50 Международная акция «Память сердца. День памяти и скорби»
13.00 «ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА». (16+)
Военный, СССР, 1977 г.
15.45, 18.15 «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА». (16+)
18.35 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+)
22.05 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА». (16+)
Сериал. Военный фильм.
01.15 «АПОСТОЛ». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.10 13.10 18.20 ОТражение
11.00 00.30 Интервью Константина Симонова с маршалом Г.К. Жуковым. (12+)
15.10 «Память». (16+)
16.45 «Новости Совета Федерации». (12+)
17.00 «Такие разные». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «НАЧАЛО». (16+)
22.15 «ИДИ И СМОТРИ». (16+)
01.25 «Моя история». (16+)
02.10 ОТражение. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

04.00 «Путь к Победе». (16+)
05.00 «В ИЮНЕ 41-ГО». (16+)
08.40 22 июня глазами очевидцев. (16+)
10.00 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЫШКИ». (16+)
12.15 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания
12.20 «ДО СВИДАНИЯ, МАЛЫШКИ». (16+)
01.10 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
Россия, 2020 г.
Военная драма о подвиге курсантов подольских военных училищ в октябре 1941 года под Москвой.
03.30 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Три ко-та». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Пластинки». (0+)
07.35 «Царевны». (0+)
09.40 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
11.00 10 лет приключений. «Лео и Тиг». (0+)
В лесах Приморского края России родился леопард по имени Лео. Он очень редкого вида, поэтому у него нет сородичей и сверстников на многие километры вокруг. Но довольно скоро Лео нашёл себе верного друга - молодого тигра по имени Тиг. Незлучные друзья ни дня не могут прожить без приключений, всё вокруг представляет для них интерес.
12.00 «Воспоминание». (0+)
12.15 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания
12.20 «Огромное небо». (0+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Барбоскины». (0+)
16.40 «Кошечки-собачки». (0+)
19.00 «Оранжевая корова». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Сказочный патруль. Дорога домой». (0+)
23.00 «Ну, погоди!» (0+)
00.55 «Король Шакир». (6+)
02.30 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
04.00 «Маша и Медведь». (0+)

МУЛЬТ

06.00 «Лео и Тиг». (0+)
В лесах Приморского края России родился леопард по имени Лео. Однажды он встречает тигренка по имени Тиг, и они становятся настоящими друзьями. В первом сезоне мультфильма зверята открывают для себя и зрителей удивительный мир родного края. Во втором - в тайгу ураганом приносит «летающий корабль» с китайской обезьянкой по имени Лили, и Лео и Тиг помогают ей вернуться домой. В третьем сезоне героев ждут новые приключения дома, но теперь при участии их маленькой сестрочки - озорницы Леонеллы.
10.00 «Лео и Тиг». (0+)
14.00 «Лео и Тиг». (0+)
18.00 «Лео и Тиг». (0+)
19.30 «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 ящерица-самурай О-Раш, и милая куколка Пинки, и воинственный плюшевый заяц Генерал Де-Кроль со своими роботами, и, конечно, отважные супергерои Флай и Глория. Все эти игрушки обожают игры, веселье, соревнования, приключения и вечеринки.
23.00 «Геройчики». (0+)
03.00 «Геройчики». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Секреты истории. (16+)
02.00 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
02.55 Донбасс. Истерзанное сердце России. (16+)
04.00, 04.45, 05.20, 06.45, 07.45, 08.20, 08.50, 10.25, 11.30, 12.00, 12.30, 13.30, 15.15, 16.20, 16.50, 17.20, 20.00 На пути к Великой Победе. (12+)
06.10 Народный фронт Победы: Сотканная победа. (12+)
07.15 Личность в истории. (12+)
09.20 Ленинград: 872 дня ада. (16+)
10.55 Народный фронт Победы: Спасти человека. (12+)
13.00 Народный фронт Победы: Школа снайперов. (12+)
14.20 Финский фашизм. Забытый геноцид. (16+)
15.45 Найти и рассказать: Жестяная горка. (12+)
18.05 Найти и рассказать: Имя солдата. (12+)
18.40 Народный фронт Победы: Фронтовые кинооператоры. (12+)
19.10 Освободители: Бомба Озарики. (16+)
20.50 Освободители: Дело эстонских карателей. (16+)
21.35 Найти и рассказать: Демянский котёл. (12+)
22.15 Освободители: Красный город в плену. (16+)
23.00 Освободители: Шта-лаг 352. Пленная правда. (16+)
23.45 Обыкновенная История: Щит. (6+)

HISTORY

06.00 Освободители. (16+)
06.40 История вещей. (16+)
07.05 Королева: мать и монарх. (16+)
07.55 Тайны Земли с высоты птичьего полёта. (16+)
08.55 Жизнь в эпоху...: кроманьонцев. (16+)
10.35, 11.30 Осажденные крепости. (16+)
12.30 Бернард Мейдофф, великий мошенник. (16+)
13.25 Как выиграть президентскую гонку. (16+)
14.20 Секреты королевских садов. (12+)
15.15 Секреты форта Боярд. (12+)
16.10 Взлет и падение испанского короля. (16+)
16.45 Викторианская эпоха на пленке. (16+)
18.00, 19.00 Древние мегаполисы. (12+)
20.00, 20.55 Проклятые сокровища. (16+)
21.45, 22.25 Освободители. (16+)
23.10 Секреты королевских садов. (12+)
00.05 Секреты форта Боярд. (12+)
01.00, 01.50 Осажденные крепости. (16+)
02.45 Бернард Мейдофф, великий мошенник. (16+)
03.35 Как выиграть президентскую гонку. (16+)
04.30 100 чудес света. (16+)
05.20 Освободители. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 13.55, 02.00 Война. Первые четыре часа. (12+)
06.50, 14.50, 19.10, 02.45 Вторая мировая война. Пакт. (16+)
07.45, 15.40, 20.00, 03.30 Вторая мировая война. Операция «Багратион». (16+)
08.35, 16.25, 20.50, 04.15 Малая земля. Герои без ретуши. (12+)
09.35, 17.20, 21.45 Русские тайны. XX век. Вторая Мировая. (16+)
Почему началась Вторая мировая война? Как бездействие Запада развязало руки Гитлеру, и кто подталкивал его к войне против Советского Союза? В фильме использована уникальная кинохроника тех лет, которая воскрешает трагические события предвоенной истории.
10.25, 18.15, 22.40, 05.05 Европа против России. Крестовосцы Гитлера. (16+)
В фильме Алексея Денисова - малоизвестные факты участия европейских стран и народов в войне гитлеровской Германии против СССР (1941-1945 гг.).
11.25, 23.35 Брестская крепость. (12+)
12.15 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания
12.16, 00.25 Секретно. Сталину. Главная загадка Великой Отечественной войны. (12+)
13.10, 01.15 Мюнхенский сговор. Приглашение в ад. (12+)

РОССИЯ К
Культура



19.45 Главная
роль

06.30 17.15 «Роман в камне»
08.20 «Невский ковчег»
08.50 «А ПАРОХОДЫ ГУДАТ
И УХОДЯТ...»
10.15 Наблюдатель
11.15 Война Анатолия Папа-
нова
11.35 00.00 XX век
12.15 Светлой памяти павших
в борьбе против
фашизма. Минута
молчания
12.45 22.35 «Костюм в кино»
13.15 Линия жизни
14.10 «ВСТРЕЧА ПЕРЕД РАЗ-
ЛУКОЙ»
15.30 «Спаси от варваров»
16.15 «Слово о словах»
16.30 «Передвижники»
18.00 «Завтра не умрет ни-
когда»
18.40 День памяти и скорби.
П. И. Чайковский. Сим-
фония №6 «Патетиче-
ская». Дирижер Юрий
Башмет
19.45 Главная роль
20.05 «Петляков. Тайна полета»
20.50 Спокойной ночи, ма-
лыши!
21.05 «ЗАВТРА БЫЛА ВОЙНА»

ТВЦ



15.05 «СЛЕД ЛИСИЦЫ
НА КАМНЯХ». (12+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Большое кино». (16+)
08.45 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ:
ЧИСТИЛЬЩИК». (12+)
10.45 00.35 «Петровка, 38». (16+)
10.55 «Городское собрание». (12+)
11.30 14.30 17.50 22.00 Со-
бытия
11.50 03.00 «ОДИН ДЕНЬ,
ОДНА НОЧЬ». (16+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «СЛЕД ЛИСИЦЫ НА
КАМНЯХ». (12+)
16.55 Хроники московского
быта. (16+)
18.10 «СТРЯПУХА». (16+)
22.35 «10 самых...». (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.50 «Суд истории. 22
июня». (16+)
01.35 Прощание. (16+)
02.15 «Свадьба и развод». (16+)
04.35 Тайна песни. (16+)
05.15 «Валерий Баринов.
Человек игры». (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+)
Неожиданно приезжает
бывший муж Маши - Во-
лодя. Дымов принимает
его за преступника. Про-
исходит драка, которую
останавливает Маша.
Дымов вынужден оста-
вить девушку наедине с
экс-супругом, но на утро,
чувствуя опасность, воз-
вращается.
23.00 «БЕЛЫЙ ШУМ». (16+)
Джонатан Риверс пре-
успевающий архитектор,
у которого в жизни, каза-
лось, все сложилось...
01.00 Кадони шоу. (16+)
01.45 Экстра такси. (16+)
02.15 Дневник экстрасенса
с Татьяной Лариной.
(16+)
05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



07.25 Давай разведёмся!
(16+)

06.30 По делам несовершен-
нолетних. (16+)
07.25 Давай разведёмся!
(16+)
08.25 Тест на отцовство. (16+)
10.40 «Прости меня...» (16+)
11.40 12.20 «Беду отведу». (16+)
12.15 «Светлой памяти
павших. Минута мол-
чания»
12.55 02.20 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших
душ». (16+)
14.40 «ХРУСТАЛЬНАЯ
КОРОЛЕВА». (16+)
19.00 «ПО СТУПЕНЯМ
ЛЮБВИ». (16+)
23.30 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)
00.30 «Понять. Простить». (16+)
01.25 «Порча». (16+)
02.45 «Верну любимого». (16+)
03.15 «Голоса ушедших
душ». (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 Из-
вестия. (16+)
05.40 «СНАЙПЕР-2:
ТУНГУС». (16+)
08.40 Знание - сила. (12+)
09.30 «НАСТОЯЩИЙ». (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ПЯТЁРКА-7». (16+)
14.20 22.20 «ВЕЛИКОЛЕП-
НАЯ ПЯТЁРКА-8». (16+)
15.15 23.10 «ВЕЛИКОЛЕП-
НАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
17.30 02.05 «СЛЕД». (16+)
00.00 Известия. Итоговый
выпуск. (16+)
00.30 «СВОИ-6». (16+)
04.45 «СВОИ-2». (16+)

★ ЗВЕЗДА

07.05 «БЕССМЕРТНЫЙ
ГАРНИЗОН». (12+)
09.15 «Открытый эфир». (16+)
10.40 «Европейская сделка
с дьяволом». (12+)
13.50 15.05 17.10 «ЗАСТАВА
ЖИЛИНА». (16+)
19.40 «Специальный репор-
таж». (16+)
20.05 «За секунду до выстре-
ла». (12+)
22.45 «Между тем». (12+)
23.15 «Фашизм. Эволюция
зла». (16+)
00.35 «ЖДИ МЕНЯ». (12+)
02.05 «Минута молчания». (12+)

ГУБЕРНИЯ
ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 20.00 04.00 «Такие
разные». (12+)
12.00 13.45 «Служу Отече-
ству». (12+)
12.15 «Минута Молчания»
12.20 «Неделя». (12+)
12.50 18.30 22.00 «Специаль-
ный репортаж». (12+)
13.00 «БЕССОННИЦА». (16+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30
«Губернские новости». (12+)
15.00 «ЧИСТО МОСКОВ-
СКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
15.45 «Азбука Православия». (12+)
16.30 «БРАК ПО ЗАВЕЩА-
НИЮ 2». (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 00.30 «Безопасная до-
рога». (12+)
18.45 22.45 01.45 «Полицей-
ский вестник». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер
вместе». (12+)
22.15 03.30 «Документаль-
ное кино». (12+)
23.00 «ВОЙНА ПОД КРЫ-
ШАМИ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МТЧ! ТВ

06.00 18.20 22.05 01.50 05.05
Все на Матч! Прямая
трансляция
09.05 13.00 18.15 Новости
09.10 Футбол. Испания - Сау-
довская Аравия. Чемпио-
нат мира-2026. (6+)
11.25 Улётный футбол. Пря-
мая трансляция
12.15 Светлой памяти павших
в борьбе против фашизма.
Минута молчания
12.20 17.35 Футбол. Чемпио-
нат мира-2026. (6+)
13.05 Футбол. Бельгия - Иран.
Чемпионат мира-2026.
Трансляция из США. (6+)
15.20 Футбол. Уругвай - Ка-
бо-Верде. Чемпионат ми-
ра-2026. (6+)
19.30 Футбол. Аргентина -
Австрия. Чемпионат ми-
ра-2026. Прямая трансля-
ция из США
23.35 Футбол. Новая Зелан-
дия - Египет. Чемпионат
мира-2026. (6+)
02.40 Футбол. Норвегия - Се-
негал. Чемпионат ми-
ра-2026. Прямая трансля-
ция из США

МАТЧ СТРАНА МТЧ СТРАНА

06.00 16.15 Плавание. Чемпи-
онат России. (6+)
07.50 05.05 Автоспорт. (6+)
08.40 09.35 19.35 20.30 Пляж-
ный волейбол. Чемпионат
России. (6+)
10.30 17.55 05.30 Спортивная
неделя. Итоги. (12+)
11.00 13.30 16.10 19.30 Ново-
сти. (0+)
11.05 «ОМСБОН. История од-
ной жизни». (12+)
11.30 «Страна героев». (12+)
12.15 Светлой памяти павших
в борьбе против фашизма.
Минута молчания
12.20 «Король ринга. Николай
Королёв». (12+)
13.15 Спецрепортаж. (12+)
13.35 Баскетбол. Заполарный
матч звёзд. (6+)
15.25 02.15 «Век нашего
спорта». (12+)
18.40 Автоспорт. Дрифт. RDS
GP. (6+)
21.25 Что за спорт?. (12+)
21.55 Настольный теннис.
Премьер-Лига. (6+)
00.15 «Спортивный показ». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

07.00, 07.30, 18.20 10 са-
мых! (16+)
08.00 События и звёзды. (16+)
08.05, 12.00, 12.20 Хиты по-
русски. (16+)
09.00 Звёзды о звёздах. (16+)
10.00 Страна на МУЗ-ТВ. (16+)
11.00, 14.00, 18.55, 00.25
Плейлист | Лето. (16+)
12.15 Минута молчания в
день 85-летия начала Вели-
кой Отечественной войны

13.00 Народный микрофон.
(16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Звёзды с приветом.
(16+)
17.00 Русский чарт. (16+)
18.00, 21.40 PRO-новости.
(16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 От «Экспоната» Шну-
рова до «Баклажана» Тимати.
(16+)
22.00 Топ-30. (16+)
01.00 Золотая лихорадка.
(16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 VIJU TV1000

05.40 «МАКС СТИЛ». (16+)
07.05, 08.55 «УБИЙСТВА
В...». (16+)
10.45 «МИССИЯ «НЛО». (16+)
12.55, 13.45 «ПОСТУЧИТЬСЯ
В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
14.40 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГО-
РОД КОСТЕЙ». (16+)
17.00, 17.55 «КОМИССАР
РЕКС». (16+)
18.45 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)
Фантастический приключен-
ческий фильм, США, 2014 г.
21.20 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2:
ИНСУРГЕНТ». (16+)
Фантастический триллер,
США, 2015 г.
23.20, 01.05 «УБИЙСТВА
В...». (16+)
02.40 «НЕВИДИМЫЙ МАЛЬ-
ЧИК». (16+)
04.15 «НЕВИДИМЫЙ МАЛЬ-
ЧИК: ВТОРОЕ ПОКОЛЕНИЕ». (16+)

TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Царевны». «Просток-
вашино». Мультсериалы.
(6+)
07.15 «Смешарики». Мультсе-
риал. (6+)
08.15 «Три кота. Специальный
выпуск». (6+)
08.50 «РУБЕЖ». (16+)
10.30 «В СПИСКАХ НЕ ЗНА-
ЧИЛСЯ». (16+)
12.35 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАН-
ТЫ». (16+)
15.00 «РЖЕВ». (16+)
17.05 «ЛЁТЧИК». (16+)
19.00 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (16+)
21.25 «ДЕВЯТАЕВ». (16+)
23.25 «В СПИСКАХ НЕ ЗНА-
ЧИЛСЯ». (16+)
01.05 «БЛИНДАЖ». (16+)
02.55 «ТАНКИ». (16+)
04.25 «Кожин дом». «Пони
бегает по кругу». «Щелкун-
чик». Мультфильмы. (6+)

TV1000 VIJU TV1000 ACTION

06.05 «ЛЕС ПРИЗРАКОВ». (16+)
07.25 «АНОН». (16+)
09.05 «КЛИН КЛИНОМ». (16+)
10.45 «БЕЛЫЙ СЛОН». (16+)
12.20 «ГНЕВ ВО СПАСЕНИЕ». (16+)
13.55 «ЗОНА 414». (16+)
15.30 «БИТВА С КИБОРГАМИ». (16+)
17.10 «ПАССАЖИР». (16+)
19.00 «ВЫХОДА НЕТ». (16+)
Остроумный триллер,
США, 2015 г.
20.40 «ПРОГУЛКА СРЕДИ МО-
ГИЛ». (16+)
22.40 «ЗЛОЖИЩА 2». (16+)
00.10 «СОБИРАТЕЛЬ ДУШ». (16+)
01.50 «ОБЕЗЬЯНА». (16+)
03.20 «ВИДОК: ОХОТНИК
НА ПРИЗРАКОВ». (16+)

СУББОТА! СУББОТА!

05.00, 14.00 «Маша и Мед-
ведь». «Маша и Медведь.
Машины Песенки». Мульт-
сериалы. (0+)
13.30 «Маша и Медведь: Парк
чудес». Мультфильм. (0+)
15.50, 18.00 Новые Четыре
свадьбы. (16+)
20.10, 21.10, 22.30 Богиня
шопинга. (16+)
23.40 «КЛОН». (16+)
00.40 Суббота News 2026.
(16+)
00.50 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
01.50 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.25 Суббота News. (16+)
02.40, 03.20, 04.00 «ВЕТРЕ-
НЫЙ». (16+)
04.40 «Приключения Пети
и Волка». Мультсериал.
(12+)
04.50 «Маша и Медведь». (16+)
Мультсериал. (0+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.00 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)
02.30 «В ГОСТЯХ У ЭЛИС». (18+)
04.15 «АДАМ И ЕВА». (12+)
05.55 «ПОГОНЯ». (16+)
07.30 «КЛЕВЫЙ УЛОВЕ». (16+)
09.10 «ДОБРЫЙ ДОКТОР». (16+)
10.55 «КРАСОТКИ». (16+)
12.40 «ПО-БРАТСКИ». (16+)
14.30 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ
ДВЕРЬ». (12+)
16.10 «НА ДЕРЕВНЮ ДЕДУШ-
КЕ». (6+)
18.00 «БАТЯ». (16+)
19.30 «БАТЯ 2. ДЕД». (12+)
Комедия, Россия, 2025 г.
21.10 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)
23.20 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС
ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.30 «ОСОБОЕ ПОДРАЗДЕ-
ЛЕНИЕ». (16+)
07.35 «ЛЕТЯТ ЖУРАВЛИ». (16+)
09.20 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИ-
КИ». (16+)
11.00, 12.20, 13.50 «ВЕЧНЫЙ
ЗОВ». (16+)
15.05 «СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА». (16+)
16.55 «ОДИН ИЗ НАС». (16+)
18.50 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+)
20.30 «БЕЛОРУССКИЙ ВОК-
ЗАЛ». (16+)
22.20 «ЖИВЫЕ И МЕРТВЫЕ». (16+)
02.00 «ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)
04.05 «НЕОПРАВЛЕННОЕ
ПИСЬМО». (16+)
05.40 «СТРОИТСЯ МОСТ». (16+)

ДОМ КИНО ДОМ КИНО

05.40 «Суворов: Великое пу-
тешествие». Мультфильм.
(6+)
07.00 Союзмультфильм пред-
ставляет... (6+)
08.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
11.20 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.20 «МЕНОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе.
«ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
01.00 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ». (16+)
Россия, 2010 г.
03.10 «РЯБИНОВЫЙ ВАЛЬС». (16+)
Россия, 2010 г. В ролях: Ка-
рина Андоленко, Леонид
Бичевин, Валерия Ланская,
Сергей Горобченко

СТС LOVE СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсе-
риал. (0+)
09.25 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУР-
САНТЫ». (16+)
17.35 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
22.00 «РЕГБИ». (16+)
Максим - подающий на-
дежды боксёр. Настя -
спортивная гимнастка
с блестящим будущим.
Одномоментно ребята
лишаются карьеры. Остав-
шись без перспектив, без
средств к существованию
они попадают в команды
Регби ЦСКА. Отверженные,
но не отчаившиеся Максим
и Настя с нуля начинают
путь за победами, которых
они лишились...
01.40 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

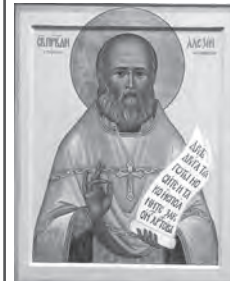
СПАС СПАС

05.00, 12.15, 00.45 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 Церковь и мир. (0+)
10.25 Русский ковчег с Яном
Таксиром. (12+)
11.30 С нами Бог. (0+)
12.25, 12.55 Монастырская
кухня. (0+)
13.20 «В ДВУХ ШАГАХ
ОТ «РАЯ». (0+)
15.05 «ИВАНОВО ДЕТСТВО». (12+)
17.00, 19.45, 02.10 Вечер
на СПАСЕ (с субтитрами). (0+)

17.40, 00.55 Милостивый
Святитель Павлин Нолян-
ский. (0+)
18.40 «ПЕРЕВОДЧИК». (12+)
20.00, 04.30 Прямая линия.
Ответ священника (с суб-
титрами). (12+)
20.30 «Бесогон». Авторская
программа Никиты Михал-
кова. (18+)
21.40, 03.10 «Спецпроект. Где
все?» Специальная демогра-
фическая операция. (16+)
22.40 «СКВОЗЬ ОГОНЬ». (6+)
23.55 Прямая линия жизни.
(16+)
01.45 Святые христианского
мира: Лоза святого Симео-
на. (0+)
02.25 Глобус православия.
(12+)
04.00 Поле битвы. (16+)

Православный календарь

22 июня
Седмица 4-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Прав. Алексия Московского.



Принесение в Свято-
Троицкую Сергиеву
лаву образа Святой
и Живоначальной
Троицы, написан-
ного прп. Андреем
Рублевым. Свт. Ки-
рилла, архиеп. Алек-
сандрийского. Прп.
Кирилла, игумена
Белоезерского. Мцц.
Феклы, Марфы и Ма-
рии Персидских. Прп.
Александра, игумена Куштского. Обретение
мощей прп. Рафаила исп.

Петров пост.

«Зло есть недуг души, лишившей-
ся свойственного ей и по естеству
ей принадлежащего здоровья, которое есть
добродетель».

Прп. Варсонофий Великий

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



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+)
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+)
Лунин привозит Драпову к себе домой. Тем временем бизнесмен и спонсор женской команды по стрельбе из лука Егор Самохвалов застрелен в грудь...
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ

08.00
«Сегодня»

05.10 «ПЁС». (16+)
06.00 «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+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ЛЕШИЙ». (16+)
В озере находят труп местного мажора Чекалина, который с друзьями забил насмерть охранника кафе Кузина. Подозрения падают на отца Кузина и его дружок...
22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)
00.20 «Сегодня»
00.40 «Захар Прилепин. Уроки русского». (16+)
01.15 «РИКОШЕТ». (16+)
04.45 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

СТС



06.35 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
06.35 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)
07.55 С лёгким утром! (16+)
09.00 Премьера! С лёгким утром! (16+)
10.00 «100 мест, где поесть». (16+)
10.20 «ЛЕНА И СПРАВЕДЛИВОСТЬ». (16+)
12.10 «ЛЮБИТ - НЕ ЛЮБИТ». (16+)
13.55 «ТРЕЗВЫЙ ВОДИТЕЛЬ». (16+)
16.00 «ПРЕСТИЖ». (16+)
В элитном посёлке Престиж живут чиновники, топ-менеджеры, юристы, медийные персоны и наследники крупных капиталов.
17.55 «ОТМОРОЖЕННЫЕ». (16+)
21.05 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (16+)
23.00 «НЯНЬКИ». (16+)
00.55 «МАЙОР ГРОМ: ИГРА». (16+)
03.25 «МОЙ ВОЛК». (12+)

ТНТ



07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
18.30 «ВТОРОЙ БРАК». (16+)
20.55 «САШАТАНЯ». (16+)
23.00 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+)
00.35 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)
02.20 «Однажды в России». (16+)
Самое народное и любимое шоу страны возвращается с невероятной энергией! Зрителей ждут острые шутки, бесчисленное количество приглашенных звезд и абсурдные, но очень близкие к жизни зарисовки.
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
Утро без скуки - это «Утро ТНТ!» Живые гости, неожиданные темы, шутки, которые хочется ловить. Телевизор, соцсети и ты - вместе в одном коктейле энергии и хорошего настроения. Включай и почувствуй драйв с первой чашки кофе!
05.50 «ИНТЕРНЫ». (16+)

РЕН



09.00 «Военная тайна». (16+)

05.00 18.00 01.45 04.30
«Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00
«Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна». (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 02.35 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «100 вопросов обо всем». (16+)
21.00 «ПАЦАН ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
23.25 «СКВОЗЬ СНЕГ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.30 Битва шефов. (16+)
08.00 Четыре дачи. (16+)
13.00 Черный список. (16+)
14.00 Черный список. На кухне. (16+)
18.00 Черный список. Ремонт. (16+)
20.00 Черный список. На кухне. (16+)
23.00 Ставка на любовь. (16+)
01.30 Пятница News. (16+)
02.00 Черный список. (16+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
05.40 «Моя свадьба лучше!» (16+)
Каждую неделю 4 девушки ходят на свадьбы друг друга и оценивают событие соперниц по четырем параметрам.
07.25 «Будни роддома». (16+)
09.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
12.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)
16.35 «Статус: Нервный брак». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
02.00 «Разводы». (16+)
03.45 «За кадром. Дорогая, я забил». (12+)

ЧЕ!

