№24
(749)

ТВ-программа с 15 по 21 июня 2026 года

ТЕЛЕК

PRESSA.RU

52 КАНАЛА ТВ

КАК БОРОТЬСЯ с диабетом?!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. БАД Реклама

стр. 11

ЛЕТНЯЯ СУМОЧКА: *ФАСОНЫ, ЦВЕТА, МАТЕРИАЛЫ*

стр. 9

5 СПОСОБОВ *УПРОСТИТЬ ПОЛИВ НА ДАЧЕ*

стр. 14

ЧТО НАМАЖЕМ *НА БУЛОЧКУ К ЗАВТРАКУ?*

стр. 8

ЗАМУЖ ПОСЛЕ 60? *ЭТО К СЧАСТЬЮ!*

стр. 4

МАРИЯ ВАЛЕШНАЯ

ЛЕТО – ЭТО ПОВОД СОБРАТЬСЯ В ДОРОГУ

стр. 6

Фото телеканала «Россия»

12+

КАРДОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ISSN 2226-6380

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

Евгений ПОКРОВСКИЙ:

«Путешествие начинается с места, где ты живёшь»

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

Советы для отпускников

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

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

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

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

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

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

Услышать голос Байкала

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

– Безусловно. Наверное, здесь первое место занимает Байкал. Летом это большое и очень холодное озеро, в котором не искупаешься. А зимой, приложив ухо ко льду, можно услышать голос Байкала, его космические звуки. Только зимой на Байкале можно увидеть настоящие произведения природы из замерзшей воды – торосы, наплески и ледяные гроты, которые своей красотой завораживают каждого. Когда видишь все это в первый раз, эмоции испытываешь невероятные. Я бы даже не стал туда возвращаться, чтобы сохранить эту свежесть восприятия. А вот в Мурманск, на Кольский полуостров, я бы посоветовал отправиться именно летом. И лучше в период, когда солнце не садится – с конца июня до начала августа.

– А если говорить о вашем личном рейтинге городов?

– Москва, Петербург, Ярославль, Мурманск, Петропавловск-Камчатский, Магадан, Владивосток... Их много.

– Считается, что путешествия меняют людей. Какое место изменило вас?

– Зимний Байкал. Однозначно.

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

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

ПОЖЕЛАНИЕ ЧИТАТЕЛЯМ «ТЕЛЕКА»:

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

ПОДРОБНОСТИ

Люблю работать в команде

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

– Больше люблю командную работу. В команде намного сложнее, но это дает больше возможности раскрыться самому и раскрыть те места, где ты бываешь. У нас большая съемочная группа, в которой работают профессионалы. И все они очень талантливые люди, путешествовать с которыми одно наслаждение.

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

– Да, такое было принято решение – в нашей команде пополнение. Что касается Кати и ее занятий, то она блогер-путешественник, объездила всю страну, рассказывая о разных народностях, населяющих наше большое Отечество. Так что путешествия для нее привычны.

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

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

Наталья АНОХИНА

Фото из личного архива Евгения Покровского

Александр Константинов теперь «В ловушке»

Начались съёмки 16-серийной криминальной драмы «В ловушке» (производство «Тим Филмз» по заказу АО «Телекомпания НТВ»). Режиссер-постановщик – Виктор Конисевич. В ролях в сериале заняты Александр Константинов, Михаил Евланов, Пётр Кислов, Александр Тютин, Роман Грибков, Максим Битюков, Александр Бухаров и другие.

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

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

Фото PR НТВ

Андрей Мерзликин сыграет мэра

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

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

Фото телеканала СТС/онлайн-кинотеатра START

«Ночная сказка» начнётся на Домашнем

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

Комиссар полиции Махир двадцать лет живет лишь одной целью – отомстить за смерть отца. Но его жизнь меняется, когда он спасает таинственную незнакомку Джанфезу и влюбляется в нее. Однако их счастье оказывается под угрозой: Джанфеза – дочь влиятельного бизнесмена, который напрямую причастен к гибели отца Махира. Теперь влюбленным предстоит сделать невозможный выбор: пойти против своей семьи или уничтожить любимого человека. Страсть и ненависть сплетаются в один тугой узел. Проиграет ли любовь долгу или все же сотворит чудо?

Фото предоставлено телеканалом «Домашний»

Герой Алексея Макарова пойдёт на «Крайние меры»

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

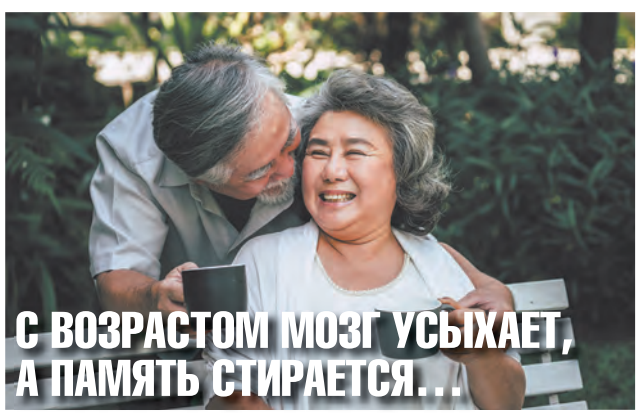
В центре сюжета фильма – жизнь и работа четырех коллег-товарищей, сотрудников отдела уголовного розыска при городском управлении МВД.

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

Съемки сериала проходили в Санкт-Петербурге и Ленинградской области.

Фото Star Media Vision предоставлено пресс-службой Wink

Подготовлено по материалам пресс-служб телеканалов, киностудий, онлайн-кинотеатров, театров, концертных площадок



Но в Японии нашли способ восстановить клетки головного мозга!

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

- **снижаются память и интеллект.** Люди могут забывать, куда что-то положили, выключили ли утюг или газ, испытывают трудности при решении каких-либо простых вопросов;
- **появляются постоянная тревожность, плохое настроение, ощущение дискомфорта;**
- **отсутствие полноценного сна, движения не такие точные**;
- **внутренние органы и системы начинают работать не так слаженно**, как в молодости.

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

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

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

Главным открытием стало то, что плазмоген **способствует запуску нейрогенеза** – образованию новых нервных клеток головного мозга и нейронных связей, которые берут на себя функции поврежденных и погибших. Именно нейрогенез делает этот продукт уникальным в нейронауке.

Результатом курсового приема МозгТерапи может быть:

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

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

ЗВОНИТЕ И ПОЛУЧИТЕ:

- **ПОДАРОК* за первую покупку;**
- **дополнительную СКИДКУ;**
- **бесплатную КОНСУЛЬТАЦИЮ специалиста;**
- **бесплатную ДОСТАВКУ день в день.**

Звоните по бесплатной федеральной линии:
8-800-100-55-60 ***2031**
Код вашего подарка* «ТЕРАПИЯ МОЗГА»

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СЕКРЕТ УСПЕХА

Идеи для корпоратива на природе

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

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

СПОРТ БЕЗ ПРАВИЛ (ПОЧТИ)
Классический волейбол подходит всем, но попробуйте добавить азарта: городки, бадминтон гигантскими ракетками или турнир по «вышибалам». Главное – избегать травмоопасных вариантов.

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

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

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

Замуж после 60: право на счастье вне возраста

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

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

Социальный лифт наоборот

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

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

5 столпов зрелого брака

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

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

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

3 Финансовая зрелость
У зрелых пар, как правило, уже сформированы пенсии, сбережения, есть жилье. Конечно, вопросы раздела бюджета остаются, но они решаются на берегу без истерик. Часто пары даже предпочитают раздельный бюджет или заключают брачный контракт, чтобы не лишать наследства взрослых детей. Это честно и прозрачно, что является признаком высокой психологической культуры.

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

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

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

Как решиться на этот шаг?

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

- **Диалог с детьми.** Взрослые дети часто боятся, что новый муж «оттяпает» квартиру или наследство. Проговорите юридические моменты. Составьте завещание или брачный контракт. Честность убирает 90 % конфликтов.
- **Здоровье без прикрас.** В возрасте 60+ скрывать диагнозы – преступление. Обсудите хронические болячки. Если мужчина берет в жены женщину с артритом или диабетом, он должен знать, что впереди. И наоборот.
- **Вместе или раздельно?** Тренд последних лет – многие пары 60+ предпочитают не съезжаться, но встречаться, путешествовать и даже венчаться. Это сохраняет «искру» и личное пространство. Не стесняйтесь этого формата.

КСТАТИ

Недостатки, о которых молчат

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

- **Слияние взрослых семей.** У вас появятся «пасынки» и «падчерицы» в возрасте 40 лет. Придется делить праздники и внимание внуков.
- **Риск вдовства.** Нужно быть готовыми, что этот счастливый отрезок может быть недолгим. Но лучше любить и потерять, чем не любить никогда.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

НАША БЛИЦ-ВИКТОРИНА

Хроники холодного лакомства

Сегодня мороженое кажется привычным десертом, но его история насчитывает много веков. За это время появились необычные рецепты, неожиданные технологии и любопытные традиции.

1 Задолго до появления холодильников жители некоторых древних государств уже умели готовить охлаждённые лакомства. Для этого зимой заготавливали лёд и снег, которые хранили в специальных подземных хранилищах. В смесь добавляли фруктовые соки, мёд, ароматные травы. Такие десерты были доступны главным образом знати и считались признаком высокого положения. В какой стране подобные десерты появились раньше всего?

а) Италия.
б) Франция. **в)** Китай.

2 В СССР существовал государственный стандарт, который строго регулировал производство мороженого. Особенно знаменит был пломбир. Его рецептура была настолько жёсткой, что вкус продукта оставался практически одинаковым в разных регионах страны. Многие иностранцы, посещавшие СССР, отдельно отмечали качество этого мороженого, а споры о том, было ли оно лучшим в мире, продолжаются до сих пор. Откуда произошло название «пломбир»?

а) От названия французского города.
б) От фамилии кондитера.
в) От названия молочного завода.

3 Кулинарные эксперименты с мороженым иногда приводят к появлению совершенно неожиданных вкусов. В разных странах можно встретить десерты со вкусом сыра, чеснока, бекона или даже морепродуктов. Такие десерты регулярно появляются на гастрономических фестивалях и привлекают множество туристов. Мороженое с каким необычным ингредиентом получило известность в Мексике?

а) С фасолью. **б)** С кактусом.
в) С кузнечиками.

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

БОЛЬ В СПИНЕ

РОССИЙСКИЙ РАЗРАБОТЧИК
И ПРОИЗВОДИТЕЛЬ В ОБЛАСТИ ФИЗИОТЕРАПИИ | Prodex

БОЛИ В СПИНЕ — БОЛЬШЕ НЕ ПРИГОВОР!

Знаете, что самое страшное, когда болит спина?

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

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

Когда лишний вес не помеха

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

Если во время процедуры распределить свой вес правильно, то структура позвоночника и параспинальных мышц начнёт растягиваться. Благодаря чему снижается давление на суставные поверхности соседних позвонков. Вы чувствуете, как ваши мышцы начинают расслабляться, уходит чувство тяжести, а боль становится слабее. В каждый ваш позвонок возвращается подвижность, а в мышцы - сила. Плечи распрямляются, и кажется, что вы даже стали выше ростом. Как же добиться такого эффекта? Как спортсмену нужны лыжи, так человеку с больной спиной нужен «Кордус» («Cordus»).

Не надо изобретать велосипед

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

КАК БЫСТРО ПОСТАВИТЬ СЕБЯ НА НОГИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Нейрофизиолог, кандидат биологических наук. Автор 52 научных работ и публикаций в крупных международных медицинских журналах. Ещё на втором курсе к нему пришла идея использовать вес пациента для лечения позвоночника. А после окончания вуза и защиты диссертации он воплотил её в жизнь. Лечить позвоночник, используя лишь собственный вес, согласитесь, это же гениально! Поэтому не надо изобретать велосипед. Всё уже проверено и действует. Думаем, многих волнует вопрос: легко ли им пользоваться? Спрашивали — отвечаем.

Можешь на меня положиться

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

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

А именно это нужно для того, чтобы снять спазм — главную причину боли в спине, шее и пояснице. Чтобы, проснувшись утром, вы с удивлением обнаружили: всё, больше не болит! Нигде не стреляет, будто легли на оголённый провод. Вы можете поднять руку вверх, не перекосив лицо от неприятных ощущений. И спокойно переворачиваться ночью, не просыпаясь от боли. А наутро встать свежим, отдохнувшим человеком. Который лёгкой походкой идёт по своим делам.

Показания к применению:

- Остеохондроз любой локализации — сколиоз I-II степеней, кифосколиоз II степени, болезнь Шейермана-Мау, нарушение осанки.
- Боли в шее при профессиональном мышечном перенапряжении, где работа связана с длительным пребыванием в одном положении, а также с подъёмом тяжестей.
- Вегетативно-висцеральные нарушения, вызванные биомеханическими нарушениями в позвоночно-двигательных сегментах: кардиологический синдром, стенокардия, ишемическая болезнь сердца, вегетососудистые дистонии по гипотоническому и гипертоническому типу, функциональные нарушения зрения и слуха.
- Головные боли различной этиологии — недостаточность мозгового кровообращения, связанная с патологией шейного отдела позвоночника, синдром позвоночной артерии, невралгия затылочных нервов, нарушения сна.
- Миофасциальные болевые синдромы — ограничение подвижности в области шейного, грудного, поясничного-крестцового отделов позвоночника, когда развивается функциональная рефлекторная блокада позвоночно-двигательных сегментов (спазм глубоких межпозвоночных мышц): дискалгия, люмбалгия, люмбоишиалгия, торакалгия, цервикалгия.
- Болевой синдром вследствие протрузии — выпячивания фиброзного кольца межпозвоночного диска (грыжи), туннельные синдромы, радикулярные синдромы верхних конечностей, онемение рук, плечелопаточный периартрит, эпикондилит плеча.
- Хроническое мышечное перенапряжение при занятиях спортом.
- Общее оздоровление организма — профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей с 12 лет и взрослых.

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

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

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

МЕДИЦИНСКОЕ ИЗДЕЛИЕ РУ № РЗН 2018/7182

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ДЕШЁВЫХ ПОДДЕЛОК, КОТОРЫЕ МОГУТ НАВРЕДИТЬ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

Только на упаковке оригинального аппарата имеется защитная голограмма

ОДОБРЕНО И ЗАРЕГИСТРИРОВАНО Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения

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

ВЫГОДНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!
240 АППАРАТОВ ПО ЦЕНАМ ПРОШЛОГО ГОДА!*

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС, КАЖДЫЙ ДЕНЬ КОЛИЧЕСТВО УМЕНЬШАЕТСЯ!

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ! WWW.PRODEX.RU[1]

ВЫСТАВКИ-ПРОДАЖИ
НАШЕЙ ПРОДУКЦИИ В ВАШЕМ ГОРОДЕ: 18+

МОСКВА	25 ИЮНЯ
Магазин «ДЕАЛМЕД», м. «Беляево» / «Калужская», ул. Профсоюзная, д. 88/20	9.00-13.00

ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПОСЕТИТЬ НАШИ ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ:

КАЖДОМУ ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ДАННОГО КУПОНА
СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ:* ТЕЛЕК

г. Москва

- м. «Лермонтовский просп.», Лермонтовский просп., д. 8, корп. 1
- м. «Варшавская», ул. Артековская, д. 1А
- м. «Пионерская», ул. Малая Филёвская, д. 18

! (ВХОД СО СТОРОНЫ МЕД. АНАЛИЗОВ КДЛ)

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Оплата при получении. *Акция действует с 10.06.2026 г. по 10.07.2026 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. [1]ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Перевод: продекс. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

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

Мария ВАЛЕШНАЯ:

«Лето – это повод собраться в дорогу»

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

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

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

Сквозь воду, огонь и медные трубы

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

– В этом сериале я прошла такую школу, что потом ничего не было страшно. Я тогда была студенткой, делала первые шаги в профессию, а тут четыре известных артиста, которые решили поизмываться над новичком, конечно, по-доброму (*смеется*): Миша Трухин, Оскар Кучера, Олег Андреев, Женя Дятлов. Единственный, кто мне помогал на площадке, был Александр Половцев. Для меня он настоящий человечище, который, к слову, до сих пор поздравляет с днем рождения. Саша для меня – пример, каким должен быть артист и человек. На съемках он взял надо мной негласную опеку, заботился, объяснял, рассказывал, что делать, как существовать в кадре. Бесконечно ему благодарна, поскольку пришлось тогда пройти огонь, воду и медные трубы. Ко всему у нас еще каждый месяц менялись режиссеры, и я получила колоссальный опыт работы.

– Если в «Улицах разбитых фонарей» у вас менялись режиссёры, то в сериале «Загляни ему в голову» – артисты.

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

Муж – лучший партнёр

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

– Это мой лучший партнер. У нас с ним на площадке полное взаимопонимание. Этот сериал уже был показан на платформе «Смотрим», и все, кто его видел, говорили, что у нас с Кирой стопроцентная химия. Было приятно. Кстати, прочитав сценарий, я примеривала на себя другую роль – блогерши Драповой, которую в фильме сыграла Дарья Урсуляк. Прямо видела себя в этом образе, знала, как его «лепить». Но мне предложили роль Арины (*смеется*), и теперь не жалею об этом.

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

– Дело в том, что от продюсеров сериала поступила заявка – кто может снять этот фильм? И режиссер Лера Ивановская, второй режиссер Анна Гончарова, оператор Пётр Воронцов, художники по гриму, костюмам и, собственно, актеры вместе собрались и на энтузиазме сняли пробы, сделав, таким образом, совместную заявку. Продюсеры посмотрели и сказали: «Классно получилось, берем вас всей командой». Так компанией и вошли в проект. Это действительно уникальный случай. Сами были в шоке.

Проект жизни

– В телепроекты вас с мужем приглашают?

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

– Вы родились в театральной семье, закулисный ребёнок, работаете в петербургском театре «Мастерская» Григория Козлова. Признайтесь, что для вас важнее – театр или кино?

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

Сыграла Айседору Дункан

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

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

КСТАТИ

«Мы ребята спонтанные»

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

– Мне кажется, это впереди. Хочется еще немного поднабрать, чтобы было что сказать со сцены. Несмотря на то что у меня есть опыт, пока не понимаю, как удержать зрителя на час с чем-то. Не чувствую пока в себе такой силы. Но, думаю, непременно к этому приду, причем за руку с мужем. Просто это, видимо, будет позже.

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

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

ДЕТАЛИ

Из артистов в писатели

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

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

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

Наталья АНОХИНА

Фото телеканала «Россия»

ОЛИМПИЙСКИЙ СЕКРЕТ ПРОТИВ ВАРИКОЗА!

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

Олег Викторович

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

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

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

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

– Магнитотерапия помогает разгонять кровь, снимать отёки и восстанавливать нормальную работу сосудов. Именно поэтому после процедур у людей уменьшается тяжесть в ногах, проходят судороги и начинает спадать воспаление вен, – объяснил доктор.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Лечились как-то?

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

– И как результат?

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

Наталья Сергеевна, г. Самара

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

– А теперь не торчит?

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

Галина Петровна, г. Тула

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

Анатолий Иванович, г. Новосибирск

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. *Сроки акции с 10 июня до 10 июля 2026 г. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков можно узнать по телефону: 8-800-300-77-70 (звонки по РФ бесплатные). Регистрационное удостоверение на медицинское изделие № ФСР 2009/05261. Реклама

Паштеты и намазки на завтрак

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

И паштеты, и пасты легко намазать из-за их хотя и довольно плотной, но при этом достаточно мягкой консистенции. Причем контролировать консистенцию вы можете сами, это очень удобно.

Намазки можно приготовить практически из любых продуктов – готовых к употреблению мяса, птицы и рыбы, а также консервов, овощей, кисломолочных продуктов, зелени и даже фруктов. Причем термообработка при этом не требуется, и чаще всего для приготовления простой намазки нужно буквально несколько минут.

При приготовлении же паштетов термообработка обязательна, так как для этого используются сырые продукты: мясо, печень, свежая рыба и т.п.

Постная овощная намазка

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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

Намазка из рыбных консервов

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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

СОВЕТ

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

Намазка из печени трески с зелёным луком

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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

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

Паштет из печени индейки

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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

СОВЕТ

Все запеченные паштеты необходимо слегка пересаливать.

Нежный паштет с белыми грибами

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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

СОВЕТ

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

Светлана ИВАНОВА

Сумочка сегодня – это не совсем утилитарный предмет, необходимый вне дома для определённых вещей, взятых с собой. Сегодня это равноправный участник построения образа, способный создать настроение и даже стать впечатляющим акцентом.

Выбираем сумочку для лета

– Чего нет в женской сумочке?
– Чего-чего... Места в ней нет!

Именно летом особенно приятно экспериментировать с цветом, формой, фактурой сумочек. Модные дизайнеры прекрасно это понимают, и к каждому теплому сезону предлагают нам что-нибудь новенькое. Расскажем сегодня о главных, самых интересных трендах этого лета.

Сетка и плетение

Не сдают позиций сумки-сетки, напоминающие авоську. Сегодня это полноправный участник интересного многослойного образа: внутри располагается вторая сумка или объемная косметичка. Такая игра на контрастах фактур, объемов, оттенков и прозрачности выглядит эффектно. Пожалуй, здесь же стоит рассказать о плетеных и связанных крючком сумках, этим летом переставших быть сугубо пляжным атрибутом. Плетеные клатчи, вязаные тоуты и другие варианты использования этих техник встречаются в коллекциях самых высоких модных домов.

На цепочке

Ручки-цепочки, придуманные в прошлом веке Коко Шанель, никогда не покидали модных подиумов. Цепочка сегодня – это не только удобная функциональная деталь, но нередко и эффектный декоративный элемент, задающий тон всему аксессуару.
Цепочка может быть тонкой или объемной, что предпочтительнее. Сумочку на цепочке можно носить на плече, в руке (со свободно свисающей цепочкой), для вечерних выходов – с цепочкой, намотанной на запястье.

Яркие

Один из самых популярных трендов – яркие сумки. Красные, васильково-синие, сочно-зеленые, оранжевые, солнечно-желтые и другие насыщенные цвета стали настоящим символом этого лета.
Яркая сумочка – главный акцент сезона. Причем дополнять она может как образы, собранные в нейтральных тонах, так и не менее яркие. Например, красная сумочка и васильково-синий костюм, оранжевая – и платье оттенка желтка. В последнем случае получаются необычайно эффектные, запоминающиеся образы.
Самые актуальные оттенки этого лета: глубокий васильковый синий, изумрудный, цитрусовый оранжевый, фуксия, фиолетовый, цвет лайма, лавандовый, дымчатый деним. Также в тренде футуристичный блеск: эффект серебра и металлик.

Кисет

Сумочка-кисет в виде небольшого мешочка на завязках – интересный винтажный вариант для расслабленного акцента. Такая сумочка может быть совсем маленькой или достаточно объемной, выполненной из ткани или кожи, украшенной в стиле бохо (вышивка, бахрома, кисточки) или предельно лаконичной – кисетов, представленных модными дизайнерами для этого лета, вполне достаточно, чтобы удовлетворить любой вкус.

Натуральные материалы

Хлопок, рафия, канвас, солома – идеальные материалы для летней сумочки. Натуральные материалы прекрасно вписываются в супермодную концепцию расслабленного комфорта, который, разумеется, коснулся и сумочек. Главное отличие сумочек из натуральных материалов от привычных пляжных моделей – это то, что летом 2026 года их форма стала приемлемой не только для городской среды, но и даже для офисных образов. Сегодня эти сумочки стали довольно компактными, аккуратной формы, с четкой геометрией и интересными деталями – например, с бамбуковыми ручками.

Светлана ИВАНОВА

Ваши суставы – основа активной жизни, но с возрастом, из-за повышенных физических нагрузок, малоподвижного образа жизни или после операций по замене суставов многие сталкиваются с болью, скованностью и отеками. Чаще всего страдают именно крупные суставы – тазобедренный, плечевой, коленный, голеностопный, ведь на них ложится основная нагрузка.

КОГДА СУСТАВАМ НУЖНА ПОДДЕРЖКА – «ИМПЛОВИТ» ПРИХОДИТ НА ПОМОЩЬ

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ ЭТИ ПРОБЛЕМЫ?

Со временем истончается хрящевая ткань, замедляются обменные процессы, нарушается кровоснабжение и лимфоток, а недостаток движения лишь усугубляет ситуацию. После эндопротезирования особенно важно оказывать деликатную и эффективную поддержку суставам. Только комплексный подход, направленный на восстановление здоровья суставов, способен дать хороший результат.

Позвольте представить медицинский физиотерапевтический аппарат «Импловит» – надежного помощника для вашего здоровья, который заботится о ваших суставах на профессиональном уровне не только в клинике, но и в домашних условиях! Это современное устройство, созданное по технологии катушек Мишина, уже получило множество положительных отзывов.

Особенно важно, что высокую эффективность «Импловит» отмечают специалисты, применявшие аппарат в условиях клиник и стационаров. По их словам, пациенты отмечают заметное облегчение симптомов, ускорение восстановительных процессов и улучшение общего самочувствия. Специалисты подчеркивают глубокое и мягкое действие аппарата, которое позволяет безопасно использовать его даже в домашних условиях.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Аппарат «Импловит» генерирует специальное вихревое электромагнитное поле, мягко воздействующее на глубокие слои тканей, венозную и лимфатическую системы. Благодаря такому воздействию улучшается отток жидкости, активизируется питание клеток, снимается мышечное напряжение и ускоряется восстановление организма.

Если вы заботитесь о своих суставах, хотите предупредить проблемы или ускорить восстановление после операций, попробуйте аппарат «Импловит» уже сегодня.

Улучшайте качество жизни, берегите свои суставы, пусть возраст и нагрузки не станут помехой вашей активности! «Импловит» – ваш надёжный шаг к свободе движений и здоровью.

8-800-550-01-51
implovit.ru

РЕКЛАМА

ООО «ТГС», 445045, Самарская область, г. о. Тольятти, г. Тольятти, ул. Ярославская, зд. 8, ком. 205, ОГРН 1206300049174

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Какие ВИТАМИНЫ полезны нашей коже

Красивая ровная, сияющая кожа – мечта каждой женщины. Но, увы, под воздействием негативных внешних факторов, а также с возрастом даже самая красивая кожа теряет эластичность, что сказывается на её внешнем виде не самым лучшим образом.

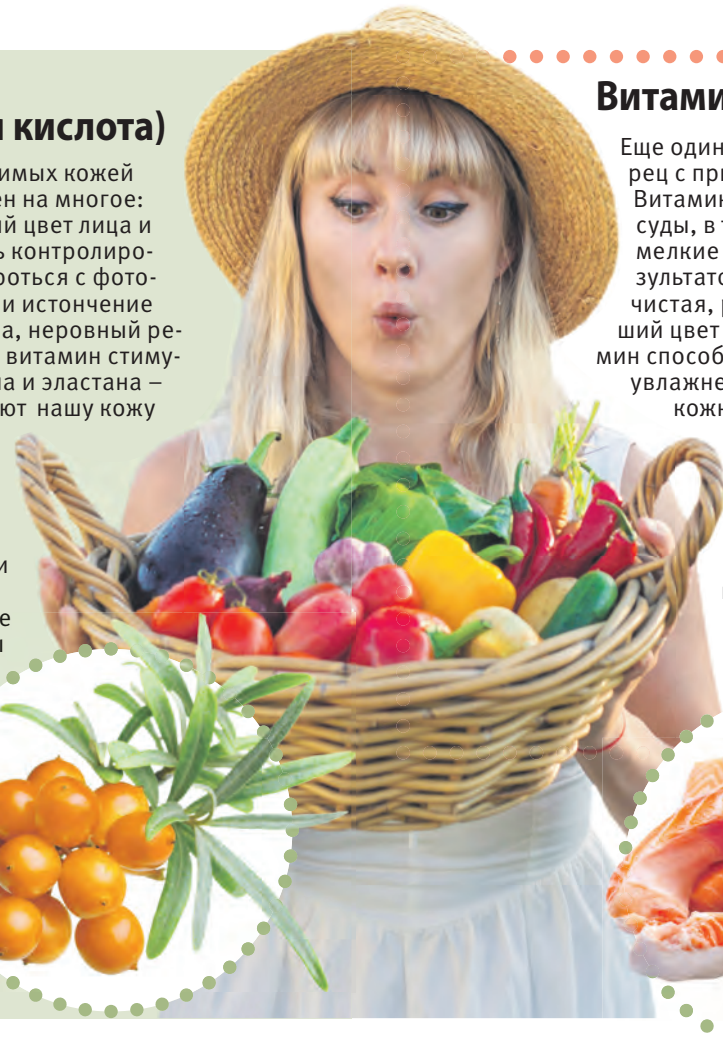
Можно ли продлить молодость кожи? Поговорим сегодня об этом.

3 слагаемых красивой кожи

Важные составляющие красивой кожи – это здоровый образ жизни, правильный уход и сбалансированное питание. Нередко именно питание становится причиной ухудшения качества кожи. Ведь с пищей мы получаем те самые полезные вещества, которые необходимы нашему организму для нормального функционирования, в том числе и для красоты кожи. Не последнюю роль в этом процессе играют витамины. Главные из них для кожи – это витамины А, В, С, D и Е.

Идём к врачу

Наша кожа активно реагирует на недостаток витаминов в организме. Как правило, по ее внешнему виду можно с высокой точностью определить, каких именно витаминов не хватает. Однако в ряде случаев кожные проявления могут говорить о серьезном заболевании, поэтому точно определить, является ли причиной проблем недостаток того или другого витамина, может только врач. К тому же, неконтролируемый прием витаминов может привести к их избытку, гипервитаминозу – опасному состоянию, которое влечет за собой серьезные нарушения в работе внутренних органов и систем. Поэтому, даже если вы на 100 процентов уверены, что вашей коже не хватает какого-то конкретного витамина, обязательно обратитесь к врачу. Только врач-специалист может определить, каких именно витаминов не хватает вам, и подобрать их оптимальную дозировку.



Витамин С (аскорбиновая кислота)

Это один из самых любимых кожей витаминов. Он способен на многое: поддерживать красивый цвет лица и чистоту кожи, помогать контролировать гидробаланс и бороться с фотостарением (иссушение и истончение кожи, пигментные пятна, неровный рельеф). Кроме того, этот витамин стимулирует синтез коллагена и эластана – веществ, которые делают нашу кожу упругой и гладкой.

Признаки нехватки витамина С: сухая и/или дряблая кожа, тусклый цвет, появление пигментных пятен и неровностей рельефа, частые синяки, долго не заживающие царапины и порезы.

Больше всего витамина С в цитрусовых, шиповнике, смородине (особенно черной), облепихе, сладком перце, листовой зелени (укроп, петрушка и т.п.), киви.

Витамин D

Еще один эффективный борец с признаками старения. Витамин D укрепляет сосуды, в том числе и самые мелкие – капилляры, результатом чего становится чистая, ровная кожа, хороший цвет лица. Также этот витамин способствует качественному увлажнению и хорошему тонусу кожных покровов.

Признаки нехватки витамина D: чрезмерная сухость, ослабление тонуса кожи, появление сосудистой сетки и/или сосудистых «звездочек».

Восполнить витамин D в организме можно, просто чаще находясь на солнце – этот витамин вырабатывается организмом под воздействием солнечных лучей. Однако это далеко не всегда возможно в нашем климате, поэтому оптимально иметь в рационе следующие продукты: жирную морскую рыбу, печень трески, говяжью печень, твердые сыры и сливочное масло, яйца.

Витамины группы В

Витамины этой группы чрезвычайно важны, так как являются мощными антиоксидантами, потому что борятся со старением. Также витамины группы В принимают активное участие в выработке коллагена, препятствуют возникновению воспалений, активизируют процессы регенерации, нормализуют выработку кожного сала.

Признаки нехватки витаминов группы В: трещины на губах и коже, бледность, сухость до шелушения, дерматиты, выпадение волос.

Восполнить нехватку витаминов группы В можно с пищей, ими богатой: мясо (говядина, свинина, курица, индейка), говяжьи субпродукты (печень и почки), лосось, тунец, устрицы и мидии, авокадо, бананы, молочные продукты, яйца, бобовые, крупы, злаки, орехи и семена.

Витамин А (ретинол)

Ретинол отвечает за антивозрастные процессы – образование новых клеток, регенерацию тканей, препятствует образованию морщин. Кроме того, витамин А регулирует работу сальных желез, контролирует обменные процессы, защищает от УФ-излучения, ускоряет вывод свободных радикалов, разрушающих здоровые клетки.

Признаки нехватки витамина А: сухость кожи (вплоть до шелушения), постоянные воспаления, застойные пятна.

Естественным путем получить витамин А можно, введя в рацион бобовые, зелень, желтые и зеленые овощи, ягоды (облепиха, черешня), говяжью печень, молочные продукты, рыбью икру.

Правильное сбалансированное питание – самый верный путь к получению всех необходимых витаминов. Скорректировать их недостаток можно и с помощью аптечных препаратов, но делать это нужно только под наблюдением врача и строго соблюдая все его рекомендации.

Витамин Е (токоферол)

Этот мощный антиоксидант работает в паре с витамином А, активизируя кровообращение и синтез коллагена, стимулируя процессы регенерации и качественное увлажнение кожи, восстанавливая гидробаланс, обеспечивая защиту от УФ-излучения.

Признаки нехватки витамина Е: чрезмерная сухость (вплоть до шелушений и даже себорейного дерматита), желтоватый оттенок кожи, ломкость ногтей и волос.

Для восстановления необходимого количества витамина Е в организме требуется ввести в ежедневный рацион яйца, бобовые, нерафинированные растительные масла, орехи и семена, жирную рыбу и морепродукты (скумбрия, форель, креветки), авокадо, манго, овощи (красный сладкий перец, брокколи, шпинат, спаржа).

Врач прописал мне пропить витамины. Посмотрел я в аптеке, сколько они стоят, и решил на базаре купить на эти деньги ведро черешни.

***

Британские учёные пришли к выводу, что больше всего витаминов находится в аптеке.

Светлана ИВАНОВА

ДИАБЕТ МОЖНО ПОБЕДИТЬ!

ФОРМУЛА РОССИЙСКОГО ПРОФЕССОРА

Дмитрий Викторович

Для больных диабетом каждый новый день чем-то похож на игру в русскую рулетку: сахар скачет, плохо заживают царапины, немеют ноги, специалисты пугают диабетической стопой, гангреной и ампутацией или комой. И что самое страшное, болезнь считается неизлечимой. Известный российский профессор, автор десятков научных работ Дмитрий Викторович с этим категорически не согласен, потому что он сам смог диабет победить.

Наш корреспондент встретился с профессором, чтобы узнать его секрет.

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

– То есть, противодиабетические препараты можно не пить?

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

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

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

К слову, на основе моей формулы в центре молекулярной биологии создали капсулы «Диабекрин». Они уже помогли тысячам диабетиков. «Диабекрин» мягко, но надёжно может очистить сосуды, восстановить работу поджелудочной, наладить усвоение инсулина. Сахар может перестать скакать и зашкаливать. Капсулы, в прямом смысле слова, способны вернуть к нормальной жизни, в которой не нужны ограничения и диеты.

– А если болезнь уже запущена, начались осложнения?

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

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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

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

ВСЕГО 9 РУБ. ЗА 1 УПАКОВКУ

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

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

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

Лучше других, как показали исследования, с этой задачей справляется пептидный комплекс «Сосудовитал». Воздействуя на капилляры, вены и артерии, эти капсулы способствуют их укреплению, не имеют побочных эффектов и не вызывают привыкания.

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

«Люди, которым я рекомендовал «Сосудовитал», отмечают, что голова стала ясной, давление перестало прыгать, сердце работает ровно, без перебоев. Что они снова могут без одышки подниматься по лестнице, подолгу гулять, не боясь внезапной слабости», – говорит специалист Сергей Алексеевич, подчёркивая, что «Сосудовитал» – это не лекарство, которое лечит одно и калечит другое. Это натуральный пептидный комплекс, совместимый с любыми препаратами.

ПРОГРАММА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ МАСШТАБАХ*

«Каждому пенсионеру – крепкое здоровье»

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

Чтобы воспользоваться скидкой:

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

Звонки и доставка БЕСПЛАТНЫЕ!

ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. *Сроки акции с 10 июня до 11 июля 2026 г. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков можно узнать по телефону: 8-800-302-30-30. Реклама.

Здоровый сон и причины сонливости

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

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

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

К какому врачу обратиться

Нарушениями сна занимаются сомнолог и невролог.

Гигиена – основа здорового сна

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

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

Второе. Необходимо создать оптимальные внешние условия: проветрить спальню, проследить, чтобы в ней было прохладно, тихо и темно. В отсутствие внешних раздражителей (шум, свет) заснуть гораздо проще, а сон будет глубже и спокойнее. Если сон очень чуткий, для гарантированного эффекта можно и нужно использовать беруши и маску на глаза.

Важно!

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

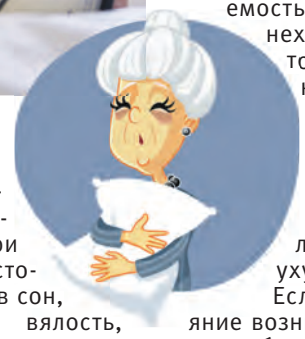
Третье. Перед сном не следует работать за компьютером, а также употреблять тяжелую пищу, крепкий чай, кофе.

Что такое гиперсомния

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

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

Однако причиной дневной сонливости может быть не только недостаток или нарушения сна. Вы вполне можете прекрасно выспаться, но при этом весь день зевать и клевать носом. Дело в том, что даже самый здоровый сон отнюдь не гарантирует отсутствия сонливости.



Симптомы

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

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

Первичная гиперсомния

Помимо перечисленных выше причин, сонливость может быть вызвана нарушениями механизмов регулирования сна и бодрствования. Это отдельное, никак не связанное ни с внутренними, ни с внешними факторами расстройство – так называемая первичная гиперсомния. К таким расстройствам относится, например, нарколепсия – состояние, при котором человек внезапно засыпает, буквально проваливается в сон, в дневное время.

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

Светлана ИВАНОВА

Служебная записка.

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

Кстати

Причины гиперсомнии

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

Внутренние факторы, которые могут быть причиной сонливости:

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

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

Что делать?

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

Работаем над ошибками

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

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

Короткие сроки

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

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

Урезание калорий

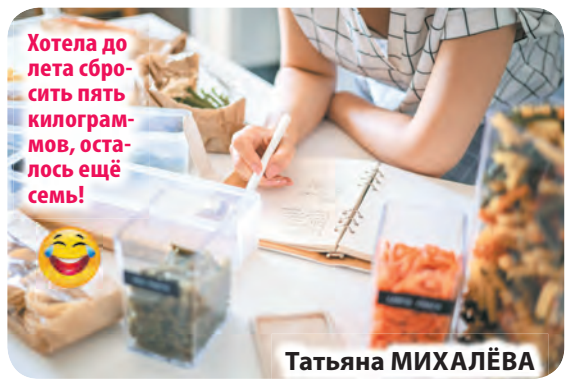
Снижение калорийности до 800-1000 ккал может привести только к замедлению метаболизма. У вас не будет сил даже на обычные дела, не говоря про спорт. А физические нагрузки необходимы: они сжигают калории, поддерживают мышечную массу в тонусе, а также улучшают чувствительность к инсулину и нормализуют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

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

Вредные продукты

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

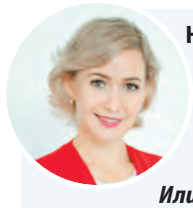
ЧТО ДЕЛАТЬ? *Вместо чипсов можно съесть тушеной рыбы с овощами, плюс чай с сырным бутербродом и даже конфеткой – сытость и внутреннее удовлетворение вам будут обеспечены на несколько часов. И держите по минимуму сладости, копчености и т.п. дома и на рабочем месте.*



Татьяна МИХАЛЁВА

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

КАК ОБМАНУТЬ ГОРМОНЫ?



На наши вопросы отвечает психолог Марина Даренкова.

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

– Если вы здоровы и у вас нет тяжелых эндокринных нарушений (гипотиреоза или сахарного диабета 1-го типа), обмануть физиологию можно с помощью психики.

Хочу предложить вам три психологических трюка, которые работают мощнее некоторых препаратов:

1 **Иллюзия тарелки: чем меньше тарелка, тем сытнее мозг.** Это не магия, это нейробиология восприятия. Мозг оценивает насыщение не по калориям, а по визуальному объему. Психология обманывает желудок, желудок – гормоны.

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

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

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

КСТАТИ

Самые полезные углеводы

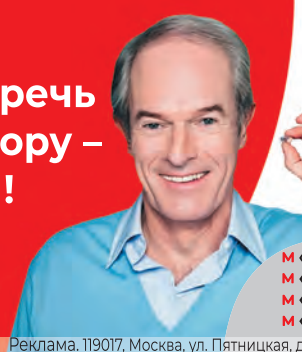
Слово «углеводы» пугает худеющих так же сильно, как цифры на весах. Между тем именно они могут помочь в деле похудения, если речь идёт о клетчатке. Да-да, клетчатка – это тоже углеводы, только сложные. Суточная норма этих веществ для женщин – 25-30 г, для мужчин – 30-40 г. Важно, что с возрастом эта норма должна снижаться.

Где взять этот самый полезнейший углевод? Вот список продуктов, богатых клетчаткой:

1-е МЕСТО. Пшеничные отруби (43 г на 100 г продукта).
2-е МЕСТО. Семена чиа и льна (27-30 г на 100 г продукта).
3-е МЕСТО. Курага (18 г на 100 г продукта).
4-е МЕСТО. Фасоль (15 г на 100 г продукта).
5-е МЕСТО. Сушеные яблоки (14 г на 100 г продукта).

Слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи!

Разбирать речь по телевизору – это просто !



Скидка от 20 до 50%!
- Гарантия качества
- Пенсионерам скидки
- Выезд специалиста на дом
- Пробное ношение слухового аппарата
- Узнайте, как получить компенсацию за слуховой аппарат!
- Ремонт слуховых аппаратов

8 (495) 411-90-16
mirsluha.ru

МИР СЛУХА

м «Боровицкая», ул. Знаменка, д. 13, стр. 1, под. 2
м «Третьяковская», ул. Пятницкая, д. 28
м «Сухаревская», пр-т Мира, д. 5, корп. 1
м «Белорусская», ул. Лесная, д. 8А

Реклама. 119017, Москва, ул. Пятницкая, д. 28, ООО «Мир слуха Пятницкая», ОГРН 1157746542953
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена
Геленк Нарунг

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

Спрашивайте в аптеках вашего города.

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ: 8-800-333-06-07 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ), Москва +7 (495) 220-76-76
БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия. www.provista-ag.ru. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

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

5 способов упростить полив

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

1 Гидрогель при посадке

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

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

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

2 Кран с таймером

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

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

3 Капельный полив из бочки

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

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

4 Мульча на грядках

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

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

5 Система фитилей

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

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

ДОБРЫЙ СОВЕТ

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

Хороший компост – зрелый компост

ШАГ 1
Воздух и температура
Если куча слежавшаяся, там нет кислорода, а без него бактерии не работают. Нужно взять вилы и перелопатить кучу! Регулярное насыщение массы воздухом ускоряет процесс сразу в два-три раза.

ШАГ 2
Правильные ингредиенты
Все отходы делятся на «зеленые» (богатые азотом) и «коричневые» (богатые углеродом). Если перекос в сторону углерода – процесс замедляется. Идеальное соотношение 1:3 по объему в пользу «коричневых».

ШАГ 3
Закваска или активатор
Чтобы бактерии работали, их нужно подкормить. Полейте кучу дрожжевым раствором: 100 г дрожжей + 100 г сахара на 10 л теплой воды. Настоять пару часов и вылить внутрь кучи. Можно использовать готовые ускорители «Байкал ЭМ-1», «Сияние». Дрожжи размножаются, резко повышая температуру.

ШАГ 4
Идеальная влажность
Микроорганизмы любят пить, но не тонуть. Если куча сухая – процесс останавливается, если мокрая – загнивает. Если сжать горсть компоста, и через пальцы выделилось 1-2 капли воды, влажность идеальная (50-60 %). Если сухо – проливаем. Если течет – добавляем сухих опилок или рваного картона.

Валерия ПАШЕЧКИНА

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

ФИЛИАЛЫ В КАЖДОМ ОКРУГЕ СТОЛИЦЫ
БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

585-я или 583-я проба – 5 100 р. за 1 г. 750-я проба – 6 900 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» – одна из крупнейших столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственным образцам. Ориентир на цену золотовалютной биржи, современный и точный и процесс оценки.

Разбираем, чем это лучше ломбарда? Насколько удобнее и выгоднее?
В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

Чем скупка «Аурум» отличается от других?
Филиалы по всей Москве. Главный офис компании расположен на ул. Петровке, недалеко от Большого театра и Высоко-Петровского монастыря. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в них. А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут все как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

Выездная скупка от компании «Аурум».
Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир *(на фото именно он, согласитесь, так спокойней?)* бесплатно приедет к вам домой, на работу, встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.

ВЫЗОВ ЮВЕЛИРА +7 (985) 617-13-93 ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ, НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!

- **Максимальная оценка**
- **Выплата наличными или переводом на карту**
- **Любые драгоценные металлы, в любом состоянии**
- **Высокие рыночные цены**
- **Принимаем в скупку дороже любого ломбарда**
- **Не продавайте без нашей экспертной оценки**

Компания «АУРУМ» – Ваш надежный партнер вот уже 2 года!
За это время услугами компании воспользовались более 1 980 читателей газеты!

Выездная скупка, насколько это удобно? Спросили у читателей их историю и мнение об услуге.

Татьяна Константиновна, 65 лет
— Сразу после Нового года дочка попала в аварию: сама, слава Богу, целехонька, а вот машина помялась ощутимо. Дочку признали пострадавшей, надеемся, после суда виновник ей возместит ущерб. Но на это уйдет несколько месяцев, а машина ей сейчас нужна, для работы. Пришлось самим пока за ремонт платить, собирать чеки. Хорошо, что была заначка в виде золотых украшений, очень пригодилась! Встал вопрос: куда эти украшения нести? Где-то принимают только золото, а камни не рассматривают, где-то предлагают слишком низкую цену. К счастью, вспомнили про «Аурум», видели рекламу в газете, – много филиалов по Москве. Позвонили, выяснили подробности. Оказалось, что их специалист может и на дому украшения оценить. Договорились, приехал приятный молодой человек, разъяснил нам все подробности, осмотрел наши драгоценности, предложил хорошую цену. Конечно, мы согласились! Деньги сразу на карту перевел. Через пару недель дней машина уже была в ремонте, а через две недели дочка снова работала на ней.

Михаил, 34 года
— Вы когда-нибудь ездили с друзьями на горнолыжку? Тогда поймете меня: это невероятное ощущение полета, веселье, ветер в лицо! Мы со своей компанией стараемся ни одного сезона не пропускать. Вот и в этот раз заранее забронировали гостиницу, трансфер – в общем, все для хорошего отдыха. И тут, как назло, за две недели до отъезда у меня отломился кусок зуба… Пришлось идти в платную клинику, а это удовольствие очень недешевое! Зуб отремонтировали, но ехать стало не на что. Жалко было отказываться от поездки и друзей подставлять – бронь бесплатно уже не отменить. Решил срочно найти средства. Вариантов два: взять кредит или, как в мультике, продать что-нибудь ненужное. Кредит не подошел из-за совершенно неподъемных процентов. Значит, надо что-то продать. И тут я вспомнил, что родственники когда-то передали мне несколько драгоценных украшений, оставшихся от двоюродной бабушки, они-то как раз мне и не нужны были – просто лежали в шкафу. В обеденный перерыв отнес эти «сокровища» в один из офисов компании «Аурум» – всё профессионально оценили, оформили быстро и четко, денег я получил достаточно для отличного отдыха. Горы, ждите, я еду! «Аурум», вы крутые!