06.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+)
06.50 Невероятные истории. (16+)
08.10 Улётное видео. (16+)
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 Вне закона. (16+)
04.40 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

МИР

05.00, 06.15, 10.10
«АПОСТОЛ». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00,
18.00 Вместе каждый день
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 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ». (16+)
Военный, СССР, 1974 г.
01.45 Первый Евразийский канал. (12+)
02.30 «ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ». (16+)
04.10 «АНТОША РЫБКИН». (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.10 13.10
18.20 ОТражение
11.00 05.05 «Путешествие в классику. Великие композиторы». (12+)
15.15 «НАЧАЛО». (16+)
17.00 «Такие разные». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
18.15 «Вечер вместе». (12+)
20.45 «МАТЬ». (12+)
23.55 «ТОРИ И ЛОКИТА». (18+)
01.25 «Преодоление». (16+)
02.05 ОТражение. Итоги. (12+)
03.10 «Свет и тени». (16+)
03.35 «ПОРОХ». (12+)

ПОБЕДА

04.55 «Путь к Победе». (16+)
05.55 «ТАНКИ». (16+)
07.30 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ЗАПАДНЫЙ ФРОНТ». (16+)
15.20 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. СЕВЕРНЫЙ ФРОНТ». (16+)
22.35 «СМОТРИ НА МЕНЯ!» (16+)
Россия, 2024 г.
Нина Левицкая, бывшая оперная певица и мама четверых детей, ничего не знает о судьбе своего мужа, пропавшего из виду почти год назад. По слухам, отец семейства, ответственный работник Александр должен находиться где-то в Москве.
00.40 «ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ». (16+)
02.20 «ПЕРЕГОН». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Три ко-та». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Пластинки». (0+)
07.35 «Царевны». (0+)
10.30 «Супер Крылья. Спасатели мира». (0+)
10.45 «Мини-Мишки». (0+)
12.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
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 слёзки». (0+)
16.45 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
19.05 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
Мастер Витя - юный, но уже гениальный мальчик-инженер, который вместе со своим роботом Мотором и талантливыми друзьями помогает решать проблемы дружелюбных жителей Вауграда!
19.30 Семейное кино. «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Сказочный патруль. Дорога домой». (0+)
22.30 «Дикие скричеры!» (6+)
23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
00.55 «Король Шакир». (6+)
02.30 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
04.00 «Маша и Медведь». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
08.45 «Простоквашино». (0+)
11.00 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
13.45 «Юленьки». (6+)
14.30 «Чик-Чирикино». (0+)
15.25 «Ми-ми-мишки». (0+)
16.35 «Горошек и компания». (6+)
17.00 Время малышей. (6+)
18.00 «Маша и Медведь». (0+)
19.30 «Лунтик». (0+)
20.00 «Сказочный патруль». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
«Барбоскины» - мультсериал, который рассказывает о жизни детей и подростков с их интересами и увлечениями. Семья Барбоскиных - самая обычная, где есть папа, увлекающийся компьютером, мама, мечтающая о сцене, и пятеро детей со своими интересами в жизни. У каждого из них свой уникальный характер, и им приходится совместно решать все проблемы и вопросы с чем они удачно справляются.
21.30 «Юленьки». (6+)
22.30 «Фиксики». (0+)
Герои, созданные по мотивам повести Эдуарда Успенского «Гарантийные человечки», живут насыщенной жизнью. ДимДимыч - обычный мальчик, который в один из дней знакомится с Фиксиками, и они начинают дружить.
02.00 «Фиксики». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Это подкаст. История. (12+)
01.05 Шахматные партии холодной войны. (16+)
01.50, 13.50, 23.05 Россия глазами иностранцев. (12+)
02.40, 06.40, 10.40, 14.40 Народный фронт Победы. (12+)
03.15 Освобождение Европы. (12+)
04.00 Границы истории. От Цезаря до Шарля де Голля. (16+)
05.05 Иван Граве. Я не был заурядным генералом. (12+)
05.35 Неизвестные страницы истории русской школы. (12+)
07.10, 11.15, 15.15 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)
08.00, 08.55 «МЯТЕЖ». (18+)
09.50 Алексей Шусев. Спаси и сохрани. (12+)
10.25 Россия научная. Великие имена. (12+)
12.00 «Пивной путч» 1923 года: рождение нацистской партии. (16+)
12.50 Две судьбы маршала Худякова. (12+)
16.00 На пути к Великой Победе. (12+)
16.50, 18.10, 18.55 Освободители. (16+)
17.35 Найти и рассказать. (12+)
19.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
20.00 Имена нелегальной разведки: Виктор Лягин. (12+)
21.00 Русская история: Борьба за власть правящих династий. (12+)
22.05 Революция LIVE. (12+)

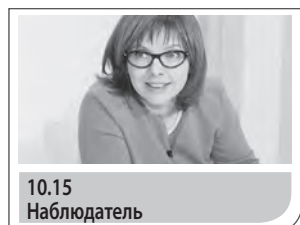
HISTORY

06.00 Освободители. (16+)
06.40 Старый город Сашиз, Румыния. (12+)
07.10 Викторианская эпоха на пленке. (16+)
08.25 Тайны Земли с высоты птичьего полёта: Мегалиты: дух камней. (16+)
09.20 Жизнь в эпоху...: мушкетёров. (16+)
11.00, 11.55 Осажденные крепости. (16+)
12.55, 13.45 Проклятые сокровища. (16+)
14.40 Секреты королевских садов. (12+)
15.30 Хунань: мир «Аватара». (12+)
16.30, 17.20 Эдвардианская Британия в цвете. (16+)
18.10 Древние мегаполисы. (12+)
19.05 Забытый император Китая. (16+)
20.00, 20.55 Проклятые сокровища. (16+)
21.45, 22.40 Атомная реакция: секретная роль Канады в проекте «Манхэттен». (16+)
23.30 Секреты королевских садов. (12+)
00.25 Хунань: мир «Аватара». (12+)
01.20, 02.10 Осажденные крепости. (16+)
03.05, 03.50 Проклятые сокровища. (16+)
04.40 Мечеть Хадум, Косово. (12+)
05.15 Атомная реакция: секретная роль Канады в проекте «Манхэттен». (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 15.10, 01.15 Эпоха гигантов. (12+)
06.55, 02.10 Догадайся. Спаси. Юрий Визбор. (12+)
07.45, 02.55 Операция Луксор. Великая экспедиция к обелиску Согласия. (12+)
08.45, 03.50 Валерий Золотухин. Я никогда ничего не просил. (12+)
09.35 Вобан. Мегаструктуры гения. (12+)
10.30 Разведка. Век генерала Дроздова. (12+)
11.25, 12.25, 20.30, 21.25 Легенды Европы. (12+)
13.20 Королевские мушкетёры. Подлинная история. (12+)
14.20, 04.30 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Итоги революции. (12+)
16.10, 05.15 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
16.55 Корни Египта. Ложные верования. (12+)
17.25 Корни Египта. Проект египетской идентичности. (12+)
17.55 Клинтон vs Трамп. Накануне выборов в США. (12+)
18.50 Тамплиеры. Строительные излишества. (12+)
19.45 Личное. Михаил Державин. (12+)
22.25 Питер Фальк против Коломбо. (16+)
23.25 Спасённые шедевры России. Масляная живопись. (12+)
00.15 Европа против России. Крестоносцы Гитлера. (16+)

РОССИЯ К
Культура



10.15
Наблюдатель

07.20 Легенды мирового кино
07.50 14.00 «Тайна болотной мумии»
08.50 14.55 «ЮРКИНЫ РАССВЕТЫ»
10.15 Наблюдатель
11.15 00.00 ХХ век
12.45 22.35 «Стоп! Сшито!»
13.15 «Тайна полета»
16.10 «Слово о словах»
16.30 «Коллекция»
17.15 «Режиссер Борис Равенских»
17.50 01.15 «Музыка мира и войны»
18.30 «Роман в камне»
19.00 «Жизнь замечательных идей»
19.45 Главная роль
20.05 «Ибрагим Аганин. Поиск без срока давности»
20.50 Белая студия
21.30 «ЗОСЯ»
23.05 «Клеопатра: тайна мумифицированной руки»
01.55 Истории города N

ТВЦ



15.00 «СЛЕД ЛИСИЦЫ НА КАМНЯХ». (12+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ЗНАК СОВЫ». (16+)
10.35 04.35 «Актёрские драмы. У роли в плену». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 03.00 «ОДИН ДЕНЬ, ОДНА НОЧЬ». (16+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.00 «СЛЕД ЛИСИЦЫ НА КАМНЯХ». (12+)
16.55 Хроники московского быта. (16+)
18.10 «СТРЯПУХА: КОНФЕТНАЯ ЛЕДИ». (16+)
22.35 «Закон и порядок». (16+)
23.05 «Развод - путь к успеху». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «Дорогие товарищи. Против шерсти». (16+)
01.35 «Звёздные затворницы». (16+)

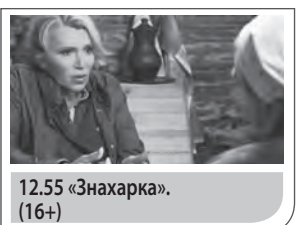
ТВ-3



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+)
Появляется Толик и дарит Свете подвеску. Толик и Света сбегает тайком, чтобы вернуть деньги на место, их начинают все искать. Кабан и Ржавый ночью забираются в дом Сорокиных, чтобы найти сумку с деньгами.
23.00 «БЕЛЫЙ ШУМ: СИЯНИЕ». (16+)
Канада, США, 2007 г. На годовщину свадьбы Ребекка дарит мужу Эйбу часы с гравировкой «9 лет перед вечностью» и, словно, предсказывает судьбу...
01.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



12.55 «Знахарка». (16+)

06.30 05.35 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.25 Давай разведёмся! (16+)
08.25 03.40 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 «Я ВСЁ ИСПРАВЛЮ САМА». (16+)
19.00 «ОДНО ЦЕЛОЕ». (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+)
05.20 «6 кадров». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)
05.25 «СВОИ-2». (16+)
06.30 00.30 «СВОИ-6». (16+)
08.05 Страна советов. (16+)
08.40 Знание - сила. (12+)
09.30 «НАСТОЯЩИЙ». (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
15.15 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

05.45 13.50 15.05 17.15 03.50 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 «Народный ВПК». (12+)
11.30 13.25 «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА». (12+)
20.10 «Улика из прошлого». (16+)
22.45 «Между тем». (12+)
23.15 «Фашизм. Эволюция зла». (16+)
01.00 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ». (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 15.45 18.45 «Полицейский вестник». (12+)
12.15 00.30 «Диалоги с прошлым». (12+)
12.45 18.30 «Безопасная дорога». (12+)
13.00 «БЕССОННИЦА». (16+)
13.45 «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+)
16.30 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ 2». (16+)
17.30 04.30 «Открытая наука». (12+)
18.00 «Специальный репортаж». (12+)
18.15 «Эксперт». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.00 01.30 «От 7 до 17». (12+)
20.30 22.30 04.00 «Футбол губернии». (12+)
23.00 «ЭТОМУ БЫТЬ!». (16+)
01.00 «Документальное кино». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МТЧ! ТВ
06.00 Футбол. Иордания - Алжир. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция
08.05 18.20 22.05 01.05 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 13.00 18.15 Новости
09.10 Футбол. Аргентина - Австрия. Чемпионат мира-2026. (6+)
11.25 Улётный футбол. Прямая трансляция
12.20 17.35 Футбол. Чемпионат мира-2026. Обзор. (6+)
13.05 Футбол. Франция - Ирак. Чемпионат мира-2026. (6+)
15.20 Футбол. Норвегия - Сенегал. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США
19.30 Футбол. Португалия - Узбекистан. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США
22.40 Футбол. Англия - Гана. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция
02.25 Футбол. Иордания - Алжир. Чемпионат мира-2026. (6+)
06.00 16.15 Плавание. Чемпионат России. (6+)
08.10 21.25 География спорта. (12+)
08.40 09.35 19.35 20.30 Beach-волейбол. Чемпионат России. (6+)
10.30 05.30 Что за спорт?. (12+)
11.00 13.30 16.10 19.30 Новости. (0+)
11.05 21.55 Настольный теннис. Премьер-Лига. (6+)
13.35 00.30 Бокс. Кубок Победы. (16+)
15.20 Небесная грация. (6+)
15.40 18.50 02.45 «Страна спортивная». (12+)
18.30 Лица страны. (12+)
19.05 Человек из футбола. (12+)
23.45 «Магия большого спорта». (12+)
00.15 «Спортивный показ». (12+)
02.10 «Век нашего спорта». (12+)
03.00 Стрельба стендовая. Кубок мэра Москвы. (6+)
05.05 Сюрплас. (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
07.00 Звёзды на утро. (16+)
08.00 События и звёзды. (16+)
08.05 Хиты по-русски. (16+)
09.00 Топ-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 Хиты по-русски. (16+)
14.00 Плейлист | Лето. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Моя волна. (16+)
17.00 Юмор FM чарт. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Плейлист | Лето. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Почём мамы для народа? (16+)
21.40 PRO-новости. (16+)
22.00 Короли чартов. (16+)
23.00 Лихие хиты. (16+)
00.00 Наше. (16+)
01.00 Хиты по-русски. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIU TV1000 VIU TV1000 РУССКОЕ
05.45 «ГРОМОБОЙ». (16+)
07.05 08.55 «УБИЙСТВА В...» (16+)
10.45 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+)
13.20 14.10 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.05 «НЕВИДИМЫЙ МАЛЬЧИК». (16+)
17.00 17.55 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
18.50 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
Фантастический приключенческий боевик, США, 2016 г.
21.00 «РАВНЫЕ». (16+)
Фантастическая мелодрама, США, 2015 г.
22.45 00.30 «УБИЙСТВА В...» (16+)
02.10 «ПАДЕНИЕ ЛУНЫ». (16+)
04.05 «ГРЕНЛАНДИЯ». (16+)
VIU TV1000 ACTION
05.20 «ЗВЕРИНАЯ ЯРОСТЬ». (16+)
06.55 «КРОВНЫЙ ОТЕЦ». (16+)
08.15 «ОТЕЛЬ МУМБАИ: ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (16+)
10.25 «ВЫХОДА НЕТ». (16+)
12.05 «ПРОГУЛКА СРЕДИ МОГИЛ». (16+)
14.00 «ПАСАЖИР». (16+)
15.50 «ЗАЛОЖНИЦА 2». (16+)
17.25 «АМАКАСИ: СВОБОДА В ДВИЖЕНИИ». (16+)
19.00 «13-Й РАЙОН». (16+)
20.25 «13-Й РАЙОН: УЛЬТИМАТУМ». (16+)
22.00 «НЕУДЕРЖИМЫЙ». (16+)
23.35 «АДРЕНАЛИН 2: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ». (16+)
01.00 «ИСЧЕЗНУВШИЙ». (16+)
02.30 «ПРОСТАЯ ПРОСЬБА». (16+)
04.15 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (16+)
суббота! СУББОТА!
05.00, 06.30 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
06.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
15.50, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.10, 21.30, 23.00 Богиня сыска. (16+)
«Богиня сыска» - романтический эксперимент про обыск и свидание.
00.10 «КЛОН». (16+)
01.05 Суббота News 2026. (16+)
01.20 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
02.10 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.50 Суббота News 2026. (16+)
03.10, 03.50, 04.20 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
КИНОКОМЕДИЯ
01.25 «ОТДОХНУТЬ ПО-ЛЮДСКИ». (18+)
02.55 «СОКРОВИЩА ДЖУНГЛЕЙ». (18+)
04.25 «ХОЛОП ИЗ ПАРИЖА». (16+)
06.30 «ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА». (12+)
08.20 «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА». (18+)
10.15 «ПЛАГИАТОР». (18+)
12.40 «ВАСАБИ». (18+)
14.25 «БАТЯ». (16+)
15.55 «БАТЯ 2. ДЕД». (12+)
17.35 «ОЛЕНЬ». (16+)
19.30 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (18+)
21.20 «НА ДЕРЕВНЮ ДЕДУШКЕ». (6+)
23.05 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (12+)
МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
07.30 «Веселая карусель». Мультсериал. (0+, 16+)
09.20 «ВАЛЕНТИН И ВАЛЕНТИНА». (12+)
11.00, 12.15, 13.30 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (16+)
14.50 «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ». (16+)
17.40 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+)
19.20 «ЧЕЛОВЕК НА СВОЕМ МЕСТЕ». (16+)
СССР, 1972 г.
21.10 «САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (16+)
22.45 «МИМИНО». (16+)
00.25 «ПОД СЕВЕРНЫМ СИЯНИЕМ». (16+)
02.30 «АССА». (18+)
05.00 «ШКОЛА ЗЛОСЛОВИЯ». (16+)
ДОМ КИНО ДОМ КИНО
04.50 «Три кота». Мультсериал. (6+)
05.40 «Как приручить монстров». Мультфильм. (6+)
07.00 Союзмультфильм представляет... (6+)
08.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
11.20 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
01.00 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)
Россия, 2024 г.
04.00 «МАРУСЯ ФОРЕВА!». (16+)
Россия, 2021 г.
СТС LOVE СТС LOVE
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.25 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
Саша неожиданно перестает отвечать на звонки Ковнадского. Ковнадский переживает за любимую и сбегает из училища. Брагин доводит Прилуцкую до слез. Прилуцкая подает заявление об уходе...
17.35 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
Бывший муж Софии решает занять должность штатного психолога отеля. Пётр не оставляет надежды устроить романтическое свидание с Дашей...
22.00 «РЕГБИ». (16+)
01.45 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00, 12.00, 00.30 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 Милостивый Святитель Павлин Ноланский. (0+)
11.00 Святити христианского мира: Лоза святого Симеона. (0+)
11.30, 20.00, 04.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
12.10, 12.35, 13.05 Монастырская кухня. (0+)
13.25 «МЕРСЕДЕС УХОДИТ ОТ ПОГОНИ». (12+)
15.00 «ВЕСНА НА ОДЕРЕ». (12+)
17.00, 19.45, 02.05 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
17.35, 00.40 Украина. Обыкновенный нацизм. (16+)
18.40 «ПЕРЕВОДЧИК». (12+)
20.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
21.40, 03.10 «Спецпроект. Где все?» Специальная демографическая операция. (16+)
22.40 «ОТРАД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
00.00, 04.00 Поле битвы. (16+)
01.35 Наследники святой Нины. (0+)
02.20 Глобус православия. (12+)

Православный календарь

23 июня
Седмица 4-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Обретение мощей свят. Василия, еп. Рязанского.



Собор Рязанских святых. Сщмч. Тимофея, еп. Прусского. Свт. Иоанна, митр. Тобольского. Собор Сибирских святых. Сщмч. Митрофана пресвитера и иже с ним мучеников многих. Мчч. Александра и Антонины девы. Прп. Феофана Антиохийского. Свт. Вассиана, еп. Лавдийского. Прп. Силуана, схимника Печерского. Прп. Фамари Марджановой, исп. (Груз.) Сщмч. Тимофея пресвитера.

Петров пост. Разрешается рыба.

« Не должно называть истинно свободными знатных и богатых, когда они злы и невоздержны, потому что они суть рабы чувственных страстей».

Прп. Антоний Великий

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 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



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+)
 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+)
 Во время несложной операции по подтяжке груди в результате ошибки опытного пластического хирурга погибает популярная телеведущая Альбина Хромова.
 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
 02.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
 03.00 Вести
 03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ



13.25 «Чрезвычайное происшествие»

05.15 «ПЁС». (16+)
 06.00 «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+)
 19.00 «Сегодня»
 20.00 «ЛЕШИЙ». (16+)
 Дымов расследует дело об убийстве двух гопников, которые травил бомжа Стакана. За Стакана вступились бывшие бомжи из сообщества Безбогово, где они «восстанавливают справедливость».
 22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)
 00.20 «Сегодня»
 00.40 «РИКОШЕТ». (16+)
 04.15 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР». (16+)

СТС



21.05 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
 06.35 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)
 07.55 С лёгким утром! (16+)
 09.00 Премьера! С лёгким утром! (16+)
 10.00 «100 мест, где поесть». (16+)
 11.20 «МАРУСА ФОРВА!». (6+)
 13.00 «ВЫКРУТАСЫ». (16+)
 Слава Колотилов из приморского городка Пальчики приехал покорять Москву с рукописью своего романа в руках, а покорил девушку Надю.
 15.00 «ПРЕСТИЖ». (16+)
 17.55 «ОТМОРОЖЕННЫЕ». (16+)
 21.05 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
 23.40 «ПЯТАЯ ВОЛНА». (16+)
 01.45 «Спящая принцесса». (6+)
 03.30 «Тарзан». (12+)
 04.55 «100 мест, где поесть». (16+)

ТНТ



21.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 «ИНТЕРНЫ!». (16+)
 08.00 «Кто куда». (16+)
 08.30 «ИНТЕРНЫ!». (16+)
 18.30 «ВТОРОЙ БРАК». (16+)
 21.00 «САШАТАНЯ». (16+)
 23.00 «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 встречают богатых Дубравиных - давних «заклятых друзей» - и, скрывая свой провал, выдают себя за элиту.
 01.00 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+)
 02.15 «Однажды в России». (16+)
 05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
 Забудь про скучные утренники! В «Утро. ТНТ» - живой разговор, неожиданные гости и темы, которые реально интересны!
 05.50 «ИНТЕРНЫ!». (16+)

РЕН



09.00 «Документальный спецпроект». (16+)

05.00 18.00 01.00 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 с Баженовым». (16+)
 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
 13.00 «Загадки человечества». (16+)
 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
 15.00 «Момент в истории». (16+)
 17.00 02.00 «Тайны Чапмана». (16+)
 20.00 «Дикий, дикий мир». (16+)
 20.45 «МАСТЕР». (16+)
 23.25 «ГОРОД КИЛЛЕРОВ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
 06.00 Пятница News. (16+)
 06.30 Битва шефов. (16+)
 08.00 Четыре дачи. (16+)
 11.00 Черный список. На кухне. (16+)
 13.00 16.00 Домохозяйки против шефов. (16+)
 14.30 19.00 Домохозяйки против кондитеров. (16+)
 20.30 Черный список. На кухне. (16+)
 23.00 Ставка на любовь. (16+)
 01.30 Пятница News. (16+)
 02.00 Черный список. (16+)
 04.00 Секреты на кухне. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 05.45 «Моя свадьба лучше!» (16+)
 07.25 «Будни роддома». (16+)
 09.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
 Драматичное произведение о любви во всех ее проявлениях: любовь взрослой женщины и молодого мужчины, любовь за деньги, а также несчастная и жертвенная любовь.
 12.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)
 16.15 «Мама в 16». (16+)
 21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
 00.10 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
 02.10 «Разводы». (16+)

ЧЕ

06.10 «СОЛДАТЫ-13». (16+)
 Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни. Армия представлена «изнутри».
 07.00 Невероятные истории. (16+)
 08.20 Улётное видео. (16+)
 14.00 Влад решает. (16+)
 15.00 Решала. (16+)
 18.00 Влад решает. (16+)
 19.00 Притворщики. (16+)
 21.00 Улётное видео. (16+)
 23.00 Опасные связи. (18+)
 03.30 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
 04.40 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

МИР

05.00, 06.15 «ОТЕЦ СОЛДАТА». (16+)
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
 06.40 «22 ИЮНЯ, РОВНО В 4 ЧАСА...». (16+)
 08.40, 10.10 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. УДАРНАЯ ВОЛНА». (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 «ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА». (16+)
 01.50 «ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА». (16+)
 04.20 Первый Евразийский канал. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
 09.05 09.35 10.05 Отражение
 11.00 00.30 «Известные друзья». (16+)
 12.10 13.10 18.20 Отражение. Республика Мордовия
 15.15 «ПОРОХ». (12+)
 17.00 «Открытая наука». (12+)
 18.00 «Губернские новости». (12+)
 20.45 03.40 «ПРОШУ СЛОВА». (12+)
 23.00 «БОМБА». (18+)
 01.25 «Очень личное» с Виктором Лошаком. (16+)
 02.05 Отражение. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

04.55 «Путь к Победе». (16+)
 05.50 «ЖИВИ И ПОМНИ». (16+)
 07.30 «ИСТРЕБИТЕЛИ». (16+)
 17.40 «ЯЛТА-45». (16+)
 21.25 «ЛЕТО 1941 ГОДА». (16+)
 Фильм основан на реальной истории боевого пути Ади Шарипова, казахского ученого, писателя и общественного деятеля - от первого боя, до трагического ранения. Более 28-и месяцев он был партизаном в белорусских лесах в годы Великой Отечественной войны и был хорошо известен как Саша Казах.
 23.25 «БАТАЛЬОН». (16+)
 01.35 «КОНТРИБУЦИЯ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Три ко-та». (0+)
 07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
 07.30 «Пластинки». (0+)
 07.35 «Царевны». (0+)
 10.30 «Супер Крылья. Спасатели мира». (0+)
 10.45 «Мини-Мишки». (0+)
 12.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
 13.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
 14.00 «Инфинити Надо». (6+)
 14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
 14.40 «Мой брат - монстр». (6+)
 9-летняя школьница Петунья ждала очень скучных летних каникул - ведь все её одноклассники разъехались. Но однажды вечером в своём дворе она повстречала необычного друга...
 16.40 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
 16.45 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
 Маленькие истории о больших делах.
 19.05 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
 19.30 Семейное кино. «Смешарики. Дежавю». (6+)
 21.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
 21.15 «Сказочный патруль. Дорога домой». (0+)
 22.30 «Дикие скричеры!». (6+)
 23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
 00.55 «Король Шакир». (6+)
 02.30 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
 04.00 «Маша и Медведь». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
 08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
 08.45 «Простоквашино». (0+)
 11.00 «Бумажки». (0+)
 12.00 Время малышей. (0+)
 13.30 «Четверо в кубе». (0+)
 Музыкальный сериал о приключениях четырех кубиков - пришельцев из космоса. В первом сезоне Красный, Зеленый, Синий и Желтый застревают на Земле после крушения кубо-корабля и маскируются под цыпленка, зайца, аквариум и куст травы. Герои знакомятся с девочкой Лерой и мальчиком Стасиком, которые рассказывают гостям из космоса о жизни и правилах поведения на нашей планете. Во втором сезоне кубики возвращаются на Кубо-планету, где передают свой земной опыт местным жителям.
 18.00 «Маша и Медведь». (0+)
 «Маша и Медведь» - это первый российский мультсериал, который заговорил на одном языке с детьми и взрослыми во всём мире, рассказав о дружбе маленькой девочки Маши и бывшего циркового артиста Медведя. Взаимоотношения героев сериала отражают отношения ребенка, познающего мир, и взрослого...
 19.30 «Лунтик». (0+)
 20.00 «Сказочный патруль». (0+)
 21.00 «Барбоскины». (0+)
 21.30 «Тюленьки». (6+)
 22.30 «Четверо в кубе». (0+)
 02.00 «Четверо в кубе». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Границы истории. От Цезаря до Шарля де Голля. (16+)
 01.00 Иван Граве. Я не был заурядным генералом. (12+)
 01.30 Неизвестные страницы истории русской школы. (12+)
 02.40, 06.40, 10.40 Народный фронт Победы. (12+)
 03.10 Освобождение Европы. (12+)
 04.00, 04.55 «МЯТЕЖ». (18+)
 05.50 Алексей Шусев. Спаси и сохрани. (12+)
 06.25 Россия научная. Великие имена. (12+)
 07.15, 11.15 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)
 08.00 «Пивной путч» 1923 года: рождение нацистской партии. (16+)
 08.50 Две судьбы маршала Худякова. (12+)
 09.50, 12.55, 23.05 Россия глазами иностранцев. (12+)
 12.00 На пути к Великой Победе. (12+)
 12.50, 14.10, 15.00 Освободители. (16+)
 13.35 Найти и рассказать. (12+)
 15.40 Тайное становится явным. (12+)
 16.00 Имена неlegalной разведки. (12+)
 16.55 Русская история. (12+)
 18.00 Революция LIVE. (12+)
 20.00 Римский пантеон. (12+)
 21.00 Самая дорогая награда. (12+)
 21.55 Донбасс. Память поколений. (16+)
 22.55 Семь дней истории. (12+)
 05.50 Освободители. (16+)

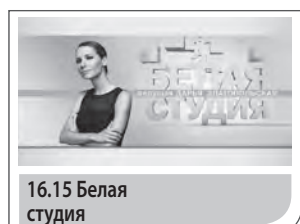
VHISTORY

06.00 Атомная реакция: секретная роль Канады в проекте «Манхеттен». (16+)
 07.05 Старый город Джурджу, Румыния. (12+)
 07.35, 08.25 Эдвардианская Британия в цвете. (16+)
 09.10 Секреты королевских садов: Дворцы. (12+)
 10.05 Секреты форта Боярд. (12+)
 11.00, 12.00 Древние мегаполисы. (12+)
 13.00, 13.50 Проклятые сокровища. (16+)
 14.45 Ван Гог глазами Винсента. (16+)
 15.35 Фаберже, сотворение легенды. (16+)
 16.35, 17.20 Краткая история футбола вместе с Алфи Алленом. (12+)
 18.10, 19.05 Затерянные библийские города. (16+)
 20.00, 20.50 Проклятые сокровища. (16+)
 21.45 Освободители: Бомба Озаричи. (16+)
 22.25 Освободители: Шта-лаг 352 - пленная правда. (16+)
 23.10 Ван Гог глазами Винсента. (16+)
 00.00 Фаберже, сотворение легенды. (16+)
 01.00, 01.50 Древние мегаполисы. (12+)
 02.45, 03.35 Проклятые сокровища. (16+)
 04.20 100 чудес света. (16+)
 05.20 Освободители. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 00.30 Вобан. Мегаструктуры гения. (12+)
 06.55, 01.30 Разведка. Век генерала Дроздова. (12+)
 07.50, 08.50, 16.55, 17.55, 02.20, 03.15 Легенды Европы. (12+)
 09.45 Королевские мушкетёры. Подлинная история. (12+)
 10.45 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Итоги революции. (12+)
 11.35, 20.50 Эпоха гигантов. (12+)
 12.35 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
 13.20 Корни Египта. Ложные верования. (12+)
 13.50 Корни Египта. Проект египетской идентичности. (12+)
 14.20 Клинтон vs Трамп. Накануне выборов в США. (12+)
 15.15 Тамплиеры. Строительные излишества. (12+)
 16.15 Личное. Михаил Державин. (12+)
 18.55, 04.10 Питер Фальк против Коломбо. (16+)
 19.50, 05.05 Европа против России. Крестоносцы Гитлера. (16+)
 21.50 Догадаться. Спаси. Юрий Визбор. (12+)
 22.45 Операция Луксор. Великая экспедиция к обелиску Согласия. (12+)
 23.40 Валерий Золотухин. Я никогда ничего не просил. (12+)

РОССИЯ К
Культура



16.15 Белая студия

07.20 Легенды мирового кино
07.50 14.00 «Клеопатра»
08.55 14.55 «ЮРКИНЫ РАС-
СВЕТЫ»
10.15 Наблюдатель
11.15 00.00 XX век
12.45 22.35 «Стоп! Сшито!»
13.15 «Ибрагим Аганин»
16.00 «Слово о словах»
16.15 Белая студия
17.15 «Режиссер Борис Равенских»
17.50 01.10 «Музыка мира и войны»
18.30 «Роман в камне»
19.00 02.30 «Жизнь замечательных идей»
19.45 Главная роль
20.05 «Говорит Москва»
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.05 «Вечно живые». Фильм-спектакль
22.20 Война Владимира Этуша
23.05 «Спящие гиганты»
01.50 Истории города N
03.00 Перерыв в вещании

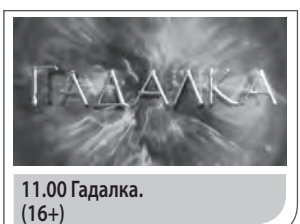
ТВЦ



15.00 «РЫЦАРЬ НАШЕГО ВРЕМЕНИ». (12+)

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.35 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: МЫШЕЛОВКА». (12+)
10.35 04.35 «Актёрские драмы. Отравленные любовью». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 03.05 «ОТ ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО СЛОВА». (12+)
13.45 05.20 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.00 «РЫЦАРЬ НАШЕГО ВРЕМЕНИ». (12+)
16.55 23.05 Хроники московского быта. (16+)
18.10 «СТРЯПУХА: ТАЛАНТЫ И ПОКЛОННИКИ». (16+)
22.35 «Хватит слухов!» (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «Охота на маньяка. Дело о высоких каблучках». (16+)
01.35 «Знак качества». (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 «Порча». (16+)
15.30 «Порча». (16+)
16.00 «Слепая». (16+)
18.00 «КОРДОН». (16+)
Между Дымовым и Машей начинаются романтические отношения. Тем временем Баба Шура подключает свои силы, чтобы спасти Трофимыча и Дымова. Тарасов и Погорелов в гаражах Красилов находят сумки с деньгами.
23.00 «ХЕЛЛБОЙ: ПРОКЛЯТИЕ ГОРБУНА». (18+)
США, 2024 г.
Горбун заключает сделки с деревенскими жителями, вследствие чего он забирает их души и управляет ими.
01.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)
05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



13.30 «Верну любимого». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.30 Давай разведёмся! (16+)
08.30 03.30 Тест на отцовство. (16+)
10.45 «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 «СПАСТИ АННУ». (16+)
19.00 «ГОРЬКИЙ НЕКТАР». (16+)
23.20 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)
00.20 «Понять. Простить». (16+)
01.20 «Порча». (16+)
02.10 «Знахарка». (16+)
02.40 «Верну любимого». (16+)
03.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
05.10 «6 кадров». (16+)
05.25 По делам несовершеннолетних. (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 Известия. (16+)
05.30 «СВОИ-2». (16+)
06.10 00.30 «СВОИ-6». (16+)
08.25 «Стройнадзор». (16+)
09.30 «НАСТОЯЩИЙ». (16+)
13.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7». (16+)
15.15 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
22.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-8». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
02.05 «СЛЕД». (16+)
★ ЗВЕЗДА
05.55 «ЗАСТАВА ЖИЛИНА». (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
12.10 13.25 04.00 «КОМИССАР». (12+)
14.40 15.05 17.15 «ВНИМАНИЕ, ГОВОРIT МОСКВА!». (16+)
20.10 «Секретные материалы». (16+)
22.45 «Между тем». (12+)
23.15 «Фашизм. Эволюция зла». (16+)
01.00 «РОДИНЫ СОЛДАТ». (12+)
02.30 «ВТОРЖЕНИЕ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «Территория успеха». (12+)
11.55 17.25 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
12.00 01.30 «От 7 до 17». (12+)
12.30 18.00 00.30 «Футбол губернии». (12+)
13.00 «БЕССОННИЦА». (16+)
13.45 «Полицейский вестник». (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 «Безопасная дорога». (12+)
16.30 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ 2». (16+)
17.30 «Открытая наука». (12+)
18.30 «Азбука Православия». (12+)
18.45 «Специальный репортаж». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 22.00 «Формула здоровья». (12+)
20.30 «Документальное кино». (12+)
23.00 «О ЛЮБВИ». (16+)
01.00 «Диалоги с прошлым». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МАРШ! ТВ
06.00 Футбол. Колумбия - ДР Конго. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из Мексики
07.05 20.35 00.05 03.05 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 13.00 18.15 Новости
09.10 Футбол. Португалия - Узбекистан. Чемпионат мира-2026. (6+)
11.25 Улётный футбол. Прямая трансляция
12.20 17.35 Футбол. Чемпионат мира-2026. (6+)
13.05 Футбол. Панама - Хорватия. Чемпионат мира-2026. (6+)
15.20 Футбол. Колумбия - ДР Конго. Чемпионат мира-2026. (6+)
18.20 Футбол. Англия - Гана. Чемпионат мира-2026. Трансляция из США. (6+)
21.30 Футбол. Швейцария - Канада. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция
00.40 Футбол. Шотландия - Бразилия. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США
06.00 16.15 Плавание. Чемпионат России. (6+)
08.05 Лица страны. (12+)
08.25 «Спортивный показ». (12+)
08.40 20.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
10.30 18.50 19.35 02.45 «Страна спортивная». (12+)
11.00 13.30 16.10 19.30 Новости. (0+)
11.05 21.55 Настольный теннис. Премьер-Лига. (6+)
12.55 «Век нашего спорта». (12+)
13.35 00.30 Бокс. Кубок Победы. (16+)
15.10 05.30 «Магия большого спорта». (12+)
15.40 00.05 «Вид сверху». (12+)
18.25 География спорта. (12+)
19.05 Сюрплиз. (12+)
01.55 Автоспорт. Дрифт. RDS OPEN. (6+)
03.00 Смешанные единоборства. (16+)
05.05 Человек из футбола. (12+)

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 PRO-новости. (16+)
09.00 Тор 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+)
15.00 PRO-новости. (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 От укулов до скальпеля. Как хулеют звёзды. (16+)
21.40 PRO-новости. (16+)
22.00 Топ-30. (16+)
00.00 Плейлист | Лето. (16+)
01.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000 VIJU TV1000
05.55 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (16+)
07.30 09.20 «УБИЙСТВА В...» (16+)
11.10 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ 1». (16+)
13.20 14.10 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.05 «СОРВИГОВОЛА». (16+)
17.00 17.45 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
18.40 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
Мистический триллер, США, 2010 г.
21.10 «ВОЛК С УОЛЛ-СТРИТ». (16+)
Биографическая драма, США, 2013 г.
00.05 01.45 «УБИЙСТВА В...» (16+)
03.15 «ВЕРДИКТ ЗА ДЕНЬГИ». (16+)
TV1000 VIJU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Царевны». Мультсериал. (6+)
06.10 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)
06.50 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
07.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
08.10 «ЭКИПАЖ». (16+)
10.35 «ЧЕРНОБЫЛЬ». (16+)
13.00 «МЕТРО». (16+)
15.20 «ОДИН НАСТОЯЩИЙ ДЕНЬ». (16+)
17.10 «БРАТ». (16+)
19.00 «БРАТ 2». (16+)
21.15 «СЕСТРЫ». (16+)
22.50 «1993». (16+)
Драма, Россия, 2023 г.
01.25 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ». (16+)
03.30 «ЛАСКОВЫЙ МАЙ». (16+)
05.20 «Песенка мышонка». Мультфильм. (6+)
TV1000 VIJU TV1000 ACTION
05.45 «КОНЕЦ СВЕТА». (16+)
07.40 «ХЕЛЛБОЙ». (16+)
09.45 «ХЕЛЛБОЙ: ПРОКЛЯТИЕ ГОРБУНА». (16+)
11.25 «НЕУДЕРЖИМЫЙ». (16+)
13.00 «ЯМАКАСИ: СВОБОДА В ДВИЖЕНИИ». (16+)
14.30 «13-Й РАЙОН». (16+)
16.00 «13-Й РАЙОН: УЛЬТИМАТУМ». (16+)
17.35 «ВОЗДУШНЫЙ БОЙ». (16+)
19.00 «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ». (16+)
20.45 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)
Криминальная комедия, США, 1990 г.
22.40 «БАЗА «КЛЕЙТОН». (16+)
Триллер, США, 2003 г.
00.20 «ДЖОН УИК 2». (16+)
02.15 «ДЖОН УИК 3». (16+)
04.20 «ДЖОН УИК 4». (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, 21.30, 22.40 Богиня свиданий. (16+)
23.50 «КЛОН». (16+)
00.45 Суббота News 2026. (16+)
01.00, 01.50 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.35 Суббота News 2026. (16+)
02.50 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
03.30, 04.10 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
04.45 «Приключения Пети и Волка». Мультсериал. (12+)
КИНОКОМЕДИЯ
01.15 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ФРИЛАНСЕ». (18+)
03.45 «ФАНТОЦИ». (16+)
05.40 «ПО-БРАТСКИ». (16+)
07.30 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)
09.05 «ГИТЛЕР КАПУТ». (18+)
10.55 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (12+)
12.35 «ОТДОХНУТЬ ПО-ЛЮДСКИ». (18+)
14.15 «КЛЁВЫЙ УЛОВЕ». (16+)
15.55 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (18+)
17.45 «ВЫСОКИЙ БЛОНДИН В ЧЕРНОМ БОТИНКЕ». (12+)
Комедия, Франция, 1972 г.
19.30 «1+1». (16+)
21.35 «ПЛАГИАТОР». (18+)
Мелодрама, комедия, мюзикл, фантастика, Россия, 2025 г.
МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
07.40 Мультфильмы. (0+, 16+)
09.35 «ВЕЗУЧАЯ». (12+)
11.00, 12.15, 13.50 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (16+)
15.25 «ВОКАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)
17.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+)
19.45 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (16+)
21.20 «ГАРАЖ». (16+)
23.05 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛУН». (16+)
00.30 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (16+)
01.55 «Я В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ». (16+)
03.15 «ЧЕРНАЯ РОЗА - ЭМБЛЕМА ПЕЧАЛИ, КРАСНАЯ РОЗА - ЭМБЛЕМА ЛЮБВИ». (16+)
ДОМ КИНО
05.10 «Три кота». Мультсериал. (6+)
05.40 «Лунтик. Возвращение домой». Мультфильм. (6+)
07.00 Союзмультфильм представляет... (6+)
08.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
11.20 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
01.00 «ДЕРЖИ УДАР, ДЕТКА». (16+)
02.40 «СМЕШАННЫЕ ЧУВСТВА». (16+)
Россия, 2014 г.
04.00 «ДРУЗЬЯ ДРУЗЕЙ». (16+)
Россия, 2013 г.
СТС LOVE
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». (0+)
09.25 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
Дорохин предлагает Алине выйти за него замуж. Вскоре он понимает, что поторопился. Прилуцкая рассказывает Волынскому о любви, а он внезапно засыпает.
17.35 «ОТЕПЬ «ЭЛЕОН». (16+)
В отеле готовится армянско-грузинская свадьба, где выступит Егор Крид...
22.00 «РЕГБИ». (16+)
Максиму выпадает случайный случай почувствовать себя частью команды, частью силы большей, чем ты сам...
01.55 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00, 12.00, 00.30 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 Спиридон. (0+)
11.00 Наследники святой Нины. (0+)
11.30, 20.00, 04.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
12.10, 12.35, 13.05 Монастырская кухня. (0+)
13.30 «ВЕСНА НА ОДЕРЕ». (12+)
15.30 «СКВОЗЬ ОГОНЬ». (6+)
17.00, 19.45, 02.10 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
17.30, 00.40 Старцы: Ефрем Аризонский. (0+)
18.05, 01.10 День Ангела: Преподобные Онуфрий Великий и Паисий Великий. (0+)
18.40 «ПЕРЕВОДЧИК». (12+)
20.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
21.40, 03.10 «Спецпроект. Где все?» Специальная демографическая операция. (16+)
22.40 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». (6+)
00.00, 04.00 Поле битвы. (16+)
01.40 Токсичная война Украины. (16+)
02.25 Глобус православия. (12+)

Православный календарь

24 июня
Седмица 4-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Апостолов Варфоломея и Варнавы.



Прп. Варнавы Ветлужского. Перенесение мощей прп. Ефрема Новоторжского. Иконы Божией Матери, именуемой «Достойно есть» («Милующая»).

Петров пост.

«...Кто не имеет мудрости, тот должен, по крайней мере, смиряться, а за смирение просветит его Господь, как должно разумно действовать в затруднительном положении».

Прп. Амвросий Оптинский

ПЕРВЫЙ



14.00 «Большая игра». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!». (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 «Время покажет». (16+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «АЛЛИГАТОР». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости
03.05 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+)
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+)
Лунин в качестве приглашённого психиатра участвует в шоу о девушках-близнецах, которые впервые в жизни встречаются в студии программы.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.15 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
03.00 Вести
03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)

НТВ



06.00 «Утро. Самое лучшее». (16+)

05.15 «ПЁС». (16+)
06.00 «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+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ЛЕШИЙ». (16+)
Леший спасает от гопников собаку, та приносит спасительную кость, но она оказывается человеческой. Леший идет в лес с Джагером и находит разрытую могилу немецкого солдата... Семен Казаков спас восемь человек из ледяной воды, но застудил легкие...
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+)
06.35 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)
07.55 С лёгким утром! (16+)
09.00 Премьера! С лёгким утром! (16+)
10.00 «100 мест, где поесть». (16+)
10.10 «СУПЕРБОБРОВЫ». (12+)
12.15 «СУПЕРБОБРОВЫ: НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (12+)
После побега из полиции, семейство Бобровых отправляется в Таиланд, где устраивает собственное шоу, используя свои сверхспособности.
14.05 «ПРЕСТИЖ». (16+)
17.55 «ОТМОРОЖЕННЫЕ». (16+)
20.50 «ДОРОГА В ОДИН КОНЕЦ». (16+)
22.50 «ИГРЫ ВОЗМЕЗДИЯ». (16+)
00.25 «Я НЕ КИЛЛЕР». (18+)
02.25 «ИСЧЕЗНОВЕНИЕ». (18+)

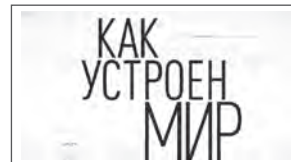
ТНТ



07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
Интерны все время попадают в идиотские ситуации, а их руководитель доктор Быков с удовольствием за этим наблюдает.
18.30 «ВТОРОЙ БРАК». (16+)
21.00 «САШАТАНЯ». (16+)
Специзовец Амрит решает сделать предложение возлюбленной, несмотря на то, что её влиятельный отец уже выдал её замуж за другого и везёт семью на свадьбу в Нью-Дели.
23.00 «МАМА МАФИЯ». (18+)
Простая американская домохозяйка Кристин попадает в водоворот опасностей и страстей, когда выясняется, что итальянский дедушка оставил ей в наследство... свою мафиозную империю.
01.00 «СХВАТКА». (18+)
02.40 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «ИНТЕРНЫ». (16+)

РЕН



11.00 «Как устроен мир». (16+)

05.00 18.00 01.05 04.30 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
17.00 02.00 «Тайны Чапмана». (16+)
20.00 «100 вопросов обо всем». (16+)
20.50 «ДЕЦИБЕЛ». (16+)
Южная Корея, 2022 г. Боевик.
Бывший лейтенант ВМС Кан До-ён страдает посттравматическим стрессовым расстройством...
23.25 «СХВАТКА С ДЬЯВОЛОМ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.30 Битва шефов. (16+)
08.00 Четыре дачи. (16+)
13.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
19.00 Свадьба вслепую. (16+)
22.00 Умнее всех. (12+)
23.00 Ставка на любовь. (16+)
01.30 Пятница News. (16+)
02.00 Черный список. (16+)
04.00 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+)
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+)
00.10 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
02.10 «Разводы». (16+)
03.50 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ

06.10 «СОЛДАТЫ-13». (16+)
07.00 Невероятные истории. (16+)
08.10 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.
21.00 Улётное видео. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
03.30 Вне закона: Преступление и наказание. (16+)
04.40 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

МИР

05.00, 06.15, 10.10, 04.30 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)
16.15 Обману. Нет. (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 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТАТ». (16+)
01.15 Первый Евразийский канал. (12+)
02.10 «АТТЕСТАТ ЗРЕЛОСТИ». (12+)
03.40 Наше кино. История большой любви. (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.10 13.10 18.20 Отражение
11.00 00.35 «Королевство. Как грибы создали наш мир». (12+)
15.15 «ФРУЗА». (16+)
16.45 «Нескучное дело». (12+)
17.00 «Формула здоровья». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 03.40 «ВАССА». (12+)
22.55 «ДРУГОЕ ИМЯ». (16+)
01.25 «Очевидно. Вероятно». (12+)
02.10 Отражение. Итоги. (12+)

ПОБЕДА

04.30 «Путь к Победе». (16+)
05.30 «ПЕРВЫЙ ОСКАР». (16+)
07.30 «КРЕПКАЯ БРОНЯ». (16+)
15.10 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». (16+)
19.20 «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+)
23.10 «БРАТ ВО ВСЁМ». (16+)
Россия, 2022 г.
Современная история о взрослении двух братьев-близнецов, которые изучают сложную и опасную профессию военных лётчиков.
00.35 «СЕВЕРНЫЙ ПОЛЮС». (16+)
02.40 «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Три ко-та». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Пластинки». (0+)
07.35 «Царевны». (0+)
10.30 «Супер Крылья. Спасатели мира». (0+)
10.45 «Мини-Мишки». (0+)
12.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
13.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
14.00 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Чемпионы». (6+)
Готовы вновь кричать «Шайбу! Шайбу!»? А может быть, «Гол!»? Легендарное противостояние красных «Метеллов» и синих «Вымпелов» теперь не только на льду, но и на футбольном поле! Зрителям предстоит увидеть много захватывающих матчей!
16.40 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
16.45 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
19.05 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
19.30 Семейное кино. «Фиксики. Большой секрет». (6+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Семь королевств». (0+)
22.30 «Дикие скричеры!» (6+)
23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
00.55 «Король Шакир». (6+)
02.30 «Смешарики. Новые приключения». (0+)
04.00 «Маша и Медведь». (0+)

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. (0+)
08.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
08.45 «Простоквашино». (0+)
11.00 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
13.45 «Юленьки». (6+)
14.30 «Чик-Чирикино». (0+)
15.25 «Ми-ми-мишки». (0+)
16.35 «Горошек и компания». (6+)
17.00 Время малышей. (6+)
Время открывать для себя новое. Чем и будут заниматься весёлые герои вместе со своими юными зрителями. Вопросы про геометрические фигуры, разнородного вибра расширения и прочие необходимые знания о мире, уже ждут.
18.00 «Маша и Медведь». (0+)
19.30 «Лунтик». (0+)
«Лунтик и его друзья» - добрый мультфильм про необычное существо, родившееся на Луне и попавшее на Землю. Он встречает несколько лесных обитателей, которые становятся его лучшими друзьями. И теперь дети вместе с Лунтиком вот уже десять лет растут, учатся дружить и быть добрыми, помогают друг другу и постоянно открывают для себя что-то новое.
20.00 «Сказочный патруль». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.30 «Юленьки». (6+)
22.30 «Маша и Медведь». (0+)
02.00 «Маша и Медведь». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 00.55 «МАТЕЖ». (18+)
01.55 Алексей Шусев. Спаси и сохрани. (12+)
02.25 Россия научная. Великие имена. (12+)
02.40, 06.40 Народный фронт Победы. (12+)
03.15 Освобождение Европы. (12+)
04.00 «Пивной путч» 1923 года: рождение нацистской партии. (16+)
04.50 Две судьбы маршала Худякова. (12+)
05.50, 15.05, 19.05 Россия глазами иностранцев. (12+)
07.15 Карибский кризис. Оцифрованная история. (12+)
08.00 На пути к Великой Победе. (12+)
08.50, 10.10, 11.00 Освободители. (16+)
09.35 Найти и рассказать. (12+)
11.40 Тайное становится явным. (12+)
12.00 Имена нелегальной разведки. (12+)
13.00, 21.45, 22.20 Русская история. (12+)
14.05 Революция LIVE. (12+)
16.00 Римский пантеон. (12+)
17.00 Самая дорогая награда. (12+)
17.55 Донбасс. Память поколений. (16+)
18.55 Семь дней истории. (12+)
20.00 Это подкаст. История: Сталинград: от неудач к триумфу. (12+)
21.05 Шахматные партии холодной войны: Матч века. (16+)
23.00 Северный морской путь. (16+)

HISTORY

06.00 Освободители. (16+)
06.35 Кем, по вашему, была принцесса Диана? (16+)
07.20, 08.10 Краткая история футбола вместе с Алфи Алленом. (12+)
09.00 Секреты королевских садов. (12+)
09.50 Древние мегаполисы. (12+)
10.50 Забытый император Китая. (16+)
11.40, 12.35 Проклятые сокровища. (16+)
13.30 Тайны Земли с высоты птичьего полёта. (16+)
14.25 Жизнь в эпоху... (16+)
16.10, 17.05 Тони Робинсон и Британия на пленке. (16+)
18.05 Карнак - забытое королевство неолита. (16+)
19.05 Тайна Денисовского человека. (12+)
20.00, 20.50 Проклятые сокровища. (16+)
21.45 Освободители: Дело Эстонских карателей. (16+)
22.30 Освободители: Красноряд. Город в плену. (16+)
23.15 Тайны Земли с высоты птичьего полёта. (16+)
00.10 Жизнь в эпоху... (16+)
01.50 Древние мегаполисы. (12+)
02.40 Забытый император Китая. (16+)
03.30, 04.20 Проклятые сокровища. (16+)
05.20 Освободители. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 01.15 Королевские мускетёры. Подлинная история. (12+)
06.55, 02.10 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Итоги революции. (12+)
07.45, 17.50, 02.50 Эпоха гигантов. (12+)
08.45, 03.45 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)
09.30 Корни Египта. Ложные верования. (12+)
10.00 Корни Египта. Проект египетской идентичности. (12+)
10.30 Клинтон vs Трамп. Накануне выборов в США. (12+)
11.20 Тамплиеры. Строительные излишества. (12+)
12.20 Личное. Михаил Державин. (12+)
13.05, 14.05, 23.20, 00.20 Легенды Европы. (16+)
15.05 Спасённые шедевры России. Масляная живопись. (12+)
15.50 Питер Фальк против Коломбо. (16+)
16.50 Европа против России. Крестоносцы Гитлера. (16+)
18.50, 04.30 Догадайся. Спаси. Юрий Визбор. (12+)
19.40 Операция Луксор. Великая экспедиция к обелиску Соглашения. (12+)
20.40, 05.15 Валерий Золотухин. Я никогда ничего не просил. (12+)
21.30 Вобан. Мегаструктуры гения. (12+)
22.25 Разведка. Век генерала Дроздова. (12+)

РОССИЯ К
Культура



18.25 «Роман
в камне»

07.20 Легенды мирового кино
07.50 13.55 «Спящие гиганты»
08.55 14.50 «ЮРКИНЫ РАС-
СВЕТЫ»
10.15 Наблюдатель
11.15 00.00 XX век
12.10 02.10 Кристальные истории
12.45 22.35 «Стоп! Сшито! Костюм в кино»
13.15 «Сергей Бонди»
15.50 «Слово о словах»
16.05 «2 Верник 2»
17.15 «Борис Равенских»
17.50 «Музыка мира и войны»
18.25 «Роман в камне»
19.00 02.30 «Жизнь замечательных идей»
19.45 Главная роль
20.05 80 лет Борису Акимову
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.05 «Вечно живые». Фильм-спектакль
22.20 Война Элины Быстрицкой
23.05 «Неандертальцы»

ТВЦ



15.05 «РЫЦАРЬ НАШЕГО
ВРЕМЕНИ». (12+)

06.00 «Настроение»
08.10 «Доктор И...» (16+)
08.40 «ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: МЫШЕЛОВКА». (16+)
10.35 04.35 «Актёрские драмы. За кулисами музыкальных фильмов». (16+)
11.30 14.30 17.50 22.00 События
11.50 03.00 «ОТ ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО СЛОВА». (12+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «РЫЦАРЬ НАШЕГО ВРЕМЕНИ». (12+)
16.55 Хроники московского быта. (12+)
18.10 «СТРЯПУХА: ТЕНИ ПУСТЫХ ДОМОВ». (16+)
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Актёрские драмы. План Б». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «Настоящий детектив. Чёрная вдова». (16+)
01.35 «90-е. Рэкет». (18+)

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+)
История с беглецами продолжается. Дымов начинает подозревать, что девушка, которую они спасли от них - не так проста. Марика успевают предупредить о грядущей облаве, но Дымов оказывается хитрее...
23.15 «МОЯ ДЕВУШКА - МОНСТР». (18+)
Канада, 2016 г.
Глория живет в Нью-Йорке вместе со своим парнем. Уже несколько месяцев девушка сидит без работы, но вместо поиска вакансий предпочитает загулы...
01.15 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)

ДОМАШНИЙ



01.20 «Порча». (16+)

06.30 05.35 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.15 Давай разведёмся! (16+)
08.15 03.30 Тест на отцовство. (16+)
10.30 «Прости меня...» (16+)
11.40 «Беду отведу». (16+)
12.45 «Знахарка». (16+)
13.20 «Верну любимого». (16+)
13.55 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.30 «СНЕЖНЫЙ ПАПА». (16+)
19.00 «ТЫ СНИШЬСЯ МНЕ». (16+)
23.20 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)
00.20 «Понять. Простить». (16+)
01.20 «Порча». (16+)
02.10 «Знахарка». (16+)
02.40 «Верну любимого». (16+)
03.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
05.10 «6 кадров». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 13.00 17.00 Из-
вестия. (16+)
05.30 «СВОИ-2». (16+)
06.50 00.30 «СВОИ-6». (16+)
08.25 Ваше здоровье! (12+)
09.30 «НАСТОЯЩИЙ». (16+)
13.30 22.20 «ВЕЛИКОЛЕП-
НАЯ ПЯТЁРКА-8». (16+)
15.15 23.10 «ВЕЛИКОЛЕП-
НАЯ ПЯТЁРКА-4». (16+)
17.30 02.05 «СЛЕД». (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
04.35 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)

ЗВЕЗДА

06.25 «В ДОБРЫЙ ЧАС!» (12+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 19.40 «Специальный репортаж». (16+)
11.55 13.25 «СИЦИЛИАН-
СКАЯ ЗАЩИТА». (12+)
14.25 15.05 17.15 «КУРЬЕР-
СКИЙ ОСОБОЙ ВАЖ-
НОСТИ». (16+)
20.10 «Код доступа». (12+)
22.45 «Между тем». (12+)
23.15 «Фашизм. Эволюция зла». (16+)
01.00 «ДУРАКИ УМИРАЮТ ПО ПЯТНИЦАМ». (16+)