Марианна, 26 лет
— В прошлом году я открыла маникюрный салон. Купила помещение, друзья помогли с ремонтом. Без ложной скромности скажу: получилось очень здорово! Качество услуг у меня хорошее, цены невысокие, салон красивый – клиентки быстро появились. Беда пришла откуда не ждали: меня затопили соседи сверху… К счастью, оборудование уцелело, рабочие материалы тоже. А вот пол вспучился. В таком помещении работать нельзя, а каждый день простоя салона – большие убытки. Пришлось срочно приглашать мастера. Где взять деньги на этот внеплановый ремонт? Обратилась за помощью к тете, и та отдала мне часть золотых украшений, которые ей достались по наследству от ее мамы, моей бабушки. Дальше все просто: обратилась в «Аурум», вызвала специалиста, он оценил золото и предложил цену выше, чем в ближайшем ломбарде. Деньги я получила сразу же наличными, хватило и с мастером расплатиться, и даже еще на коллекцию новых модных гелей и лаков осталось.

В июне получите до 50 000 руб. к оценке!*

ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 10:00 ДО 20:00 • м. «Трубная», ул. Петровка, 26, стр. 2 (вход в магазин «Кристалл мечты») **• м. «Аэропорт»,** Ленинградский пр-т, 62 **• м. «ВДНХ»,** пр-т Мира, 146 **• м. «Проспект Мира»,** пр-т Мира, 38 **• м. «Улица 1905 года»,** ул. Красная Пресня, 23, корп. Б, стр. 1 (вход в магазин «М.Видео») **• м. «Бауманская»,** ул. Бауманская, 33/2с1 **• м. «Братиславская»,** ул. Братиславская, 12, стр. 1 **• м. «Кузьминки»,** ул. Маршала Чуйкова, 4 **• м. «Ломоносовский проспект»,** Мичуринский пр-т, 3 **• м. «Кантемировская»,** Пролетарский пр-т, 23А **• м. «Проспект Вернадского»,** пр-т Вернадского, 39 **• м. «Варшавская»,** Варшавское ш., 87 **• м. «Преображенская площадь»,** Большая Черкизовская ул., 3, корп. 1 **• м. «Курская»,** ул. Земляной Вал, 27, стр. 2 **• м. «Отрадное»,** ул. Декабристов, 21Г **• м. «Таганская»,** ул. Нижняя Радищевская, 5 стр. 2 **• м. «Домодедовская»,** Каширское шоссе, 106 **• м. «Медведково»,** ул. Широкая, 14, корп. 1 **• м. «Строгино»,** Строгинский бул., 21 **• м. «Селигерская»,** Коровинское ш., 1А **• м. «Водный стадион»,** Головинское ш., 4 **• м. «Перово»,** Зеленый пр-т, 27, корп. 1 **• г. Одинцово,** ул. Верхне-Пролетарская, 1Б **• м. «Пражская»,** ул. Красного Маяка, 2 **• м. «Киевская»,** ул. Брянская, 2

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 руб. К ОЦЕНКЕ!**

*Предложение действует при сумме сделки от 150 000 руб. и дает право на дополнительные 10 % к оценке, но не может превышать 50 000 руб. **Действует при сумме оценки от 20 000 руб.
Предложение действует в период с 01.06.2026 г. по 30.06.2026 г. ООО «АУРУМ», ОГРН 1207700387245, ул. Петровка, 26, стр. 2. ЛО23-00119-77/00389972 от 22 декабря 2021 г. РЕКЛАМА.

ПЕРВЫЙ

05.00 Телеканал «Доброе утро»

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!» (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 Премьера. «Вторжение». (12+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 **«АЛЛИГАТОР».** (16+)
Лето 1943 года. Алма-Ата - не только центр эвакуации, но и криминальная столица СССР. Из Москвы для наведения порядка прибывают майор контрразведки Борис Стариков и его наставник капитан Вадим Турчин. У станции Чемолган на их поезд нападают.
22.55 «Большая игра». (16+)
00.05 «Время героев». (16+)
01.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

РОССИЯ

18.00 «60 минут». (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (16+)
Все сомнения по поводу личности убитого исчезают, когда в кабинете Швецовой появляется Галина Узорцева, гражданская жена Альберта, взволнованная его внезапным исчезновением.
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 **«ЗАГЛЯНИ ЕМУ В ГОЛОВУ».** (16+)
Под колёсами автомобиля погибает бывший мэр Синегорска Полушин. Несколько лет назад его обвиняли в получении взятки, но после гибели ключевого свидетеля дело развалилось. Срок за взятку получил заместитель Полушина – Виктор Белькевич.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.15 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (16+)
03.00 Вести
03.30 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (16+)

ТВЦ

15.00 «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ». (16+)

06.00 «Настроение»
08.20 «Смех, дрожь и видео». (16+)
08.55 **«ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ЛОВЦЫ ДУШ».** (16+)
10.50 «Городское собрание». (12+)
11.30 События
11.50 **03.05 «С НЕБЕС НА ЗЕМЛЮ».** (16+)
Он уже забыл, как жил раньше. Его сегодняшняя жизнь не более странна, чем его имя. Алекс Шан-Гирей давно привык к одиночеству и не нуждается в компании.
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.00 **«СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ».** (16+)
16.55 «Актёрские драмы. Звёздный возраст». (16+)
17.50 События
18.05 **«СЕРЬГА АРТЕМИДЫ».** (12+)
22.00 События
22.35 «10 самых...» (16+)
23.05 «Знак качества». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «90-е. Звёзды и политика». (16+)
01.35 «Счастье на несчастье». (16+)
02.15 Прощание. (16+)
04.35 «Николай Черкасов. Последний Дон Кихот». (16+)
05.15 «Невидимый поединок. Иглесиас и Рафаэль». (16+)

НТВ

22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)

04.30 **«ПЁС».** (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «Инженеры Победы. Народный ВПК». (16+)
09.10 **«ПЁС».** (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 **«ПЁС».** (16+)
На парковке у клиники на врача нападает неизвестный, он душит жертву и оставляет след, который быстро берет Пёс. Вскоре неизвестный убивает еще одного человека, по типажу очень похожего на первую жертву.
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 **«ЛЕШИЙ».** (16+)
В городок Дугарск приезжает из Питера новый начальник полиции - подполковник Дымов. Сотрудники его отделения не отличаются ни рвением к работе, ни дисциплиной. Только у участкового Карпенка все показатели на высоте. Карпенок в это время помогает лесничему задержать троих парней.
22.15 **«БАЛАБОЛ».** (16+)
00.20 «Сегодня»
00.40 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян. (16+)
01.15 **«РИКОШЕТ».** (16+)

РОССИЯ К Культура

18.00 Рассказы из русской истории

06.30 «Роман в камне»
07.05 Легенды мирового кино
Инна Макарова
07.40 **«ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ»**
10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15 00.00 «XX век»
«Завод».
12.10 «Первые в мире»
12.45 23.05 «Великие мегаполисы древности»
13.40 Линия жизни
14.35 «Кто есть кто?»
Телеспектакль. Запись 1977 года. 90 лет со дня рождения Михаила Державина
15.35 Эпизоды
16.20 «Эффект Айвазовского»
17.15 «Голос Псковской земли»
Услышав один раз голос мастера русской народной песни Ольги Сергеевой, его невозможно забыть. В молодости она работала дояркой...
18.00 Рассказы из русской истории
19.45 Главная роль
20.05 Библейский сюжет
20.35 «Подлинная история королевских мушкетеров»
21.30 **«Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА»**
00.55 Симфонические оркестры России
02.15 Истории города N с Пьером Бурелем
03.00 Перерыв в вещании

СТС

08.00 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
06.10 С лёгким утром! (16+)
08.00 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)
09.35 «100 мест, где поесть». (16+)
09.55 **«НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!»** (16+)
Россия, 2018 г. Комедия. В ролях: Виктор Добронравов, Валентина Мазунина.
Актёру Илье наконец-то повезло - с завтрашнего дня его голос будет звучать в эфире «Мужского радио»...
11.55 **ВПЕРВЫЕ НА СТС! «НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ».** (12+)
13.55 **«ТЫСЯЧА «НЕТ» И ОДНО «ДА».** (16+)
18.00 **«ОТМОРОЖЕННЫЕ».** (16+)
20.50 **«57 СЕКУНД».** (16+)
США, 2023 г. Научно-фантастический триллер. В ролях: Джош Хатчерсон, Морган Фриман.
Техноблогер Франклин Фаусти предотвращает покушение на специалиста в области нанотехнологий...
22.40 **«РЕЙС НАВЫЛЕТ».** (16+)
00.40 **ВПЕРВЫЕ НА СТС! «ГЛУБОКИЕ ВОДЫ».** (18+)
02.35 **«МАДАМ КЛИКО».** (18+)
03.55 «100 мест, где поесть». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)
05.25 **«СВОИ-2».** (16+)
06.40 **«СВОИ-6».** (16+)
08.05 Фирменный рецепт. (12+)
08.40 Знание - сила. (12+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 **«ОПАСНЫЙ».** (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».** (16+)
14.20 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 **02.00 «СЛЕД».** (16+)
22.20 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-8».** (16+)
23.10 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 **«СВОИ-6».** (16+)
04.45 **«СВОИ-2».** (16+)

ЗВЕЗДА

06.10 **11.00 13.25 15.05 17.15 04.30 «ШТРАФНИК».** (16+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
19.40 «Специальный репортаж». (16+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. (16+)
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.15 **«СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ».** (12+)
03.05 **«СЫНОВЬЯ БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЫ».** (12+)

ОТР

06.00 «Это сделано в России». (12+)
06.10 **«Я СВОБОДЕН, Я НИЧЕЙ».** (16+)
07.30 20.15 «Календарь». (12+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 12.10 13.05 18.20 ОТРажение
11.00 23.55 «Путешествие в классику». (12+)
15.15 **«ЦАРЕУБИЙЦА».** (12+)
17.00 «Ректорат». (12+)
17.40 «Конструкторы будущего». (12+)
20.45 **«ПО ГЛАВНОЙ УЛИЦЕ С ОРКЕСТРОМ».** (12+)
22.15 **«ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ».** (16+)
00.50 «Моя история». (16+)

МОСКВА 24

06.00 «Утреннее вещание»
10.00 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 16.00 17.00 17.30 18.00 18.25 19.00 20.00 20.30 20.45 21.00 21.30 22.00 22.30 22.45 23.00 23.30 00.00 01.00 02.00 «Новости». (16+)
10.05 «Москва. Итоги недели»
11.20 12.20 13.20 14.20 15.20 16.20 17.20 19.25 «Деньги 24». (12+)
11.50 13.50 15.50 17.50 19.50 «Сити». (12+)
12.50 14.50 16.50 18.50 «Москва - столица спорта». (12+)
15.35 19.30 21.35 04.35 «Спецреп». (12+)
16.25 02.30 «Интервью». (12+)
18.40 «Качество жизни». (12+)
21.15 23.45 04.25 «Московский патруль». (16+)
00.10 «Мослекторий». (12+)

ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 «Новости МО». (16+)
06.00 «Прогулка». (12+)
06.30 «Всё просто!» (12+)
06.55 «Дача 360». (12+)
07.40 12.20 «Внимание! Еда!»
08.00 «Бренды 360». (12+)
08.30 «Погода на любой вкус»
09.05 09.35 15.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
09.50 «За МКАДром». (12+)
10.35 «Поездка со вкусом»
11.20 14.20 «Лето в Подмосковье». (12+)
13.15 «Кругосветка по Подмосковью». (12+)
13.40 «Охлобыстин в Подмосковье». (12+)
16.05 22.30 «Страна Советов»
17.05 «Викторина 360»
17.45 «Подмосковный нейротур». (12+)
18.15 «Город с историей». (12+)
19.05 «Это Китай!» (16+)
19.30 «Главные события дня»
20.45 23.55 «Подкаст». (16+)
23.25 «Вспомнить всё». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

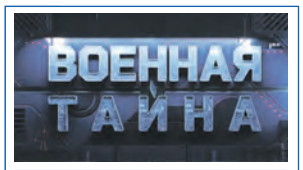
05.15 Энциклопедия. (16+)
05.45 «Москва на все времена». (12+)
06.10 08.00 11.55 16.20 23.35 «Новости дня». (16+)
06.20 «Моя Москва». (12+)
06.30 11.25 «Улицы московские». (12+)
06.45 «Правдивые истории». (12+)
07.15 «Тайны кино». (16+)
08.05 **20.00 «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...»** (16+)
10.30 Мой район. (12+)
12.00 **«ПЕТЛЯ НЕСТЕРОВА».** (16+)
15.50 «Звёзды советского экрана». (16+)
16.25 **«СЕРЖАНТ МИЛИЦИИ».** (16+)
00.00 Профилактика на канале с 00.00 до 06.00

Сериалы Фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены компанией АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

РЕН



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

05.00 18.00 01.55 04.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
15.00 «Дикий, дикий мир». (16+)
17.00 02.40 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «Безумные факты». (16+)
21.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ». (16+)
23.25 «БРУКЛИНСКИЕ ПОЛИЦЕЙСКИЕ». (18+)

ТНТ

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

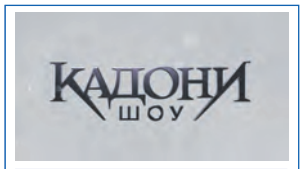
09.00 «Сокровища императора». (16+)

12.45 «ИНТЕРНЫ». (16+)

20.00 «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. Во второй брак, где можно быть честным, настоящим и неидеальным. Где уже знаешь, что главное - не свадьба, а любовь. Ведь второй брак - это не про носки, ипотеку и проблемы.

21.00 «САШАТАНЯ». (16+)
23.00 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЬЩИКИ». (16+)
00.45 «ТЕЩА». (16+)
02.25 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ»-2026». (16+)
05.50 «ИНТЕРНЫ». (16+)

ТВ-3



01.00 Кадони шоу. (16+)

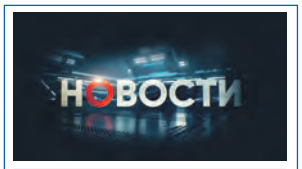
06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.00 «Слепая». (16+)
10.00 «Порча». (16+)
11.00 Гадалка. (16+)
15.30 «Порча». (16+)
16.00 «Слепая». (16+)
19.00 «КОРДОН». (16+)
В Кордонку, деревню, которая находится на границе, возвращается Саша Дымов, только что вышедший из тюрьмы. Дымов хочет найти Шиву, который засадил его, чтобы отомстить. По дороге встречает Погорелова - бывшего друга, который увел жену Саши - Юлю во время заключения.
23.00 «СЛОН». (16+)
Сергей спешит на важнейшую и дорогостоящую операцию, которую будут делать его сыну.
01.00 Кадони шоу. (16+)
01.45 Экстра такси. (16+)
02.15 Места Силы. (16+)
05.45 «Мультфильмы». (0+)

ЧЕ

03.30 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

06.00 Улётное видео. Лучшее. (16+)
07.40 Улётное видео. (16+)
14.00 Влад решает. (16+)
Реалити-расследование, в котором самый известный «решала» страны Влад Чижов вместе с командой единомышленников - проницательным «Техно» Яном, бесстрашным «Корейцем», обаятельной ассистенткой и невидимым «Кодером» - поднимает расследования на новый уровень. Теперь зрители увидят, как «сыщики» цепляются за улики и с помощью передовых технологий собирают паззл в понятную мошенническую схему. Вместе они вступят в ожесточенную схватку с преступниками.
15.00 Решала. (16+)
18.00 Влад решает. (16+)
19.00 Притворщики. (16+)
21.00 Улётное видео. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
03.30 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

МАТЧ ТВ



17.55 Новости

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

ДОМАШНИЙ

01.25 «Порча». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.25 Давай разведёмся! (16+)
08.25 Тест на отцовство. (16+)
10.40 «Прости меня...» (16+)
11.45 «Беду отведу». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.00 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.35 «КАК СПАСТИ ВЛЮБЛЁННУЮ ЖЕНЩИНУ». (16+)
19.00 «ФОРМУЛА ЖЕНСКОЙ ДРУЖБЫ». (16+)
23.30 «ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ». (16+)
00.30 «Понять. Простить». (16+)
01.25 «Порча». (16+)
02.20 «Знахарка». (16+)
02.45 «Верну любимого». (16+)
03.15 «Голоса ушедших душ». (16+)

КОМПЬЮТЕРНЫЙ МАСТЕР НИКИТА

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 30%

РАБОТАЮ ЕЖЕДНЕВНО С 9.00 ДО 22.00 БЕЗ ВЫХОДНЫХ

- Удаление вирусов
- Установка Windows
- Ремонт ноутбуков и ПК
- Настройка сети Wi-Fi
- Консультации, обучение
- Модернизация ПК
- Настройка телевизоров
- Smart TV, ТВ-приставок

8 (964) 510-69-46

РЕКЛАМА

ПЕНСИОНЕРАМ!

ДОГОВОР РЕНТЫ С «ЖИЛСОЦГАРАНТИЕЙ»

Надежность, подтвержденная 30-летним стажем

- Забота, помощь по дому, честные выплаты
- До 7 млн. рублей сразу, до 50 тысяч ежемесячно

являемся непосредственным плательщиком ренты*

Звоните: (495) 626 45 55

*ООО "Жилсоцгарантия" ИНН 7701090069, ОГРН 1157746172220

Реклама

Слышно даже тишину BERNAFON

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

- Продажа слуховых аппаратов
- Индивидуальные ушные вкладыши
- Консультации по вопросам слухопротезирования

АКЦИЯ!!!*

с 1 по 30 июня 2026 г.

СКИДКИ НА НОВИНКИ –15 %

серия Zerena и серия Viron

Батарейки в подарок!

Москва, ул. Сергия Радонежского, д. 29/31 (рядом со ст. м. «Площадь Ильича»)

Тел.: 8 (499) 705-20-30, 8 (495) 678-16-58, 8 (926) 006-18-36

*Сроки проведения акции с 01.06 по 30.06.2026 г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефонам: 8 (499) 705-20-30, 8 (495) 678-16-58. ООО «ИНТЕРАУДИОФАРМСЕРВИС», ОГРН 1037739248755. 127473, г. Москва, ул. Достоевского д. 2, стр. 1

РЕКЛАМА

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Реклама

СУСТАВЫ ПОД ЗАЩИТОЙ

С годами суставы подвергаются износу и если не давать хондроцитам своевременного необходимого питания и не насыщать хрящевую ткань нужными аминокислотами, то уже в раннем возрасте человек может столкнуться с такими неприятными последствиями как артрит и артроз. Нужно беречь свою подвижность и восполнять все дефициты организма!

«АКТИАР» – сбалансированный премикс для поддержания подвижности и эластичности суставов, защищает весь опорно-двигательного аппарат. Это новый современный продукт содержащий **пептид рыбного коллагена**, включающий в себя более **19 аминокислот**, среди которых есть ***ПРОЛИН*** и ряд других незаменимых для организма человека микро- и макроэлементов. Состав продукта сбалансирован таким образом, чтобы нести пользу не только суставам, но и всему организму: сосудистой системе, эндокринной системе, ЦНС.

В составе **«АКТИАР»** содержится 6 экстрактов лекарственных трав, гиалуроновая кислота и комплекс витаминов. Пептиды рыбного коллагена в совокупности с растительными экстрактами в составе **«АКТИАР»** быстро дают питание суставом, связкам и костям, способствуют улучшению подвижности.

Защитите свои суставы сейчас!

ПОЛНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ПРОДУКТЕ ВЫ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8 (800) 333-47-79, 8 (495) 966-20-67

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

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

VIJU TV1000

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

VIJU TV1000 РУССКОЕ

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

VIJU TV1000 ACTION

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

ИЛЛЮЗИОН+

00.30 «ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ». (12+)
02.10 «ДЖОЙКА». (16+)
03.55 «БОГИ ЕГИПТА». (16+)
05.50 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)
08.00 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
09.40 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
11.35 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
13.40 «ИСТОРИЯ СЕМЬИ БЛУМ». (16+)
15.10 «САПОЖНИК». (16+)
16.40 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (16+)
18.35 «ДОСТАТЬ НОЖИ». (16+)
20.30 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)
Триллер, криминал, боевик, США, Япония, 1991 г.
22.20 «РИДДИК». (16+)
Триллер, боевик, приключения, фантастика, Канада, США, 2013 г.

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.40 «МОЙ ВЧЕРАШНИЙ ДЕНЬ». (16+)
08.20 «МИНИМАКС». (16+)
09.55 «22 МИНУТЫ». (16+)
11.30 «ПОЗЫВНОЙ «БАРОН». (16+)
13.50 «ПАРАГРАФ 78». (16+)
15.30 «ПАРАГРАФ 78. ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)
17.15 «РОВЕСНИКИ». (16+)
19.10 «КАК НАЗЛО СИБИРЬ». (16+)
21.00 «ВЕЧНАЯ ЗИМА». (16+)
Драма, Россия, 2024 г.
22.25 «ГОЛОВА-ЖЕСТЯНКА». (16+)
Комедия, драма, Россия, 2022 г.
00.30 «ФРАНЦУЗСКИЙ МАСТЕР». (18+)
02.05 «АДАМ И ЕВА». (16+)
03.30 «5 НЕДЕЛЬ». (16+)
04.55 «МОЙ ВЧЕРАШНИЙ ДЕНЬ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.00 «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ». (16+)
03.20 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (18+)
05.05 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИНКЛЮЗИВ». (16+)
06.45 «МУЖСКИЕ ПРАВИЛА МОЕГО ДЕДА». (16+)
08.20 «НЕВЕСТА С ТОГО СВЕТА». (16+)
10.05 «ПОГОНЯ». (16+)
11.40 «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА». (18+)
13.30 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)
15.40 «НЕ БУДИ ВО МНЕ КИЛЛЕРА». (18+)
17.30 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ФРИЛАНСЕ». (18+)
19.30 «НА ДЕРЕВНЮ ДЕДУШКЕ». (6+)
21.15 «Я БОГИНЯ». (16+)
Комедия, Россия, 2023 г.
23.05 «АДАМ И ЕВА». (12+)

ДОМ КИНО

05.10 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.00 «Снежная королева: Зазеркалье». Мультфильм. (6+)
07.30 Союзмультфильм представляет… (6+)
08.40 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ». (16+)
11.20 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
01.00 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (16+)
СССР, 1989 г. В ролях: Николай Караченцов, Владимир Стеклов, Борис Щербаков
02.20 «ВЕРТИКАЛЬ». (16+)
СССР, 1967 г.
03.40 «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ». (16+)
СССР, 1969 г.

РУССКИЙ РОМАН

09.00 «БЕЛАЯ ВОРОНА». (16+)
11.55 «НЕПУТЕВАЯ НЕВЕСТКА». (16+)
14.50 «ИЩУ МУЖЧИНУ». (16+)
17.55 «НЕ ГОВОРИ МНЕ ПРОЩАЙ». (16+)
2015 г. В ролях: Данила Лебедев, Елизавета Шукова, Игорь Денисов
19.30 «НА РАССВЕТЕ». (16+)
2018 г. В ролях: Анна Старшенбаум, Тимофей Каратаев, Вячеслав Крикунов, Мария Малиновская
22.55 «ЗАБУДЬ МЕНЯ, МАМА!» (16+)
2016 г. В ролях: Евгения Лоза, Анатолий Лобоцкий, Елена Валюшкина, Илья Носков
00.40 «СОВСЕМ ЧУЖИЕ». (16+)
03.45 «ПРИГОВОР». (16+)
05.15 «ИЩУ МУЖЧИНУ». (16+)

CINEMA

06.30 «ПЕКАРЬ». (18+)
08.15 «БАНДИТКИ». (18+)
09.45 «ВИРТУОЗ». (18+)
11.35 «ПАПА ИЗ СПЕЦНАЗА». (18+)
13.20 «ВАСАБИ». (18+)
14.50 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (18+)
16.25 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
18.00 «ДОСПЕХИ БОГА-2: ОПЕРАЦИЯ КОНДОР». (16+)
Гонконг, 1991 г.
19.55 «ДОСПЕХИ БОГА-3: МИССИЯ ЗОДИАК». (16+)
Китай, Гонконг 2012 г.
22.00 «ЛЕГИОНЕР». (18+)
США, 1998 г.
23.45 «ЗАКОНОПОСЛУШНЫЙ ГРАЖДАНИН». (18+)
США, 2009 г.
01.30 «ТИХАЯ ГАВАНЬ». (16+)
03.15 «ДЕСЯТЬ ЯРДОВ». (16+)
04.50 «КРУИЗ ПО ДЖУНГЛЯМ: ТАЙНА ВАЛЬВЕРДЕ». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.35 «ЗАЯЦ НАД БЕЗДНОЙ». (16+)
02.25, 03.25, 08.25, 09.25 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
04.25 «НАШ ЧЕЛОВЕК В САНРЕМО». (16+)
Комедия, СССР, 1990 г.
06.25 «КЛАССИК». (16+)
10.20, 11.15, 12.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ 10». (16+)
13.05, 14.05, 22.45, 23.45 «ДЕСАНТУРА». (18+)
15.05 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
16.55, 17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)
19.00 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ БЛОНДИНОК». (16+)
20.45, 21.45 «КАМЕНСКАЯ: СМЕРТЬ И НЕМНОГО ЛЮБВИ». (16+)

РЕТРО

06.20 «Каштанка». Мультфильм. (16+)
06.50 «ДНИ ЛЮБВИ». (16+)
08.35 «ПОДКИДЫШ». (16+)
10.00, 03.40 «ПОВЕСТЬ О ПЕРВОЙ ЛЮБВИ». (16+)
11.45, 05.05 «ДЕРЕВЬЯ НА АСФАЛЬТЕ». (16+)
13.15, 22.10 «ХОТИТЕ - ЛЮБИТЕ, ХОТИТЕ - НЕТ…» (16+)
14.40, 23.30 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ». (16+)
Комедия, драма, СССР, 1986 г.
16.25, 17.45 «МУДРОМЕР». (16+)
19.00, 01.00 «КУЛЬТПОХОД В ТЕАТР». (16+)
Комедия, СССР, 1982 г.
20.45, 02.30 «ЖДИ МЕНЯ, АННА». (16+)
Драма, военный, СССР, 1969 г.

СУББОТА!

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

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 16.00, 00.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)
Сериал. Драма, Россия, 2014 г. В ролях: Анастасия Веденская, Александр Волков, Любовь Тихомирова
09.00, 10.00, 17.00, 18.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-3. ШОРОХ КРЫЛЬЕВ». (16+)
11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 03.00, 04.00, 05.00, 06.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2011 г. В ролях: Елена Великанова, Кирилл Сафонов, Наталья Рудова, Марина Куделинская
01.00, 02.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-4. СЛЕДЫ СМЕРТИ». (16+)
07.00 «ПЛАН «Б». (18+)

СТС LOVE

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

ТВ21

07.00 «СВИНГЕРЫ». (18+)
08.40 «ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ». (16+)
10.20 «МИСТЕР БЛЕЙК К ВАШИМ УСЛУГАМ». (16+)
12.25 «БАНДИТКИ». (18+)
14.00 «ОХОТА НА ВОРОВ-2: ПАНТЕРА». (18+)
16.55 «ИГРЫ ШПИОНОВ». (18+)
18.55 «ЗАЩИТНИК». (16+)
20.35 «ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ». (18+)
Боевик, триллер, комедия, преступление, Франция, Великобритания, США, 2009 г.
22.15 «ПОЕЗД В ПУСАН». (18+)
00.20 «СПУТНИК». (18+)
02.10 «СЕЛФИ». (16+)
03.55 «КУРЬЕР ИЗ «РАЯ». (16+)
05.25 «ПУРГА». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 Мультфильмы. (12+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
06.15 Наше кино. История большой любви. (16+)
06.55, 10.20 «1942». (16+)
10.10 Белорусский стандарт. (12+)
11.05 «1943». (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10, 15.05 Дела судебные. (16+)
16.15, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
18.30 Дела судебные. Деньги верните! (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 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ». (16+)
00.35 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». (16+)
02.00 Первый Евразийский канал. (12+)
02.55 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (16+)
04.15 «ТИХИЙ ДОН». (16+)

ПОБЕДА

04.00 «Путь к Победе». (16+)
05.00 «ПЕРЕГОН». (16+)
07.30 «КРИК СОВЫ». (16+)
17.20 «МОЛЧАНИЕ». (16+)
21.15 «СУВОРОВЕЦ 1944». (16+)
Спустя год обучения в Суворовском училище 13-летний Вовка Куликов возвращается в родную сибирскую деревню. Мальчик узнаёт, что его отец, председатель колхоза, ушёл на фронт, а на деревню тем временем обрушиваются проблемы: банда таинственных грабителей терроризирует местных жителей и ставит под угрозу своевременный сбор урожая. Вовка считает своим долгом встать на защиту своей семьи и друзей и вступает в противостояние с бандитами.
22.55 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (16+)
01.20 «ЛЕГЕНДА О САМБО». (16+)
03.05 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. Романтика. (16+)
06.00 Пятница News. (16+)
06.30 Битва шефов. (16+)
08.20 Четыре дачи. Калужская область. (16+)
09.50 Четыре дачи. Астраханская область. (16+)
11.30 Четыре дачи. Ставропольский край. (16+)
13.10, 15.30 Битва шефов. (16+)
17.30 Домохозяйки против кондитеров. (16+)
19.00 Домохозяйки против шефов. (16+)
20.40 Битва шефов. (16+)
Участники команд прославленных шефов вступят в захватывающее кулинарное состязание!
22.40 Ставка на любовь. (16+)
01.40 Пятница News. (16+)
02.00 Чёрный список. Грузоперевозки. (16+)
02.40 Чёрный список. Косметологические процедуры. (16+)
03.10 Секреты на кухне. Мука. (16+)
04.20 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
05.40 Моя свадьба лучше! (16+)
07.25 Будни роддома. (16+)
09.30 Доктор-Ревизор. (16+)
10.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
12.05 Моя свекровь - монстр. (16+)
16.20 Беременна в 45. (16+)
Уникальные истории, которые цепляют за душу и которые никого не могут оставить равнодушным. Слёзы, преодоление, боль, разочарование, смех, радость и счастье - весь этот спектр человеческих эмоций увидит зритель телеканала «Ю» в драматичном реалити о женщинах, которые решились стать мамами после 45.
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
02.00 Разводы. (16+)
03.45 За кадром. Дорогая, я забил. (12+)
03.55 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

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

VIJU HISTORY

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

ИСТОРИЯ

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

УСАДЬБА

06.00, 07.05, 09.00, 12.05, 14.55, 18.00, 21.05, 00.25, 01.15 Дачные радости. (12+)
06.25, 16.15 Мастер-садовод. (12+)
06.40, 18.30, 00.45 Ландшафтные решения. (16+, 12+)
07.30, 19.30, 01.40 Фитнес в огороде. (12+)
08.00, 08.15, 20.20 Дачные хитрости. (12+)
08.30, 20.35, 02.30 Высокая кухня с Касымычем. (12+)
09.25 Сад своими руками. (12+)
10.00, 16.00, 19.00 Консультант садовода. (12+)
10.15 Огород с Блокиным-Мечталиным. (12+)
11.05 Переделки на участке. (12+)
11.35, 11.50 Вершки-корешки. (12+)
12.35 Сад в радость. (12+)
13.05, 13.20 Летние квадраты. (12+)
13.40 Секреты травоведа. (16+)
13.55 Садовые загадки. (12+)
14.25 Ландшафтные эксперименты. (12+)
15.25 История одной культуры. (12+)
16.30 Частный сектор. (12+)
17.00 Один день из жизни фермера. (12+)
17.30 Старые дачи. (16+)
20.00 Секреты садоводства с Мариной Рыкалиной. (12+)
21.30, 21.45 Лучки&Пучки. (12+)
22.00, 22.15 На всех хватит! (12+)
22.30 Стройплощадка. (12+)
23.00 Огород от-кутюр. (12+)
23.30 Фитоаптека. (12+)
23.55 У мангала. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.00, 02.00 Андрей Старков и его команда. (16+)
06.30, 00.10, 02.25 Пофестивалим! (16+)
06.55, 10.55, 21.50, 02.50 С Нормундом по водоемам Беларуси. (16+)
07.20 Рыболовные путешествия. (16+)
07.50, 20.10 Камский спиннинг. (16+)
08.20, 20.40 Научи меня рыбачить. (12+)
08.50, 14.00 На природе вкуснее. (16+)
09.10 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)
09.40 Рыбалка сегодня. (16+)
09.55 Рыболовная Россия. (16+)
10.25 Лёша, подсекай! (16+)
11.30 Большая заруба. (16+)
12.25, 00.35 Фишермания. (12+)
13.00 Пути-дороги. (16+)
13.35 БАгатый улов. (16+)
14.20, 14.50, 22.20 Охота на хищника. (16+)
15.25 Лесная сторожка. (16+)
15.55 Фидер. Секреты успеха. (16+)
16.25 Рыбалка в Абхазии. (16+)
17.00 Поехали на рыбалку! (12+)
17.30, 01.30 Спиннинг сегодня. (16+)
18.00, 18.50 От первого лица. (12+)
19.05 Ловись, рыбка. (16+)
19.40 Лесной домашний зверь. (12+)
21.15 Зубастая рыбалка. (16+)
22.45 Давай зарубимся! (12+)
23.15 Гусиная охота на болотах с Евгением Шеляпиным. (16+)
23.45 На охотничьей тропе с Сергеем Астаховым. (16+)
01.05 Донка против фидера. (16+)

ЖИВИ!

05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
05.30 Аэробика в стиле ретро. (12+)
06.00 Проснись со Стасом. (12+)
06.30, 09.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
07.00 YogaУтро. (12+)
07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагиным. (12+)
07.45 Здоровые завтраки. (12+)
08.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)
08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+)
08.45, 17.30, 22.00 «Антицеллюлитная гимнастика» с Еленой Каркукли. (12+)
09.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
10.30 Экспресс-фитнес. (12+)
10.45, 17.45 Core-тренировка. (12+)
11.00, 20.00 Функциональный тренинг с элементами капоэйры. (12+)
11.45 Фитнес с резинками. (12+)
12.00, 19.30 Силовой стретчинг. (12+)
12.30 3D фитнес. (12+)
13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
13.30 Shuffle Dance. (12+)
14.00 Фитнес-бутик. (12+)
14.30, 19.00 HIIT. (12+)
15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Кроссфит 2.0. (12+)
16.30, 22.30 Шпагат. (12+)
17.00 Здоровые ужины. (12+)
17.15 Мистер Драйв. (12+)
18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)
18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)
18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)

В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ».

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Регби. Чемпионат России. «Стрела-Ак Барс» (Казань) - «ВВА-Подмосковье» (Монино). (12+)
07.55 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Казань ринг. Туринг-лайт. (6+)
09.00 Гандбол. SEHA-Газпром Лига. Финал 4-х. Финал. Трансляция из Белоруссии. (6+)
10.30, 21.30, 05.30 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
11.00, 13.20, 16.20, 19.25 Новости. (0+)
11.05 Смешанные единоборства. Бетсити Fight Nights. Трансляция из Санкт-Петербурга. (16+)
13.25 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Казань ринг. SMP GT4. (6+)
15.25 «Это футзал!» (12+)
15.50 «Магия большого спорта». (12+)
16.25 Регби. Чемпионат России. «Стрела-Ак Барс» (Казань) - «ВВА-Подмосковье» (Монино). (12+)
18.15 «Шахматные партии Холодной войны. Карпов против Корчного». Документальный фильм. (16+)
18.55 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
19.30 «Что за спорт?» (12+)
20.00 Гандбол. SEHA-Газпром Лига. Финал 4-х. 1/2 финала. «Мешков Брест» (Белоруссия) - «СКА-Минск» (Белоруссия). Трансляция из Белоруссии. (6+)
22.00 Академическая гребля. Кубок мира. Трансляция из Болгарии. (6+)
00.05 «Страна спортивная». (12+)
00.20 «Небесная грация». (6+)
00.40 Художественная гимнастика. Evgeniya Cup. Трансляция из Омска. (6+)
02.45 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Казань ринг. SMP GT4. (6+)
04.35 «Страна спортивная». (12+)
04.50 «Шахматные партии Холодной войны. Карпов против Корчного». Документальный фильм. (16+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)
06.00 Короли чартов. (16+)
07.00, 07.30 10 самых! (16+)
08.00 События и звёзды. (16+)
08.05 Хиты по-русски. (16+)
08.25, 14.50 PRO-новости. Лучшее. (16+)
09.00 Звёзды о звёздах. (16+)
10.00 Страна на МУЗ-ТВ. (16+)
11.00 Плейлист | Лето. (16+)
12.00 Хиты по-русски. (16+)
13.00 Народный микрофон. (16+)
14.00 Плейлист | Лето. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Звёзды с приветом. (16+)
17.00 Юмор FM чарт. (16+)
18.00, 21.40 PRO-новости. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Плейлист | Лето. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Биз по-братски! Как родственники делят сцену? (16+)
22.00 Топ-30. Народный хит. (16+)
00.25 Плейлист | Лето. (16+)
01.00 Золотая лихорадка. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. «Мини-Мишки», «Ми-Ми-Мишки». (0+)
08.30, 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
08.45, 10.00 «Простоквашино». (0+)
09.45 «Буква в деле». (0+)
11.00 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. «Фиксики» (0+), «Горошек и компания» (6+)
14.15, 21.30 «Тюленьки». (6+)
15.00 «Геройчики». (0+)
16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
17.00 Время малышей. «Буба». (6+)
18.00 «Маша и Медведь. До чего дошёл прогресс!» (0+)
19.30 «Лунтик». (0+)
20.00 «Сказочный патруль». (0+)
История о четырёх волшебницах, встретившихся в городе Мышкин.
21.00 «Барбоскины». (0+)
22.30, 02.00 10 лет приключений. «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.

О!

05.00 «Три кота». (0+)
06.00 «Ум и Хрум». (0+)
07.00 «Парк Турум-Бурум». (0+)
07.20 «Три кота». (0+)
09.30 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
10.00 «Турбозавры». (0+)
Приключения фантастических динозавров, которые умеют превращаться… в машины!
10.50 «Лунтик». (0+)
Приключения Лунтика - маленького пришельца с далекой Луны.
11.55 «Ум и Хрум». (0+)
13.00 «Три кота». (0+)
15.30 «Ум и Хрум». (0+)
16.35 «Царевны». (0+)
17.40 «Барбоскины». (0+)
19.40 «Три кота». (0+)
22.00 «Технолайк!». (6+)
Удивительные приключения в метавселенной.
22.20 «Барбоскины». (0+)
00.00 «Царевны». (0+)
02.00 «Бодо Бородо». (0+)
04.00 «Жужжалка». (0+)
04.05 «Три кота». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Фиксики». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Пластилинки». (0+)
07.35 «Лунтик». (0+)
10.30 «Супер Крылья. Спасатели мира». (0+)
10.45 «Геройчики». (0+)
13.30 «Диностер». (6+)
13.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
14.00 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
Программа «Навигатор. Новости» - это путеводитель по самым интересным событиям!
Мы расскажем, как провести время не только весело, но и с пользой. Вы увидите сюжеты о выставках и спектаклях, узнаете, где можно поиграть в спортивные игры и куда сходить на концерт, услышите советы и интересные истории от знаменитых гостей и многое другое!
14.40 «Барбоскины». (0+)
Необычайно добрый, забавный и поучительный мультсериал для самых маленьких зрителей.
16.40 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
16.45 «Технолайк!» (6+)
17.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
19.30 Семейное кино. «Побег из цирка». (6+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
Забавные приключения двух друзей - бурого медвежонка по имени Кеша и белого по кличке Белая Тучка - в волшебной стране. Несмотря на разные характеры, медвежата находят выход из любой ситуации, поскольку их дружба сильнее любых жизненных проблем.
22.30 «Дикие скричеры!» (6+)
23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.00 «Смешарики». (0+)
02.30 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
04.00 «Маша и Медведь». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Живой гараж». (0+)
06.25, 12.25, 18.25 «Цветняшки». (0+)
06.40, 12.40, 18.40 «Пакман в мире привидений». (6+)
07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)
07.55, 13.55, 19.55 «Карбот. Кунг». (6+)
08.30, 14.30, 20.30 «Край Бебис Мэджик Тирс». (0+)
08.50, 15.30, 20.50 «Тоботы. Детективы Галактики». (6+)
09.25, 16.10, 21.25 «Шмяк. Волшебная лавка Есении». (0+)
09.55, 16.40 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
10.10, 16.55 «Шушумагия». (0+)
10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)
11.15, 14.50, 23.15 «Дракоша Тоша». (0+)
13.50 «Забезу. Уши с хвостиком». (0+)
21.55 «Бабушкины сказки». (12+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

06.00 «Котики, вперед!» (0+)
07.30 «Чебурашка». (0+)
08.00 «Лунтик». (0+)
09.00 «Три кота». (0+)
11.30 «Чебурашка». (0+)
12.00 «Простоквашино». (0+)
15.30 «Барбоскины». (0+)
16.30 «Три кота». (0+)
17.30 «Маугли и Акира. Новые приключения». (6+)
18.00 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
Дорога в школу - это приключение! По крайней мере, для лучших друзей Нэйта и Малики, с которыми каждый день происходит что-то фантастическое, захватывающее и веселое…
19.00 «Приключения Пети и Волка». (6+)
20.00 «Барбоскины». (0+)
21.00 «Три кота». (0+)
00.00 «Бодо Бородо». (0+)
02.00 «Простоквашино». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00, 12.10, 01.15 День Патриарха. (0+)
05.10 Расскажи мне о Боге. (6+)
05.40 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 Церковь и мир. (0+)
10.25 Русский ковчег с Яном Таксюром. (12+)
11.20 Свечу не ставят под спудом. (0+)
12.20, 12.50 Монастырская кухня. (0+)
13.15 «МОРЕ ЗОВЕТ». (6+)
15.15 «ДВА ФЕДОРА». (0+)
17.00, 19.45, 21.45, 01.55, 04.15 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
17.35 Революция. Западня для России. Фильм 1. (0+)
18.40 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». 1 серия. (12+)
20.00, 04.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
20.45 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
22.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ». 1 серия. (12+)
23.25 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.20 Прямая линия жизни. (16+)
01.25 Старцы: Иоанн Шанхайский. (0+)
02.10 Поле битвы. (16+)
02.40 Глобус православия. (12+)
03.25 Простые чудеса. (12+)

Православный календарь

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

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

Петров пост.

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

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+)
Вадим доставляет раненого Бориса в госпиталь. Анна сама обрабатывает его рану, и между ними происходит тяжелый разговор: пять лет назад она исчезла, выбрав сына, не готового принять чужого мужчину. Начинается расследование убийства директора эвакуированного завода.
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)
05.25 **«СВОИ-2».** (16+)
05.50 **«СВОИ-6».** (16+)
07.15 Они потрясли мир. (16+)
08.05 Страна советов. (16+)
08.40 Знание - сила. (12+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 **«НАСТОЯЩИЙ».** (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».** (16+)
14.20 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 **02.00 «СЛЕД».** (16+)
22.20 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-8».** (16+)
23.10 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 **«СВОИ-6».** (16+)

РОССИЯ

09.55 О самом главном. (12+)

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (16+)
Кораблёву и Курочкину приходится отправиться в «нехороший» дом, один из жителей которого, Буранкин, получил серьёзную травму головы. На месте выясняется, что пострадавший уже пришёл в себя.
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 **«ЗАГЛЯНИ ЕМУ В ГОЛОВУ».** (16+)
Старший следователь Арина Солодовникова раздавлена гибелью своего бывшего мужа Матвея, с которым едва восстановила отношения. Лунин приходит на помощь своей напарнице как друг и врач. Делом Матвея занимается подполковник ФСБ Полукаров.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.15 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (16+)
03.00 Вести
03.30 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (16+)

ЗВЕЗДА

06.15 **11.00 13.25 15.05 17.15 04.25 «ШТРАФНИК».** (16+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
19.40 «Специальный репортаж». (16+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Улика из прошлого». (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)
23.15 **«СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ».** (12+)
03.10 **«В КВАДРАТЕ 45».** (12+)

ТВЦ

15.00 «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ». (16+)

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 **«ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: ТАКСИ ЗЕЛЁНЫЙ ОГОНЕК».** (16+)
10.35 «Светлана Светличная. Слова любви Вы говорили мне...» (16+)
11.30 События
11.50 **03.00 «С НЕБЕС НА ЗЕМЛЮ».** (16+)
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.00 **«СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ».** (16+)
У одной из главных достопримечательностей Андреевска - Дерева Любви, куда влюбленные вешают замочки, ленточки и записки, - находят труп молодого мужчины.
16.55 «Актёрские драмы. Родом из детства». (16+)
17.50 События
18.05 **«ПОЯС ОРИОНА».** (16+)
22.00 События
22.35 «Закон и порядок». (16+)
23.05 «Звёздные затворницы». (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «Русские тайны. Правда о водке». (16+)
01.30 Прощание. (16+)
02.15 «Настоящий детектив. Группа крови». (16+)
04.30 «Светлана Светличная. Слова любви Вы говорили мне...» (16+)

ОТР

06.00 «На приёме у главного врача». (12+)
06.50 «Преодоление». (12+)
07.30 20.15 «Календарь». (12+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 12.10 13.05 18.20 ОТРажение
11.00 23.50 «Хомо Сапиенс: история вида». (12+)
15.15 **«ПО ГЛАВНОЙ УЛИЦЕ С ОРКЕСТРОМ».** (12+)
17.00 «Очень личное». (12+)
17.40 Спецрепортаж. (12+)
20.45 **«ЖИЗНЬ ЗАБАВАМИ ПОЛНА».** (16+)
22.20 **03.35 «ЗВЁЗДЫ И СОЛДАТЫ».** (12+)
00.45 «Очень личное». (16+)
01.30 ОТРажение. Итоги. (12+)

НТВ

22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)

04.55 **«ПЁС».** (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 **«ПЁС».** (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 **«ПЁС».** (16+)
Участники рок-группы ждут своего вечно опаздывающего вокалиста Зубова. Когда тот появляется на репетиции в нетрезвом виде и подходит к микрофону, его бьёт током, Зубов падает на пол.
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 **«ЛЕШИЙ».** (16+)
Бригада золотодобытчиков задолжала Колывану денег, но золота так и не нашла. Чтобы подставить Колывана, бандиты похищают Олесю. Не найдя дочери в доме Колывана, Дымов разбивает статую матери, которую долгие годы делал Колыван. Олесю находит Леший, но и сам становится пленником. От гибели их спасает один из работяг-золотодобытчиков.
22.15 **«БАЛАБОЛ».** (16+)
00.20 «Сегодня»
00.40 «Захар Прилепин. Уроки русского». (16+)
01.15 **«РИКОШЕТ».** (16+)

МОСКВА 24

06.00 «Утреннее вещание». (16+)
10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 16.00 17.00 17.30 18.00 18.25 19.00 20.00 20.30 20.45 21.00 21.30 22.00 22.30 22.45 23.00 23.30 00.00 01.00 «Новости». (16+)
11.20 12.20 13.20 14.20 15.20 16.20 17.20 19.25 «Деньги 24». (12+)
11.50 15.50 23.50 «Сити». (12+)
12.50 14.50 16.50 18.50 «Москва - столица спорта». (12+)
13.50 17.50 «Техно». (12+)
15.35 19.35 21.35 «Специальный репортаж». (12+)
16.25 02.30 «Интервью». (12+)
18.40 «Качество жизни». (12+)
21.15 23.40 04.25 «Московский патруль». (16+)
00.10 «Мослекторий». (12+)

РОССИЯ К Культура

15.30 «2 Верник 2»