ГУБЕРНИЯ
ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 04.30 «Формула здоро-
вья». (12+)
11.30 «От 7 до 17». (12+)
11.55 17.25 19.00 21.00 02.00
«Новости дайджест». (12+)
12.00 03.30 «Такие разные». (12+)
13.00 «БЕССОННИЦА». (16+)
13.45 «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 ЗАВЕЩА-
НИЮ 2». (16+)
17.30 00.45 «Дискуссионный клуб TV Губернии». (12+)
18.30 «Безопасная дорога». (12+)
18.45 «Служу Отечеству». (12+)
19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 «Современники». (12+)
20.20 22.20 01.45 «Общее дело». (12+)
20.30 22.30 «Мастерская спорта». (12+)
22.00 03.00 «Арт-Проспект». (12+)
23.00 «ГЕРЦОГИНЯ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! МАРШ! ТВ
06.00 21.15 01.05 04.05 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 13.20 18.55 Новости
09.10 Футбол. Босния и Герцеговина - Катар. Чемпионат мира-2026. (6+)
11.25 Улётный футбол. Прямая трансляция
12.20 17.55 Футбол. Чемпионат мира-2026. (6+)
13.25 Футбол. Марокко - Гаити. Чемпионат мира-2026. Трансляция из США. (6+)
15.40 Футбол. ЮАР - Корея. Чемпионат мира-2026. (6+)
19.00 Футбол. Шотландия - Бразилия. Чемпионат мира-2026. (6+)
22.30 Футбол. Эквадор - Германия. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США
01.40 Футбол. Тунис - Нидерланды. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США
04.40 Футбол. Турция - США. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция
06.00 16.15 Плавание. Чемпионат России. (6+)
07.35 Автопорт. Дрифт. RDS OPEN. (6+)
08.25 «Спортивный показ». (12+)
08.40 20.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
10.30 19.35 05.30 «Вид сверху». (12+)
11.00 13.30 16.10 19.30 Новости. (0+)
11.05 21.55 Настольный теннис. Премьер-Лига. (6+)
13.15 15.40 18.50 «Страна спортивная». (12+)
13.35 00.30 Бокс. Кубок Победы. (16+)
15.00 Небесная грация. (6+)
15.20 Лица страны. (12+)
17.55 02.05 «БРИКС. Чемпионы». (12+)
19.05 «Магия большого спорта». (12+)
00.05 Что за спорт? (12+)
01.40 Сюрплиз. (12+)
03.00 Бильярд. Кубок мэра Москвы. (6+)
04.55 «Век нашего спорта». (12+)

МУЗЫКА

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

VIU TV1000 VIU TV1000
05.30 «ВЫХОДА НЕТ». (16+)
07.05 08.55 «УБИЙСТВА В...» (16+)
10.45 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: БАЛЛАДА О ЗМЕЯХ И ПЕВЧИХ ПТИЦАХ». (16+)
13.30 14.20 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.15 «ЭЛЕКТРА». (16+)
17.00 17.50 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
18.40 «НЕ ГОВОРИ НИ СЛОВА». (16+)
Криминальный триллер, США, Австралия, Канада, Швейцария, 2001 г.
20.45 «ОСОБО ТЯЖКИЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ». (16+)
Триллер, США, 2002 г.
22.55 00.40 «УБИЙСТВА В...» (18+)
02.15 «СОРВИГОВОЛА». (16+)
03.45 «ЭЛЕКТРА». (16+)
VIU TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Ларевны», «Простоквашино», «Смешарики», «Три кота». (6+)
09.00 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ». (16+)
10.30 «СНЕГУРОЧКА ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
11.50 «ОЛЕНЬ». (16+)
13.35 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
15.40 «МУЖСКИЕ ПРАВИЛА МОЕГО ДЕДА». (16+)
17.10 «МИЛЛИАРД». (16+)
19.00 «АТЕЛЬ-МАТЕЛЬ». (16+)
20.40 «Я БУДУ ЖИТЬ». (16+)
22.45 «ТАНЦУЙ, СЕЛЁДКА». (16+)
00.30 «ОДНОКЛАССНИКИ.RU: НАСИЛСКОЙ УДАЧУ». (16+)
02.05 «КАЛЕНДАРЬ МА(И)Я». (6+)
03.35 «МУЖСКИЕ ПРАВИЛА МОЕГО ДЕДА». (16+)
04.55 Мультфильмы. (6+)
VIU TV1000 ACTION
07.05 «МАНКИМЭН». (16+)
09.05 «КРОВНЫЙ ОТЕЦ». (16+)
10.35 «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ». (16+)
12.25 «БАЗА «КЛЕЙТОН». (16+)
14.05 «ВОЗДУШНЫЙ БОЙ». (16+)
15.30 «ЭЙР АМЕРИКА». (16+)
17.25 «ГНЕВ ВО СПАСЕНИЕ». (16+)
19.00 «БАРАКУДА». (16+)
20.25 «БЕЛЫЙ СЛОН». (16+)
22.05 «ЕГО СОБАЧЬЕ ДЕЛО». (16+)
23.35 «ЗОНА 414». (16+)
01.10 «БИТВА С КИБОРГАМИ». (16+)
02.35 «ЗВЕРИНАЯ ЯРОСТЬ». (16+)
04.05 «КРОВНЫЙ ОТЕЦ». (16+)
Суббота! СУББОТА!
05.00, 14.40 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
14.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
15.50, 18.30 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.10, 21.20 Богиня свиданий. (16+)
22.30 Богиня сыска. (16+)
23.50 «КЛОН». (16+)
00.50 Суббота News 2026. (16+)
01.00, 02.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
02.40 Суббота News. (16+)
03.00 «ВЕТРЕННЫЙ». (16+)
03.30, 04.10 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
04.45 «Приключения Пети и Волка». Мультсериал. (12+)
КИНОКОМЕДИЯ
00.00 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ». (16+)
02.40 «ФАНТОЦИ ВТОРОЙ ТРАГИЧЕСКИЙ». (16+)
04.45 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)
06.50 «КРАСОТКИ». (16+)
08.35 «ВАСАБИ». (18+)
10.20 «БАТЯ». (16+)
11.50 «БАТЯ 2. ДЕД». (12+)
Комедия, Россия, 2025 г.
13.35 «ОЛЕНЬ». (16+)
15.25 «1+1». (16+)
17.30 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
Комедия, фантастика, мелодрама, Россия, 2021 г.
19.30 «ГОРЫНЫЧ». (6+)
21.15 «ПО-БРАТСКИ». (16+)
Комедия, Россия, 2025 г.
23.05 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: ПОДНЕБЕСНАЯ». (16+)
МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.45 Мультфильмы. (0+)
08.45 «ВЕРУЮ В ЛЮБОВЬ». (6+)
10.20 «ПРИЕЗЖАЯ». (16+)
12.05 «НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ». (16+)
13.20 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?». (16+)
14.50 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (16+)
16.25 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (16+)
18.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-2». (16+)
19.45 «ОПЕРАЦИЯ «Ы» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (16+)
21.30 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (16+)
00.30 «ВИЙ». (16+)
01.50 «ШАНС». (16+)
03.15 «БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ». (16+)
ДОМ КИНО ДОМ КИНО
05.20 «Три кота». Мультсериал. (6+)
05.50 «Принцесса и дракон». Мультфильм. (6+)
07.00 Союзмультфильм представляет... (6+)
08.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
11.20 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
01.00 «ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ». (16+)
Россия, 2020 г.
02.50 «ТОЛЬКО НЕ ОНИ». (16+)
Россия, 2017 г. В ролях: Юлия Хлынина, Полина Максимова

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00, 12.10, 00.25 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 День Ангела: Преподобные Онуфрий Великий и Паисий Великий. (0+)
10.35 Донбасс. Истерзанное сердце России. (12+)
11.40, 20.00, 04.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
12.20, 12.45 Монастырская кухня. (0+)
13.15 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
14.50, 15.55, 18.40 «ПЕРЕВОДЧИК». (12+)
17.00, 19.45, 02.10 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
17.30, 00.35 День Ангела: Святая Анна Кашинская. (0+)
18.05 Свое женское дело. (16+)
20.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
21.40, 03.10 «Спецпроект. Где все?» Специальная демографическая операция. (16+)
22.40 «ПОЛУСТАНОК». (12+)
23.55, 04.00 Поле битвы. (16+)
01.05 Окрыленные. (0+)
01.45 Печоры. Ворота Вечности. (0+)
02.25 Глубок православия. (12+)

Православный календарь

25 июня
Седмица 4-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Прп. Онуфрия Великого.



Прп. Петра Афонского. Прпп. Иоанна, Андрея, Ираклемона и Феофила Фиваидских. Прп. Арсения Коневского. Прп. Онуфрия Мальского, Псковского. Прпп. Онуфрия и Авксентия Вологодских. Прп. Стефана Озерского, Комельского. Прпп. Вассиана и Ионы Пертоминских, Соловецких. Обретение мощей и второе прославление блгв. вел. кн. Анны Кашинской.

Петров пост. Разрешается рыба.

« Велика сила греха, но сто крат больше сила благодати Божией». Св. Иннокентий Херсонский

ПЕРВЫЙ

18.00 Вечерние новости
(с субтитрами)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!». (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Время покажет». (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Что? Где? Когда?». (16+)
22.55 Всероссийский выпускной бал в Кремле. (12+)
00.55 Подкаст.Лаб. (16+)

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+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «ЗАГЛЯНИ ЕМУ В ГОЛОВУ». (16+)
Лунин с Полукаровым отправляются в подмосковный посёлок, куда год назад после двадцатипятилетнего заключения вернулся убийца-людоед Протов. Жители требуют от властей выселить людоеда, но оснований для этого нет.
23.40 «ДОРОГАЯ ПОДРУГА». (12+)
03.25 «СТРАХОВОЙ СЛУЧАЙ». (16+)

НТВ



14.00 «Место встречи»

04.25 «ПЁС». (16+)
06.00 «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+)
Джагер убегает из ветклиники, прихватив с собой переноску с умирающей кошкой Боней, которую принесла на усыпление девушка Аня. Колывану, в свою очередь, надо найти своего охранника Леба...
22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)
00.20 «Своя правда». (16+)
02.10 «Квартирный вопрос». (0+)
03.05 «КОГДА Я БРОШУ ПИТЬ...» (16+)

СТС



10.00 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 тщательно готовится: изучает особенности региона, знакомится с мнением о кухне как в профессиональном сообществе, так и в социальных сетях.
06.35 ПрОСТО кухня. Лучшее. (12+)
07.55 С лёгким утром! (16+)
10.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

ТНТ



22.00 «Однажды в России». (16+)

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
16.00 «ПРАЗДНИКИ». (16+)
ТНТ запускает марафон народного сериала «Праздники». Чтобы провести пятницу в атмосфере тепла, семейного уюта и хорошего юмора, самое время включить ТНТ и посмотреть серии первого и второго сезонов.
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». (16+)
03.20 «Однажды в России». (16+)

РЕН



18.00 «Главные тайны мира». (16+)

05.00 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». (18+)
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 03.15 «Тайны Чапмана». (16+)
18.00 02.30 «Главные тайны мира». (16+)
20.00 «Безумные факты». (16+)
20.30 «АМНЕЗИЯ». (16+)
Джон Доу просыпается в больнице после травмы, не помня, кто он...
22.30 «Соль. Легенда». (16+)
00.55 «УЦЕЛЕВАШАЯ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.30 Гастротур. (16+)
07.00 «НОЧЬ В ЗООПАРКЕ». (12+)
09.30 Четыре дачи. (16+)
12.30 Битва шефов. (16+)
19.00 Ставка на любовь. (16+)
01.00 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
01.30 Пятница News. (16+)
02.00 Черный список. (16+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
Чтобы заслужить звание победительницы проекта, невестки и свекрови должны стать одной командой и превзойти конкурентов на кухне.
06.15 «Свадебный размер». (16+)
08.05 «Битва за тело». (16+)
09.50 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
12.00 «Мама в 16». (16+)
16.40 «Мама в 16». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
02.05 «Разводы». (16+)
03.50 «За кадром. Дорогая, я забил». (12+)
04.05 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

06.10 «СОЛДАТЫ-13». (16+)
07.45 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 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

МИР

05.00, 06.15, 10.10 «ЖИТЬ СНАЧАЛА». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05, 16.15, 18.20 Дела судебные. (16+)
16.15 Обману. Нет. (16+)
19.30 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
Боевик, комедия, криминал, Россия, США, 1992 г.
21.25 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НО-ФЕЛЕТ?». (16+)
Комедия, СССР, 1987 г.
23.10 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)
01.50 Наше кино. История большой любви. (16+)
03.05 Мультифильмы. (12+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 10.05 12.10 13.10
11.45 «Нескучное дело». (12+)
15.15 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
17.00 «Дискуссионный клуб TV Губернии». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
20.45 «Ректорат» с академиком Анатолием Торкуновым. (12+)
21.30 «БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ». (16+)
23.10 «ЗВЕЗДЫ В ПОЛДЕНЬ». (18+)
01.20 «ВИХРЬ». (18+)

ПОБЕДА

04.30 «Путь к Победе». (16+)
05.30 «СУДБА ДИВЕРСАНТА». (16+)
07.30 «ШТРАФНИК». (16+)
19.30 «ЗАЩИТА». (16+)
23.20 «СУВОРОВЕЦ 1944». (16+)
Россия, 2024 г.
Спустя год обучения в Суворовском училище 13-летний Вовка Куликов возвращается в родную сибирскую деревню. Мальчик узнаёт, что его отец, предводитель колхоза, ушёл на фронт, а на деревню тем временем обрушиваются проблемы.
01.00 «СОЛДАТИК». (12+)
02.25 «КАДИШ». (16+)
03.55 «ОСЕНЬЮ 41-ГО». (12+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Фиксики». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!». (0+)
07.30 «Пластинки». (0+)
07.35 «Три кота». (0+)
09.20 «Турбозавры». (0+)
10.30 «Геройчики». (0+)
12.45 «Тюленьки». (6+)
Беззаботные маленькие тюлени весело проводят время на льдине. Яркий анимационный сериал без слов для всей семьи.
14.00 «Инфинити Надю». (6+)
Познакомьтесь с миром захватывающих сражений и невероятных приключений вместе с героями «Инфинити Надю»!
14.30 «Навигатор. У нас гости!». (0+)
Победитель баскетбольного турнира «Moscow PRO Basket»! Чемпион всероссийских соревнований по баскетболу в Абхазии и Нижнем Новгороде! Многократный обладатель звания лучшего игрока турнира! В гостях у Ани и Никиты - Дмитрий Шанталей!
14.40 «Чемпионы». (6+)
16.05 «Ум и Хрум». (0+)
Сериал о вкусных приключениях двух обаятельных друзей-монстриков.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!». (0+)
21.15 «Семь королевств». (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+)
08.45 «Простоквашино». (0+)
Дядя Фёдор продолжает жить в Простоквашино со своими друзьями. Теперь компания главных героев стала больше. Шарик, Матроскин, Хватайка, Печкин и родители Фёдора на месте. К ним прибавилась няня Маргарита Егоровна, младшая сестра Фёдора - Вера Павловна и её зверёк Тама-Тама.
11.00 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. (0+)
13.30 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
13.45 «Тюленьки». (6+)
14.30 «Чик-Чирикано». (0+)
Чик-Чирикано - городок, похожий на человеческий. Но живут в нем птицы, которые, как и люди, ходят на работу и в школу, путешествуют на автомобилях и гуляют в парках. В городке пернатых обитает и многодетная воробьиная семья Чирикчиных, главных героев мультсериала.
15.25 «Ми-ми-мишки». (0+)
16.35 «Горошек и компания». (6+)
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 «Буба». (6+)
02.30 «Приключения Бубы». (6+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 «Пивной путч» 1923 года: рождение нацистской партии. (16+)
00.50 Две судьбы маршала Худякова. (12+)
01.50, 11.05, 15.05 Россия глазами иностранцев. (12+)
02.40 Народный фронт Победы. (12+)
03.15 Освобождение Европы. (12+)
04.00 На пути к Великой Победе: Дневник старшего лейтенанта. (12+)
04.50, 06.10, 07.00 Освободители. (16+)
05.35 Найти и рассказать: Демьянский котёл. (12+)
07.40 Тайное становится явным: Куда пропала библиотека Ивана Грозного? (12+)
08.00 Имена нелегальной разведки: Виктор Лягин. (12+)
09.00, 17.45, 18.20, 21.30 Русская история. (12+)
10.05 Революция LIVE. (12+)
12.00 Римский пантеон. (12+)
13.00 Самая дорогая награда. (12+)
13.55 Донбасс. Память поколений. (16+)
14.55 Семь дней истории. (12+)
16.00 Это подкаст. История: Сталинград: от неудач к триумфу. (12+)
17.05 Шахматные партии холодной войны: Матч века. (16+)
19.00, 22.55 Северный морской путь. (16+)
20.00 Границы истории. От Цезаря до Шарля де Голля. (16+)
21.15 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)

HISTORY

06.00 Освободители. (16+)
06.40 Мечеть Хадум, Косово. (12+)
07.10, 08.05 Тони Робинсон и Британия на пленке. (16+)
09.05 Ван Гог глазами Винсента. (16+)
10.00 Фаберже, сотворение легенды. (16+)
10.55, 11.50 Затерянные библейские города. (16+)
12.45, 13.35 Проклятые сокровища. (16+)
14.30 Тайны Земли с высоты птичьего полёта: Мегалиты: дух камней. (16+)
15.25 Жизнь в эпоху... (16+)
17.05, 18.05 Тони Робинсон и Британия на пленке. (16+)
19.00 Легенды Европы: Бретань. (12+)
20.00, 20.55 Проклятые сокровища. (16+)
21.45 Железнодорожники против нацистов. (16+)
22.40 Сопrotивление: секретные туннели Парижа. (16+)
23.40 Тайны Земли с высоты птичьего полёта: Мегалиты: дух камней. (16+)
00.35 Жизнь в эпоху... (16+)
02.10, 03.00 Затерянные библейские города. (16+)
03.50 Проклятые сокровища. (16+)
04.40 Храм Шри Кайлаванатана Свами Девастханам, Шри-Ланка. (12+)
05.05 Железнодорожники против нацистов. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 06.25, 01.10, 01.40 Корни Египта. (12+)
06.55, 02.05 Клинтон vs Трамп. Накануне выборов в США. (12+)
07.45, 02.50 Тамплиеры. Строительные излишества. (12+)
08.45, 03.45 Личное. Михаил Державин. (12+)
09.30, 10.25, 19.45, 20.40 Легенды Европы. (16+)
11.25 Спасённые шедевры России. Масляная живопись. (12+)
12.15 Питер Фальк против Коломбо. (16+)
13.15 Европа против России. Крестоносцы Гитлера. (16+)
14.15, 23.25 Эпоха гигантов. (12+)
15.15 Догадайся. Спаси. Юрий Визбор. (12+)
16.05 Операция Луксор. Великая экспедиция к обелиску Согласия. (12+)
17.05, 05.15 Валерий Золотухин. Я никогда ничего не просил. (12+)
17.50 Вобан. Мегаструктуры гения. (12+)
18.45, 04.25 Разведка. Век генерала Дроздова. (12+)
21.40 Королевские мушкетёры. Подлинная история. (12+)
22.35 «Пусть сильнее грянет буря!» По следам русской революции. Итоги революции. (12+)
00.25 Юрий Соломин. Власть таланта. (12+)

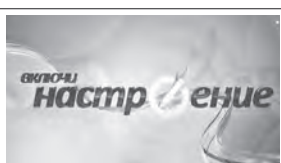
РОССИЯ К
Культура



19.45 Линия жизни

07.20 Легенды мирового кино
07.50 13.55 «Неандертальцы. Первые художники человечества»
08.50 14.50 «ЮРКИНЫ РАССВЕТЫ»
10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
10.20 Шедевры старого кино
11.45 «Марина Ладынина. Грубиян и Галатей»
12.45 18.30 «Роман в камне»
13.15 «Борис Акимов. Образы...»
16.00 «Три тайны адвоката Плевако»
16.30 Письма из провинции
17.15 «Режиссер Борис Равенских»
17.50 Царская ложа
19.00 02.30 «Жизнь замечательных идей»
19.45 Линия жизни
20.40 «КЛУБ ЖЕНЩИН»
23.05 «2 Верник 2»
00.15 «МАЯК НА КРАЮ СВЕТА»
03.00 Перерыв в вещании

ТВЦ ТВЦ



06.00 «Настроение»

06.00 «Настроение»
08.10 «ВОПРЕКИ ОЧЕВИДНОМУ». (16+)
11.30 События
11.50 «ВОПРЕКИ ОЧЕВИДНОМУ». (16+)
12.15 «МОЙ ЛУЧШИЙ ВРАГ». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.00 «МОЙ ЛУЧШИЙ ВРАГ». (12+)
16.55 «Актёрские драмы. Крепкий тыл». (16+)
17.50 События
18.10 «СТРЯПУХА: ОХОТА НА ВЕДЬМ». (16+)
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.05 «Русские тайны. Империя Жириновского». (16+)
00.00 Прощание. (16+)
00.45 «ТЁТЯ ТАНЯ». (12+)
02.20 «Петровка, 38». (16+)
02.40 «ЖЕНИХ ИЗ ХОРОШЕЙ СЕМЬИ». (12+)
05.55 «Москва резиновая». (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 «В ПЛЕНУ ОГНЯ». (16+)
США, 2023 г.
Триллер.
Из-за жары и засухи Америку охватили лесные пожары, которые очень быстро набирают обороты. Семья Лафлинов оказывается в ловушке стихии, и чтобы спастись, они укрепляют свой дом и надеются, что огонь обойдет их стороной.
20.45 «НА ГЛУБИНЕ 6 ФУТОВ». (16+)
22.45 «ВЗАПЕРТИ». (16+)
00.30 «КРИК. НОЧЬ ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ». (18+)
02.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.30 Давай разведёмся! (16+)
08.30 Тест на отцовство. (16+)
10.45 «Прости меня...» (16+)
11.45 «Беду отведу». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 03.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 «ЛЮБОВЬ И ДРУГИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ». (16+)
19.00 «ВЕЧНАЯ ЛЮБОВЬ». (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+)
03.40 «6 кадров». (16+)
03.50 «ХРУСТАЛЬНАЯ КОРОЛЕВА». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

05.00 09.00 Известия. (16+)
05.25 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
08.30 Ваше здоровье! (12+)
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+)
01.55 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)

07.20 09.20 «ОЦЕОЛА». (12+)
10.10 «АПАЧИ». (12+)
12.20 13.25 «УЛЬЗАНА». (12+)
14.50 15.05 «ВОЖДЬ БЕЛОЕ ПЕРО». (12+)
16.50 17.15 «ЧИНГАЧГУК - БОЛЬШОЙ ЗМЕЙ». (12+)
20.30 «Война миров». (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.30 Музыка+. (12+)
00.55 «НЕЗНАКОМЫЙ НАСЛЕДНИК». (12+)
02.15 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (12+)

★ ЗВЕЗДА

07.20 09.20 «ОЦЕОЛА». (12+)
10.10 «АПАЧИ». (12+)
12.20 13.25 «УЛЬЗАНА». (12+)
14.50 15.05 «ВОЖДЬ БЕЛОЕ ПЕРО». (12+)
16.50 17.15 «ЧИНГАЧГУК - БОЛЬШОЙ ЗМЕЙ». (12+)
20.30 «Война миров». (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.30 Музыка+. (12+)
00.55 «НЕЗНАКОМЫЙ НАСЛЕДНИК». (12+)
02.15 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ГОРНОЕ

05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
11.00 «Дискуссионный клуб ТВ Губернии». (12+)
11.55 17.25 19.00 «Новости дайджест». (12+)
12.00 17.45 «Служу Отечеству». (12+)
12.15 01.30 «Мастерская спорта». (12+)
13.00 «Формула здоровья». (12+)
13.30 «Арт-Проспект». (12+)
14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
14.30 «День вместе». (12+)
15.00 «От 7 до 17». (12+)
15.30 «Современники». (12+)
16.30 «БРАК ПО ЗАВЕЩАНИЮ 2». (16+)
18.00 «Специальный репортаж». (12+)
18.15 «Содружество «Донбасс». (12+)
18.45 «Один день с депутатом». (12+)
19.10 «Вечер вместе». (12+)
20.00 01.00 «Живет Россия». (12+)
20.30 «Просто жизнь». (12+)
21.00 02.00 «Документальное кино». (12+)
22.00 «Малая сцена». (12+)
23.30 «ЖИЛИ-БЫЛИ». (16+)
03.00 «Футбол губернии». (12+)

СПОРТ

06.00 Футбол. Турция - США. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция
07.05 21.15 00.05 05.05 Все на Матч! Прямая трансляция
08.45 13.20 18.55 Новости
08.50 «Небесная грация». (6+)
09.10 Футбол. Эквадор - Германия. Чемпионат мира-2026. (6+)
11.25 Улётный футбол. Прямая трансляция
12.20 17.55 Футбол. Чемпионат мира-2026. (6+)
13.25 Футбол. Япония - Швеция. Чемпионат мира-2026. (6+)
15.40 Футбол. Тунис - Нидерланды. Чемпионат мира-2026. (6+)
19.00 Футбол. Турция - США. Чемпионат мира-2026. Трансляция из США. (6+)
21.40 Футбол. Норвегия - Франция. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция
00.25 Футбол. Парагвай - Австралия. Чемпионат мира-2026. (6+)
06.00 16.10 Плавание. Чемпионат России. (6+)
08.10 15.45 19.35 00.30 «Страна на спортивной». (12+)
08.40 20.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
10.45 02.40 Лица страны. (12+)
11.00 13.30 16.05 19.30 Новости. (0+)
11.05 Настольный теннис. Премьер-Лига. (6+)
13.10 22.15 Небесная грация. (6+)
13.35 Бокс. Кубок Победы. (16+)
14.50 «БРИКС. Чемпионы». (12+)
18.25 Самбо. Командный чемпионат России. Прямая трансляция
22.35 «Век нашего спорта». (12+)
23.10 Художественная гимнастика. Evgeniya Cup. (6+)
00.50 01.45 Пляжный волейбол. Чемпионат России. (6+)
03.00 Бильярд. Кубок мэра Москвы. (6+)

МУЗЫКА

05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 Русский чарт. (16+)
07.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
08.00 События и звёзды. (16+)
08.05 Тееп 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. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 Руки Вверх! «Лужники на Бис!» (16+)
21.00 Народное диско. (16+)
22.00 Dance чарт. (16+)
23.00 Московский выпускной-2026. (16+)
04.45 Муз'итив. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

05.30 «My Little Pony в кино». Мультфильм. (6+)
07.05, 08.50 «УБИЙСТВА В...» (18+)
10.40 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)
13.05, 14.00 «ПОСТУЧИТЬСЯ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
14.55 «ОСОБО ТЯЖКИЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ». (16+)
17.00, 17.55 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
18.50 «СЕМЬЯНИН». (16+)
Романтическая комедия, США, 2000 г.
21.05 «ЗАМЕЗШАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
22.55, 00.35 «УБИЙСТВА В...» (18+, 16+)
02.10 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: БАЛЛАДА О ЗМЕЯХ И ПЕВЧИХ ПТИЦАХ». (16+)
04.40 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+)
05.30 «Царевны». «Простоквашино». «Смешарики». «Три кота». Мультсериалы. (6+)
08.15 «Коты Эрмитажа». Мультфильм. (6+)
09.40 «Я БУДУ ЖИТЬ». (16+)
11.45 «МИЛЛИАРД». (16+)
13.35 «АТЕЛЬ-МАТЕЛЬ». (16+)
15.20 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
17.25 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕПОЛЯ». (16+)
19.00 «ЛЫСЫЙ НЯНЬ». (16+)
20.30 «СЕМЕЙНЫЙ ПРИЗРАК». (12+)
22.00 «МОНАХ И БЕС». (16+)
23.55 «ГОГОЛЬ. НАЧАЛО». (16+)
01.45 «ГОГОЛЬ. ВИЙ». (16+)
03.20 «ГОГОЛЬ. СТРАШНАЯ МЕСТЬ». (16+)
05.00 Мультфильмы. (6+)
05.30 «РАСПРАВА». (16+)
07.00 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+)
09.15 «ОДНИМ МЕНЬШЕ». (16+)
11.15 «БАРАКУДА». (16+)
12.45 «БРАТЯ СИСТЕРС». (16+)
14.50 «САМАЯ ПЬЯНАЯ ОЖИДАНИЕ В МИРЕ». (16+)
16.45 «ЛЕГЕНДА». (16+)
Криминальная драма, США, 2015 г.
19.00 «ОТСТУПНИКИ». (16+)
Криминальная драма
21.35 «ВОДОПАД АНГЕЛА». (16+)
Вестерн, США, 2006 г.
23.30 «ПОЕЗД НА ЮМУ». (16+)
01.35 «ПАССАЖИР». (16+)
03.10 «ВЫХОДА НЕТ». (16+)
04.50 «ОТЕЛЬ МУМБАИ: ПРОТИВОСТОЯНИЕ». (16+)
04.30 «Три кота». Мультсериал. (6+)
05.30 «Побег из цирка». Мультфильм. (6+)
07.00 Союзмультфильм представляет... (6+)
08.20 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
11.20 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (16+)
00.20 Вечер вместе. «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (16+)
02.10 «СИРОТА КАЗАНСКАЯ». (12+)
03.30 «ПРИХОДИ НА МЕНЯ ПОСМОТРЕТЬ...» (16+)
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.30 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
Полина узнаёт, что ей необходима операция. Варнава пытается, во что бы то ни стало, вернуть Нику
17.35 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
Настя хочет помирить Сёню с Мариной. Михаилу Джековичу вспоминают старые долги...
22.00 «РЕГБИ». (16+)
Сериал. Спортивная драма, Россия, 2021 г.
Делай что должно, и будь что будет. Максим не может пройти мимо - вступает за слабого...
01.55 Даёшь молодёжь! (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

05.00, 11.30, 23.50 День Патриарха. (0+)
05.10 Расскажи мне о Боге. (6+)
05.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 «София». Интеллигенция и Церковь. (12+)
11.40, 12.05, 12.35 Монастырская кухня. (0+)
13.00 «ДЕВОЧКА ИЩЕТ ОТЦА». (0+)
14.50, 15.55 «ПЕРЕВОДЧИК». 3-4 серии. (12+)
17.00 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводами). (0+)
17.30 Век другими глазами. (6+)
18.50 По дорогам русского паломника Василия Григоровича-Барского, о городе Бари. (0+)
19.15 Церковь и мир. (0+)
19.40 «АЛЕКСАНДР МАЛЕНЬКИЙ». (16+)
СССР, ГДР, 1981 г. В ролях: Борис Токарев, Юрий Назаров, Михаил Кокшенов
21.40, 03.00 «Спецпроект. Где все?» Специальная демографическая операция. (16+)
22.40 Метанойя. (12+)
00.00 Великое чудо Серафима Саровского. (0+)
00.45, 01.15, 01.45 Поле битвы. (16+)
02.15 Чудотворец. (0+)
03.50 Всех радостей радость. (0+)

Православный календарь

26 июня
Седмица 4-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Свт. Трифиллия, еп. Левкусии Кипрской.



Щмч. Алексия пресвитера. Мц. Пелагия.

Петров пост.

«Вся наша трудность и боль именно потому, что мы не хотим принять Божьего и все помогаем своего. А Бог нас любит больше, чем мы себя, ибо мы в духовном ничего не смыслим и все печемся о теле».

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин)

ПЕРВЫЙ



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

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
09.45 «Слово пастыря». (0+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Вспомнить всё». (12+)
11.10 Премьера. «Сила ароматов. Сады». (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Наше всё. Сделано в России». (12+)
13.10 «ЯНЫЧАР». (16+)
16.55 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 «Сегодня вечером». (16+)
21.00 «Время»
21.35 «Я ДЕЛАЮ ШАГ». (12+)
23.45 «Юрий Шатунов. Шипы белых роз». (12+)
00.40 «Алые паруса - 2026». Прямая трансляция из Санкт-Петербурга
01.05 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 «ЖИЗНЬ СПРАВОК НЕ ДАЁТ». (16+)
00.40 «Алые паруса-2026». Прямая трансляция из Санкт-Петербурга
01.05 «Алые паруса». (12+)

НТВ



06.20 «Жди меня». (12+)

04.40 «МОЙ ГРЕХ». (16+)
06.20 «Жди меня». (12+)
07.20 «Смотр». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «Ядерная зима профессора Александрова». (16+)
09.20 «Едим дома». (0+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Главная дорога». (16+)
11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. (16+)
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 «Звезды сошлись» (16+)
23.00 «Импровизаторы». (16+)
00.00 Квартирник НТВ. (16+)
01.40 «Дачный ответ». (0+)
02.30 «Прошу, прости!» (16+)

СТС



05.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

05.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
08.30 ПроСТО кухня. (12+)
10.00 «100 мест, где поесть». (16+)
12.00 Премьера! «Чем заняться в выходные?» (16+)
12.30 «ЛЕССИ: ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ». (6+)
По течению обстоятельств молодую колли Лесси разлучают с хозяином и отправляют жить в богатое поместье. Однако Лесси сбегает.
14.35 «ЛЕССИ - ЛОХМАТЫЙ ДЕТЕКТИВ». (6+)
16.25 «МАРЛИ И Я». (16+)
18.50 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (16+)
20.35 «ХЕЛЛБОЙ». (16+)
22.55 «ХАГЕН: В ДОЛИНЕ НИБЕЛУНГОВ». (16+)
01.40 «ОХОТА НА КОРОЛЯ». (18+)
03.05 «ИГРЫ ВОЗМЕЗДИЯ». (16+)
04.20 «100 мест, где поесть». (16+)

ТНТ



00.10 «Музыкальная интуиция». (16+)

07.00 «Однажды в России». (16+)
11.30 «Кто куда». (16+)
12.00 «Битва экстрасенсов». (16+)
19.00 «Мастер игры». (16+)
21.00 «Игра вслепую». (16+)
23.00 «Женский стендап». (18+)
Шутки, которые бьют точно в точку. Без прикрас, цензуры и компромиссов.
00.10 «Музыкальная интуиция». (16+)
В этом шоу важно не только уметь петь, но и чувствовать, кто действительно обладает талантом! Звёздные участники снова попробуют угадать, кто перед ними – профессиональный певец или человек, который никогда не брал в руки микрофон. Ловкость, интуиция и доля удачи – вот что поможет дойти до финала в новом сезоне!
02.20 «Женский стендап». (18+)
03.40 «Однажды в России». (16+)

РЕН



10.00 Самая полезная программа. (16+)

05.00 03.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
09.00 «Минтранс». (16+)
10.00 Самая полезная программа. (16+)
11.00 13.00 «Военная тайна». (16+)
15.00 «СОВБЕЗ». (16+)
16.00 Информационная программа 112. (16+)
16.55 «Документальный спецпроект». (16+)
18.00 «Засекреченные списки». (16+)
19.00 «Добровозфире». (16+)
20.00 «Дикий, дикий мир». (16+)
20.20 «НОЙ». (16+)
23.00 «ОХОТНИКИ ЗА МОЛНИЯМИ». (16+)
00.40 Праздничное шоу «Алые паруса-2026». (12+)
01.05 «БОМБАРДИРОВКА». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.30 Гастротур. (16+)
07.30 Умнее всех. (12+)
09.00 Гастротур. (16+)
10.00 Четыре дачи. (16+)
16.00 Черный список. На кухне. (16+)
22.00 Черный список. Ремонт. (16+)
23.00 «СПЕЦИАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ». (16+)
01.00 «АМИНЬ». (18+)
03.00 Пятница News. (16+)
03.30 Черный список. (16+)
04.00 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 02.25 «Моя свекровь - монстр». (16+)
06.35 «Свадебный размер». (16+)
08.40 «Битва за тело». (16+)
Для людей, чей вес достиг 150 килограммов и более, похудение - вопрос жизни. Герои «Битвы за тело» готовы кардинально изменить и сбросить 50, 80 и даже 100 кг ради собственного здоровья.
10.00 «Статус: Неравный брак». (16+)
12.55 «Беременна в 45». (16+)
16.00 «Мама в 16». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)
02.00 «Вкус по карману». (0+)

ЧЕ!

06.30 Улетные животные. (16+)
10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
20.00 «+100500». (16+)
23.00 «+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.

МИР

05.00, 06.10, 07.40, 04.50 Мультфильмы. (12+)
05.45 Всё, как у людей. (6+)
07.15 Исторический детектив с Николаем Валуевым. (16+)
08.15 Игра в кино. Мультфильмы. (16+)
09.00, 10.20 «РАЗНЫЕ СУДЬБЫ». (16+)
10.00, 13.00 Вместе каждый день
10.10 Предварительный диагноз. (12+)
11.40, 13.15, 18.50 «ВОЛФ МЕССИНГ: ВИДЕВШИЙ СКВОЗЬ ВРЕМЯ». (16+)
Сериал. Биография, мистика, исторический фильм. Россия, 2009 г.
18.00 Вместе. Еженедельный тележурнал. (16+)
04.00 Наше кино. История большой любви. (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 15.50 «Календарь». (12+)
09.30 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
11.00 12.05 «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ». (16+)
12.25 01.25 «Земля». (12+)
17.00 «День вместе». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
18.05 «Вечер вместе». (12+)
19.15 «Очень личное». (16+)
20.40 «БЕЛЫЙ БИМ ЧЕРНОЕ УХО». (16+)
23.35 «В МОЕЙ КОМНАТЕ». (18+)
03.05 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)

ПОБЕДА

05.50 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (16+)
07.20 «ВОРЫ В ЗАКОНЕ». (16+)
09.00 «ЛЮТЫЙ». (16+)
16.00 «ЛЮТЫЙ-2». (16+)
20.00 «БУМЕР. ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)
Россия, 2006 г.
Костян Кот чудом остался жить после тяжелого ранения. Он вышел из тюрьмы, и теперь ему нужно привыкнуть к новой жизни на свободе. Кот хочет забыть прошлое и стать другим человеком.
22.10 «БОЙ С ТЕНЬЮ-3: ПОСЛЕДНИЙ РАУНД». (16+)
00.20 «ПИРАММИДА». (16+)
02.05 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Фиксики». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Маша и Медведь». (0+)
08.20 «Буква в деле». (0+)
09.10 «Маша и Медведь». (0+)
10.20 «Отель у овечек». (0+)
Про дружную семью овечек и гостей их отеля.
12.00 «Парк Турум-Бурум». (0+)
12.15 Семейное кино. «Белка и Стрелка. Карибская тайна». (6+)
13.35 «Барбоскины». (0+)
16.00 «Что, зачем и почему?» (0+)
Интересуешься всем на свете? Хочешь стать эрудированнее и расширить кругозор? Тогда новый сезон викторины «Что, зачем и почему?» для тебя. Антон Зорькин подготовил вопросы на самые разные темы!
16.10 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
19.50 Семейное кино. «Снежная Королева-2. Перезагрузка». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Горошек и компания». (6+)
22.30 «Карбот». (6+)
23.00 «Тайна третьей планеты». (0+)
23.50 «Замок лгунов». (0+)
00.10 «Самый маленький гном». (0+)
00.50 «Конёк-Горбунок». (0+)
02.00 «Зоомания». (6+)
02.20 «Смешарики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 «Сказочный патруль». (0+)
В центре сюжета - захватывающие приключения юных волшебниц: Вари, Маши, Снежки, Алёнки, а со второго сезона еще и Алисы. История начинается в городе Мышкин: девочки становятся хранителями этого заповедного места, оберегая его и помогая сказочным существам. Во втором сезоне Алёнка попадает в сказочный мир, а подруги отправляются вслед за ней. Новые приключения юных волшебниц в третьем сезоне мультфильма связаны с их учебной в волшебном колледже...
08.25 «Сказочный патруль». (0+)
12.00 «Сказочный патруль». (0+)
12.10 «Ми-ми-мишки». (0+)
12.15 «Мини-мишки». (0+)
Малыши Кеша, Тучка, Лисичка, крот Валя, еноты-близнецы Саня и Соня, а также цыпленок Цыпа живут в маленьком игрушечном городке, где все выглядит нарядным и веселым. Каждый день они выходят из своих домиков и увлеченно играют на детской площадке, где постоянно попадают в различные сложные ситуации.
15.20 «Ми-ми-мишки». (0+)
19.00 «МУЛЬТПремьера!» (0+)
19.25 «Маша и Медведь». (0+)
23.00 «Маша и Медведь». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 На пути к Великой Победе: Дневник старшего лейтенанта. (12+)
00.50, 02.15 Освободители. (16+)
01.35 Найти и рассказать. (12+)
03.00 Тайное становится явным: Танцующая на острие. (12+)
03.15 Освобождение Европы: Балканский эндишпиль. (12+)
04.00 Имена нелегальной разведки: Виктор Лягин. (12+)
05.00, 13.45, 14.20, 17.30, 22.10 Русская история. (12+)
06.05 Революция LIVE: #романовдолженуми! Фильм 4. (12+)
07.05, 11.05 Россия глазами иностранцев. (12+)
08.00 Римский пантеон. (12+)
09.00 Самая дорогая награда. (12+)
09.55 Донбасс. Память поколений. (16+)
10.55 Семь дней истории. (12+)
12.00 Это подкаст. История: Сталинград: от неудач к триумфу. (12+)
13.05 Шахматные партии холодной войны: Матч века. (16+)
15.00, 18.55, 22.55 Северный морской путь. (16+)
16.00 Границы истории. От Цезаря до Шарля де Голля. (16+)
17.15 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
20.00, 20.55 «МЯТЕЖ». (18+)
21.50 Россия научная. Великие имена: Виктор Глушков. (12+)

HISTORY

06.00, 07.00, 07.55, 08.45 Проклятые сокровища. (16+)
09.35, 10.25 Краткая история футбола вместе с Алфи Алленом. (12+)
11.10 Древние мегаполисы: Персеполь: иллюзия величия. (12+)
12.10 Древние мегаполисы: Троя: рождение мифа. (12+)
13.10 Древние мегаполисы: Иерусалим: один город, две империи. (12+)
14.10, 15.05 Легенды Европы. (12+)
16.05 Забытый император Китая. (16+)
17.00 Тайны Земли с высоты птичьего полёта: Загадки геоглифов. (16+)
17.55 Тайны Земли с высоты птичьего полёта: Искусство лэнд-арт: загадочное и эфирное. (16+)
18.50 Викинг. Утерянное царство. (12+)
19.50 Венеция: красота на болоте. (12+)
20.50 Таинственная Венеция. (16+)
21.50, 22.45 Атомная реакция: секретная роль Канады в проекте «Манхэттен». (16+)
23.35, 00.15 Освободители. (16+)
01.00 Сопrotивление: секретные туннели Парижа. (16+)
01.50 Взлет и падение испанского короля. (16+)
02.25 Викторианская эпоха на пленке. (16+)
03.30, 04.20 Эдвардианская Британия в цвете. (16+)
05.10 Забытый император Китая. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 14.55, 00.00 Граф Монте-Кристо. Подлинная история. (16+)
06.55, 15.55, 01.00 Ну, Котёночки, погоди! (12+)
07.45, 16.45, 01.45 Эпоха гигантов. Рептили. Зависимость от климата. (12+)
08.40, 17.45, 02.40 Гений пародий. Недолгая жизнь Виктора Чистякова. (12+)
09.25, 18.30 Вечное очарование Египта. (12+)
Египет. Огромные песчаные просторы под безоблачным небом. Редко какая страна вызывает столько мечтаний о приключениях и открытиях! Путешествие по берегам величественного Нила - лучший способ познакомиться с древними сокровищами фараонов. Но ещё Египет - это потрясающие пирамиды Гизы и Александрии, узкие улочки Каира, Красное море, а также привлекательные местные жители, которые гордятся своим культурным наследием и готовы поделиться им со всей планетой.
10.20, 19.25 Кукрыникоff против Геббельса. (16+)
11.10, 20.15 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+)
12.10, 21.15, 03.25 Диктор Иванович. Солдат телевидения. (12+)
13.00, 22.00, 04.10 Легенды Европы. Прованс. (12+)
13.55, 23.00, 05.05 Легенды Европы. Шотландия. (12+)

РОССИЯ К
Культура



06.30 Библийский сюжет

06.30 Библийский сюжет
07.45 «ВАШИ ПРАВА?»
09.20 Больше, чем любовь
10.00 «ОБЫКНОВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК»
11.40 «Коллекция»
12.10 Я - дирижер!
12.40 00.00 «Жизнь сурка»
13.35 Торжественное открытие V Международного конкурса молодых пианистов Grand Piano Competition
15.15 «Пылкий птицелов Павел»
16.00 «Свадьба». Купите счастье!
16.40 «СВАДЬБА»
17.45 «Энциклопедия загадок»
18.15 «СЕМЬ НЯНЕК»
19.30 Новости культуры
19.45 «Булгаков»
20.40 Телеспектакль «Всего несколько слов в честь господина де Мольера»
22.30 «КЛЕО ОТ 5 ДО 7»
00.55 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ»

ТВЦ



06.10 «Православная энциклопедия». (6+)

06.10 «Православная энциклопедия». (6+)
06.40 «УСКОЛЬЗАЮЩАЯ ЖИЗНЬ». (12+)
08.35 «ПОМОЩНИЦА». (16+)
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 «СУДЬБА ПО КНИГЕ ПЕРЕМЕН». (16+)
17.15 «РОКОВОЙ ПОДАРОК». (16+)
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
22.10 «Право знать!» (16+)
23.45 «Тайная комната. Страхи и комплексы». (16+)
00.30 «Русские тайны. Загадка Распутина». (16+)
01.10 «10 самых...». (16+)
01.40 «Хватит слухов!» (16+)
02.10 02.55 03.35 Хроники московского быта. (16+)

ТВ-3



08.30 Особенности национальной кухни. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 Особенности национальной кухни. (16+)
09.00 «Мультфильмы». (0+)
11.30 «ЛЕСНОЙ РАЗБОЙНИК». (12+)
13.45 «ВРАТА ТЬМЫ». (16+)
15.45 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ». (16+)
17.30 «В ПЛЕНУ ОГНЯ». (16+)
19.00 «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ». (16+)
США, 2016 г. Основанный на реальных событиях 2010 года, фильм-катастрофа повествует об одной из самых масштабных и страшных аварий в истории нефтедобычи.
21.00 «ДЫХАНИЕ ШТОРМА». (16+)
23.00 «ТЕПЛОВОЙ УДАР». (18+)
01.00 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)
05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



23.30 «ЯРКОЕ ПЛАМЯ». (16+)

06.30 «ХРУСТАЛЬНАЯ КОРОЛЕВА». (16+)
07.15 «ЗАГАДКА НА ДВОИХ. ФЕВРАЛЬСКАЯ СИРЕНЬ». (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.
14.45 «ЖЕНЩИНА БЕЗ ОПЫТА». (16+)
Домохозяйка Татьяна узнаёт, что её любимый муж чиновник мэрии Ильи Климова давно изменяет ей с секретаршей. Он уходит к любовнице и просит Татьяну освободить квартиру...
23.30 «ЯРКОЕ ПЛАМЯ». (16+)
03.25 «Беду отведу». (16+)

5-й КАНАЛ

05.00 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)
08.15 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)
09.00 Страна советов. (16+)
09.30 «Стройнадзор». (16+)
10.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)
11.05 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
18.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6». (16+)
20.20 «МОРОЗКО». (0+)
22.00 «Алые паруса- 2026». (16+)
01.00 «АЛЫЕ ПАРУСА». (12+)
02.35 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
★ ЗВЕЗДА
07.20 «МАРЬЯ-ИСКУСНИЦА». (6+)
09.15 «ССОРА В ЛУКАШАХ». (12+)
11.00 «СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН». (12+)
13.20 «ИВАН БРОВКИН НА ЦЕЛИНЕ». (12+)
15.25 «ПРИКАЗ: ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАТЬ». (12+)
17.25 19.25 «ПРИКАЗ: ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ». (12+)
19.55 «СИНДРОМ ШАХМАТИСТА». (16+)
00.00 «ПЯТЬ МИНУТ СТРАХА». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Смешарики». (0+)
11.00 «Современники». (12+)
11.30 «Документальное кино». (12+)
12.00 «Спецрепортаж». (12+)
12.15 «Мастерская спорта». (12+)
12.45 «Азбука Православия». (12+)
13.00 «Служу Отечеству». (12+)
13.15 «ЖИЛИ-БЫЛИ». (16+)
14.45 «Один день с депутатом». (12+)
15.00 «Просто жизнь». (12+)
15.30 «Живет Россия». (12+)
16.00 «НАЙТИ МУЖА В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+)
18.00 «Марафон». (12+)
19.00 «Территория успеха». (12+)
19.30 «Губернские новости». (12+)
19.45 «Современники». (12+)
20.15 «Служу Отечеству». (12+)
20.30 «Понятная политика. Донбасс». (12+)
21.00 «ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ: КРАСАВЧИК». (16+)
22.30 «ИСТОРИИ МАЛЕНЬКОГО ГОРОДКА». (16+)
23.15 «Марафон». (12+)
00.15 «Документальное кино». (12+)
00.45 «Такие разные». (12+)
01.45 «Живет Россия». (12+)

СПОРТ

МАТЧ! МТЧ! ТВ
06.00 Футбол. Новая Зеландия - Бельгия. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из Канады
08.05 22.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 13.20 18.55 Новости
09.10 Футбол. Сенегал - Ирак. Чемпионат мира-2026. (6+)
11.25 Улётный футбол. Прямая трансляция
12.20 17.55 Футбол. Чемпионат мира-2026. Обзор. (6+)
13.25 Футбол. Норвегия - Франция. Чемпионат мира-2026. Трансляция из США. (6+)
15.40 Футбол. Уругвай - Испания. Чемпионат мира-2026. (6+)
19.00 Смешанные единоборства. (16+)
23.30 Футбол. Панама - Англия. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция
02.10 Футбол. ДР Конго - Узбекистан. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США

МАТЧ! СТРАНА
06.00 Боулинг. Кубок КЛБ. Про-тур. (6+)
08.05 «Век нашего спорта». (12+)
08.40 20.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
10.35 17.50 Небесная гонимая. (6+)
11.00 19.30 Новости. (0+)
11.05 02.00 Самбо. Командный чемпионат России. (12+)
12.15 05.30 «Страна спортивная». (12+)
12.35 Лица страны. (12+)
12.55 14.55 Регби. Чемпионат России. Прямая трансляция
16.55 «БРИКС. Чемпионы». (12+)
18.10 Художественная гимнастика. Evgeniya Sur. (6+)
19.35 География спорта. (12+)
22.00 Академическая гребля. Кубок мира. (6+)
00.10 03.40 Регби. Чемпионат России. (12+)
03.10 Что за спорт?». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
06.30 PRO-новости. (16+)
06.50 Плейлист | Лето. (16+)
07.40 Звёзды о звёздах. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Звёзды на утро. (16+)
10.00 У-Дачный чарт. (16+)
11.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
12.00 PRO-новости. (16+)
12.30 Плейлист. (16+)
13.00 Топ-30. (16+)

15.30 Хит-Сториз. (16+)
16.00 Это будет горько. (16+)
17.00 Соль. Легенда. (16+)
18.30 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
20.30 Танцпол. (16+)
21.40 Dance чарт. (16+)
22.40 Народное диско. (16+)
23.40 Танцпол. (16+)
00.40 Алые Паруса-2026. Прямая трансляция. (16+)
01.05 Танцпол. (16+)
01.30 Караоке хит. (16+)
02.30 Танцпол. (16+)
03.30 Муз'итив. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000
07.05 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ 1». (16+)
09.10 «НЕ ГОВОРИ НИ СЛОВА». (16+)
11.20, 12.10, 13.05, 14.00 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
15.00 «СЕМЬЯНИН». (16+)
17.15 «НЕВЕСТА С ТОГО СВЕТА». (16+)
Романтическая фэнтези-комедия, США, 2007 г.
19.00 «ПОЦЕЛУЙ НА УДАЧУ». (16+)
Романтическая комедия, США, 2006 г.
20.55 «МАРЛИ И Я». (16+)
Семейная комедия, США, 2008 г.
23.00 «КАДРЫ». (16+)
01.15 «ВОЛК С УОЛЛ-СТРИТ». (16+)
03.55 «ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ». (16+)

TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)
06.35 «Три кота. Специальный выпуск». Мультсериал. (6+)
07.15 «Царевны». Мультсериал. (6+)
08.30 «Смешарики». (6+)
10.00, 10.50, 11.40, 12.35 «АДВОКАТЪ АРДАШЕВЪ. МАСКАРАД СО СМЕРТЬЮ». (16+)
13.20 «СЕМЕЙНЫЙ ПРИЗРАК». (12+)
14.50 «ЛЫСЫЙ НЯНЬ». (16+)
16.20 «ВАСИЛИЙ». (16+)
18.20 «УАНТАНАМЕРА». (16+)
20.25 «СЛОМАННАЯ СТРЕЛА». (16+)
23.45 «ВОРОВКА». (16+)
01.25 «СЕСТРЫ». (16+)
02.45 «ОДИН НАСТОЯЩИЙ ДЕНЬ». (16+)
04.20 Мультфильмы. (6+)

TV1000 ACTION
06.40 «ЗАЛОЖНИЦА 2». (16+)
08.10 «ПРОГУЛКА СРЕДИ МОГИЛ». (16+)
10.10 «ПОЕЗД НА ЮМУ». (16+)
12.15 «ЛЕГЕНДА». (16+)
14.25 «ОТСТУПНИКИ». (16+)
17.05 «ВОДОПАД АНГЕЛА». (16+)
Вестерн, США, 2006 г.
19.00 «В ОСАДЕ». (16+)
Боевик, США, Франция, 1992 г.
20.45 «В ОСАДЕ 2: ТЁМНАЯ ТЕРРИТОРИЯ». (16+)
Боевик, США, 1995 г.
22.30 «ЗАСТУПНИК». (16+)
Криминальный боевик, США, 2020 г.
00.25 «ПЕКАРЬ». (16+)
Боевик, Канада, США
02.05 «КОСТОЛОМ». (16+)
03.35 «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ». (16+)

суббота! СУББОТА!
05.00, 09.40 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
09.20 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
12.20, 13.10, 14.00, 14.50 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
15.50, 17.50 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.10, 21.30, 22.50 Богиня сыска. (16+)
«Богиня сыска» - романтический эксперимент про обман и свидание.
00.00, 00.30 «МОЯ ВТОРАЯ МАМА». (16+)
01.00, 02.00, 02.40 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)
03.20, 04.00 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
04.35 «Приключения Пети и Волка». (12+)

КИНОКОМЕДИЯ
01.20 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (12+)
03.45 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (12+)
05.50 «ПО-БРАТСКИ». (16+)
07.40 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ФРИЛАНСЕ». (18+)
09.40 «ХОЛОП ИЗ ПАРИЖА». (16+)
11.45 «ПЛАГИАТОР». (18+)
14.10 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
16.05 «ОЛЕНЬ». (16+)
18.00 «БАТЯ». (16+)
19.30 «БАТЯ 2. ДЕД». (12+)
Комедия, Россия, 2025 г.
21.10 «1+1». (16+)
Драма, комедия, биография, Франция, 2011 г.
23.15 «В ГОСТЯХ У ЭЛИС». (18+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
06.05 «САМОГОНЩИКИ». (12+)
06.25 «КАПИТАН НЕМО». (16+)
10.10 «СЕМЬ НЯНЕК». (16+)
11.30 «СТО ДНЕЙ ПОСЛЕ ДЕТСТВА». (16+)
13.15 «МОЙ МЛАДШИЙ БРАТ». (16+)
15.05 «СВЕРСТНИЦЫ». (16+)
16.40 «ВАЛЕНТИН И ВАЛЕНТИНА». (12+)
18.20 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (16+)
19.45 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (16+)
21.20 Мосфильм. Золотой век: Мосфильм Исторический. (16+)
21.30 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ». (16+)
00.15 «НАСЛЕДНИЦА ПО ПРЯМОЙ». (16+)

ДОМ КИНО
05.10 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
05.40 «Фиксики: Большой секрет». Мультфильм. (6+)
07.00 «Три богатыря. Ни дня без подвига». Мультфильм. (12+)
08.10 «Три богатыря. Ни дня без подвига-2». Мультфильм. (12+)
09.20 «Три богатыря и Пуп Земли». Мультфильм. (6+)
11.00 «УЧАСТОК». (16+)
22.40 «МОНАХ И БЕС». (16+)
Россия, 2016 г. В ролях: Тимофей Трибунцев, Георгий Фетисов
00.50 «ДЕВУШКА С КОСОЙ». (16+)
02.10 «БАРМЕН». (16+)
Россия, 2015 г.
03.30 «ВДОВА». (16+)

СТC LOVE
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.00 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
Романенко тратит не по средствам и решает заработать, используя своё положение. У Кисляка и Яны налаживаются отношения, а у Кострова портятся отношения с родителями...
22.30 Сердца за любовь. (16+)
00.15 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
Даша попыталась заработать на электронной валютной бирже, и в итоге семья Васнецовых потеряла пятьдесят тысяч рублей. Теперь сёстры пытаются найти работу...
04.10 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 Великое чудо Серафима Саровского. (0+)
07.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
08.35 Расскази мне о Боге. (6+)
09.05, 19.15 Простые чудеса. (12+)
10.05 Святые России. (6+)
11.10 Век другими глазами. (6+)
12.30 В поисках Бога. (12+)
13.00 Профессор Осипов. (0+)
13.30 «АЛЕКСАНДР МАЛЕНЬКИЙ». (16+)

СПАС
15.30 «СРОЧНЫЙ ВЫЗОВ». (12+)
СССР, 1978 г. В ролях: Евгений Киндинов, Евгений Лебедев, Марина Дюжева
17.25 «ДЕВОЧКА ИЩЕТ ОТЦА». (0+)
СССР, 1959 г. В ролях: Анна Каменкова, Владимир Гуськов, Николай Бармин
20.15, 01.55 Блаженный Августин. Путь к Богу. 1 серия. (6+)
21.40, 03.10 «Спецпроект. Где все?» Специальная демографическая операция. (16+)
22.40, 04.00 Русский мир. (12+)
23.40 Спас-стрим. (16+)
01.25 Подкаст. Молодежь и ее ценности. (0+)

Православный календарь

27 июня
Седмица 4-я по Пятидесятнице. Глас 2.
Прор. Елисея.