06.30 02.15 Истории города N с Пьером Бурелем
07.20 Легенды мирового кино
Юрий Яковлев родился в Москве в семье юриста. Во время Великой Отечественной войны 13-летний Юра работал с матерью в госпитале. После работал помощником механика в гараже...
07.50 12.45 23.05 «Великие мегаполисы древности»
08.50 **«К РАССЛЕДОВАНИЮ ПРИСТУПИТЬ»**
При загадочных обстоятельствах с большой суммой денег исчезает заготовитель колхоза «Прогресс» Петр Петрович Царьков. Дело об исчезновении ведет следователь по особо важным делам Стасенко.
10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15 00.05 «XX век»
«Наставникам, хранившим юность нашу...»
Два вечера с ГИТИСом».
13.45 **21.30 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА»**
15.15 «Забытое ремесло»
15.30 «2 Верник 2»
16.30 Эрмитаж
17.15 01.20 Симфонические оркестры России
18.45 Эпизоды
19.45 Главная роль
20.00 Библейский сюжет
20.30 Белая студия
03.00 Перерыв в вещании

ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 «Новости МО». (16+)
06.00 «Прогулка». (12+)
06.30 «Всё просто!» (12+)
06.55 «Дача 360». (12+)
07.40 12.20 «Внимание! Еда!»
08.00 «Бренды 360». (12+)
08.30 «Погода на любой вкус»
09.05 09.35 15.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
09.50 «За МКАДром». (12+)
10.35 «Поездка со вкусом»
11.20 14.20 «Лето в Подмосковье». (12+)
13.15 «Кругосветка по Подмосковью». (12+)
13.40 «Охлобыстин в Подмосковье». (12+)
16.05 22.30 «Страна Советов»
17.05 «Викторина 360»
17.45 «Подмосковный нейротур». (12+)
18.15 «Город с историей». (12+)
19.05 «Это Китай!» (16+)
19.30 «Главные события дня»
20.45 23.55 «Подкаст». (16+)
23.25 «Вспомнить всё». (16+)

СТС

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
06.05 С лёгким утром! (16+)
08.00 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)
09.25 **«РЕЦЕПТ ЛЮБВИ».** (16+)
12.05 **«НЕВЕЗУЧИЕ».** (12+)
Франция - Италия, 2003 г. Комедия. В ролях: Жерар Депардье, Жан Рено, Ришар Берри.
Руби успевает спрятать украденные у мафии деньги, прежде чем угодить в тюрьму, где знакомится с верзилой Квентином.
13.55 **«ТЫСЯЧА «НЕТ» И ОДНО «ДА».** (16+)
18.00 **«ОТМОРОЖЕННЫЕ».** (16+)
20.50 **ВПЕРВЫЕ НА СТС! «ТУМАН ВОЙНЫ».** (16+)
США, 2024 г. Триллер. В ролях: Джейк Эйбел, Брианна Хилдебранд, Геза Рёриг.
Идёт Вторая мировая война. Американский лётчик Джин комиссован по ранению. Его невеста Пенни служит агентом американской разведки. Спецслужбы США обнаружили утечку важной информации...
22.55 **«МАСТЕР Z: НАСЛЕДИЕ ИП МАНА».** (16+)
01.00 **«ИП МАН».** (16+)
02.40 **«ПРИНЦ ПУСТЫНИ».** (16+)
04.20 «100 мест, где поесть». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

06.00 08.00 11.55 16.35 01.20 03.10 03.50 04.30 «Новости дня». (16+)
06.10 Энциклопедия. (16+)
06.35 «Моя Москва». (12+)
06.45 «Город без окраин». (12+)
07.15 «Время московское». (12+)
08.05 **20.00 «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...»** (16+)
10.30 Мой район. Место встречи. (12+)
11.25 03.25 «Улицы московские». (12+)
12.00 **23.30 «ПЕТЛЯ НЕСТЕРОВА».** (16+)
15.40 «Звёзды советского экрана». (16+)
16.10 «Тайны кино». (16+)
16.40 **«ГРАФ МОНТЕКРИСТО».** (16+)

Сериалы Фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены компанией АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

РЕН

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

05.00 18.00 01.10 04.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Военная тайна». (16+)
10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Легенды и мифы». (16+)
17.00 02.05 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «100 вопросов обо всем». (16+)
20.40 **«ГНЕВ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ».** (16+)
23.25 **«ПОДСТАВА».** (18+)

ТНТ

21.00 «САШАТАНЯ». (16+)

07.00 **«ИНТЕРНЫ».** (16+)
19.00 **«ВТОРОЙ БРАК».** (16+)
Хозяин повышает стоимость аренды квартиры. Арина и Боря решают купить собственное жилье, но для начала пытаются разобраться во всех нюансах рынка недвижимости.
21.00 **«САШАТАНЯ».** (16+)
На матч Алеши скоро придет профессиональный скаут. Теперь Леша должен продемонстрировать все, на что он способен как футболист, а Саша - как отец. Переживая за успехи сына и стараясь не перегружать его перед ответственной игрой...
23.00 **«МЕЖДУ НАМИ ЛЕТО».** (16+)
01.10 **«ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЬЩИКИ».** (16+)
02.40 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ»-2026». (16+)
05.50 **«ИНТЕРНЫ».** (16+)

ТВ-3

11.00 Гадалка. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.00 «Слепая». (16+)
10.00 «Порча». (16+)
11.00 Гадалка. (16+)
15.30 «Порча». (16+)
16.00 «Слепая». (16+)
18.00 **«КОРДОН».** (16+)
Погорелов и Дымов приезжают на помощь и доставляют Трофимыча к Бабе Шуре. Дымов и Маша находят пулю. Дымов предлагает Тарасову подкинуть им живца и таким образом найти Арсентьева. Они ловят бандитов и привозят в опросник.
23.00 **«ТРАССА 60».** (18+)
Молодой и симпатичный парень по имени Нил Оливер живет в богатой семье. Нил мечтает стать художником и рисует таинственную девушку из своих снов.
01.30 Места Силы. (16+)
04.15 «Вокруг Света. Места Силы». (16+)

ЧЕ

03.40 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

06.20 Улётное видео. Лучшее. (16+)
Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя. Это лучший антидепрессант и панацея от плохого настроения.
07.40 Улётное видео. (16+)
14.00 Влад решает. (16+)
15.00 Решала. (16+)
18.00 Влад решает. (16+)
19.00 Притворщики. (16+)
21.00 Улётное видео. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
Сотни людей становятся жертвами измен. Многие из них живут в неведении и обмане годами. Более того, в этой ситуации может оказаться любой - от подобного обмана не застрахован никто! Поэтому на телеканале «ЧЕ!» появилась программа о защите честных отношений.
03.40 **«СОЛДАТЫ-13».** (16+)

МАТЧ ТВ

18.50 Футбол.

06.00, 18.00, 21.00, 00.00, 03.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.30 Футбол. Испания - Кабо-Верде. Чемпионат мира-2026. (6+)
11.40 Улётный футбол. Пр.тр.
12.30, 17.25 Футбол. Чемпионат мира-2026. Обзор. (6+)
13.00, 17.55 Новости
13.05 Футбол. Бельгия - Египет. ЧМ-2026. (6+)
15.15 Футбол. Саудовская Аравия - Уругвай. ЧМ-2026. (6+)
18.50 Футбол. Иран - Новая Зеландия. Чемпионат мира-2026. (6+)
21.40 Футбол. Франция - Сенегал. Чемпионат мира-2026. Пр.тр.
00.40 Футбол. Ирак - Норвегия. Чемпионат мира-2026. Пр.тр.
03.40 Футбол. Аргентина - Алжир. Чемпионат мира-2026. Пр.тр.

ДОМАШНИЙ

00.20 «Понять. Простить». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.25 Давай разведёмся! (16+)
08.25 Тест на отцовство. (16+)
10.40 «Прости меня...» (16+)
11.45 «Беду отведу». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 **«ОТ ЛЮБВИ ДО ЛЮБВИ».** (16+)
19.00 **«КОНТРОЛЬНАЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ».** (16+)
23.20 **«ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ».** (16+)
00.20 «Понять. Простить». (16+)
01.15 «Порча». (16+)
02.10 «Знахарка». (16+)
02.35 «Верну любимого». (16+)
03.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
03.30 Тест на отцовство. (16+)

ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА
Постановление Правительства Москвы №363 от 20.04.1993 | Номер свидетельства о государственной регистрации 024.266

Гарантируем организацию достойного прощания за указанную цену. Возможны как более бережливые, так и более премиальные варианты. Выбор за Вами.

ЗАХОРОНЕНИЕ
150 000 ₽

30 ЛЕТ МЫ ПОМОГАЕМ ЛЮДЯМ

8 495 103 18 95
RITUAL.RU

ООО «Ритуал.ру» ОГРН 5167746491237 / Реклама 18+. Услуги оказываются партнёрами, входящими в группу компаний Ritual.ru.
Информацию о партнерах и составе товаров и услуг Вы можете получить на сайте Ritual.ru

«Круизный флот Русич»
На сайте WWW.FLOTRUSICH.RU. г. Москва, м. «Китай-город», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1. Тел.: 8 (800) 511-69-14 // СКИДКИ НА КРУИЗЫ 2027 Г
ТЕПЛОХОДЫ «РОДНАЯ РУСЬ» И «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»

14.06.2026 – 19.06.2026 «НАДЫШАТЬСЯ КРАСОТОЙ» от 28 399 р.
Москва – Дубна – Углич – Мышкин – Кострома (лосеферма) – Тутаев – Калязин (улиточная ферма) – Москва//Акция «3-е место в подарок»

19.06.2026 – 24.06.2026 «А ПО КАМУШКАМ РЕЧКА БЕЖИТ» от 31 999 р.
Москва – Калязин (музей «Волгари») – Ярославль (Толгский монастырь) – Кострома (Богоявленский храм) – Юрьевец – Кинешма (Палех, Шуя) – Москва

25.06.2026 – 09.07.2026 «ПУТЬ ИМПЕРИИ» от 113 099 р.
Москва – Кострома – Плес – Городец – Н. Новгород – Автотур. вкл., 3 дня: Пермь – Верхотурье – Невьянск – Екатеринбург – Ганина Яма – Круиз: Пермь – Казань – Козьмодемьянск – Макарьево – Москва

10.07.2026 – 12.07.2026 «ЛЮБОВЬ ТЕБЯ НАКРОЕТ» от 16 199 р.
Москва – Мышкин (музей «Русские валенки») – Москва

17.07.2026 – 19.07.2026 «ТВЕРСКИЕ ГУЛЯНОЧКИ» от 16 199 р.
Москва – Тверь (Старица/завод «Афанасий») – Москва

27.07.2026 – 31.07.2026 «ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА» от 27 099 р.
Москва – Углич (церковь царевича Димитрия) – Ярославль (Ростов Великий) – Тутаев – Калязин (музей «Волгари») – Москва

31.07.2026 – 02.08.2026 «ЛЕТНИЙ ВЫХОДНОЙ» от 13 299 р.
Москва – Углич (Кремль) – Москва

02.08.2026 – 17.08.2026 «АРХАНГЕЛЬСК – МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» от 160 799 р.
С.-Петербург – кр. Орешек – Ст. Ладога – Кижи – Соловки (2 дня) – Архангельск (2 дня) – о. Кий – г. Онега – Беломорск – Сосновец – Повенец (г. Вottоваара) – Петрозаводск – Москва

14.08.2026 – 31.08.2026 «АСТРАХАНСКИЕ ПРОСТОРЫ» от 84 199 р.
Москва – Кострома – Городец – Н. Новгород – Казань – Тольятти – Самара – Саратов – Астрахань – Никольское – Волгоград – Винновка – Тетюши – Болгар – Чебоксары – Ярославль – Москва

31.08.2026 – 10.09.2026 «РУССКИЙ СЕВЕР» от 110 899 р.
Москва – Углич – Горицы – Кижи – Соловки (3 дня) – Архангельск – Беломорск – Сосновец – Петрозаводск

01.09.2026 – 04.09.2026 «РЕЧНЫЕ ПРОСТОРЫ, ГДЕ ВОЛГА ПОЕТ» от 16 899 р.
Москва – Углич (Музей гидроэнергетики) – Мышкин (музей «Русские валенки») – Калязин – Москва

10.09.2026 – 17.09.2026 «СОЛОВЕЦКИЙ ЭКСПРЕСС» от 81 899 р.
Петрозаводск – Кижи – Соловки (3 дня) – Беломорск – Сосновец – Петрозаводск

18.09.2026 – 27.09.2026 «СОЛОВЕЦКИЙ АРХИПЕЛАГ» от 75 799 р.
Петрозаводск – Кижи – Соловецкий архипелаг (3 дня) – Петрозаводск – Мышкин – Москва

28.09.2026 – 09.10.2026 «БУДДИЙСКИЕ МАНТРЫ – ОГНИ ВОЛГОГРАДА» от 96 299 р.
Москва – Углич – Ярославль – Н. Новгород – Чебоксары – Болгар – Самара – Волгоград – Автотур вкл.: Элиста – Ставрополь – Адыгея (пл. Лаго-Наки, Хаджохская т-на, Азишская п.) – Москва

28.09.2026 – 15.10.2026 «ЗДЕСЬ МАТУШКА ВОЛГА И ГЕРОЙ ВОЛГОГРАД» от 78 499 р.
Москва – Ярославль – Н. Новгород – Чебоксары – Болгар – Самара – Волгоград (2 дня) – Саратов – Балаково – Казань – Свияжск – Кострома – Москва «3-е место в подарок»

04.10.2026 – 15.10.2026 «СОЛНЦЕ КРАСНОДАРА И СКАЗОЧНАЯ ЭЛИСТА» от 98 699 р.
Москва – Автотур вкл.: Краснодар – Ставрополь – Элиста – Круиз: Волгоград – Саратов – Казань – Н. Новгород – Кострома – Калязин – Москва #Новинка

СО СКИДКОЙ ДО 12%, ТЕЛЕФОН: 8 (800) 511-69-14. Действительно при наличии мест. Реклама

СОЦИАЛЬНАЯ РЕНТА
Пенсионерам! Социальная рента
является плательщиком ренты
ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ
СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД НА ВСЮ ЖИЗНЬ:
• до 15 млн. руб. – сразу!
По желанию патронаж или пансионат. Защита от мошенников.
• до 100 тыс. руб. – ежемесячно.
Оплата всех коммунальных услуг, помощь по хозяйству.
Пожизненное проживание в своей квартире.
8 (495) 227-22-54, 8 (495) 997-22-54
ст. м. «Кузнецкий мост», ул. Рождественка, д. 5/7, стр. 1, эт. 3, оф. 11
Сайт: соцрента.рф
ООО «Социальная Рента», ИНН: 9702068905, ОГРН: 1247700502906. Реклама

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.55 Мультфильмы. (0+, 6+)
09.25 «НЕЖДАННО-НЕГАДАННО». (16+)
11.00, 12.25 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (16+)
13.45 «ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ». (16+)
16.40 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
18.25 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
19.50 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». (16+)
21.20 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». (16+)
23.50 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». (16+)
01.30 «ПРОЩАЛЬНАЯ ГАСТРОЛЬ «АРТИСТА». (16+)
02.45 «ТРЫН-ТРАВА». (16+)
04.15 «БРАТЬЯ КАРАМАЗОВЫ». (18+)

VIJU TV1000

06.25 «БОЛЬШАЯ СВАДЬБА». (16+)
07.55, 09.45 «УБИЙСТВА В…» (16+)
11.25 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ». (16+)
13.15, 14.05 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
14.55 «1+1». (16+)
Комедия, Франция, 2011 г.
17.00, 17.55 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
18.50 «МИССИЯ «НЛО». (16+)
Фантастический детективный боевик, Швеция, 2022 г.
21.00 «РУБИКОН». (16+)
Фантастический фильм, Австрия, 2022 г.
23.00, 00.45 «УБИЙСТВА В…» (16+)
02.20 «БОЛЬШАЯ ГОНКА. АУДИ ПРОТИВ ЛЯНЧИ». (16+)
04.00 «ГОНКА». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Царевны», «Простоквашино», «Смешарики», «Три кота». Мультсериалы. (6+)
07.55 «Финник». Мультфильм. (6+)
09.30 «ПОСЛЕДНИЙ РОНИН». (16+)
11.10 «ФАНТОМ». (16+)
12.45 «ПРИТЯЖЕНИЕ». (16+)
14.45 «ВТОРЖЕНИЕ». (16+)
17.00 «АРТЕК. СКВОЗЬ СТОЛЕТИЯ». (6+)
19.00 «ДИКАЯ». (16+)
20.55 «БРАТЬЯ». (16+)
22.50 «ГОВОРИТ ЗЕМЛЯ!» (16+)
00.50 «ТОЛЬКО НЕ ОНИ». (16+)
02.25 «ЖИЗНЬ ВПЕРЕДИ». (16+)
03.40 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
05.05 «Шайбу! Шайбу!» Мультфильм. (6+)

VIJU TV1000 ACTION

06.15 «БАНДИТКИ». (16+)
07.55 «КРУЧЕ НЕКУДА». (16+)
09.45 «КОД 8». (16+)
11.20 «РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)
13.05 «МОЙ СОЗДАТЕЛЬ». (16+)
15.00 «СБОЙ СОЗНАНИЯ». (16+)
17.00 «ВНЕ/СЕБЯ». (16+)
Фантастический триллер, США, 2015 г.
19.00 «ВСПОМНИТЬ ВСЁ». (16+)
Фантастический боевик, США, 1990 г.
21.00 «ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ». (16+)
Фантастический триллер, США, 1994 г.
22.40 «ПРЕСТУПНИК». (16+)
Шпионский боевик, США, 2016 г.
00.45 «ЗАЩИТНИК». (16+)
02.15 «ВАСАБИ». (16+)
03.40 «НЕВЕЗУЧИЕ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

00.15 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)
02.25 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
04.10 «САПОЖНИК». (16+)
05.45 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (16+)
07.40 «ДОСТАТЬ НОЖИ». (16+)
09.35 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)
11.25 «РИДДИК». (16+)
13.20 «ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ». (12+)
15.00 «КИНОЗВЕЗДА В ПОГОНАХ». (16+)
16.30 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
18.25 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
20.30 «ПОШУМИМ!» (16+)
21.45 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ». (16+)
Драма, триллер, детектив, Франция, 2017 г.
23.25 «ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.35 «22 МИНУТЫ». (16+)
07.55 «ПОЗЫВНОЙ «БАРОН». (16+)
10.15 «ПАРАГРАФ 78». (16+)
11.55 «ПАРАГРАФ 78. ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)
13.45 «РОВЕСНИКИ». (16+)
15.35 «КАК НАЗЛО СИБИРЬ». (16+)
17.25 «ВЕЧНАЯ ЗИМА». (16+)
18.45 «ГОЛОВА-ЖЕСТЯНКА». (16+)
Комедия, драма, Россия, 2022 г.
21.00 «ВСТРЕЧА». (16+)
Мелодрама, Россия, 2019 г.
22.45 «ПРИЗРАК». (16+)
Комедия, драма, семейное, фантастика, Россия, 2015 г.
00.45 «ПОДЛЕЦ». (18+)
02.15 «МОЙ ВЧЕРАШНИЙ ДЕНЬ». (16+)
03.50 «МИНИМАКС». (16+)
05.15 «22 МИНУТЫ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.45 «ЖЕНЩИНЫ В БЕГАХ». (18+)
03.00 «АГЕНТ ТРИ НУЛЯ». (18+)
04.55 «ДОРОГА НА ВЭЛВИЛЛ». (16+)
07.10 «ДОБРЫЙ ДОКТОР». (16+)
08.55 «НАЧНИ СНАЧАЛА». (16+)
10.50 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)
12.25 «ГИТЛЕР КАПУТ». (18+)
14.15 «НА ДЕРЕВНЮ ДЕДУШКЕ». (6+)
16.05 «СОКРОВИЩА ДЖУНГЛЕЙ». (18+)
17.40 «КРАСОТКИ». (16+)
19.30 «ПЛАГИАТОР». (18+)
21.50 «МУЖСКИЕ ПРАВИЛА МОЕГО ДЕДА». (16+)
Комедия, семейный, Россия, 2025 г.
23.25 «КОЛЯ, ДОМОЙ!» (16+)

ДОМ КИНО

05.00 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.00 «Белка и Стрелка. Звёздные собаки». Мультфильм. (6+)
07.30 Союзмультфильм представляет… (6+)
08.40 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
11.20 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
00.50 «НОРМАЛЬНЫЙ ТОЛЬКО Я». (16+)
Россия, 2021 г. В ролях: Константин Хабенский, Фёдор Добронравов
02.30 «ВСЁ ХОРОШО». (16+)
Россия, 2021 г. В ролях: Майк Малтон, Егор Корешков, Андрей Ильин
04.00 «ОЛИВЬЕ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

08.00 «НЕ ГОВОРИ МНЕ ПРОЩАЙ». (16+)
09.45 «ЗАБУДЬ МЕНЯ, МАМА!» (16+)
11.25 «НА РАССВЕТЕ». (16+)
14.50 «ЧЕРЕЗ БЕДЫ И ПЕЧАЛИ». (16+)
18.00 «БЕСПРИДАННИЦА». (16+)
2011 г. В ролях: Марина Александрова, Дмитрий Исаев, Анастасия Клюева
19.30 «КАЛЕЙДОСКОП СУДЬБЫ». (16+)
2017 г. В ролях: Ирина Таранник, Алексей Фатеев, Александр Клюквин
22.50 «ШЕСТЬ СОТОК СЧАСТЬЯ». (16+)
00.30 «ВЕРНОСТЬ». (16+)
03.15 «Я ТЕБЯ НИКОГДА НЕ ЗАБУДУ». (16+)
04.45 «ЧЕРЕЗ БЕДЫ И ПЕЧАЛИ». (16+)

CINEMA

06.25 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
07.55 «ДОСПЕХИ БОГА-2: ОПЕРАЦИЯ КОНДОР». (16+)
09.50 «ДОСПЕХИ БОГА-3: МИССИЯ ЗОДИАК». (16+)
11.55 «ЛЕОН». (18+)
14.10 «ЛЕГЕНДА». (18+)
16.20 «БРАТ ЯКУДЗЫ». (18+)
18.20 «АКУЛА: НАЧАЛО». (18+)
20.10 «ПОБЕГ ИЗ ПРЕТОРИИ». (18+)
22.00 «КРОВАВАЯ МЕСТЬ». (18+)
Великобритания, США, 2014 г.
23.50 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (18+)
01.55 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ». (16+)
03.50 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». (16+)
05.35 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС: МИССИЯ КЛЕОПАТРА». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.45 «ТРИ МУШКЕТЕРА». (12+)
02.55, 03.50 «КАМЕНСКАЯ: ИГРА НА ЧУЖОМ ПОЛЕ». (16+)
04.55 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (16+)
06.35 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
08.45, 09.45 «КАМЕНСКАЯ: ШЕСТЕРКИ УМИРАЮТ ПЕРВЫМИ». (16+)
10.45, 11.40, 12.35 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ 10». (16+)
13.30 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ БРАЛ ИНТЕРВЬЮ». (16+)
15.15 «ЖИЛИ-БЫЛИ». (16+)
16.55, 17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)
19.00 «НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА…» (16+)
20.55, 21.55 «КАМЕНСКАЯ: ЧУЖАЯ МАСКА». (16+)
22.50, 23.50 «ДЕСАНТУРА». (18+)

РЕТРО

06.20 «Стёпа-моряк». Мультфильм. (16+)
06.45 «4:0 В ПОЛЬЗУ ТАНЕЧКИ». (16+)
08.15 «ТЕЩА». (16+)
09.30, 03.45 «МЕНЯ ЖДУТ НА ЗЕМЛЕ». (16+)
11.05, 05.00 «БЕЛЫЙ ВЗРЫВ». (16+)
12.30, 22.05 «ДНИ ЛЮБВИ». (16+)
14.30, 00.00 «ПОДКИДЫШ». (16+)
15.55 «ХОТИТЕ - ЛЮБИТЕ, ХОТИТЕ - НЕТ…» (16+)
17.15 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ». (16+)
19.00, 01.10 «ДЕТИ ПАРТИЗАНА». (16+)
20.35, 02.25 «МИРОВОЙ ПАРЕНЬ». (16+)
Триллер, боевик, СССР, 1971 г.

СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
16.00, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.10, 21.20, 22.40 Богиня сыска. (16+)
Сможет ли холостяк выбрать себе девушку по внешнему виду ее квартиры? Но согласится ли девушка на свидание после ответного обыска у парня дома?
00.00 «КЛОН». (16+)
00.50 Суббота News 2026. (16+)
01.00 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
02.00 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)
02.40 Суббота News 2026. (16+)
02.50, 03.40, 04.20 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 16.00, 00.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-4. СЛЕДЫ СМЕРТИ». (16+)
11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПЛАН «Б». (18+)
Сериал. Боевик, Россия, 2007 г. В ролях: Константин Юшкевич, Михаил Елисеев, Константин Воробьев, Наталья Бурмистрова, Александра Куликова, Сергей Рулкин
01.00, 02.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-5. О ЧЕМ МОЛЧАТ РУСАЛКИ». (16+)
03.00, 04.00, 05.00, 06.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)

СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.30 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
Сухомлин учит Брагина и Гончара, как надо правильно ходить в самоход.
17.35 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
Родион возвращается в отель и понимает, что у Элеоноры кто-то появился… Михаил Джекович пытается скрыть правду и просит Сеню стать «любовником» Элеоноры…
22.00 «СЁСТРЫ». (16+)
Пока Витя и Ира сомневаются в любимых, старшие сёстры не торопятся хранить верность…
01.05 Даёшь молодёжь! (16+)

ТВ21

07.00 «РЭМБО: ПЕРВАЯ КРОВЬ». (16+)
Боевик, США, 1982 г.
08.45 «РЭМБО: ПЕРВАЯ КРОВЬ-2». (16+)
10.25 «ВСПОМНИТЬ ВСЕ». (18+)
12.35 «СКАЛОЛАЗ». (18+)
14.45 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (16+)
16.10 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (16+)
18.00 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
19.45 «ДОСПЕХИ БОГА-2». (16+)
21.40 «САМОВОЛКА». (18+)
23.35 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (18+)
01.55 «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ». (16+)
03.30 «СБОЙ СОЗНАНИЯ». (18+)
05.15 «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00, 02.15 «ТИХИЙ ДОН». (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
06.15 Наше кино. История большой любви. (16+)
07.05, 10.10 «1943». (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.15, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
18.30 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
20.25 Миллион за 5 минут. Дети. (6+)
21.10 Миллион за 5 минут. (16+)
21.50 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
22.35 «АФОНЯ». (16+)
Комедия, СССР, 1975 г.
00.30 «СТРЯПУХА». (16+)
Комедия, мелодрама, СССР, 1965 г.
01.45 Первый Евразийский канал. (12+)

ПОБЕДА

05.00 «Путь к Победе». (16+)
06.00 «НА СОЛНЦЕ, ВДОЛЬ РЯДОВ КУКУРУЗЫ». (16+)
07.30 «ОБНИМАЯ НЕБО». (16+)
19.20 «ЗАДАНИЯ ОСОБОЙ ВАЖНОСТИ. ОПЕРАЦИЯ «ТАЙФУН». (16+)
Сериал. Россия, 2013 г.
Капитан Суслов - талантливый разведчик и опытный военный, на счету которого не одна успешно проведенная диверсия. На этот раз командование поручает ему по-настоящему невыполнимую задачу: пробраться на сильно охраняемый немцами склад горючего и взорвать его. Суслов начинает подготовку: набирает себе молодую, но сильную команду. Все его бойцы очень молоды, но они уже успели проявить себя в бою и готовы в решительный момент отдать жизнь за свою страну.
22.50 «СОЛДАТИК». (12+)
00.25 «КУКУШКА». (16+)
02.10 «ВЫСОТА-89». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. Хлеб. (16+)
05.20 Пятница News. (16+)
05.50 Битва шефов. (16+)
07.40, 09.20, 11.00 Четыре дачи. Краснодарский край. (16+)
12.30 Чёрный список. Ремонт отопительных приборов. (16+)
13.30, 14.40, 15.40, 16.30 Чёрный список. На кухне. (16+)
17.40, 19.00 Черный список. Ремонт. (16+)
20.10 Чёрный список. На кухне. Москва. Стамбул Сити. (16+)
21.10 Чёрный список. На кухне. Красноярск. Север. (16+)
22.20 Чёрный список. На кухне. Санкт-Петербург. Кузу. (16+)
23.20 Новые Пацанки. (16+)
02.20 Пятница News. (16+)
02.40, 03.20 Чёрный список. (16+)
03.50 Секреты на кухне. Картофель. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
05.35 Моя свадьба лучше! (16+)
07.20 Будни роддома. (16+)
09.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
12.05 Моя свекровь - монстр. (16+)
16.30 Статус: Неравный брак. (16+)
Реалити о любви с разницей в возрасте. Это истории влюбленных пар, которые столкнулись с непониманием родственников и знакомых из-за большой разницы в возрасте. В каждой серии новая пара преодолевает свои проблемы и решает, готовы ли они к новому этапу взаимоотношений.
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
02.05 Разводы. (16+)
03.50 За кадром. Дорогая, я забил. (12+)
04.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

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

VIJU HISTORY

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

ИСТОРИЯ

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

УСАДЬБА

06.00, 09.00, 12.05, 15.05, 18.00, 18.30, 21.20, 00.30 Дачные радости. (12+)
06.25 Флористика. (12+)
06.40, 06.50, 18.50, 00.55, 01.05 Лучки&Пучки. (12+)
07.05, 07.15, 01.20, 01.30 На всех хватит! (12+)
07.30, 19.35, 01.45 Стройплощадка. (12+)
07.55, 20.05, 02.10 Огород от-кутюр. (12+)
08.25, 19.00, 02.35 Фитоаптека. (12+)
09.25 Сад в радость. (12+)
10.00, 10.15 Летние квадраты. (12+)
10.30, 10.45 Секреты траволога. (16+, 12+)
11.00 Садовые загадки. (12+)
11.35 Ландшафтные эксперименты. (12+)
12.30 История одной культуры. (12+)
13.00, 16.00, 21.00 Консультант садовода. (12+)
13.20 Мастер-садовод. (12+)
13.35 Частный сектор. (12+)
14.05 Один день из жизни фермера. (12+)
14.35 Старые дачи. (16+)
15.30 Ландшафтные решения. (12+)
16.30 Фитнес в огороде. (12+)
17.00 Секреты садоводства с Мариной Рыкалиной. (12+)
17.20 Дачные хитрости. (12+)
17.30 Высокая кухня с Касымычем. (12+)
20.35, 20.45 Дачная кухня. (12+)
21.45 Сад своими руками. (12+)
22.15 Огород с Блокиным-Мечталиным. (12+)
23.05 Переделки на участке. (12+)
23.35, 23.50 Вершки-корешки. (12+)
00.00, 03.00 У мангала. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.00, 02.10 Рыболовная Россия. (16+)
06.30, 02.35 Лёша, подсекай! (16+)
06.55, 17.35, 23.10, 03.00 С Нормундом по водоемам Беларуси. (16+)
07.20, 03.30 Большая заруба. (16+)
08.10, 04.15 Фишермания. (12+)
08.45 Пути-дороги. (16+)
09.15 БАгатый улов. (16+)
09.40, 01.25 На природе вкуснее. (16+)
10.00, 10.35, 18.05 Охота на хищника. (16+)
11.10 Лесная сторожка. (16+)
11.40 Фидер. Секреты успеха. (16+)
12.10 Рыбалка в Абхазии. (16+)
12.40 Поехали на рыбалку! (12+)
13.15, 21.40 Спиннинг сегодня. (16+)
13.45, 14.30 От первого лица. (12+)
14.45 Ловись, рыбка. (16+)
15.25 Лесной домашний зверь. (12+)
15.55, 00.05 Камский спиннинг. (16+)
16.25, 00.35 Научи меня рыбачить. (12+)
17.00 Зубастая рыбалка. (16+)
18.40 Давай зарубимся! (12+)
19.05 Охота на сурка с арбалетом с Евгением Шеляпиным. (16+)
19.35 На охотничьей тропе с Сергеем Астаховым. (16+)
20.05 Двое против рыбы. (16+)
21.10 Донка против фидера. (16+)
22.10 Андрей Старков и его команда. (16+)
22.40 Пофестивалим! (16+)
23.40 Рыболовные путешествия. (16+)
01.00, 04.45 Рыбалка сегодня XL. (16+)
01.45 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)

ЖИВИ!

05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
05.30 Аэробика в стиле ретро. (12+)
06.00 Проснись со Стасом. (12+)
06.30, 09.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
07.00 YogaУтро. (12+)
07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагиным. (12+)
07.45 Здоровые завтраки. (12+)
08.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)
08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+)
08.45, 17.30, 22.00 «Антицеллюлитная гимнастика» с Еленой Каркукли. (12+)
09.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
10.30 Экспресс-фитнес. (12+)
10.45, 17.45 Core-тренировка. (12+)
11.00, 20.00 Функциональный тренинг с элементами капоэйры. (12+)
11.45 Фитнес с резинками. (12+)
12.00, 19.30 Силовой стретчинг. (12+)
12.30 3D фитнес. (12+)
13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
13.30 Shuffle Dance. (12+)
14.00 Фитнес-бутик. (12+)
14.30, 19.00 HIIT. (12+)
15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Кроссфит 2.0. (12+)
16.30, 22.30 Шпагат. (12+)
17.00 Здоровые ужины. (12+)
17.15 Мистер Драйв. (12+)
18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)
18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)
18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)

В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ».

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Регби. Чемпионат России. «Слава МАР» (Москва) - «Енисей-СТМ» (Красноярск). (12+)
07.55 «Что за спорт?» (12+)
08.25 Бокс. Кубок Победы. Трансляция из Оренбурга. (16+)
09.45 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
10.15 «Страна спортивная». (12+)
10.30, 18.55 «Это футзал!» (12+)
11.00, 13.05, 16.20, 19.25 Новости. (0+)
11.05 Гандбол. SEHA-Газпром Лига. Финал 4-х. 1/2 финала. «Мешков Брест» (Белоруссия) - «СКА-Минск» (Белоруссия). Трансляция из Белоруссии. (6+)
12.35 «Магия большого спорта». (12+)
13.10 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Казань ринг. SMP TCR. (6+)
14.20, 03.55 Автоспорт. Чемпионат России. Казань ринг. SMP Formula 4. (6+)
15.30 «Век нашего спорта. Лидия Скобликова. Уральская молния». (12+)
16.25 Регби. Чемпионат России. «Слава МАР» (Москва) - «Енисей-СТМ» (Красноярск). (12+)
18.15 «Страна спортивная». (12+)
18.35 «Небесная грация». (6+)
19.30 «География спорта. Новомосковск». (12+)
20.00 Гандбол. SEHA-Газпром Лига. Финал 4-х. 1/2 финала. «Зенит» (Россия) - «Виктор» (Россия). Трансляция из Белоруссии. (6+)
21.30 Бокс. Кубок Победы. Трансляция из Оренбурга. (16+)
22.45 Баскетбол 3х3. Sirius Cup. Трансляция из Сириуса. (6+)
00.40 Художественная гимнастика. Evgeniya Cup. (6+)
02.45 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Казань ринг. SMP TCR. (6+)
05.05 «Что за спорт?» (12+)
05.30 «География спорта. Ногинск». (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+)
08.40 PRO-новости. (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 Звёздный разбор. (16+)
14.00 Плейлист | Лето. (16+)
15.00 PRO-новости. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Моя волна. (16+)
17.00 Русский чарт. (16+)
18.00 PRO-новости. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
18.55 Плейлист | Лето. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 От плёнки до нейронки: мутация клипов. (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+)
03.00 Золотая лихорадка. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. «Мини-Мишки», «Ми-Ми-Мишки». (0+)
08.30, 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
08.45, 10.00 «Простоквашино». (0+)
09.45 «Буква в деле». (0+)
11.00 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. «Фиксики» (0+), «Горошек и компания» (6+)
14.15, 21.30 «Тюленьки». (6+)
15.00 «Геройчики». (0+)
Новая современная мультвселенная, одинаково интересная и мальчикам, и девочкам!
16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
Приключения неутомимых озорников: бурого медвежонка Кеши, белого - по имени Тучка, и их подружки Лисички.
17.00 Время малышей. «Буба». (6+)
18.00 «Маша и Медведь». (0+)
19.30 «Лунтик». (0+)
20.00 «Сказочный патруль». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
22.30 «Фиксики. Новенькие». (0+)
04.00 «Фиксики». (0+)

О!

05.00 «Три кота». (0+)
06.00 «Ум и Хрум». (0+)
07.00 «Парк Турум-Бурум». (0+)
07.20 «Три кота». (0+)
09.30 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
10.00 «Турбозавры». (0+)
10.50 «Лунтик». (0+)
11.55 «Ум и Хрум». (0+)
13.00 «Три кота». (0+)
15.30 «Ум и Хрум». (0+)
16.35 «Царевны». (0+)
17.40 «Барбоскины». (0+)
Знакомьтесь, это Барбоскины - дружная и весёлая семья собак, живущая самой обычной жизнью, в самом обычном доме, но часто попадающая в забавные, а иногда и невероятные истории.
19.40 «Три кота». (0+)
22.00 «Технолайк!». (6+)
22.20 «Барбоскины». (0+)
00.00 «Царевны». (0+)
02.00 «Бодо Бородо». (0+)
04.00 «Жужжалка». (0+)
Веселая тренировка с Жужей!
04.05 «Три кота». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Фиксики». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Пластилинки». (0+)
07.35 «Лунтик». (0+)
10.30 «Супер Крылья. Спасатели мира». (0+)
10.45 «Геройчики». (0+)
13.30 «Диностер». (6+)
13.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
14.00 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Барбоскины». (0+)
16.40 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
16.45 «Технолайк!» (6+)
17.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
19.30 Семейное кино.
«Побег из джунглей». (6+)
Приключения незадачливых медведей и лесоруба Вика в диких джунглях. Во время осмотра древней пещеры братья-медведи и их друг дровосек случайно открывают портал в прошлое и оказываются в первобытном времени! Там их ждут невероятные и опасные приключения - столкновение с древними дикими животными и воинственным племенем туземцев. Но среди обитателей опасных джунглей герои повстречают и новых друзей! Удастся ли мишкам преодолеть все трудности и благополучно вернуться домой?
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
22.30 «Дикие скричеры!» (6+)
«Дикие скричеры» приглашают зрителей в мир головокружительных баттлов, смелых героев и невероятных превращений! На первый взгляд это обычные машинки и ребята, увлечённые гонками, но за каждым поворотом трассы скрываются тайны.
23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.00 «Смешарики». (0+)
02.30 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
04.00 «Маша и Медведь». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Живой гараж». (0+)
06.25, 12.25, 18.25, 00.25 «Цветняшки». (0+)
06.40, 12.40, 18.40, 00.40 «Пакман в мире привидений». (6+)
07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)
07.55, 13.55, 19.55 «Карбот. Кунг». (6+)
08.30, 14.30, 20.30 «Край Бебис Мэджик Тирс». (0+)
08.50, 15.30, 20.50 «Тоботы». (6+)
09.25, 16.10, 21.25 «Шмяк. Волшебная лавка Есении». (0+)
09.55, 16.40 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
10.10, 16.55 «Шушумагия». (0+)
10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)
11.15, 14.50, 23.15 «Дракоша Тоша». (0+)
13.50 «Забезу. Уши с хвостиком». (0+)
21.55 «Бабушкины сказки». (12+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

06.00 «Котики, вперед!» (0+)
07.30 «Чебурашка». (0+)
Новые захватывающие приключения любимых героев.
08.00 «Лунтик». (0+)
09.00 «Три кота». (0+)
11.30 «Чебурашка». (0+)
12.00 «Простоквашино». (0+)
15.30 «Барбоскины». (0+)
16.30 «Три кота». (0+)
17.30 «Маугли и Акира. Новые приключения». (6+)
18.00 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
19.00 «Приключения Пети и Волка». (6+)
20.00 «Барбоскины». (0+)
21.00 «Три кота». (0+)
00.00 «Бодо Бородо». (6+)
02.00 «Простоквашино». (0+)
02.05 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
03.45 «Простоквашино». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

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

Православный календарь

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

Сщмчч. Лукиана еп., Максиана пресвитера, Иулиана диакона, Маркеллина и Сатурнина в Бельгии. Перенесение мощей блгв. царевича Димитрия из Углича в Москву. Прмч. Киприана. Сщмч. Михаила пресвитера. Югской иконы Божией Матери.

Петров пост. Разрешается рыба.

«Кто небрежен к своим детям, тот, хотя бы в других отношениях был хорош и порядочен, понесет крайнее наказание за этот грех».

Свт. Иоанн Златоуст

ЦВЕТОВОДСТВО

Бонсай с цветами вишни

Если вам нравится бонсай и вы хотели бы вырастить свой личный бонсайчик, обратите внимание на суринамскую вишню, или, как её ещё называют любители комнатного цветоводства, евгению.

Суринамская вишня не только проста в выращивании, но и, как понятно из названия, каждую весну усыпана белыми ароматными цветами. Причем как к таковым вишневым растение не имеет никакого отношения. А ближайший ее родственник – хорошо знакомый мирт.

Пересадка

Молодые растения пересаживаются ежегодно по весне. Растения старше пяти лет можно пересаживать раз в два года. Почва предпочтительнее рыхлая и слабокислая. Если растение сформировано в стиле бонсай и пересаживается в небольшую емкость, может потребоваться обрезка корней.

Температура

В летнее время для цветка желательны умеренные температуры – от 20 градусов. Излишняя жара суринамской вишне ни к чему. Это плохо сказывается на цветах и листьях. Поэтому, если в комнате слишком жарко, растение можно вынести на балкон или веранду. В зимнее время желательны более низкие температуры – в районе 15 градусов. Следует помнить, что цветок очень плохо переносит сквозняки и перепады температур.

Влажность воздуха

В жару евгению важно регулярно опрыскивать из пульверизатора хотя бы пару раз в день или разместить ее на поддоне с влажным керамзитом. Если погода нежаркая, в повышении влажности растение уже нуждается в меньшей мере и так часто можно ее не опрыскивать.

Освещение

Суринамская вишня очень любит свет, поэтому места для нее выбирайте наиболее освещенные.

Небольшое притенение может потребоваться только в жаркий летний полдень.

Удобрение

С начала весны и до осени каждые две недели растение подкармливают комплексными удобрениями для декоративно-лиственных растений. Дозировку лучше приготовить немного меньше, чем рекомендовано производителем. И ни в коем случае нельзя переборщить с удобрениями. В этом случае растение может заболеть и даже погибнуть.

Размножение

Растение размножается верхушечными черенками, семенами. Нарезают черенки по 10 см в длину и оставляют их для укоренения в воде или влажном вермикулите.

Размножение семенами лучше производить с января по март. Их высевают на поверхность смеси торфа и песка.

Сверху слегка присыпают почвой, накрывают банкой или полиэтиленовой пленкой для создания теплички и размещают на хорошо освещенном теплом месте.

Полив

С весны и до осени полив растение предпочитает обильный, но с обязательной просушкой верхнего слоя субстрата на пару сантиметров. Особенно внимательно к поливу нужно отнестись, если растение выращивается именно как бонсай в небольшой плошке. В этом случае земля быстрее пересыхает и нужно ежедневно ее проверять. Зимой растение поливают меньше, не допуская полного пересыхания земли. Вода для полива должна быть мягкая, отстоянная, комнатной температуры или даже чуть теплее.

Обрезка

Обрезать и подвергать формировке суринамскую вишню можно с весны и до прихода осени. Если обрезаются толстые веточки, срез необходимо обработать. Например, садовым варом. Проволокой задается желаемое направление веток. Ветки евгении хорошо гнутся и поддаются формировке. Единственное, что обязательно нужно, это тщательно защитить кору, чтобы она не повредилась от проволоки. И, в зависимости от темпов роста растения, не держать закрепленную проволоку на стволе более трех месяцев.

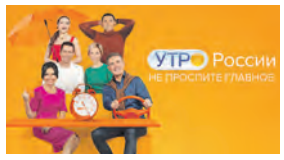
Ольга БЕЛЬСКАЯ

ПЕРВЫЙ

16.05 «Мужское / Женское». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!» (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)
12.00 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+)
Опера находят в квартире ювелира отпечатки Зубра. На краже попадается вор Гузя, старый знакомый Бориса и Вадима по Москве. Он сообщает, что в цыганском поселке засветилась пара «новеньких», похожих на Зубра и Цуркана.
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 Премьера. «Шоу Вована и Лексуса». (16+)
01.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

РОССИЯ



05.00 Утро России

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (16+)
Неожиданная новость потрясает следственный комитет: Николай Филонов, долгие годы отравлявший всем жизнь, досиживает последние дни в кресле начальника.
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 **«ЗАГЛЯНИ ЕМУ В ГОЛОВУ».** (16+)
Работа Лунина с Драповой производит впечатление на подполковника ФСБ Полукарова, и он привлекает гениального психиатра к расследованию нового дела. Во время ограбления загородного дома из ружья хозяина, отставного генерала Горюнова, застрелены грабители.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.15 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (16+)
03.00 Вести
03.30 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (16+)

ТВЦ

15.00 «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ». (16+)

06.00 «Настроение»
08.15 «Доктор И...» (16+)
08.40 **«ЖЕНСКАЯ ВЕРСИЯ: КОМСОМОЛЬСКИЙ РОМАН».** (12+)
10.35 «Василий Ливанов. Элементарно!» (16+)
11.30 События
11.50 **03.05 «НЕРАЗРЕЗАННЫЕ СТРАНИЦЫ».** (16+)
Алекс Шан-Гирей считает, что должен снова вернуть себя и обрести свободу. И потому расстается с Маней Поливановой.
13.45 «Мой герой». (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.00 **«СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ».** (16+)
16.55 «Актёрские драмы. Темные силы». (16+)
17.50 События
18.10 **«КАМЕЯ ИЗ ВАТИКАНА».** (12+)
22.00 События
22.35 «Хватит слухов!» (16+)
23.05 Прощание. (16+)
00.00 События. 25-й час
00.35 «Петровка, 38». (16+)
00.50 «Охота на маньяка. Дело ночного таксиста». (16+)
01.35 «Знак качества». (16+)
02.15 «90-е. Золото партии». (16+)
04.35 «Василий Ливанов. Элементарно!» (16+)
05.15 «Невидимый поединок. Софи Лорен и Джина Лоллобриджида». (16+)

НТВ

08.25 «ПЁС». (16+)

04.40 **«ПЁС».** (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 **«ПЁС».** (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 **«ПЁС».** (16+)
Убит бизнесмен Пастухов. Неизвестный напал на него у выхода из парка, где тот совершал утреннюю пробежку. Под подозрением оказываются многочисленные любовники его жены Илоны. Супруги собирались разводиться, и Илона не хотела делить имущество.
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 **«ЛЕШИЙ».** (16+)
Олеся и Карпенок находят золотой крест, который восемь лет назад украли у Колывана, застрелив его крестницу Ингу. Леший заключает с Колываном договор: он находит убийцу, а Колыван никого не трогает. Леший находит организатора и исполнителя преступления. Тот сам пытается убить Колывана.
22.15 **«БАЛАБОЛ».** (16+)
00.20 «Сегодня»
00.40 **«БАЛАБОЛ».** (16+)
02.50 **«РИКОШЕТ».** (16+)

РОССИЯ К Культура

15.35 Линия жизни

06.30 02.00 Истории города N с Пьером Бурелем
07.20 Легенды мирового кино
Тамара Семина
07.50 12.45 23.05 «Великие мегаполисы древности»
08.50 **«К РАССЛЕДОВАНИЮ ПРИСТУПИТЬ»**
10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15 00.00 «XX век»
«Наставникам, хранившим юность нашу...»
Два вечера с ГИТИСом».
13.45 **21.30 «Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА»**
15.20 02.40 «Забытое ремесло»
15.35 Линия жизни
Людмила Алексеевна Вербицкая долгое время возглавляла Санкт-Петербургский Государственный университет. Она рассказывает о линии своей непростой жизни - о расстрелянном отце...
16.25 «Прохладная, 28: Ветер перемен»
17.15 01.05 Симфонические оркестры России
18.10 «Роман в камне»
18.45 Семинар
19.45 Главная роль
20.05 Библейский сюжет
20.35 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Искусственный отбор
22.45 Кристальные истории
03.00 Перерыв в вещании