Свт. Мефодия, патриарха Константинопольского. Обретение мощей сщмч. Владимира, митр. Киевского. Блгв. кн. Мстислава Храброго, во Святом Крещении Георгия, Новгородского. Прп. Мефодия, игумена Пешношского. Прп. Елисея Сумского. Собор Дивеевских святых. Сщмчч. Иосифа и Димитрия пресвитеров. Сщмчч. Александра, Павла пресвитеров и Николая диакона.

Петров пост. Разрешается рыба.

« О трех предметах не спеши рассуждать: о Боге, пока не утвердишься в вере; о чужих грехах, пока не вспомнишь о своих; о грядущем дне, пока не увидишь рассвета».

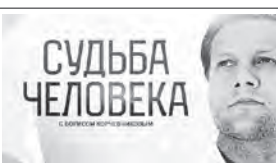
Свт. Николай Сербский

ПЕРВЫЙ

00.10 Подкаст.Лаб.
(16+)

06.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
06.55 «Часовой». (12+)
07.25 «Здоровье». (16+)
08.30 Золотая коллекция Союзмультфильма. (0+)
09.10 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым. (12+)
09.30 «Мечталлион». (12+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь своих». (12+)
11.10 «Повара на колесах». (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Победа». (16+)
13.10 «ЯНЫЧАР». (16+)
17.00 «Юрий Шатунов. Шипы белых роз». (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «До Ре». (12+)
21.00 «Время»
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1

12.55 Судьба человека.
(12+)

06.00 «КУЗНЕЦ МОЕГО СЧАСТЬЯ». (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.
11.55 «Рассказы из русской истории». (12+)
12.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым. (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
15.00 «Парад юмора». (16+)
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.40 «Рассказы из русской истории». (12+)
02.30 «КУЗНЕЦ МОЕГО СЧАСТЬЯ». (12+)

НТВ



13.00 «НашПотребНадзор». (16+)

04.50 «БЕС». (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+)
19.00 «Итоги недели с Владимиром Чернышевым»
20.20 10 лет «Секрету на миллион!» Самые громкие секреты. (16+)
22.25 Основано на реальных событиях. (16+)
02.15 «Прошу, прости!» (16+)
03.05 «ЗНАКОМСТВО». (16+)

СТС



11.10 «Большое маленькое приключение». (6+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
07.15 ПроСТО кухня. (12+)
07.50 «100 мест, где поесть». (16+)
08.50 «Чем заняться в выходные?» (16+)
09.25 «Сыщики под прикрытием». (16+)
11.10 «Большое маленькое приключение». (6+)
12.55 «Финник». (6+)
14.40 «Финник-2». (12+)
16.25 «ОХОТА НА МОНСТРА-2». (12+)
18.35 «ГРЕНЛАНДИЯ». (16+)
21.00 «КРУШЕНИЕ»
Пилот Броуди Торранс во время ужасного шторма вынужден посадить свой коммерческий самолёт на затерянном острове.
23.05 «РУБЕЖ ВЫЖИВАНИЯ». (18+)
01.25 «ОПАСНЫЙ КВАРТАЛ». (16+)
02.50 «Королевство Кенсуке». (12+)
04.05 «100 мест, где поесть». (16+)

ТНТ



23.50 «Шоу Воли». (16+)

07.00 «Однажды в России». (16+)
09.00 «Битва пикников». (16+)
09.30 «Однажды в России». (16+)
10.35 «Битва экстрасенсов». (16+)
18.00 «Сокровища императора». (16+)
Приключенческое reality, снятое в Чунцине, самом большом городе мира, где улицы уходят на уровень небоскрёбов, а метро проходит сквозь жилые дома. Здесь участникам предстоит пройти сотни километров, справиться с экстремальными заданиями и выдержать настоящий марафон испытаний в борьбе за 10 миллионов рублей.
22.00 «БАТЯ-2: ДЕД». (16+)
23.50 «Шоу Воли». (16+)
01.10 «Мастер игры». (16+)
03.30 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ-2026». (16+)
05.50 «САШАТАНЯ». (16+)

РЕН



10.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)

05.00 01.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
09.00 «Самая народная программа». (16+)
10.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)
11.00 «Наука и техника». (16+)
12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Неизвестная история». (16+)
14.00 «Легенды и мифы». (16+)
17.00 23.55 «Документальный спецпроект». (16+)
19.00 «ПСЫ ВОЙНЫ». (16+)
20.45 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА». (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

06.00 Пятница News. (16+)
06.30 Гастротур. (16+)
07.00 «Ночь в зоопарке». (12+)
09.00 Экспедиция с Алексеем Столяровым. (16+)
11.00 Во что верят люди. (16+)
13.00 Погнали! (16+)
19.20 Погнали. Дос. (16+)
20.20 Погнали! (16+)
22.00 Прекрасное далёко. (16+)
23.40 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
01.00 «СПЕЦИАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ». (16+)
03.00 Пятница News. (16+)
03.30 Черный список. (16+)

Ю

05.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)
06.45 «Будни роддома». (16+)
08.05 «Мама в 16». (16+)
09.30 «Формула здоровья». (16+)
10.00 «Мама в 16». (16+)
11.30 «Беременна в 45». (16+)
14.35 «Мама в 16». (16+)
17.55 «Ждули». (16+)
21.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (18+)
Неверные мужья, а иногда и жены, стали изменять более изощренно, но от зоркого взгляда Татьяны и Ирины, а тем более технических возможностей Петра, им не ускользнуть!
02.00 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ

06.00 Улётное видео. (16+)
09.30 «ОБОРОТЕНЬ». (16+)
Лазарев - полностью потерявший память агент спецслужбы в восьмом секретном отделе. Он вынужден завершить порученное ему задание и предотвратить продажу новейшего оружия международному преступному синдикату. По оставленным самому себе следам он постепенно узнает свою историю.
17.30 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
23.30 «ОБОРОТЕНЬ». (16+)

МИР

05.00, 03.45 Мультфильмы. (12+)
06.40 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» (16+)
08.20 Диктор делает. (16+)
08.55 Пять причин поехать в... (12+)
09.10 Фазендалайф. (6+)
09.40, 10.10 «ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ». (16+)
10.00, 13.00, 18.00 Вместе каждый день
11.55, 13.15 «ЖИВИТЕ В РАДОСТИ». (16+)
13.50 «ЧЕЛОВЕК НА СВОЕМ МЕСТЕ». (16+)
16.00, 18.15 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)
19.10 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
21.10 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТАТ». (16+)
00.00 Вместе. (16+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.30 Всё по-взрослому
11.25 12.05 «СКАРАМУШ». (12+)
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» с Павлом Гусевым. (16+)
20.05 «ФАРАОН». (12+)
22.25 «ИСТОРИЯ ОДНОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
00.15 «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ». (16+)

ПОБЕДА

04.30 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)
06.15 «КОМАНДИР». (16+)
08.30 «МАРШ-БРОСОК». (16+)
10.30 «СПЕЦНАЗ». (16+)
17.30 «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА». (16+)
Сериал. Россия, 2006 г.
21.20 «КРЕПОСТЬ БАДАБЕР». (16+)
Сериал. Россия, 2018 г.
Весна 1985 года. По заданию ГРУ разведчик Юрий Никитин проникает в пакистанскую крепость Бадабер. Он должен собрать доказательства существования здесь центра подготовки моджахедов под руководством ЦРУ.
01.20 «ПОБЕГ». (16+)
03.25 «КОЛЛЕКТОР». (16+)

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Фиксики». (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 её дочери Стефания и Милослава 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+)
14.15 «Ум и Хрум». (0+)
16.00 «Это супер!» (0+)
Эта программа - обо всем самом интересном и весёлом!
16.15 Семейное кино. «Тайна парка развлечений». (6+)
Братья-медведи попадают в новое удивительное приключение и раскрывают тайну парка развлечений.
17.45 «Простоквашино». (0+)
20.25 «Бумажки». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Чемпионы». (6+)
22.30 «Карбот». (6+)
23.00 «Фиксики». (0+)
02.00 «Зоомания». (6+)
02.20 «Фиксики». (0+)

МУЛЬТ

06.00 «Ми-ми-мишки». (0+)
Приключения неутомимых озорников: бурого медвежонка Кеши, белого - по имени Тучка, и их подружки Лисички. Иннокентий любит гаджеты и технику, Тучка - дитя природы, а Лисичка обожает печь пироги и угощать ими своих многочисленных друзей. Из каждой серии дети узнают что-то новое: как заботиться об окружающей среде, что значит «уметь дружить» и что делать, если сломалась техника.
10.00 «Ми-ми-мишки». (0+)
14.00 «Ми-ми-мишки». (0+)
16.00 «Мини-мишки». (0+)
20.30 «Ми-ми-мишки». (0+)
00.00 «Ми-ми-мишки». (0+)
04.00 «Ми-ми-мишки». (0+)



ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00 Имена нелегальной разведки: Виктор Лягин. (12+)
00.55, 09.45, 10.20 Русская история. (12+)
02.00 Революция LIVE. (12+)
03.05, 13.15, 20.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
03.20 Освобождение Европы: Битва в логове зверя. (12+)
04.05 Римский пантеон. (12+)
05.10 Самая дорогая награда. (12+)
06.00 Донбасс. Память поколений. (16+)
07.05 Россия глазами иностранцев: Великий Новгород - потерянные врата из Европы. (12+)
08.00 Это подкаст. История: Сталинград: от неудач к триумфу. (12+)
09.05 Шахматные партии холодной войны: Матч века. (16+)
11.00, 14.55, 18.55, 23.00 Северный морской путь. (16+)
12.00 Границы истории. От Цезаря до Шарля де Голля. (16+)
13.30 Русская история: Татаро-монгольское иго. (12+)
16.00, 16.55 «МЯТЕЖ». (18+)
17.50 Россия научная. Великие имена: Виктор Глушков. (12+)
18.10 Русская история: Реформы и контрреформы в XIX веке. (12+)
20.00 Доноры блокадного Ленинграда. (12+)
21.05 Русская история: Древнерусское государство. (12+)

VUU HISTORY

06.00, 06.50, 07.35, 08.30 Проклятые сокровища. (16+)
09.20 Забытый император Китая. (16+)
10.15, 11.05 Эдвардианская Британия в цвете. (16+)
11.55 Взлет и падение испанского короля. (16+)
12.30 Викторианская эпоха на пленке. (16+)
13.45 Затерянные библейские города: Тайна Велюкого потопа. (16+)
14.40 Затерянные библейские города: Тайны Ниневии и Вавилона. (16+)
15.35 Карнак - забытое королевство неолита. (16+)
16.30 Тайна Денисовского человека. (12+)
17.30 Женщины в жизни Элвиса. (16+)
18.15, 19.05 Секреты королевских садов. (12+)
20.00 Жизнь в эпоху... ковбоев. (16+)
21.05 Жизнь в эпоху... викинг. (16+)
22.30 Железнодорожники против нацистов. (16+)
23.30 Освободители: Бомба Озаричи. (16+)
00.10 Освободители: Шта-лаг 352 - пленная правда. (16+)
00.55 Освободители: Дело Эстонских карателей. (16+)
01.30, 02.15 Краткая история футбола вместе с Алфи Алленом. (12+)
03.00, 03.55, 04.45 Тони Робинсон и Британия на пленке. (16+)

ИСТОРИЯ

06.00, 14.55, 00.00, 05.05 Вечное очарование Египта. (12+)
06.55, 15.55, 01.00 Кукуры-никисы против Геббельса. (16+)
07.45, 16.45, 02.30 Железная воля. Наследие Гюстава Эйфеля. (12+)
Гюстав Эйфель. Хотя его имя неразрывно связано с Эйфелевой башней, наследие этого великого французского инженера куда обширнее. За полвека карьеры он создал более 500 уникальных сооружений по всему миру - от ажурного виадука Гараби до каркаса Статуи Свободы. Его проекты, такие как Западный вокзал в Будапеште и мост Марии Пии в Порту, словно расширяли границы архитектуры, соединив мощь стали с изяществом формы.
08.40, 17.45, 01.45 Диктор Иванович. Солдат телевидения. (12+)
09.30, 18.35 Легенды Европы. Прованс. (12+)
10.30, 19.30, 03.25 Легенды Европы. Шотландия. (12+)
11.25, 20.30 Граф Монте-Кристо. Подлинная история. (16+)
12.25, 21.30, 04.20 Ну, Ко-тёночки, погоди! (12+)
13.15, 22.20 Эпоха гигантов. Рептилии. Зависимость от климата. (12+)
14.15, 23.15 Гений пародий. Недолгая жизнь Виктора Чистякова. (12+)

РОССИЯ К
Культура



17.40 Романтика
романса

07.05 «Мультфильмы»
07.50 «СВАДЬБА»
08.55 «Нина Дорошина»
09.35 «ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ»
11.10 Неизвестные маршруты России
11.50 «Невский ковчег. Теория невозможного»
12.20 Концерт лауреатов V Международного конкурса молодых пианистов Grand Piano Competition
14.55 «НЕОБЫКНОВЕННАЯ ВЫСТАВКА!»
16.30 Картина мира
17.10 Пешком...
17.40 Романтика романса
18.35 «Фокин. Балет. Революция»
19.30 Новости культуры
20.25 «ПОСЛЕСЛОВИЕ»
22.00 Музыкальная комедия «Волки и овцы». Постановка Театра имени Моссовета. Запись 2025 года
01.10 «ОБЫКНОВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК»

ТВЦ



01.20 «Петровка, 38».
(16+)

06.30 «Людам на смех». Юмористический концерт. (12+)
07.25 «КОЛДОВСКОЕ ОЗЕРО». (16+)
09.25 «ТЁТЯ ТАНЯ». (12+)
11.30 События
11.45 «Наша смешная жизнь». (16+)
12.35 «ВЫСОТА». (0+)
14.30 Московская неделя
15.00 «Дорогие товарищи. Сочинская мафия». (16+)
15.50 «Охота на маньяка. Дело Лесного Зверя». (16+)
16.40 «Настоящий детектив. Фреска на крови». (16+)
17.30 «ЕЛЕНА И КАПИТАН». (12+)
21.25 «НЕФРИТОВАЯ ЧЕРЕПАХА». (16+)
00.15 События
00.30 «НЕФРИТОВАЯ ЧЕРЕПАХА». (16+)
01.20 «Петровка, 38». (16+)
01.35 «МОЙ ЛУЧШИЙ ВРАГ». (12+)

ТВ-3



01.45 Дневник экстрасенса.
(16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.45 «ЛЕСНОЙ РАЗБОЙНИК». (12+)
11.00 «ТИМ ТАЛЕР, ИЛИ ПРОДАННЫЙ СМЕХ». (16+)
13.00 «ДЫХАНИЕ ШТОРМА». (16+)
15.00 «НА ГЛУБИНЕ 6 ФУТОВ». (16+)
17.00 «ГЛУБОКОВОДНЫЙ ГОРИЗОНТ». (16+)
19.00 «ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ». (16+)
Южная Корея, 2022 г. Триллер. Преступник распыляет на борту пассажирского самолета смертоносный вирус. Пассажиры начинают умирать. О произошедшем становится известно на земле...
22.00 «СКРЫТАЯ УГРОЗА». (16+)
00.00 «НЕ ВХОДИ». (18+)
01.45 Дневник экстрасенса с Татьяной Лариной. (16+)
05.30 «Мультфильмы». (0+)

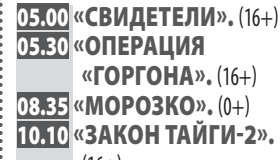
ДОМАШНИЙ



10.45 Пять ужинов.
(16+)

06.20 «ШАГ В БЕЗДНУ». (16+)
10.10 Метод Рогова. (16+)
10.45 Пять ужинов. (16+)
11.00 «НОЧНАЯ СКАЗКА». (16+)
14.45 «АППЕТИТ ПРИХОДИТ ВО ВРЕМЯ ЛЮБВИ». (16+)
Россия, 2025 г. Мелодрама. В ролях: Анастасия Морозовская, Ефим Петрунин, Екатерина Радченко. Жизнь Маргариты на первый взгляд кажется идеальной. Но это всего лишь красивая картинка, которая внезапно начинает рушиться. Рита расстанется с мужем из-за его измены, её увольняют с работы, а отношения с дочерью-подростком только накаляются.
23.25 «ЯРКОЕ ПЛАМЯ». (16+)
03.15 «6 кадров». (16+)
03.35 «ЗАГАДКА НА ДВОИХ. ФЕВРАЛЬСКАЯ СИРЕНЬ». (16+)

5-й КАНАЛ



05.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
05.30 «ОПЕРАЦИЯ «ГОРГОНА». (16+)
08.35 «МОРОЗКО». (0+)
10.10 «ЗАКОН ТАЙГИ-2». (16+)
16.25 «ПИЛИГРИМ-4». (16+)
23.35 «СПАСТИ ИЛИ УНИЧТОЖИТЬ». (16+)
Действие начинается в 1941 году. По личному поручению Сталина создается сверхсекретная группа разведчиков. Её участники - опытные военнослужащие, готовые выполнить любой приказ.

03.20 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)
★ ЗВЕЗДА
07.00 «ИВАН БРОВКИН НА ЦЕЛИНЕ». (12+)
09.00 «Новости недели». (16+)
09.25 «Служу России». (12+)
14.05 «КУРЬЕРСКИЙ ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ». (16+)
18.00 «Главное». (16+)
19.40 «Незримый бой». (16+)
23.55 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ...» (12+)
01.30 «СТРЕЛЫ РОБИНА ГУДА». (12+)
02.50 «ПО ДАННЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА...» (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

05.00 «Утро вместе». (12+)
10.00 «Черепашки». (0+)
11.00 «Такие разные». (12+)
12.00 «Неделя». (12+)
12.30 «Живет Россия». (12+)
13.00 «Территория успеха». (12+)
13.30 «Марафон». (12+)
14.30 «ОСОБЫЕ ПРИМЕТЫ: КРАСАВЧИК». (16+)
16.00 «Просто жизнь». (12+)
16.30 «Понятная политика. Донбасс». (12+)
17.00 «От 7 до 17». (12+)
17.30 «НАЙТИ МУЖА В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ». (16+)
19.30 «Неделя». (12+)
20.00 «Современники». (12+)
20.30 «Служу Отечеству». (12+)
20.45 «Один день с депутатом». (12+)
21.00 «ЗА КУЛИСАМИ». (16+)
22.15 «ИСТОРИИ МАЛЕНЬКОГО ГОРОДКА». (16+)
23.00 «Документальное кино». (12+)
23.30 «Малая сцена». (12+)
01.00 «Служу Отечеству». (12+)
01.15 «Марафон». (12+)
02.15 «Живет Россия». (12+)
02.45 «Такие разные». (12+)
03.45 «ЗА КУЛИСАМИ». (16+)

СПОРТ

МАТЧ! ТВ
06.00 Футбол. Иордания - Аргентина. Чемпионат мира-2026. Прямая трансляция из США
07.05 21.15 00.05 Все на Матч! Прямая трансляция
09.05 13.20 18.55 Новости
09.10 Футбол. Хорватия - Гана. Чемпионат мира-2026. Трансляция из США. (6+)
11.25 Улётный футбол. Прямая трансляция
12.20 17.55 Футбол. Чемпионат мира-2026. Обзор. (6+)
13.25 Футбол. Колумбия - Португалия. Чемпионат мира-2026. (6+)
15.40 Футбол. Алжир - Австрия. Чемпионат мира-2026. (6+)
19.00 Футбол. Иордания - Аргентина. Чемпионат мира-2026. (6+)
21.40 Футбол. Чемпионат мира-2026. 1/16 финала. Прямая трансляция из США
01.30 Футбол. Кюрасао - Кот-д'Ивуар. Чемпионат мира-2026. Трансляция. (6+)
СТРАНА
06.00 22.05 Академическая гребля. Кубок мира. (6+)
08.10 11.05 13.55 16.55 02.05 «Страна спортивная». (12+)
08.35 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
10.35 География спорта. (12+)
11.00 16.30 19.30 Новости. (0+)
11.35 Лица страны. (12+)
11.55 Регби. Чемпионат России. Прямая трансляция
14.15 Смешанные единоборства. (16+)
16.35 Небесная грация. (6+)
17.25 18.35 Бильярд. Кубок мэра Москвы. (6+)
19.35 02.20 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
20.05 Баскетбол. Единая Лига ВТБ. (6+)
00.15 Регби. Чемпионат России. (12+)
02.45 «Век нашего спорта». (12+)
03.20 Смешанные единоборства. (16+)
05.30 «Страна спортивная». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ
05.00 Муз'итив. (16+)
05.30 Караокинг. (16+)
07.05 PRO-новости. (16+)
07.35 У-Дачный чарт. (16+)
08.30 Teen 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 Плейлист. (16+)
13.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
14.00 Моя волна. (16+)
15.00 Лига свежих клипов. (16+)
15.30 Хиты по-русски. (16+)
16.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
17.00 Это будет горько. Сколько селебры платят за свадьбу мечты. (16+)
18.00 Московский выпускной-2026. (16+)
00.00 Соль. Легенда. (16+)
01.30 Плейлист | Лето. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

TV1000
06.15 «ДРУГИЕ». (16+)
08.15 «НЕВЕСТА С ТОГО СВЕТА». (16+)
09.55 «ПОЦЕЛУЙ НА УДАЧУ». (16+)
11.45, 12.40, 13.35, 14.30 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
15.25 «ЗАМЕРЗАЮЩАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
Романтическая комедия, США, Канада, 2008 г.
17.10 «ДНЕВНИК БРИДЖИТ ДЖОНС». (16+)
19.00 «БРИДЖИТ ДЖОНС: ГРАНИ РАЗУМНОГО». (16+)
20.55 «БРИДЖИТ ДЖОНС 3». (16+)
23.05 «МОЯ СУПЕР-БЫВШАЯ». (16+)
00.50 «МИСТЕР БЛЕЙК К ВАШИМ УСЛУГАМ». (16+)
02.30 «ТЕНИ НА СОЛНЦЕ». (16+)
04.05 «НЕОТРАЗИМАЯ ТАМАРА». (16+)
TV1000 РУССКОЕ
05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.35 «Царевны». Мультсериал. (6+)
07.45 «Три кота». Мультсериал. (6+)
08.35 «Простоквашино». Мультсериал. (6+)
10.00 «ТАРАС БУЛБА». (16+)
12.20 «СЛУГА ГОСУДАРЕВ». (16+)
14.25, 15.20, 16.25, 17.20, 18.20, 19.20, 20.20, 21.20 «СОЮЗ СПАСЕНИЯ. ВРЕМЯ ГНЕВА». (16+)
Историческая драма, Россия, 2022 г.
22.25 «АДМИРАЛЪ». (16+)
Историческая драма, Россия, 2008 г.
00.40 «ЛЕДОКОЛ». (16+)
02.35 «ЧУЖАЯ». (16+)
04.05 «Чинк: Хвостатый детектив». Мультфильм. (6+)
TV1000 ACTION
05.40 «ЯМАКАСИ: СВОБОДА В ДВИЖЕНИИ». (16+)
07.05 «13-Й РАЙОН». (16+)
08.30 «13-Й РАЙОН: УЛЬТИМАТУМ». (16+)
10.05 «ЗАСТУПНИК». (16+)
11.55 «В ОСАДЕ». (16+)
13.45 «В ОСАДЕ 2: ТЁМНАЯ ТЕРРИТОРИЯ». (16+)
15.30 «ПЕКАРЬ». (16+)
17.20 «КОСТОЛОМ». (16+)
Боевик, США, 2023 г.
19.00 «СТАЛЬНАЯ ХВАТКА». (18+)
21.15 «БОЕЦ БЕЗ ПРАВИЛ». (16+)
Спортивная драма, США, 2020 г.
22.50 «ВОИН». (16+)
01.10 «РЕСТЛЕР». (16+)
02.55 «ВОЗДУШНЫЙ БОЙ». (16+)
04.15 «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ». (16+)
Суббота!
05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
12.20, 13.10, 14.00, 15.00 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
15.50, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.10, 21.20 Богиня свиданий. Три девушки и три свидания, которые они устроят потенциальному жениху. Но только одна из них удостоится звания «Богини свиданий». (16+)
22.30 Богиня шопинга. (16+)
23.30, 00.10 «МОЯ ВТОРАЯ МАМА». (16+)
00.30, 01.20, 02.20 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)
03.00, 03.40 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
04.15 «Приключения Пети и Волка». (12+)
Суббота!
06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». (0+)
10.05 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
На сайте появляется неприятное обсуждение усыновления Макеевыми ребёнка. Кострова ждёт очередное разочарование. Егор получает предупреждение...
22.30 Сердца за любовь. (16+)
00.35 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
Однокурсы Илья и Галины Сергеевны собираются праздновать день группы. Чтобы стать участником торжества, нужно сдать по пять тысяч рублей... А в школе проводится открытый урок!
04.10 Даёшь молодёжь! (16+)
МОСФИЛЬМ.
07.20 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН». (16+)
08.45 «ВИТЯ ГЛУШАКОВ - ДРУГ АПАЧЕЙ». (16+)
10.05 «ЗВОНЯТ, ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ». (16+)
11.30 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (16+)
16.25 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (16+)
19.20 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (16+)
21.00 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (16+)
23.00 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ СОМНЕВАЕТСЯ». (16+)
00.30 «ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА МЕХАНИКА ГАВРИЛОВА». (16+)
01.50 «ЛИШНИЙ БИЛЕТ». (12+)
03.15 «НЕЙЛОН 100%». (16+)
ДОМ КИНО
06.10 «Чудо-Юдо». (6+)
07.30 «Большое путешествие. Вокруг света». (6+)
09.00 Союзмультфильм представляет... (6+)
11.00 «ПОДКИДЫШ». (6+)
12.20 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ». (12+)
14.20 «УКРОТИТЕЛЬНИЦА ТИГРОВ». (12+)
16.10 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (12+)
18.10 «КОРОЛЕВА БЕНЗОКОЛОНКИ». (12+)
19.40 «ПРИХОДИТЕ ЗАВТРА...» (16+)
21.30 «ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОЙ УЛИЦЕ». (16+)
23.20 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
01.00 «ОРЕЛ И РЕШКА». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС
05.00, 00.25 День Патриарха. (0+)
05.10 Завет. (6+)
06.05 Киево-Печерские Святые. Чудотворцы. 3 серия. (0+)
Киево-Печерская лавра - это легендарный храм, куда ежегодно приезжают десятки тысяч паломников с разных уголков планеты, ведь здесь хранятся мощи многих святых, но храм интересен не только своим религиозным значением - это еще и известный исторический памятник.
06.35 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.45 Метаноя. (12+)
СПАС
09.00 Простые чудеса. (12+)
10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
12.30, 00.35 «София». (12+)
14.00 Блаженный Августин. Путь к Богу. 1 серия. (6+)
15.25 «Спецпроект. Где все?» Специальная демографическая операция. (16+)
20.15, 01.55 Блаженный Августин. Жизнь в Боге. 2 серия. (6+)
21.40 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
22.50, 03.40 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
00.15 Щипков. (12+)
03.10 День Ангела: Святитель Феофан Затворник. (0+)

Православный календарь

28 июня
Неделя 4-я по Пятидесятнице. Глас 3.
Свт. Ионы, митр. Московского и всея Руси, чудотворца.



Прор. Амоса. Мчч. Вита, Модеста и Крискентии питательницы. Мч. Дулы Киликийского. Прп. Иеронима Блаженного, Стридонского. Блж. Августина, еп. Иппонийского. Прп. Дулы страстотерпца, Египетского. Перенесение мощей прп. Феодора Сикеоты, еп. Анастасиупольского. Свт. Михаила, первого митр. Киевского. Мч. Лазаря, блгв. кн. Сербского. Свт. Ефрема II, патриарха Сербского. Обретение мощей прмчч. Григория и Кассиана Авнежских. Собор преподобных отцов Псково-Печерских. Сщмч. Амоса пресвитера. Воронинской иконы Божией Матери.

Петров пост. Разрешается рыба.

«...Человеческая воля, как маятник, колеблется между волей Божией, которая ее призывает, и волей бесовской, которая ее соблазняет».

Митрополит Антоний Сурожский

В се выходные семья майора Петровича теперь проводила на даче. И хоть начало лета выдалось прохладным, настроения это им совсем не портило. Чтобы не замерзнуть не по-летнему холодными ночами, супруги топили настоящую русскую печь, которую сразу, как только первый раз вошли в этот дом, решили не ломать.

– Как с ней все-таки уютно, – сказала тогда жена.

– Особенно когда печка теплая, – улыбаясь, согласился Петрович.

За печкой он ухаживал, как полагаются: регулярно чистил дымоход, проверял заслонки. Майор с детства усвоил урок своей деревенской бабушки: не будешь ухаживать за печкой, она отомстит – греть не будет.

Других обязанностей, кроме уюта и обогрева, у печки не было, готовить на ней жена отказывалась категорически. Петрович не спорил: топить печь ради приготовления еды в летнюю жару – весьма сомнительное удовольствие. Другое дело, когда нужно обогреть дом – вот тут печка как раз кстати. Как только начинают потрескивать охваченные огнем дрова, комната наполняется не только теплом, но и

Однажды летним вечером

удивительным покоем. Супруги очень любили такие моменты.

Знаешь, тут очень не хватает сверчка, – сказала однажды жена.

– Возможно, – уклончиво ответил Петрович, который прекрасно знал, на что способен сверчок, и был уверен, что его стрекот наверняка стал бы причиной головной боли жены.

К счастью, сверчков ни в доме, ни во всей округе не было, и вечерний отдых четы ничто не нарушало. Мирно потрескивали березовые дрова в печи, за-

кипал электрический чайник.

Неожиданно раздался мелодичный перезвон – кто-то нажал на кнопку звонка у калитки. Петрович вышел и еще с порога разглядел за калиткой соседа.

– Заходи, не стесняйся, – пригласил он, широко распахивая калитку. – Как раз к чаю.

– Да вижу, печку вы растопили, – чуть извиняющимся тоном сказал сосед, указывая на вьющийся над печной трубой дымок. – А у меня в домике холод собачий, вот я к вам погреться... Пустите?

– Ну конечно, – ответил Петрович. – И пустим, и чаем напоим, и можем даже обогреватель дать напрокат.

– У вас есть обогреватель? – удивился сосед.

– Есть, – кивнул Петрович. – Включаем, когда некогда печку топить. Ну уж раз растопили, обойдемся без обогревателя.

Зачем неспешно лилась обычная дачная беседа – о погоде, о законченных и предстоящих посадках, о видах на урожай. Сосед доложил, что его старая яблоня, обильно отплодоносившая в прошлом году, опять была вся в цвету – невиданное дело. Старые яблони всегда и у всех плодоносят через год, это каждому садоводу отлично известно.

– Ну, цветение – еще не гарантия плодоношения, – сказала жена Петровича. – Может, цвести – целовало, а завязей не образовалось.

– В том-то и дело, что образовались завязи-то, – сказал озадаченный сосед.

– Чудеса какие-то, – покачал головой Петрович,

который прекрасно знал, что старые яблони два года подряд никогда не плодоносят, у них просто нет на это сил. – Загадочная загадка...

– Никаких загадок, – сказала, как отрезала, жена. – Наверняка все завязи попадают, вот увидите.

Несклонный к спорам (и жаждущий получить обогреватель) сосед решил на всякий случай сменить тему разговора:

– Кстати, о загадках... – сказал он и лукаво взглянул на Петровича.

– Соскучился по моим загадкам? – улыбнулся в ответ майор.

– Еще как соскучился! – подтвердил сосед.

– Ну ладно, будет тебе загадка, дай подумать, – ответил Петрович и ненадолго задумался.

– Только такую давай, чтоб прям хорошо голову

поломать, – попросил сосед.

Хорошо, – ответил Петрович, улыбаясь в усы. – Вот тебе загадка: представь, что ты таксист. У твоей машины солидный пробег, и она отчаянно нуждается в ремонте: отваливается бампер, барахлит карбюратор, проблемы со сцеплением, не работает кондиционер, на последнем издыхании аккумулятор и как-то подозрительно поскрипывает передний мост. Кроме того, машина «ест» слишком много бензина – наверняка и с двигателем не все в порядке. Внимание, вопрос: сколько лет водителю такси?

Выслушавший предельно внимательно загадку сосед глубоко задумался, а жена Петровича украдкой приснула в аккуратный кулачок.

Виктория АНДРЕЕВА



А вы, дорогие читатели, отгадываете эту загадку?

Ответ читайте в следующем номере.

Ответ на загадку в №24: многочисленные осколки стекла, рассыпанные под окном кабинета бухгалтера, говорят о том, что окно разбили изнутри, а не снаружи. Подтверждает это и порядок на столе, через который вору пришлось бы перелезть, если бы он залез в кабинет через окно. Зайти же в кабинет через дверь и открыть сейф мог только сторож.

Рис. Ирины Световой

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 22 ПО 28 ИЮНЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

22 ИЮНЯ

В 1941 году началась Великая Отечественная война.

В 1941 году началась героическая оборона Брестской крепости.

23 ИЮНЯ

В 1868 году была запатентована пищащая машинка.

В 1964 году был запатентован гимнастический обруч – хулахуп.

24 ИЮНЯ

В 1710 году основано Царское Село близ Санкт-Петербурга.

В 1812 году армия Наполеона вторглась в Россию – началась Отечественная война 1812 года.

В 1941 году образовано Советское информационное бюро (Совинформбюро).

В 1945 году в Москве состоялся Парад Победы.

25 ИЮНЯ

В 1959 году в Москве открылась первая в СССР Американская национальная выставка.

26 ИЮНЯ

В 1945 году в СССР введено звание Генералиссимуса Советского Союза. В 1954 году в Обнинске заработала первая в мире АЭС.

27 ИЮНЯ

В 1905 году на броненосце «Потемкин» началось первое массовое революционное восстание в вооруженных силах России.

В 1910 году Государственная дума приняла Столыпинское аграрное законодательство.

28 ИЮНЯ

В 1919 году подписан Версальский мирный договор, завершивший Первую мировую войну.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

22 ИЮНЯ. Александр, Алексей, Кирилл, Мария.

23 ИЮНЯ. Василий, Иоанн, Тимофей.

24 ИЮНЯ. Варнава, Варфоломей, Ефрем.

25 ИЮНЯ. Андрей, Анна, Арсений, Онуфрий, Пётр.

26 ИЮНЯ. Александра, Антонина, Анна, Пелагия.

27 ИЮНЯ. Георгий, Димитрий, Елисей, Николай, Павел.

28 ИЮНЯ. Григорий, Михаил, Феодор.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

22 ИЮНЯ ■ День памяти и скорби – День начала Великой Отечественной войны (1941 г.)

23 ИЮНЯ ■ День женщин-инженеров ■ День балалайки (Международный праздник музыкантов-народников)

24 ИЮНЯ ■ День бизнес-аналитика

25 ИЮНЯ ■ День дружбы и единения славян ■ День моряка (День мореплавателя) ■ День работников статистики в России

26 ИЮНЯ ■ День врача-нарколога

27 ИЮНЯ ■ День молодежи ■ День микро-, малых и средних предприятий ■ День изобретателя и рационализатора

28 ИЮНЯ ■ День судебного эксперта

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Дождь на Фита – плохо для жита

22 июня по народному календарю считалось днем Кирилла Солнцеворота, солнце достигало высшей точки на небосводе. Если в лесах и лугах поспевало много ягод – ждали холодной зимы. **23 июня**, в Тимофеев день, было принято наблюдать за птицами: курицы активно с утра машут хвостом – к осадкам, вороны на ветках нахохлились – к долгой непогоде. Поведение птиц **24 июня**, в день Варнава, говорило о грядущей погоде: отсутствие голубей в солнечный день сулило скорые ненастные деньки. Про **25 июня**, день Петра Солнцеворота, в народе говорили: «Пётр Солнцеворот вершит поворот». В этот день определяли погоду на время сенокоса: ясный день – к хорошему

му богатому сенокосу, дождливый – к скудному. В день Акулины Гречишницы, **26 июня**, по размеру оводов судили об урожае гречи: всюду крупный овод – большой будет и колос, мелкий – и колос не богатый. На Елисея Гречкосея, **27 июня**, было принято следить за ночным небом: звезды кажутся блестящими – к жарким дням, если мерцают – к грозам. Про **28 июня**, день Фита, ходила такая присказка: «Дождь на Фита – плохо для жита». В этот день особенно внимательно наблюдали за облаками: появление перистых облаков в ближайшие дни сулило дожди.

Три стадии развития мужчины:

1. «АГУ» – младенец.
2. «АГА» – подросток.
3. «УГУ» – муж.



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. Издается 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.

Билд-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

№ 25 (554).

Дата подписания в печать: 01.00 час. 16.06.2026 г.

Дата изготовления: 16.06.2026 г. Срок годности не ограничен

Дата выхода в свет: 17.06.2026 г. Тираж 49 500 экз.

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

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

Заказ 4144 Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой,

Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 821 020 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

«...и, как ты веровал, да будет тебе»



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

приду и исцелю его. Сотник же, отвечая, сказал: Господи! я недостойн, чтобы Ты вошел под кров мой, но скажи только слово, и выздоровеет слуга мой; ибо я и подвластный человек, но, имея у себя в подчинении воинов, говорю одному: пойди, и идет; и другому: приди, и приходит; и слуге моему: сделай то, и делает. Услышав сие, Иисус удивился и сказал идущим за Ним: истинно говорю вам, и в Израиле не нашел Я такой веры. Говорю же вам, что многие придут с востока и запада и возлягут с Авраамом, Исааком и Иаковом в Царстве Небесном; а сыны царства извержены будут во тьму внешнюю: там будет плач и скрежет зубов. И сказал Иисус сотнику: иди, и, как ты веровал, да будет тебе. И выздоровел слуга его в тот час. (Мф, 15:43-47, 16:1-8)

Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 28 июня, в воскресенье.

Перед нами – встреча двух миров: офицер Рима, оккупант Иудеи – и бродячий харизматичный проповедник. Абсолютная, не знающая поблажек армейская дисциплина – и свободная, водимая лишь Духом, жизнь апостольской общины.

Если попробовать перенести этот эпизод в наши современные реалии, что скорее всего услышал бы сотник в ответ на свою просьбу? «В чужой монастырь со своим уставом не ходят! Ты кого тут учить решил, невежа языческий?..» Но реакция Христа – совсем иная: Он... дивится, искренне восхищается столь неожиданным применением армейской субординации к вопросам веры! И – «по вере твоей да будет!»

Как мы видим, Спаситель не пытается «взломать» культурный код оккупанта, «перетянуть» его идеологически или даже религиозно на «свою сторону»: нет, Он спокойно принимает инаковость, качественное отличие римского сотника – но и в этой инаковости прозревает ту глубину веры, которая и оказывается определяющей. Да, никакое содержание не существует само по себе, без формы – но и форма – лишь сосуд для содержимого!



Комментирует священник Стефан Домусчи

Вот и ответ оппонентам христианства: Христова вера не боится никаких внешних форм, традиций, исторических и культурных реальностей. Куда ни посмотреть, где христианство дало крепкие корни и проросло веками, – мы не увидим совершенно тождественных, словно под копирку, обрядов, традиций, подходов. В этом плане христианство совершенно инклюзивно, оно не боится включать в свой круг непривычное, новое, порой даже совершенно неожиданное. Потому что знает: там, где действует Дух Божий, неизбежно с течением времени произойдет преобразование форм: и даже армейская дисциплина может стать прекрасным фундаментом для формирования монашеского устава.

ДОРОГА К ХРАМУ

ЧТО ГОТОВИТЬ ВО ВРЕМЯ ПОСТА

? Апостольский пост в этом году длинный, аж 34 дня. Что надо учесть в домашнем меню? Надо ли ограничивать себя в поедании разных «вкусняшек», если они постные? Алисия

Суть поста не в отказе от животной пищи и не в гастрономических ограничениях. Пост – это время, которое нам дано для укрепления нашей веры, исцеления души, получения новых духовных знаний. В дни поста особо полезным и важным будет чтение молитв, посещение служб, участие в церковных таинствах (исповеди, причастии). «Наиболее опытные постом истребляют излишнее, чтобы под бременем отяжелевшей плоти не сокрушились силы», – писал святитель Василий Великий.

Во время летнего Петрова поста для постящихся существует правило: мясо, молочные продукты и яйца есть нельзя. Но во все дни поста, кроме понедельника, среды и пятницы, можно есть рыбу. Не возбраняется и вареная пища с растительным маслом. Традиционно во время Петрова поста пекутся «рыбники», варится постный зеленый борщ, уместны блинчики с зеленью. Готовят и постные сладкие блюда и десерты. Однако отказ от излюбленных лакомств на время поста будет хорошим делом. В это время можно и нужно готовить простую и полезную пищу.

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

Хрустальная песнь водопада

Водопады – это одно из самых удивительных творений природы. Многотонные потоки воды, ниспадающие с высоты птичьего полёта, завораживают своей красотой.

1 Самый знаменитый водопад, несомненно, Ниагарский. Он находится на одноимённой реке, которая соединяет озёра Эри и Онтарио, входящие в систему Великих озёр, на границе США и Канады. Водопад открыл французский путешественник Самюэль де Шамплен в 1604 году. Местные жители из племени ирокезов называли водопад «Ниагарой», что в переводе означает «Грохочущая вода». Красота и бурный нрав этого водопада всегда привлекали любителей приключений. Так, в XIX веке отчаянные смельчаки спускались по нему в деревянных бочках. Некоторые из них расплачивались жизнью за свою храбрость. При этом Ниагарский водопад на самом деле – это группа из трёх водопадов, самый большой и известный из которых называется Подкова. А как называется самый маленький водопад из группы Ниагарских?

- а) Радужный.
- б) Фата Невесты.
- в) Эль-Капитано.

2 Самым высоким водопадом в мире считается водопад Анхель в Венесуэле. Его официально признанная высота – 979 метров (второе место выше Эйфелевой башни). В середине прошлого века европейцы услышали от аборигенов, что вблизи водопада есть алмазы. Но алмазов никто так и не нашёл, зато нашли много кварца. Местные жители до сих пор редко посещают водопад, считая его очень опасным местом. На пемонском языке североамериканских индейцев водопад Анхель называется Керепакупаи-Меру. Что означает это название?

- а) «Водопад глубочайшего места».
- б) «Струящиеся сокровища предков».
- в) «Вода огромной силы».

3 Водопад Ххон считается одним из самых спокойных водопадов в мире. Он расположен у границы Лаоса и Камбоджи и представляет собой множество каскадов на реке Меконг. Говорят, что созерцание этого водопада способствует умиротворению. Хотя средняя высота этого водопада всего 21 метр, по ширине он является рекордсменом. Какова ширина водопада Ххон?

- а) 5,5 километра.
- б) 8,2 километра.
- в) 10,8 километра.

4 Водопад Виктория считается одним из самых больших водопадов в мире. Его ширина почти 2 км, высота достигает 108 метров. Он был открыт Дэвидом Ливингстоном во время путешествия вдоль реки Замбези в Африке. По легенде, Ливингстон был так впечатлён красотой водопада, что назвал его в честь королевы Виктории, которая правила Британией в то время. При этом местные жители называли этот водопад «Моси-оа-Тунья», что в переводе означает «гремящий дым», поскольку падающая вода создаёт мощный гул и густой туман. Вспомните, когда был открыт водопад Виктория?

- а) В 1815 году.
- б) В 1855 году.
- в) В 1905 году.

5 Удивительно, но такая небольшая страна, как Норвегия, является рекордсменом по количеству водопадов. На площади около 400 тыс. кв. км расположено 30 водопадов, 14 из которых считаются самыми высокими в Европе. Наиболее высокий из них (860 метров) был открыт Эмануэлем Кристененом Шегестедом в конце XIX века. Водопад находится в провинции Мере-ог-Ромсдал, недалеко от деревни Сунддалсера. Как называется этот водопад?

- а) Виннуфоссен.
- б) Лотефосс.
- в) Семь Сестер.

6 Некоторые природные объекты стали всемирно известными не из-за своих рекордных параметров, а по воле прославивших их людей. Например, Рейхенбахский водопад, находящийся в Альпах, настолько впечатлил Артура Конан Дойля, что писатель выбрал его в качестве декорации для схватки Шерлока Холмса и профессора Мориарти. В честь этого вымышленного события на Рейхенбахском водопаде установлена мемориальная доска. В какой стране находится Рейхенбахский водопад?

- а) Монако.
- б) Австрия.
- в) Швейцария.

В понятие «правильное питание», которое очень важно при похудении, входит умение сочетать продукты.

Это позволит получать больше энергии, не испытывать тяжести в желудке и при этом долго избегать чувства голода. Сегодня обсудим такие дружественные продукты, которые справятся с поставленной задачей.



Когда продукты «дружат»

Творог + ягоды

При желании творог можно заменить на йогурт, а ягоды – на фрукты. Это добавит еще больше разнообразия. Кисломолочная продукция даст белок и кальций. Причем кальций играет важную роль в создании жировых клеток. Когда его уровень в клетках высок, жировых клеток образуется меньше. Ягоды низкокалорийны, содержат клетчатку, витамины и антиоксиданты. Фрукты более калорийны, поэтому важно контролировать их количество в течение дня.

Рыба + овощи

В первую очередь ценны белки из рыбы. А в жирных видах (лосось, сельдь, форель, скумбрия) содержатся еще омега-жирные кислоты. Они дают длительное насыщение. Овощи содержат клетчатку (которая улучшает работу кишечника, повышает иммунитет и способствует длительному насыщению) и антиоксиданты. При этом можно съесть горсть салата без чувства тяжести.

Мясо + овощи Мясо + крупы

Овощи – прекрасное дополнение к мясным блюдам, так как мясо само по себе – тяжелая пища, и овощи улучшают ее усвоение. Предпочтение следует отдавать зеленым овощам, а не крахмалистым. Хороши также сочетания мяса с крупами (гречка, булгур).

Всё время путаю: вредно есть перед сном или спать перед едой?



Крупы + бобовые

Хорошо сочетаются фасоль с гречкой и киноа, а нут – с рисом и пшеном. Крупы и бобовые – это сразу и большое количество белка, и сложные углеводы, и клетчатка. Например, завтрак из таких продуктов и насытит, и придаст заряд энергии надолго. Он будет особенно полезен для тех, кто минимизирует мясо в своем рационе.

ДЕТАЛИ

Необычно и вкусно

Если хотите ощутить новые вкусовые сочетания, попробуйте:

- ✓ зеленое яблоко и арахисовую пасту;
- ✓ темный шоколад и соль;
- ✓ банан, грецкий орех и корицу;
- ✓ авокадо и какао (мусс);
- ✓ клубнику и базилик;
- ✓ клубнику и бальзамический уксус;
- ✓ помидоры и арбуз;
- ✓ арбуз, огурец и сыр фета.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА ЗАПИВАТЬ МОЖНО!



На наши вопросы отвечает кандидат медицинских наук, член национальной ассоциации диетологов и нутрициологов,

врач-диетолог НИИ Склифосовского Дарья Русакова.

– Есть ли продукты, которые ни с чем не сочетаются, и лучше употреблять их отдельно?

– Пищеварительная система человека адаптирована к перевариванию смешанных блюд, однако в некоторых случаях люди могут иметь непереносимость конкретных сочетаний. Например, при лактазной недостаточности возможен дискомфорт при сочетании молочных продуктов с газообразующими продуктами (квашеная капуста, овощи, фрукты, черный хлеб).

– Одно время считалось, что еду нельзя запивать водой, так как разбавляется желудочный сок и пища хуже переваривается. А какое мнение в силе сейчас?

– Утверждение, что запивание еды ухудшает пищеварение, – миф: организм компенсирует разбавление желудочного сока, поддерживая нужную кислотность, а вода быстро покидает желудок. Пейте тогда, когда вам комфортно. Рекомендуется пить несладкую воду без газа, избегая обильного питья во время активного пережевывания пищи, чтобы еда пропиталась слюной и ферментами.

Татьяна МИХАЛЁВА

СТРАНА СОВЕТОВ

В мире интерьерного дизайна произошла тихая революция.

Сегодня дизайнеры едины: рулонные материалы, какими бы красивыми они ни были, уступают место более технологичным, долговечным и эстетичным решениям. Если вы готовитесь к ремонту и хотите идти в ногу со временем, вот пять материалов, которые заставят вас забыть о рулетке и клее.

Декоративная штукатурка

Это, пожалуй, главный хит последних лет. Сегодня это элитный материал, способный имитировать мрамор, пробку, шелк или бетон.

В отличие от обоев, штукатурка идеально подходит для помещений со сложной геометрией – она обтекает выступы и ниши, создавая эффект монолита. Она «дышит», что предотвращает появление плесени, а ее поверхность настолько прочна, что вы без страха сможете мыть стены даже в прихожей. Единственный минус – цена и сложность нанесения: для создания эстетичного эффекта нужна рука мастера.

Чем заменить обои в интерьере?



Пью кофе и любуюсь на море, песок, яхты и пальмы. Что ни говорите, а в жизни нужно уметь правильно выбирать обои!

Жидкие обои

Несмотря на название, к рулонным собратьям этот материал имеет лишь косвенное отношение. Жидкие обои – это гибрид штукатурки и краски на основе целлюлозы или хлопка с декоративными добавками (блестки, кварцевая крошка).

Их главный козырь – ремонтпригодность. Если вы повредили стену, не нужно переклеивать весь рулон – достаточно смочить участок водой, снять старый слой и нанести новый. Стыков у такого покрытия нет, а за счет текстуры оно отлично скрывает небольшие неровности стен. Это идеальный вариант для детских комнат, где стены быстро теряют вид.

Бетон-контакт

Хотите настоящий лофт, но не хотите возиться с настоящим бетоном? Дизайнеры предлагают использовать бетон-контакт. Это специальная грунтовка на основе кварцевого песка, которая создает на стене шершавую, фактурную поверхность.

Покрытие наносится предельно просто (быстрее, чем поклеить обои), оно практически не боится ударов и выглядит невероятно стильно в индустриальных интерьерах. Обычно бетон-контакт используют как базу под краску, но в современных дизайн-проектах его оставляют и как самостоятельный элемент отделки.

3D-панели и акустический войлок

Если вам важна еще и тишина, присмотритесь к стеновым панелям. 3D-панели (из гипса, МДФ или полиуретана) создают потрясающую игру света и тени на стене.

Еще более технологичное решение – акустические панели из войлока или пробки. Они решают проблему эха в квартирах-студиях и гостиных, делая звук мягче. Монтаж таких панелей занимает считанные часы, а выглядит такая стена дорого.

Окрашивание

Это может показаться банальным, но качественное окрашивание – главный заменитель обоев. Современные моющиеся краски позволяют мыть стены хоть каждый день, а матовые составы скрывают мелкие дефекты.

Плюс окрашивания в вариативности: надоевший цвет – перекрасили стену за выходные, не отдирая старые обои. В тренде сегодня техника «color blocking» (сочетание цветовых блоков) и использование глубоких природных оттенков – терракоты, изумруда и графита.

НА ЗАМЕТКУ

Что же выбрать?

Обои не исчезнут полностью, они останутся в спальнях или кабинетах. Но для гостиной, кухни или прихожей современные альтернативы выигрывают по всем статьям. Выбирайте штукатурку для роскоши, жидкие обои для практичности, 3D-панели для стиля, а краску – для свободы самовыражения.

Светлана СИДОРЧУК



Я никогда не была худышкой. О таких, как я, раньше говорили «кровь с молоком». В 15 лет я весила 73 килограмма. После вторых родов – под 90. И это было не просто тяжело. Это было невыносимо.

Муж молчал. Он ни разу не сказал мне: «Ты поправилась». Но я чувствовала. Я перестала быть для него женщиной. Я будто стала другом, просто матерью его детей, соседкой по квартире. Без поцелуев, без желания, без огня. Потом появились одышка и отеки ног – самочувствие ухудшалось с каждым месяцем.

Я пробовала всё. Диеты, голодовки, разгрузочные дни. Это приводило к гормональным скачкам. Я доводила себя до полубоморочного состояния, срывалась, орала на сына из-за любой мелочи, а потом запиралась в ванной и ревела. Я ненавидела себя... Я думала: какая же я мать, если не могу держать себя в руках? Я разваливалась на части.

Однажды мы гуляли на спортивной площадке. Я пыталась делать хоть какие-то упражнения, а сын всё время крутился под ногами: «Мам, мам, посмотри! Мам, ну ма-ам!» Я не выдержала. Я рывкнула так, что он замер и заплакал. А я села прямо на лавку, закрыла лицо руками и тоже разревелась. Громко, по-бабьи, не стесняясь прохожих.

Ко мне подбежала девушка. Спортивная, лёгкая, с красивыми ногами. Я подумала: «Сейчас начнёт учить жизни». А она села рядом и сказала:

– Я тоже так вела себя два года назад, уже измучив свой организм. Потом нутрициолог дал мне «Фигуралию».

Я подняла голову.

– А у вас есть дети?

– Да. И я весила раньше 104. А теперь – 62. И знаете, что изменилось? Я перестала психовать. Просто потому что организм перестал жить в стрессе.

Она рассказала мне про «Фигуралию». Про то, что это не химия. По ее словам, это то, чем пользуются спортсмены олимпийского уровня, когда им нужно сбросить вес, но сохранить мышцы и силу. И звезды эстрады, кстати, тоже. Они давно знают: можно есть всё и худеть, если организм получает правильный сигнал.