СТС

06.10 С лёгким утром! (16+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
06.10 С лёгким утром! (16+)
08.00 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)
09.25 «100 мест, где поесть». (16+)
10.20 **«ЗОВ ПРЕДКОВ».** (16+)
12.00 **«РЫЖИЙ ПЁС».** (16+)
Австралия, 2011 г. Комедия. В ролях: Рэйчел Тейлор, Джош Лукас.
В далеком шахтерском посёлке, где живут суровые и не слишком общительные люди, однажды появляется энергичный рыжий пёс из породы келпи.
13.55 **«ТЫСЯЧА «НЕТ» И ОДНО «ДА».** (16+)
18.05 **«ОТМОРОЖЕННЫЕ».** (16+)
21.00 **«БОРДЕРЛЕНДС».** (16+)
Великобритания - Венгрия - США, 2024 г. Фантастический боевик. В ролях: Кейт Бланшетт, Кевин Харт, Ариана Гринблатт.
Знаменитая преступница Лилит возвращается на ненавистную ей родную планету Пандора, чтобы найти пропавшую дочь криминального босса Атласа...
22.55 **«ИП МАН-3».** (16+)
01.00 **«ИП МАН-2».** (16+)
02.45 **«ВЫЖИВШИЕ. БЕТОННАЯ УТОПИЯ».** (16+)
04.45 «100 мест, где поесть». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)
05.30 **«СВОИ-2».** (16+)
06.50 **«СВОИ-6».** (16+)
08.25 «Стройнадзор». (16+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 **«НАСТОЯЩИЙ».** (16+)
13.00 Известия. (16+)
13.30 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7».** (16+)
14.20 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 **«СЛЕД».** (16+)
22.20 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-8».** (16+)
23.10 **«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4».** (16+)
00.00 Известия. Итоговый выпуск. (16+)
00.30 **«СВОИ-6».** (16+)
02.05 **«СЛЕД».** (16+)
04.45 **«СВОИ-2».** (16+)

ЗВЕЗДА

06.10 **«ШТРАФНИК».** (16+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 **13.25 15.05 17.15 «СОБОР».** (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
19.40 «Специальный репортаж». (16+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Секретные материалы». (16+)
22.45 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)
23.15 **«СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ».** (12+)
03.15 **«МАКСИМКА».** (6+)
04.30 **«СЛЕД СОКОЛА».** (12+)

ОТР

06.00 01.15 «На приёме у главного врача». (12+)
06.50 «Очень личное». (16+)
07.30 20.15 «Календарь». (12+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 12.10 13.05 18.20 ОТРажение
11.00 23.50 «Хомо Сапиенс: история вида». (12+)
15.15 **«ЖИЗНЬ ЗАБАВАМИ ПОЛНА».** (16+)
17.00 «Отчий дом». (12+)
17.15 «Человек и судьба». (16+)
17.40 «Почитаем!» (16+)
20.45 **«НИКОГДА».** (16+)
22.10 **«УРОК ТАНГО».** (16+)
00.45 «Моя история». (12+)
01.30 ОТРажение. Итоги. (12+)

МОСКВА 24

06.00 «Утреннее вещание»
10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 16.00 17.00 17.30 18.00 18.25 19.00 20.00 20.30 21.00 21.30 22.00 22.30 22.45 23.00 23.30 00.00 01.00 02.00 «Новости». (16+)
11.20 12.20 13.20 14.20 15.20 16.20 17.20 19.25 «Деньги 24». (12+)
11.50 13.50 15.50 17.50 19.50 «Сити». (12+)
12.50 14.50 16.50 18.50 «Москва - столица спорта». (12+)
15.35 19.30 21.35 04.35 «Спецреп». (12+)
16.25 02.30 «Интервью». (12+)
18.40 «Качество жизни». (12+)
20.45 «Торги Москвы». (12+)
21.15 23.45 04.25 «Московский патруль». (16+)
00.10 «Мослекторий». (12+)

ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 «Новости МО». (16+)
06.00 «Прогулка». (12+)
06.30 «Всё просто!» (12+)
06.55 «Дача 360». (12+)
07.40 12.20 «Внимание! Еда!»
08.00 «Бренды 360». (12+)
08.30 «Погода на любой вкус»
09.05 09.35 15.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
09.50 «За МКАДром». (12+)
10.35 «Поездка со вкусом»
11.20 14.20 «Лето в Подмосковье». (12+)
13.15 «Кругосветка по Подмосковью». (12+)
13.40 «Охлобыстин в Подмосковье». (12+)
16.05 22.30 «Страна Советов»
17.05 «Викторина 360»
17.45 «Подмосковный нейротур». (12+)
18.15 «Город с историей». (12+)
18.35 23.25 «Вспомнить всё»
19.05 «Это Китай!» (16+)
19.30 «Главные события дня»
20.45 23.55 «Подкаст». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

05.40 Энциклопедия. (16+)
06.10 08.00 11.55 17.35 01.15 «Новости дня». (16+)
06.20 11.25 03.10 «Улицы московские». (12+)
06.50 «Правдивые истории». (12+)
07.15 «Раскрывая тайны звёзд». (16+)
08.05 **09.15 20.00 21.20 «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...»** (16+)
10.30 Мой район. (12+)
12.00 **«КУПЕЛЬ ДЬЯВОЛА».** (16+)
15.20 23.00 «Звёзды советского экрана». (16+)
15.50 **«ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ».** (16+)
17.40 **«ФАВОРИТ».** (16+)
22.35 «Тайны кино». (16+)
23.30 **«ПЕТЛЯ НЕСТЕРОВА».** (16+)

Сериалы Фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены компанией АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

РЕН

06.00 «С бодрым утром!» (16+)

05.00 18.00 01.05 04.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Момент в истории». (16+)
17.00 02.00 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «Дикий, дикий мир». (16+)
20.15 **«ЛЕКАРСТВО ОТ ЗДОРОВЬЯ».** (16+)
23.25 **«ЗАПАДНЯ».** (18+)

ТНТ

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

07.00 **«ИНТЕРНЫ».** (16+)
08.00 «Кто куда». (16+)
08.30 **«ИНТЕРНЫ».** (16+)
19.00 **«ВТОРОЙ БРАК».** (16+)
Арина и Боря решают сбросить пару лишних килограммов и привести себя в порядок. Боря распускает свою баскетбольную команду и набирает новую, чтобы выиграть важный для него турнир.
21.00 **«САШАТАНЯ».** (16+)
Миша устраивает фотосессию в офисе Саши и забывает в кабинете Комарова бюстгальтер модели. Саша врет, что вещь принадлежит Тане, из-за чего Комаров подозревает измену, а Таня - внезапную симпатию начальника.
23.00 **«ЛЮБОВЬ ЗЛА».** (16+)
00.40 **«МАЛАВИТА».** (16+)
02.30 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ»-2026». (16+)
05.50 **«ИНТЕРНЫ».** (16+)

ТВ-3

09.00 «Слепая». (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.00 «Слепая». (16+)
10.00 «Порча». (16+)
11.00 Гадалка. (16+)
15.30 «Порча». (16+)
16.00 «Слепая». (16+)
18.00 **«КОРДОН».** (16+)
Дымов и Тарасов берут водителя Француза. Дымову постоянно звонят с неизвестного номера. Тарасова хотят убрать с его должности, он напивается у Трофимыча с Дымовым. Матвей загружает вирус на компьютер Маши, чтобы самому же помочь починить его.
23.00 **«ИГРА В ПРЯТКИ».** (18+)
Джо находит таинственный нож. Подростки интересуются предметом, а затем начинают произносить символы, которые обнаружили на этом артефакте.
00.45 **«БЫВШАЯ».** (18+)
02.00 Места Силы. (16+)

ЧЕ

03.40 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

06.20 Улётное видео. Лучшее. (16+)
07.40 Улётное видео. (16+)
14.00 Влад решает. (16+)
15.00 Решала. (16+)
18.00 Влад решает. (16+)
19.00 Притворщики. (16+)
Реалити-расследование Влада Чижова о людях, которые выдают себя за тех, кем не являются на самом деле. «Как доказать, что родственники хотят лишить тебя дома?», «Что делать, если в семье пропадают деньги?»... Ведущий проекта поможет реальным людям распутать клубок взаимных обвинений. Вместе с командой помощников он проведет зрителя тропой настоящего детектива - но только пострадавший решает идти с доказательствами вины в полицию или дать притворщику шанс на исправление.
21.00 Улётное видео. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
03.40 **«СОЛДАТЫ-13».** (16+)

МАТЧ ТВ

22.00 Все на Матч!

06.00, 09.00, 18.40, 22.00, 01.00, 04.00 Все на Матч! Пр.тр.
06.40 Футбол. Австрия - Иордания. Чемпионат мира-2026. Пр.тр.
10.05, 13.10, 18.35 Новости
10.10 Футбол. Франция - Сенегал. Чемпионат мира-2026. (6+)
12.20 Улётный футбол. Пр.тр.
13.15, 18.05 Футбол. Чемпионат мира-2026. Обзор. (6+)
13.45 Футбол. Ирак - Норвегия. ЧМ-2026. (6+)
15.55 Футбол. Аргентина - Алжир. ЧМ-2026. (6+)
19.40 Футбол. Португалия - ДР Конго. ЧМ-2026. Пр.тр.
22.40 Футбол. Англия - Хорватия. Чемпионат мира-2026. Пр.тр.
01.40 Футбол. Гана - Панама. ЧМ-2026. Пр.тр.
04.40 Футбол. Узбекистан - Колумбия. ЧМ-2026. Пр.тр.

ДОМАШНИЙ

07.25 Давай разведёмся! (16+)

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

ЗАБУДЬ ПРО ЗАПОРЫ!

Запор – мучительный недуг, нарушение в работе кишечника, которое приводит к отравлению всего организма своими же токсинами и ядами. Эта проблема ухудшает состояние всего организма (иммунитет, нервная система, сердечно-сосудистая система и т. д.), становится причиной стресса и заметно сказывается на качестве жизни – в разы снижается работоспособность. Длительные запоры приводят к развитию геморроя, трещины прямой кишки и другим опасным осложнениям. Люди старше 60 лет испытывают запор в 5 раз чаще.

Гастро комплекс поможет отрегулировать процесс пищеварения.

Средство помогает мягкому выведению содержимого кишечника без дискомфорта. Каловые массы размягчаются и опорожнение кишечника проходит безболезненно.

Способствует восстановлению нормальной работы желудочно-кишечного тракта, убирая тяжесть, вздутие, спазмы. Активно регулирует основные пищеварительные функции желудка и кишечника.

Обладает антиоксидантной активностью и помогает улучшить общее самочувствие.

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛУЧШИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: **8 (800) 600-57-56** *Звонок по России бесплатный* • **8 (495) 136-59-66** *г. Москва*

БАД • РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕНЫМ СРЕДСТВОМ

Адрес сайта:
РЕНТА.МОСКВА
РАБОТАЕМ С 1998 ГОДА!

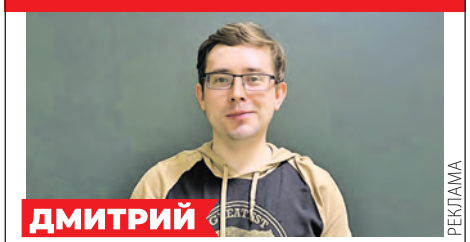
ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

Узнайте суммы выплат по договору ренты!

8-900-140-44-94

ПЛАТЕЛЬЩИК РЕНТЫ: ЖУКОВ С.В. ИНН: 502913751484. РЕКЛАМА

ТЕЛЕМАСТЕР



ДМИТРИЙ

РЕКЛАМА

НАСТРОЙКА КАНАЛОВ

НАСТРОЙКА НОВОГО ТЕЛЕВИЗОРА
СОРТИРОВКА КАНАЛОВ

НАСТРОЙКА СМАРТ ТВ
НАСТРОЙКА ЦИФРОВОЙ ТВ-ПРИСТАВКИ
ПРОШИВКА ТЕЛЕВИЗОРА
РЯБИТ
ПЛОХО ПОКАЗЫВАЕТ
ТИХИЙ ЗВУК
ПРОКЛАДКА АНТЕННОГО КАБЕЛЯ
ПОДКЛЮЧЕНИЕ И НАСТРОЙКА ТВ
НЕТ СИГНАЛА
ПЛОХО РАБОТАЕТ ПУЛЬТ

☎ **8 (906) 055-44-48**

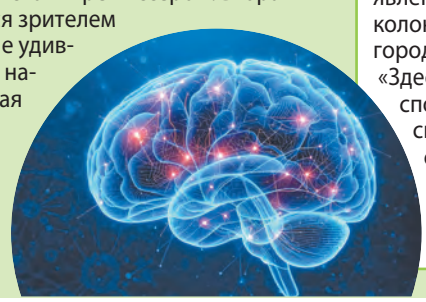
БЫВАЕТ И ТАКОЕ

Чего боятся комары?

Первое, что приходит в голову, – это дождь. На самом деле, попадая в каплю, насекомые несколько сантиметров падают вместе с ней, а потом «выныривают» и продолжают свой путь. А вот что действительно заставляет комаров сидеть и не высовываться, – это туман. Крошечные капельки воды оседают на теле и крылышках насекомых и буквально не дают им подняться в воздух.

Мозг-фантазёр

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



Реклама с бородой

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

Брак браку рознь

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

Светлана СИДОРЧУК

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

08.15 «Дикие лебеди». Мультфильм. (0+)
09.15 «ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)
11.00, 12.15 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (16+)
13.45 «РОДНЯ». (16+)
15.30 «БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ». (16+)
17.20 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (18+)
19.00 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ». (16+)
20.50 «ДЕВЧАТА». (16+)
СССР, 1961 г.
22.35 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА». (16+)
СССР, 1958 г.
00.15 «АРТИСТКА ИЗ ГРИБОВА». (16+)
02.35 «СЛЕЗЫ КАПАЛИ». (16+)
04.05 «ЗОЛОТОЙ ТЕЛЁНОК». (16+)

VIJU TV1000

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

VIJU TV1000 РУССКОЕ

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

VIJU TV1000 ACTION

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

ИЛЛЮЗИОН+

01.00 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (16+)
02.55 «ХРАНИТЕЛИ ПЯТИ КОРОЛЕВСТВ». (12+)
04.35 «КИНОЗВЕЗДА В ПОГОНАХ». (16+)
06.05 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
08.05 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
10.05 «ПОШУМИМ!» (16+)
11.20 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ». (16+)
13.00 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)
15.05 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
16.45 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)
18.35 «РИДДИК». (16+)
20.30 «СПЕНСЕР». (16+)
22.20 «ПРОСТО ДРУЗЬЯ». (16+)
Комедия, мелодрама, Германия, США, 2005 г.
23.50 «КИН». (18+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.35 «ПАРАГРАФ 78». (16+)
08.05 «ПАРАГРАФ 78. ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)
09.55 «РОВЕСНИКИ». (16+)
11.45 «КАК НАЗЛО СИБИРЬ». (16+)
13.35 «ВЕЧНАЯ ЗИМА». (16+)
14.55 «ГОЛОВА-ЖЕСТЯНКА». (16+)
17.10 «ВСТРЕЧА». (16+)
18.55 «ПРИЗРАК». (16+)
21.00 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (16+)
Комедия, Россия, 2014 г.
22.35 «НЕНОРМАЛЬНЫЙ». (16+)
Комедия, драма, Россия, 2024 г.
00.25 «22 МИНУТЫ». (16+)
01.45 «ПОЗЫВНОЙ «БАРОН». (16+)
03.45 «ПАРАГРАФ 78». (16+)
05.10 «ПАРАГРАФ 78. ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

01.05 «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА». (18+)
02.45 «ПОГОНЯ». (16+)
04.15 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+)
05.45 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИНКЛЮЗИВ». (16+)
07.25 «КАК Я СТАЛ РУССКИМ». (16+)
09.15 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (18+)
10.50 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)
13.00 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ФРИЛАНСЕ». (18+)
15.00 «ПЛАГИАТОР». (18+)
17.20 «ХОЛОП ИЗ ПАРИЖА». (16+)
19.30 «ПО-БРАТСКИ». (16+)
21.15 «ДОБРЫЙ ДОКТОР». (16+)
Комедия, Россия, 2025 г.
23.00 «В ГОСТЯХ У ЭЛИС». (18+)

ДОМ КИНО

05.20 «Три кота». Мультсериал. (6+)
06.00 «Побег из страны роботов». Мультфильм. (12+)
07.30 Союзмультфильм представляет… (6+)
08.40 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
11.20 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
01.00 «ОТЧАЯННЫЕ ДОЛЬЩИКИ». (16+)
Россия, 2021 г. В ролях: Максим Лагашкин, Михаил Трухин, Екатерина Стулова, Григорий Сиятвинда, Кирилл Гребенщиков
02.20 «ДОЛЖОК». (16+)
Россия, 2017 г.
03.40 «СПАСТИ ПУШКИНА». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

07.45 «БЕСПРИДАННИЦА». (16+)
09.15 «ШЕСТЬ СОТОК СЧАСТЬЯ». (16+)
10.55 «КАЛЕЙДОСКОП СУДЬБЫ». (16+)
14.15 «ИСКУШЕНИЕ НАСЛЕДСТВОМ». (16+)
17.35 «ОБНИМИ МЕНЯ». (16+)
2014 г. В ролях: Дарья Мороз, Виктор Добронравов
19.30 «БУМАЖНЫЙ САМОЛЕТИК». (16+)
2018 г. В ролях: Елена Полянская, Дмитрий Белякин, Ирина Мак, Ирина Новак, Сергей Радченко
22.50 «ТЫ МОЙ СВЕТ». (16+)
00.30 «СПАСЕННАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
03.10 «КАКТУС И ЕЛЕНА». (16+)
04.50 «БУДЕТ СВЕТЛЫМ ДЕНЬ». (16+)

CINEMA

07.20 «ЛЕГИОНЕР». (18+)
09.00 «БАНДЫ ПАРИЖА». (18+)
10.30 «ВЕСЕЛЫЕ» КАНИКУЛЫ». (18+)
12.05 «СНЕГОУБОРЩИК». (18+)
14.00 «КОДЕКС КИЛЛЕРА». (18+)
15.45 «САМЫЙ ПЬЯНЫЙ ОКРУГ В МИРЕ». (18+)
17.45 «ОТСТУПНИКИ». (18+)
20.20 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ». (18+)
США, 2013 г.
22.00 «МОТЫЛЕК». (18+)
США, Чехия, 2017 г.
00.15 «ОБЛАСТИ ТЬМЫ». (18+)
01.55 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
03.20 «ДОСПЕХИ БОГА-2: ОПЕРАЦИЯ КОНДОР». (16+)
05.05 «ДОСПЕХИ БОГА-3: МИССИЯ ЗОДИАК». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.50 «КЛАССИК». (16+)
02.50, 03.45, 08.20, 09.20 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
04.45 «ЗАЯЦ НАД БЕЗДНОЙ». (16+)
06.35 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
10.20, 11.15, 12.10 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ 10». (16+)
13.05, 14.05, 16.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)
15.05 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ БЛОНДИНОК». (16+)
17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+)
19.00 «МЕНЯ ЗОВУТ АРЛЕКИНО». (16+)
21.30, 22.30 «КАМЕНСКАЯ: НЕ МЕШАЙТЕ ПАЛАЧУ». (16+)
23.30 «ДЕСАНТУРА». (18+)

РЕТРО

06.15 «Заколдованный мальчик». Мультфильм. (16+)
06.55 «КУЛЬТПОХОД В ТЕАТР». (16+)
08.35 «ЖДИ МЕНЯ, АННА». (16+)
09.55, 11.15, 03.50, 04.55 «МУДРОМЕР». (16+)
Комедия, СССР, 1988 г.
12.30, 22.20 «4:0 В ПОЛЬЗУ ТАНЕЧКИ». (16+)
14.15, 00.00 «ТЕЩА». (16+)
15.35 «ДНИ ЛЮБВИ». (16+)
17.35 «ПОДКИДЫШ». (16+)
Комедия, драма, СССР, 1939 г.
19.00, 01.05 «ВЕРНОСТЬ». (16+)
Драма, мелодрама, военный, СССР, 1965 г.
20.40, 02.30 «ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ…» (16+)
Драма, мелодрама, СССР, 1984 г.

СУББОТА!

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

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 16.00, 00.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-5. О ЧЕМ МОЛЧАТ РУСАЛКИ». (16+)
Детектив, Россия, 2018 г.
В ролях: Ирина Горячева, Анна Дулова
11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 03.00, 04.00, 05.00, 06.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2013 г. В ролях: Елена Великанова, Кирилл Сафонов, Наталья Рудова, Валентина Панина
15.00, 23.00, 07.00 «ПЛАН «Б». (18+)
01.00, 02.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-6. ПРОКЛЯТЬЕ ПУСТЫННЫХ БОЛОТ». (16+)

CTC LOVE

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

ТВ21

07.00 «САБРИНА». (16+)
09.20 «С ЛЮБОВЬЮ, РОЗИ». (16+)
11.10 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
13.00 «ВИКИ КРИСТИНА БАРСЕЛОНА». (18+)
14.45 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
17.00 «ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА». (18+)
19.20 «ТРИ МЕТРА НАД УРОВНЕМ НЕБА: Я ТЕБЯ ХОЧУ». (18+)
21.40 «ВЕК АДАЛИН». (16+)
Мелодрама, драма, фэнтези, США, Канада, 2015 г.
23.40 «ИЛЛЮЗИОНИСТ». (16+)
01.30 «ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ». (18+)
03.25 «ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС-2». (18+)
05.10 «ПРЕКРАСНАЯ ЭПОХА». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

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

ПОБЕДА

04.05 «Путь к Победе». (16+)
05.05 «72 МЕТРА». (16+)
07.30 «ИСТРЕБИТЕЛИ. ПОСЛЕДНИЙ БОЙ». (16+)
19.10 «ДАЛЕКО ОТ ВОЙНЫ». (16+)
Лида живет в небольшом городке, в тылу. Все ушли на фронт и у нее остался всего лишь один друг - безродный пес Каштан. В этом же городе развернулся корпус по подготовке специальных собак-подрывников, куда и попал замеченный на улице Каштан. Стараясь спасти свою собаку, Лида обращается за помощью к одному из солдат корпуса. Солдат соглашается ей помочь, тем более что девушка ему очень понравилась, но тут приходит приказ о расформировании корпуса и уничтожении тренированных собак…
23.10 «ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ». (16+)
01.35 «ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ». (16+)
03.00 «ВЕРТИКАЛЬ». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. Дичь. (16+)
05.20 Пятница News. (16+)
05.40 Битва шефов. (16+)
07.30 Четыре дачи. Воронеж. (16+)
09.10 Четыре дачи. Республика Татарстан. (16+)
10.50 Четыре дачи. Астраханская область. (16+)
12.30 Домохозяйки против кондитеров. (16+)
14.00, 15.40, 17.20 Домохозяйки против шефов. (16+)
19.00 Домохозяйки против кондитеров. (16+)
20.30 Чёрный список. На кухне. (16+)
21.30 Чёрный список. На кухне. Екатеринбург. Admiral. (16+)
22.40 Чёрный список. На кухне. Краснодар. Баварус. (16+)
23.20 Новые Пацанки. (16+)
01.50 Пятница News. (16+)
02.10, 02.50 Чёрный список. (16+)
03.20 Секреты на кухне. Капуста. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (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 Мама в 16. (16+)
Самое честное реалити о взрослении. Девушки-подростки принимают важнейшее решение - родить в 16. На пути к материнству они столкнутся с предательством близких, пройдут через осуждение общества, научатся самостоятельно решать финансовые вопросы и брать ответственность за себя и за ребенка.
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
02.00 Разводы. (16+)
03.45 За кадром. Дорогая, я забил. (12+)
04.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

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

VIJU HISTORY

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

ИСТОРИЯ

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

УСАДЬБА

06.00, 09.00, 12.05, 14.50, 15.35, 18.00, 21.05, 00.30, 03.30 Дачные радости с Мариной Рыкалиной. (12+)
06.30, 18.25, 00.55 Сад своими руками. (12+)
06.55, 10.15 Мастер-садовод. (12+)
07.10, 01.20 Огород с Блокиным-Мечталиным. (12+)
07.55, 02.05 Переделки на участке. (12+)
08.25, 08.40, 20.50, 02.30, 02.45 Вершки-корешки. (12+)
09.25 История одной культуры. (12+)
10.00, 13.00 Консультант садовода. (12+)
10.30 Частный сектор. (12+)
11.05 Один день из жизни фермера. (12+)
11.30 Старые дачи. (16+)
12.30 Ландшафтные решения. (12+)
13.30 Фитнес в огороде. (12+)
14.00 Секреты садоводства с Мариной Рыкалиной. (12+)
14.20 Высокая кухня с Касымычем. (12+)
15.20, 03.50, 04.05 Лучки&Пучки. (12+)
15.55 Фитоаптека. (12+)
16.25 Стройплощадка. (12+)
16.55 Огород от-кутюр. (12+)
17.25, 17.40 Дачная кухня. (12+)
18.55 Агротехника. (12+)
19.10, 19.45 Огород круглый год. (12+)
19.55 Дачный угодник в гостях. (12+)
21.35 Сад в радость. (12+)
22.05, 22.20 Летние квадраты. (12+)
22.35, 22.50 Секреты травоведа. (16+, 12+)
23.05 Садовые загадки. (12+)
23.35 Ландшафтные эксперименты. (12+)
00.00, 03.00 У мангала. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.00, 21.10 На природе вкуснее. (16+)
06.20, 06.45, 14.00 Охота на хищника. (16+)
07.10 Лесная сторожка. (16+)
07.40 Фидер. Секреты успеха. (16+)
08.05 Рыбалка в Абхазии. (16+)
08.40 Поехали на рыбалку! (12+)
09.10, 17.30 Спиннинг сегодня. (16+)
09.40, 10.25 От первого лица. (12+)
10.40 Ловись, рыбка. (16+)
11.15 Лесной домашний зверь. (12+)
11.50, 20.05 Камский спиннинг. (16+)
12.20, 20.40 Научи меня рыбачить. (12+)
12.50 Зубастая рыбалка. (16+)
13.25, 19.05, 22.55 С Нормундом по водоемам Беларуси. (16+)
14.30 Давай зарубимся! (12+)
14.55 Охота на сурка с арбалетом с Евгением Шеляпиным. (16+)
15.25 На охотничьей тропе с Сергеем Астаховым. (16+)
16.00 Двое против рыбы. (16+)
17.00 Донка против фидера. (16+)
18.00 Андрей Старков и его команда. (16+)
18.35 Рыболовная карта России. (16+)
19.35 Рыболовные путешествия. (16+)
21.25 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)
21.55 Рыболовная Россия. (16+)
22.30 Лёша, подсекай! (16+)
23.30 Большая заруба. (16+)
00.15 Фишермания. (12+)
00.45 Рыбалка сегодня XL. (16+)
01.10 Пути-дороги. (16+)
01.40 БАгатый улов. (16+)

ЖИВИ!