Девушка объяснила: «Фигуралия» нормализует уровень лептина – «гормона сытости». Он «отклю-

чает» мысли о еде в мозге, давая возможность организму физически и психологически чувствовать насыщение от минимальных порций. По сути, «Фигуралия» работает как «кнопка выключения» голода. Человек перестает хотеть сладкое или жирное не потому, что «он молодец», а потому, что мозг физически больше не подает сигнал тяги.

– А почему я об этом нигде не слышала? – спросила я.

Она усмехнулась:

– Взрослый мир такой! Фармацевтические гиганты не пропустят на большой рынок то, что делает людей здоровыми без их таблеток. Поэтому они работают тихо, малыми масштабами. Для своих. Для тех, кто знает.

Я слушала и не верила. Но она дала мне номер телефона. Сказала: «Позвони, если готова изменить свою жизнь к лучшему».

Через два дня я держала коробку в руках. Через неделю встала на весы и не поверила глазам: минус 6 кг. Я не меняла питание, я просто пила этот эликсир. И вдруг поняла: мне не хочется срывать. Я спокойна. Я не взрываюсь из-за пустяков.

Через месяц я весила на 19 кг меньше. Муж начал смотреть на меня по-другому. Сначала робко, потом всё смелее. А однажды вечером я поймала его взгляд и поняла: я снова желанна. Я снова женщина, а не функция.

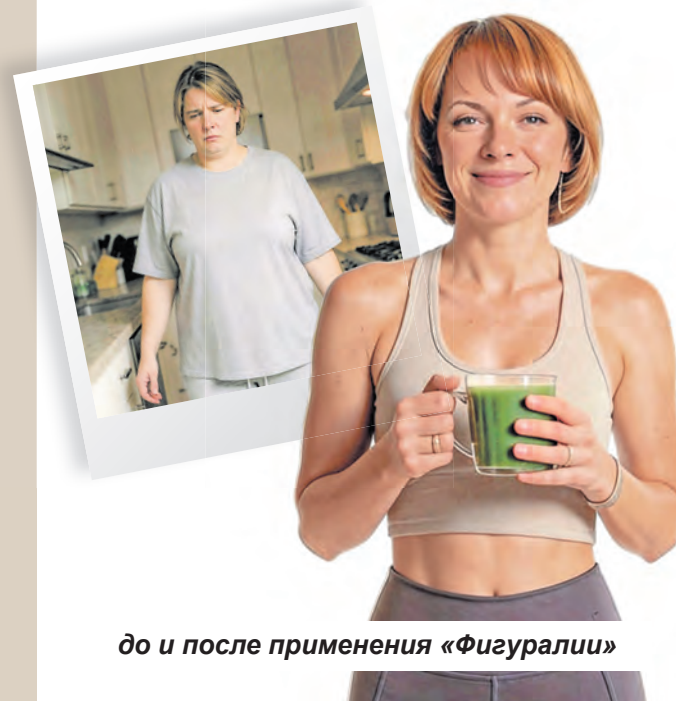
Прошло два месяца. Минус 34 кг.

Сын подошёл ко мне утром и сказал: «Мам, а почему ты больше не кричишь? Ты добрая стала». Я обняла его и чуть не расплакалась. В этот раз – от счастья. Он перестал бояться меня. Он тянется ко мне, обнимает, лезет на ручки. Потому что чувствует: мама в порядке. Мама не на взводе. Мама не сорвется.

Мы начали жить по-другому. Муж носит меня на руках. Буквально. Вчера закружил на кухне так, что я засмеялась в голос – первый раз за последние годы. И либидо, о котором я уже забыла, вернулось. С таким напором, что я сама себя не узнаю.

Почему я решила рассказать.

Я не хочу, чтобы вы проходили через то, что прошла я. Через чувство вины, через слёзы в подушку, через ненависть к своему телу и к себе. Я хочу, чтобы меня и моего сына окружали здоровые, спокойные, счастливые взаимоотношения, а не истерики.



до и после применения «Фигуралии»

Поэтому я делюсь с вами тем, что изменило мою жизнь. С 17 июня до 15 июля 2026 г. открыта запись на получение «Фигуралии» в рамках программы поддержки людей с лишним весом. Это не продажа, а наша акция и реальная возможность для тех, кто хочет изменить свою жизнь без изнурительных диет и срывов.

Чтобы снова обрести стройность, позвоните по телефону 8-800-303-05-55 и назовите промокод 7977*. При обращении специалисты помогут вам и ответят на все вопросы.



– Почему взяли за вес?

– Здоровье «посыпалось». Одышка, давление скакало. Внук зовет гулять, а я каждые десять минут ищу скамейку. Чувствовал себя развалиной.

– Почему выбрали «Фигуралию»?

– Спортом заниматься не могу, голодовки не люблю. А тут эликсир – пей и худей. Месяц прошел – минус 12 кг. Давление выровнялось, дышать легче. Теперь с внуком в футбол играю. Жена говорит: помолодел. А я просто жить начал.

Виктор Николаевич, г. Пермь, 60 лет



После шестидесяти вес стал испытанием. Чувствовала себя старухой, меньше выходила из дома. Боль в коленях, одышка, тяжесть. Казалось, что это навсегда. Внуки зовут гулять – отказываюсь, подруги в театр зовут – не иду. Стыдно, но боялась, что не дойду.

Дочь принесла «Фигуралию», настояла попробовать. Постепенно перестала задыхаться, колени отпустило. Захотелось двигаться. Теперь гуляю с подругами, купила палки для ходьбы, по пятницам хожу на танцы. Жизнь продолжается. И она прекрасна.

Нина Сергеевна, г. Ярославль, 70 лет

Многие сторонники правильного питания, а также те, кто следит за своим весом, стараются ограничить употребление сахара или вообще обходиться без него.

Но ведь сладенького все равно хочется. Поэтому мы подобрали рецепты вкуснейших десертов без сахара, которые можно приготовить самостоятельно. Замену сахару найти нетрудно: это в первую очередь, конечно, мед, а также стевия, фруктоза и различные искусственные подсластители. Однако именно летом, когда в наших садах поспевают сладкие ягоды и фрукты, можно и вовсе обойтись без каких-либо заменителей.

Печёные яблоки с творогом

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 86 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

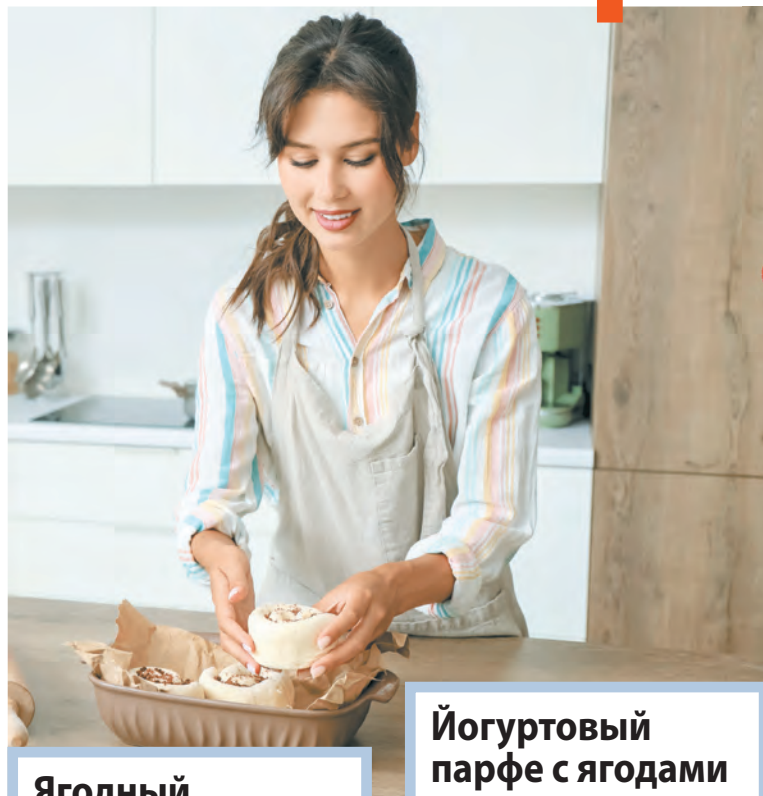
■ 4 больших сладких яблока ■ 4 ст. л. творога
■ 4 ст. л. меда ■ горсть орехов ■ корица по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоки вымыть, обсушить, срезать верхушки, вырезать мякоть, стараясь не повредить «донышко».
- 2 Яблочную мякоть освободить от жесткой сердцевины, нарезать произвольно, переложить в чашу блендера, измельчить.
- 3 Получившееся яблочное пюре переложить в ковшик, добавить мед и 70-100 мл воды (в зависимости от сочности яблок), довести до кипения, готовить на среднем огне 10 минут, дать остыть, добавить корицу, перемешать.
- 4 Творог протереть через сито, смешать с уваренным яблочным пюре, взбить венчиком до пышной массы, разложить по яблокам.
- 5 Яблоки выложить на устланный бумагой для выпечки противень.
- 6 Запекать в разогретой до 180 °С духовке 25-30 минут.
- 7 Орехи подсушить на сухой сковороде, дать немного остыть, измельчить, посыпать готовый десерт.

Летние десерты без сахара



Ягодный сорбет

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 36 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 200 г черной смородины
■ 100 г малины
■ 2-3 веточки свежей мяты



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смородину вымыть, обсушить, удалить хвостики, поместить вместе с малиной в морозильную камеру на 1 час.
- 2 Замороженные ягоды переложить в чашу блендера вместе с листиками мяты, взбить до однородности.
- 3 Разложить сорбет по креманкам; подавать немедленно.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Вместо смородины и малины можно использовать любые другие ягоды, а также персики, абрикосы и даже груши, которые должны быть очень спелыми, мягкими.

Йогуртовый парфе с ягодами

На 2 персоны. Калорийность (на 100 г): 136 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 320 г натурального йогурта ■ 150 г свежих ягод ■ 2 ст. л. овсяных хлопьев ■ 1 ст. л. меда
■ 1 ч. л. дробленых орехов ■ 1 ч. л. очищенных семян тыквы



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды после мытья обсушить.
- 2 Овсяные хлопья перемешать с орехами и семечками, заправить медом. Запечь в разогретой до 150 °С духовке на противне, выстланном пекарской бумагой, 10 минут. Открыть духовку, перемешать смесь и еще раз запечь 10 минут. Дать остыть смеси до комнатной температуры, не вынимая ее из духовки.
- 3 Разделить смесь на две части, поместить в креманки, залить йогуртом, сверху выложить ягоды.



Молодой человек обращается к портному: – Вы можете сшить костюм цвета кофе с молоком в пропорции 13 к 7? – С сахаром или без?

Ягодная панакота

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 63 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 400 г сладких ягод (клубника, малина, черника и т.п.) ■ 200 мл сливок
■ 1 ст. л. желатина



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Желатин развести в 100 мл воды, через полчаса влить еще 300 мл теплой воды, перемешать.
- 2 Соединить сливки и половину разведенного желатина, тщательно перемешать, разлить по креманкам, убрать в холодильник до полного застывания.
- 3 Ягоды пробить в блендере до однородности, добавить оставшийся желатин, перемешать, разложить по креманкам поверх застывших сливок, убрать в холодильник до застывания.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Готовую ягодную панакоту можно посыпать измельченными орехами или тертым шоколадом.

Ягодно-банановое мороженое

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 74 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 3 банана ■ 100 г малины
■ 100 г черной смородины



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Бананы очистить, нарезать некрупно, заморозить.
- 2 Клубнику вымыть, удалить чашелистики, малину перебрать; убрать ягоды в холодильник на 30-50 минут.
- 3 Замороженные кусочки бананов сложить в чашу блендера вместе с охлажденными ягодами, взбить до однородности.
- 4 Разложить мороженое по креманкам или вафельным стаканчикам; подавать немедленно.

Ягодный пудинг с семенами чиа

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 63 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ 400 мл овсяного молока
■ 200 г сладких ягод
■ 4 ст. л. семян чиа



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды вымыть, обсушить или перебрать.
- 2 Подготовленные ягоды размять вилкой в глубокой миске.
- 3 Добавить к ягодам молоко и семена чиа, тщательно перемешать.
- 4 Разложить полученную смесь по подходящим порционным емкостям (креманкам, бокалам и т.п.), убрать в холодильник на 3-4 часа.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Вместо овсяного можно использовать любое другое растительное молоко – соевое, кокосовое и т.д.

Светлана ИВАНОВА

ПОСЛОВИЦА

Сладкое слово слаще сахара.

Очень неприятно, зайдя в теплицу полюбоваться красивыми томатиками, обнаружить, что у них подгнившие кончики.

Что делать? Давайте сразу договоримся: паника – плохой помощник. Все решимо! Если такая ситуация сложилась на ваших грядках впервые – используйте советы по устранению вершинной гнили. Если эта проблема настигает вас ежегодно – займитесь своевременной профилактикой...

Что это за зверь?

Хорошая новость: вершинная гниль – это не заразная болезнь, не вирус и не грибок. Это физиологическое расстройство растения, вызванное нехваткой кальция в молодых, быстрорастущих плодах.

Как выглядит? На верхушке зеленого или начинающего краснеть плода возникает небольшое водянистое, а затем бурое или черное вдавленное пятно. Плод перестает расти, портится внешне и на вкус.

У кого бывает? Чаще от вершинной гнили страдают томаты (в основном, крупноплодные или сливовидные сорта), перцы, баклажаны, кабачки и даже дыни.



Вершинная гниль: что делать?



Причины появления

Парадокс в том, что кальция в почве может быть достаточно, но из-за ряда факторов растение просто не может его усвоить. О каких факторах идет речь?

- 1 Неправильный полив.** Причина появления вершинной гнили номер один! Когда жарко, почва пересыхает, и корни перестают всасывать кальций. А потом дачник заливает грядки «от души», и резкие перепады влажности добивают растение.
- 2 Перегрев.** В теплице днем жара (+28-32 °C), а ночью прохладно. Растение в жару пытается охладить листья, и питательные вещества не доходят до плодов.
- 3 Избыток азота.** Увлечлись навозом или травяными настоями? Если кусты жируют («зеленеют»), то кальций не усваивается.
- 4 Плохая почва.** Тяжелые, кислые (pH < 6) или засоленные грунты – плохой источник легкоусвояемого кальция.

Что делать, если «вершинка» уже есть?

ШАГ 1. ХИРУРГИЧЕСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО

Безжалостно удалите все пораженные плоды – их уже не спасти. Так вы не позволите некачественным плодам вытягивать из куста силы.

ШАГ 2. СТАБИЛИЗАЦИЯ МИКРОКЛИМАТА

Выровняйте полив: в жаркую погоду поливайте теплой водой 2-3 раза в неделю, не допуская полного пересыхания земли. Обязательно замульчируйте почву (скошенной травой, соломой), чтобы сохранить влажность и убрать перепады температур.

ШАГ 3. КАЛЬЦИЕВАЯ АТАКА

Выбираем оружие на стадии плодоношения. Вот наш список самых эффективных вариантов лечения:

- **Кальциевая селитра (нитрат кальция)** – одно из наиболее эффективных средств. Для корневой подкормки разводят 10-20 г селитры в 10 л воды, для внекорневой – 5-15 г на 10 л воды. Опрыскивание проводят в пас-

мурный день или после 16 часов, чтобы избежать ожогов на ярком солнце. Важно! Кальциевая селитра помимо кальция содержит достаточно много азота, поэтому в стадии плодоношения на уже хорошо подкормленных азотом кустах ее надо применять с осторожностью, чтобы не спровоцировать жирование.

- **Сернокислый кальций (сульфат кальция)** – это удобрение, которое не содержит вредного хлора и хорошо растворяется в воде. Для внекорневой подкормки (опрыскивания по листьям) достаточно добавить чайную ложку удобрения на ведро воды и провести обработку в ранние утренние часы или в вечернее время. Для ускорения поступления кальция в растения можно в раствор сернокислого кальция добавить немного борной кислоты (например, 9 г на 10 л раствора).

- **Комплексные составы типа «УльтраМаг кальций»** тоже могут использоваться для подкормки против вершинной гнили. Это жидкое удобрение с высоким содержанием легкоусвояемого кальция (255 г/л). Препарат содержит магний, бор и цинк для комплексной поддержки растений. Для овощных, бахчевых культур, картофеля: 10-30 мл удобрения на 10 л воды; внекорневая подкормка в начале периода плодообразования и далее 2-3 раза с интервалом 7-14 дней.

- **Народный метод.** 2 ст. л. доломитовой муки заливаем 250 г 9-процентного уксуса, ждем окончания шипения, разводим в 10 л воды, поливаем по 0,5 л под куст. Уксус переводит кальций в легкоусвояемую форму – отличная альтернатива покупным средствам!

Лучшая защита – это профилактика!

Вершинную гниль легче предупредить, чем потом с ней бороться. Для профилактики необходимо:

- **Сбалансированное питание.** Весной даем азот, летом переходим на калий и фосфор. Не перекармливайте навозом!
- **Контроль влажности.** Регулярный полив без засух и болота. Мульча – наш лучший друг.
- **Сорта.** Если вершинная гниль – ваш постоянный гость, сажайте устойчивые к этой напасти сорта (читайте информацию на этикетке и ищите в отзывах под описанием сорта на сайтах).

Чтобы лопнувший помидор не заплесневел, трещину посыпьте солью, а помидор съешьте.



ДОБРЫЙ СОВЕТ

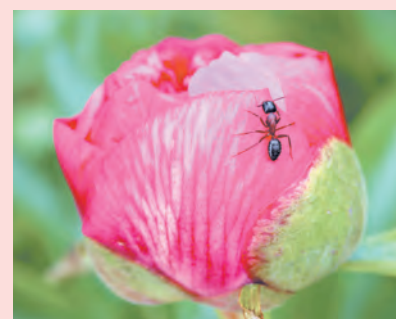
Помните, что муравьи играют важную роль в экосистеме, поэтому наша цель – контролировать их численность, а не истреблять полностью.

Прогоняем муравьёв с цветущих пионов

- 1 Чесночный барьер** Разрежьте зубчики чеснока вдоль и разложите срезом вверх у основания стеблей и на муравьиных тропах. Меняйте каждые 3-5 дней.
- 2 Эфирные масла** 10 капель мятного, гвоздичного или лавандового масла на 1 л воды. Опрыскивайте бутоны – резкий запах отпугнет насекомых, но придется повторить

- опрыскивание, когда запах выветрится.
- 3 Нашатырный спирт с мылом** 10 мл нашатыря + 2 ст. л. жидкого мыла + 10 л воды. Опрыскивайте куст и землю вокруг. Мыло помогает средству держаться на листьях.
 - 4 Ловчие пояса** Подходят для древовидных сортов с несколькими тол-

- стыми ветвями. Метод менее эффективен для травянистых пионов со множеством побегов.
- 5 Крайняя мера – инсектициды («Муравьед», «Гром-2», «Почин» и другие)** При массовом нашествии придется применять химию. Используйте строго по инструкции, избегая попадания на раскрытые цветы.





ОВЕН (21.03 – 20.04)

Хорошее настроение Овнов будет поднимать общий эмоциональный тонус даже у прохожих. Щедро дарите улыбку окружающим и искренне интересуйтесь их делами. Предстоит общение в веселой дружеской компании, в которой хотя вы и не будете лидером, однако вам будет хорошо.



ЛЕВ (23.07 – 22.08)

Львам будет сопутствовать удача во многих делах. Хороший период для реализации деловых качеств. Избегайте чужих советов. Риски могут вам помешать и создать крайне невыгодные ситуации. Будьте осмотрительны и внимательны. Звезды помогут избежать конфликтов.



СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

Эта неделя покажет Стрельцам, что, прежде чем пытаться собрать плоды, необходимо посеять зерно и ухаживать за растением. Это касается желания быстро достичь поставленной цели. Наберитесь терпения и делайте ежедневные шаги по направлению к тому, что вы запланировали.



ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)

Водолеям стоит направить свою энергию на решение новых поставленных перед собой задач. Но не переусердствуйте, избегайте чрезмерной самоуверенности. Это может привести к появлению дополнительных сложностей. Также неделя будет полна новых встреч и знакомств.



ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Тельцам стоит проявить осторожность в общении с коллегами. Не болтайте лишнего – это впоследствии могут использовать против вас. Если вас будут провоцировать, лучше промолчите, сохраняйте спокойствие. Разбавьте эту ситуацию юмором, и она в корне изменится.



ДЕВА (23.08 – 23.09)

Звезды будут сопутствовать уверенным в себе Девам. Самое время начать двигаться вперед и воплощать свои идеи. Смело предлагайте свои проекты. А полноценный отдых в кругу единомышленников поможет намного быстрее восстановить силы.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

У Близнецов благоприятный период для решения проблем в личной жизни. Будьте готовы к тому, что многие планы осуществляются. Вы будете способны зарядить позитивом свое окружение. Подходящий момент, чтобы наверстать упущенное в отношениях с любимым человеком.



ВЕСЫ (24.09 – 23.10)

У Весов будут наблюдаться сильные перепады настроения. Это может говорить о переутомлении, постарайтесь больше отдыхать и хорошенько выспаться. В свободное время гуляйте на свежем воздухе. Комфорт в душе обеспечит ваш оптимизм и уверенность в себе.



РАК (22.06 – 22.07)

Главным для Раков на этой неделе станет общение. Не исключена необыкновенная встреча, с которой начнется захватывающая история. В итоге вы можете полностью поменять свое отношение к жизни. Не забывайте, что только вы хозяин своей судьбы.



СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

Звезды рекомендуют Скорпионам держать фокус на познавательной деятельности. Чтобы получить хорошие результаты, вы пройдете нелегкий путь. Чтобы активно меняться в лучшую сторону, возможно, следует пройти и через сложности.



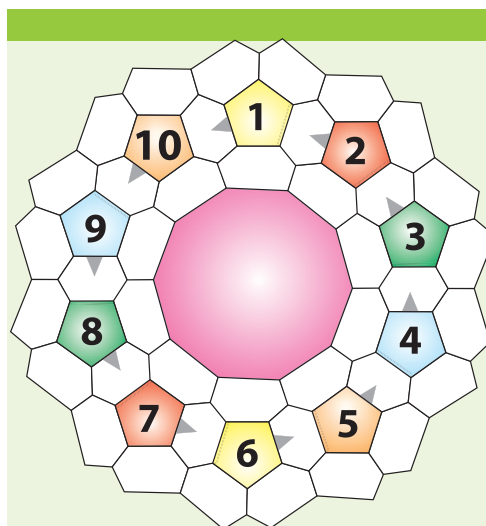
КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

Козерогам не нужно суетиться и искать правду там, где ее нет. Возможно, стоит быть честным с самим собой и перестать жить мечтами. Постарайтесь оценить существующее положение дел объективно. Возможно, стоит воспользоваться советом близкого человека.



РЫБЫ (19.02 – 20.03)

Рыбам придется столкнуться с жесткой конкуренцией. Старайтесь не делать выводов из неполной информации. Десять раз отмерьте, и только один раз отрежьте. Возможно, в выходные вам представится шанс посетить интересное мероприятие.



КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

Слова в этом кроссворде вписываются по часовой стрелке, начиная с клетки, на которую показывает серый треугольник.

1. Древнеримский полководец - победитель Спартака.
2. Пустышка во рту малышки.
3. «Оболочка» будущей бабочки.
4. Бык, держащий мост.
5. «Папа» Гаргантюа.
6. Цветок, почитаемый в Древнем Египте.
7. Джунглевый жирафчик.
8. Клинок кирасира.
9. Герой «Цыган».
10. Подготовка огорода к посеву.

Ответы: 1. Краксс. 2. Соска. 3. Кокоп. 4. Олора. 5. Рабле. 6. Лотос. 7. Окапи. 8. Палаш. 9. Алеко. 10. Копка.

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

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



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



КУПЛЮ

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

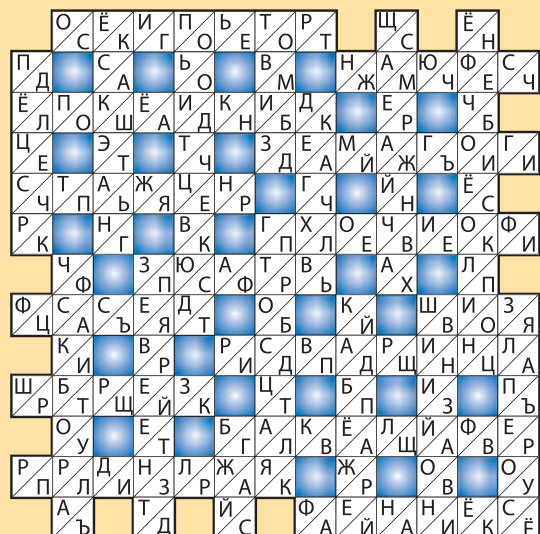
ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ
ГАЗЕТЫ «ТЕЛЕК»:

8 (903) 792-47-73

ДУАЛЬ

Из каждой пары букв
вычеркните одну так,
чтобы оставшиеся
образовывали кросс-
ворд.

По горизонтали: Скипетр. Начес. Лошадник. Демагог. Стажер. Плечики. Псарь. Фасет. Воз. Испарина. Штрек. Бакалавр. Призрак. Феникс.
По вертикали: Каштан. Подтекст. Твид. Саранча. Небосклон. Плеск. Кегль. Простак. Фактура. Переезд. Кабаре. Визави. Запрос. Бас.



Сбои в работе механизма

Великий русский царь-реформатор

Итальянский мастер скрипок

Итоговое суждение присяжных

Поэма Ариосто "Неистовый ..."

Актер Филипп ...

Изобрел Попов в 1895 году

Свинское "выражение"

"Пыль" как память о костре

Казахские жареные шарики из теста

Вечный мученик (миф.)

Много и даже более того

"Мрамор" из гипса

Помещение напротив сцены

Имя живописца Левитана

Звезда Голливуда по имени Вайнона

"Дафнис и ..."

Отдельная книга из собрания сочинений

Ремни для управления Савраской

Сфокусированные линзой

Именитый кутюрье

Буря трава пруда

Летнее кимоно японки

Изогнутые дуги ворот

Писатель, создатель майора Пронина

Сезон купания и загара

Печать на домашнем зверье

Удав из болот Амазонки

Берест

Выбранный пучок шерсти

Индийское растение - будущая циновка

Питон, друг Маугли

Лиловая терпкая ягода

"Не опираясь на опыт" по-латыни

Кружевной декор рубашки вельможи

Цветок Ланкастеров

Имя певицы Бродской

Ткань на теплое пальто

Нужна для поднятия тяжестей

Марк, придумавший Сойера

Клев небывалой силы

Пряное растение в банке с огурцами

Спец по изготовлению кадок

"Лапа" морского котика

Расставляет сети на мух

"Муза" среди "Рено"

Лягушка из Суринама

"Живые" банкноты в кармане

Спасенный Суховым в пустыне

Вереница из десятка телег

Кит с пузом "в линейку"

Индийцы из вестернов

Супер-изделие, вышедший класс!

Учитель Бетховена и Листа

Трагедия Эсхила и трагедия Софокла

См. фото

Ванесса со шлягером про такси

Сокровища, припрятанные в земле

ТЕЛЕК

ПОДПИСКА на 2026 год

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

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс **П2912**

Газета выходит 1 раз в неделю

Стоимость подписки на 2-е полугодие 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 ₽

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»

№47 (472) 36 КАНАЛОВ ТВ ТЕЛЕК

ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИИ. КАЛЕНДАРЬ РОЖДЕСТВЕННОГО ПОСЛА

БЮДЖЕТ ИЗ ЯИЦ. ОТОМЛЕГА ДО НОЯБРЕВОЙ

ВАЛЕРИЙ СЮТКИН

У ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНО БЫТЬ ЛЮБИМОЕ ДЕЛО

РАСТЕНИЯ ДЛЯ ЦВЕТОВОДОВ-НОВИЧКОВ

КРАСИМ ВОЛОСЫ ДОМА

КАКИЕ РАБОТАЮТ С РИМОНАМИ?

* 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)