05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
05.30 Аэробика в стиле ретро. (12+)
06.00 Проснись со Стасом. (12+)
06.30, 09.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
07.00 YogaУтро. (12+)
07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагиным. (12+)
07.45 Здоровые завтраки. (12+)
08.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)
08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+)
08.45, 17.30, 22.00 «Антицеллюлитная гимнастика» с Еленой Каркукли. (12+)
09.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
10.30 Экспресс-фитнес. (12+)
10.45, 17.45 Core-тренировка. (12+)
11.00, 20.00 Функциональный тренинг с элементами капоэйры. (12+)
11.45 Фитнес с резинками. (12+)
12.00, 19.30 Силовой стретчинг. (12+)
12.30 3D фитнес. (12+)
13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
13.30 Shuffle Dance. (12+)
14.00 Фитнес-бутик. (12+)
14.30, 19.00 HIIT. (12+)
15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Кроссфит 2.0. (12+)
16.30, 22.30 Шпагат. (12+)
17.00 Здоровые ужины. (12+)
17.15 Мистер Драйв. (12+)
18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)
18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)
18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)

В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ».

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Лёгкая атлетика. День прыжков. Трансляция из Москвы. (6+)
08.30 Бокс. Кубок Победы. Трансляция из Оренбурга. (16+)
10.15 «Страна героев. Николай Королёв». (12+)
10.30 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
11.00, 13.05, 16.20, 19.25 Новости. (0+)
11.05 Гандбол. SEHA-Газпром Лига. Финал 4-х. 1/2 финала. «Зенит» (Россия) - «Виктор» (Россия). Трансляция из Белоруссии. (6+)
12.35 «Это футзал!» (12+)
13.10, 02.45 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Казань ринг. Туринглайт. (6+)
14.20, 03.55 Автоспорт. Чемпионат России. Казань ринг. SMP Formula 4. (6+)
15.30 «Вид сверху». (12+)
15.55 «Что за спорт?» (12+)
16.25 Пляжный волейбол. Кубок России. Женщины. Финал. Трансляция из Зеленоградска. (6+)
17.20 Пляжный волейбол. Кубок России. Мужчины. Финал. Трансляция из Зеленоградска. (6+)
18.15 «Страна спортивная». (12+)
18.35 Автоспорт. Дрифт. RDS OPEN. Трансляция из Казани. (6+)
19.30 «Вид сверху». (12+)
20.00 Гандбол. SEHA-Газпром Лига. Финал 4-х. Матч за 3-е место. Трансляция из Белоруссии. (6+)
21.30 Бокс. Кубок Победы. Трансляция из Оренбурга. (16+)
23.20 Автоспорт. Чемпионат России по ралли. (12+)
23.45 Стрельба стендовая. Профессиональная лига спортинга. Трансляция из Владимира. (6+)
00.40 Художественная гимнастика. Evgeniya Cup. Гала-концерт. Трансляция из Омска. (6+)
05.05 «Магия большого спорта». (12+)
05.30 «Парусный спорт». (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 Teen чарт. (16+)
08.40, 15.00, 18.00, 21.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
10.00 Страна на МУЗ-ТВ. (16+)
11.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
13.00 Прогноз по году. (16+)
14.00 Плейлист | Лето. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Народный микрофон. (16+)
17.00 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
18.20 Хит-Сториз. Татьяна Буланова - «Три хита». (16+)
18.55 Плейлист | Лето. (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.40 Под нас плясала ваша мать! Как звезды 90-х попали в топы зумеров? (16+)
22.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
00.00 Плейлист | Лето. (16+)
01.00 Золотая лихорадка. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. «Мини-Мишки», «Ми-Ми-Мишки». (0+)
08.30, 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
08.45, 10.00 «Простоквашино». (0+)
09.45 «Буква в деле». (0+)
11.00 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. «Фиксики» (0+), «Горошек и компания» (6+)
14.15, 21.30 «Тюленьки». (6+)
15.00 «Геройчики». (0+)
16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
17.00 Время малышей. «Буба». (6+)
18.00 «Маша и Медведь». (0+)
19.30 «Лунтик». (0+)
20.00 «Сказочный патруль». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
Веселый семейный мультсериал, который рассказывает о жизни современных 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.
22.30, 02.00 «Буба». (6+)

О!

05.00 «Три кота». (0+)
Увлекательные истории из жизни трех маленьких любознательных котят: Коржика, Компота и их младшей сестренки Карамельки.
06.00 «Ум и Хрум». (0+)
Вкусные приключения монстриков.
07.00 «Парк Турум-Бурум». (0+)
07.20 «Три кота». (0+)
09.30 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
10.00 «Турбозавры». (0+)
10.50 «Лунтик». (0+)
11.55 «Ум и Хрум». (0+)
13.00 «Три кота». (0+)
15.30 «Ум и Хрум». (0+)
16.35 «Царевны». (0+)
Отправляйся в волшебное путешествие вместе с Царевнами!
17.40 «Барбоскины». (0+)
19.40 «Три кота». (0+)
22.00 «Технолайк!». (6+)
22.20 «Барбоскины». (0+)
00.00 «Царевны». (0+)
02.00 «Бодо Бородо». (0+)
04.00 «Жужжалка». (0+)
04.05 «Три кота». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Фиксики. Дай пять!» (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Пластилинки». (0+)
07.35 «Лунтик». (0+)
10.30 «Супер Крылья. Спасатели мира». (0+)
10.45 «Геройчики». (0+)
13.30 «Диностер». (6+)
13.45 «Джи-Джи Бонд: Супергонщик». (6+)
14.00 «Инфинити Надо». (6+)
14.30 «Навигатор. Новости». (0+)
14.40 «Барбоскины». (0+)
16.40 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
16.45 «Технолайк!» (6+)
17.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
Маленькие истории о больших делах. Девочка Катя и её друг Эф путешествуют по пекарням, заводам, поездам, пароходам и изучают, как всё устроено и какие бывают профессии.
19.30 Семейное кино.
«Тайна парка развлечений». (6+)
Братья-медведи попадают в новое удивительное приключение и раскрывают тайну парка развлечений. Медведи приезжают в новый удивительный парк развлечений. В нём посетители с помощью современных технологий могут превращаться в любых животных, чтобы сразиться в состязании за крупный выигрыш. Медведи тоже хотят побороться за приз и собирают свою команду. Но оказывается, что коварные владельцы парка не раскрывают участникам всех деталей конкурса, а эксперимент с превращением людей в животных не так уж безопасен…
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
22.30 «Дикие скричеры!» (6+)
23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.00 «Смешарики». (0+)
02.30 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
04.00 «Маша и Медведь». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.00, 18.00 «Живой гараж». (0+)
06.05, 12.05, 18.05 «Команда МАТЧ». (0+)
06.25, 12.25, 18.25 «Цветняшки». (0+)
06.40, 12.40, 18.40 «Пакман в мире привидений». (6+)
07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)
07.55, 13.55, 19.55 «Карбот. Кунг». (6+)
08.30, 14.30, 20.30 «Край Бебис Мэджик Тирс». (0+)
08.50, 15.30, 20.50 «Тоботы. Детективы Галактики». (6+)
09.25, 16.10, 21.25 «Шмяк. Волшебная лавка Есении». (0+)
09.55, 16.40 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
10.10, 16.55 «Шушумагия». (0+)
10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)
11.15, 14.50, 23.15 «Дракоша Тоша». (0+)
11.25, 15.00, 23.25 «Патруль Дино». (0+)
13.50 «Забезу. Уши с хвостиком». (0+)
21.55 «Бабушкины сказки». (12+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

06.00 «Котики, вперед!» (0+)
07.30 «Чебурашка». (0+)
08.00 «Лунтик». (0+)
Приключения Лунтика, маленького пушистого существа, родившегося на Луне и свалившегося на Землю.
09.00 «Три кота». (0+)
11.30 «Чебурашка». (0+)
12.00 «Простоквашино». (0+)
15.30 «Барбоскины». (0+)
16.30 «Три кота». (0+)
17.30 «Маугли и Акира. Новые приключения». (6+)
18.00 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
19.00 «Приключения Пети и Волка». (6+)
20.00 «Барбоскины». (0+)
21.00 «Три кота». (0+)
00.00 «Бодо Бородо». (0+)
02.00 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
03.45 «Простоквашино». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00, 11.55, 00.45 День Патриарха. (0+)
05.10 Расскажи мне о Боге. (6+)
05.40 Мультфильмы. (0+)
06.00, 08.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.00 Иоанн Каподистрия. Русская судьба. (0+)
10.55 Святыни христианского мира: Крест святой Нины. (0+)
11.25, 20.00, 04.30 Прямая линия. Ответ священника (с сурдопереводом). (12+)
12.05, 12.35 Монастырская кухня. (0+)
13.00 «ФРОНТ ЗА ОКОЛИЦЕЙ». (6+)
13.45 «БЕЗ ГОДУ НЕДЕЛЯ». (6+)
15.10 «ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ». (6+)
17.00, 19.45, 21.45, 01.55, 04.15 Вечер на СПАСЕ (с сурдопереводом). (0+)
17.35 Революция. Западня для России. (6+)
18.40 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». 3 серия. (12+)
20.40 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
22.00, 02.10 Поле битвы. (16+)
22.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ». 3 серия. (12+)
23.40 Вечер на СПАСЕ. Ток-шоу. (0+)
00.55 Святой крест Буденновска. (12+)
02.40 Глобус православия. (12+)
03.25 Простые чудеса. (12+)

Православный календарь

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

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

Петров пост.

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

Свт. Григорий Богослов

Славянка

ТУРЫ ПО РОССИИ

33 года на рынке российского туризма

13.06	МАРФО-МАРИИНСКАЯ ОБИТЕЛЬ
14.06	ГАЛЕРЕЯ ГЛАЗУНОВА – МУЗЕЙ СОСЛОВИЙ
20-21.06	ДРЕВНИЙ КИРЖАЧ И ОКРЕСТНОСТИ
20.06	УСАДЬБА «СЕРЕДНИКОВО» М. ЛЕРМОНТОВА
20.06	УСАДЬБА «ГОРЕНКИ» РАЗУМОВСКИХ
21.06	ДОЛГОПРУДНЫЙ – МУЗЕЙ ИСТОРИИ ТАНКА Т-34
21-22.06	ГОСПОДИН ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД
24-28.06	ВСЕ ИМПЕРАТОРСКИЕ ПРИГОРОДЫ
27-28.06	ВЛАДИМИР – СУЗДАЛЬ
27.06	ОСОБНЯК ОСТЕРМАНА + ШЕДЕВРЫ ФАБЕРЖЕ И ОВЧИННИКОВА
27.06	СОКРОВИЩА ШЕРЕМЕТЕВЫХ В УСАДЬБЕ «ОСТАНКИНО»
27.06	МУЗЕЙ-ЗАПОВЕДНИК «АБРАМЦЕВО» ПИСАТЕЛЯ С.Т. АКСАКОВА И МЕЦЕНАТА С.И. МАМОНТОВА
28.06	ШЕДЕВРЫ ИЗ УСАДЬБЫ «АРХАНГЕЛЬСКОЕ» В ЗВЕНИГОРОДСКОМ МАНЕЖЕ + МУЗЕЙ ЛЮБОВИ ОРЛОВОЙ (ВЫСТАВКА «ШИК & БЛЕСК»)
28.06	СОКРОВИЩА ШЕРЕМЕТЕВЫХ В УСАДЬБЕ «ОСТАНКИНО»
28.06	ТРОИЦЕ-СЕРГИЕВА ЛАВРА – С. РАДОНЕЖ – ПОКРОВСКИЙ МОНАСТЫРЬ
11.07	УСАДЬБА «МУРАНОВО»
12.07	ДМИТРОВ

Наш адрес в интернете: www.slavianka.ru. 8 (495) 626-04-75, 8 (495) 626-05-68
Москва, ул. Кузнецкий Мост, 21/5, подъезд 3, оф. 4039
Реклама

ПЕРВЫЙ

00.10 Подкаст.Лаб. (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!» (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.30 Премьера. «Вторжение». (12+)
19.50 «Пусть говорят». (16+)
21.00 «Время»
22.00 **«АЛЛИГАТОР».** (16+)
Оперов вызывают на убийство колхозницы. Единственная зацепка - отпечаток каблука, схожий с тем, что был на месте убийства студента Павлова у сгоревших складов. Павлов оказывается однокурсником Филиппа и Данияра, жениха Асель.
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)
03.00 Новости
03.05 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

РОССИЯ

20.00 Вести.

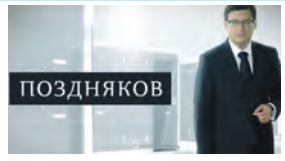
05.00 Утро России
09.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 Вести. Местное время
12.00 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (16+)
Во время ночного дежурства Курочкина срочно вызывают в больницу. Руководство клиники подозревает отравление одной из своих пациенток.
16.30 Вести
17.00 «Малахов». (16+)
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 **«ЗАГЛЯНИ ЕМУ В ГОЛОВУ».** (16+)
Впервые за много лет Лунин встречается со своей бывшей женой Мариной. Она беспокоится, что его болезнь могла передаться их дочери Ане. Тем временем Лунину и Драповой поручено проследить, чтобы скандальная история о коммерческом шпионаже не получила огласку.
23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.15 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (16+)
03.00 Вести
03.30 **«ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ».** (16+)

ТВЦ

15.00 «СОКОЛОВА ПОДОЗРЕВАЕТ ВСЕХ». (16+)

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

НТВ



00.40 «Поздняков». (16+)

04.25 **«ПЁС».** (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 **«ПЁС».** (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 **«ПЁС».** (16+)
Неизвестный поджигает прохожего в подземном переходе, облив его зажигательной смесью. Погибший - Александр Домбровский. Следующим объектом преступника становится Полина Полунина, но она чудом остается в живых.
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «За гранью». (16+)
17.50 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 **«ЛЕШИЙ».** (16+)
Сашка Рычков, отмечавший с друзьями на берегу озера день рождения своей девушки Тани, задерживается Лешим за запуск в лесу фейерверков и попадает в участок к Карпенку. После того, как участковый его отпускает, Сашка пропадает. Леший пытается выяснить, что произошло с парнем. На рынке появляются объявления о продаже навоза...
22.15 **«БАЛАБОЛ».** (16+)
00.20 «Сегодня»
00.40 «Поздняков». (16+)
00.55 **«РИКОШЕТ».** (16+)

РОССИЯ К Культура

20.50 Энигма

06.30 02.15 Истории города N с Пьером Бурелем
07.20 Легенды мирового кино
Анатолий Папанов
07.50 «Великие мегаполисы древности»
08.50 **«К РАССЛЕДОВАНИЮ ПРИСТУПИТЬ»**
10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
10.15 Наблюдатель
11.15 00.00 «XX век»
«Воспоминания перед стартом. История отечественного футбола»
12.45 Academia. 90 лет Алексею Розанову
13.45 **«Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА»**
15.00 «Тайна Блаженной Матроны Анемнясевской»
15.40 «2 Верник 2»
16.30 Моя любовь - Россия!
В этом выпуске мы будем любоваться деревянной резьбой на множестве томских особняков.
17.15 01.05 Симфонические оркестры России
18.15 22.40 «Роман в камне»
18.45 Семинар
19.45 Главная роль
20.05 Библейский сюжет
20.30 Спокойной ночи, малыши!
20.50 Энигма
21.30 «Этот фантастический мир. Знак саламандры». Телеспектакль
23.05 «Затерянное королевство викингов»
03.00 Перерыв в вещании

СТС

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
06.10 С лёгким утром! (16+)
08.00 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)
09.25 «100 мест, где поесть». (16+)
11.10 **«ГУЛЯЙ, ВАСЯ!»** (16+)
13.05 **ВПЕРВЫЕ НА СТС! «ЛЕНА И СПРАВЕДЛИВОСТЬ».** (16+)
Россия, 2022 г. Комедия.
В ролях: Анна Уколова, Парвиз Пулоди, Юлия Бедарева.
Лена работает в магазине, воспитывает сына и безуспешно пытается расписаться со своим избранником, который лишился паспорта и вместо ЗАГСа регулярно попадает в отдел полиции.
15.00 **«ОТМОРОЖЕННЫЕ».** (16+)
21.00 **«НИНДЗЯ».** (16+)
США, 2009 г. Боевик.
В ролях: Цуёси Ихара, Тодд Дженсен, Того Игава.
Американского сироту Кейси Боумана берут учеником в школу боевых искусств додзе в Японии. Благодаря своему упорству и желанию овладеть бусидо Кейси завоёвывает уважение своего сенсея Такэды и его дочери Намико.
22.45 **«ИП МАН-4».** (16+)
00.55 **«ОБВИНИТЕЛЬ».** (18+)
02.45 **«ИЛЛЮЗИЯ КОНТРОЛЯ».** (16+)
04.15 «100 мест, где поесть». (16+)

5-Й КАНАЛ

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

ЗВЕЗДА

06.20 **«БЕЛЫЕ ВОЛКИ».** (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
11.00 **13.25 15.05 17.15 «СОБОР».** (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
19.40 «Специальный репортаж». (16+)
19.55 «По горячим следам». (16+)
20.10 «Код доступа». (12+)
22.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. (12+)
23.15 **«СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ».** (12+)
03.00 **«БРАТЬЯ ПО КРОВИ».** (12+)
04.25 **«ТЕКУМЗЕ».** (12+)

ОТР

06.00 «На приёме у главного врача». (12+)
06.50 00.45 «Очевидно. Вероятно». (12+)
07.30 20.15 «Календарь». (12+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 12.10 13.05 18.20 ОТРажение
11.00 23.50 «Хомо Сапиенс: история вида». (12+)
15.15 **«НИКОГДА».** (16+)
16.45 «Нескучное дело». (12+)
17.00 Родительское собрание
17.45 03.20 «Песня остаётся с человеком». (12+)
20.45 **«ГОРОДСКОЙ РОМАНС».** (12+)
22.20 **03.35 «ОТРЫВ».** (16+)
01.30 ОТРажение. Итоги. (12+)

МОСКВА 24

06.00 «Утреннее вещание»
10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 16.00 17.00 17.30 18.00 18.25 19.00 20.00 20.30 20.45 21.00 21.30 22.00 22.30 22.45 23.00 23.30 00.00 01.00 «Новости». (16+)
11.20 12.20 13.20 14.20 15.20 16.20 17.20 19.25 «Деньги 24». (12+)
11.50 15.50 23.50 «Сити». (12+)
12.50 14.50 16.50 18.50 «Москва - столица спорта». (12+)
13.50 17.50 «Техно». (12+)
15.35 21.35 04.35 «Специальный репортаж». (12+)
16.25 02.30 «Интервью». (12+)
18.40 «Качество жизни». (12+)
19.35 «Спецреп». (12+)
21.15 23.40 04.25 «Московский патруль». (16+)
00.10 «Мослекторий». (12+)

ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 «Новости МО». (16+)
06.00 «Прогулка». (12+)
06.30 «Всё просто!» (12+)
06.55 «Дача 360». (12+)
07.40 12.20 «Внимание! Еда!»
08.00 «Бренды 360». (12+)
08.30 «Погода на любой вкус»
09.05 09.35 15.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
09.50 «За МКАДром». (12+)
10.35 «Поездка со вкусом»
11.20 14.20 «Лето в Подмосковье». (12+)
13.15 «Кругосветка по Подмосковью». (12+)
13.40 «Охлобыстин в Подмосковье». (12+)
16.05 22.30 «Страна Советов»
17.05 «Викторина 360»
17.45 «Подмосковный нейротур». (12+)
18.15 «Город с историей». (12+)
18.35 «Вспомнить всё». (16+)
19.05 «Это Китай!» (16+)
19.30 «Главные события дня»
20.45 23.25 «Подкаст». (16+)

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

06.00 07.50 11.55 16.20 01.05 «Новости дня». (16+)
06.10 «Улицы московские»
06.40 «Правдивые истории». (12+)
07.05 22.15 «Раскрывая тайны звёзд». (16+)
07.55 20.00 **«ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...»** (16+)
10.30 Мой район. (12+)
11.25 16.05 23.05 «Звёзды советского экрана»
12.00 **«СЕРДЦЕ НЕ ОБМАНЕТ, СЕРДЦЕ НЕ ПРЕДАСТ».** (16+)
15.15 «Тайны кино». (16+)
16.25 **«ДОРОГОЙ ЭДИСОН!»** (16+)
18.25 **«ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ».** (16+)
23.30 **«КУПЕЛЬ ДЬЯВОЛА».** (16+)

Сериалы Фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены компанией АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

РЕН

17.00 «Тайны Чапман». (16+)

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

ТНТ

21.00 «САШАТАНЯ». (16+)

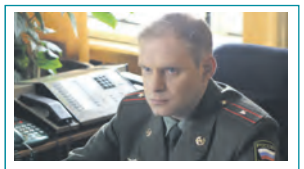
07.00 **«ИНТЕРНЫ».** (16+)
19.00 **«ВТОРОЙ БРАК».** (16+)
Троюродный брат Бори Сергей вместе с семьей переезжает в Москву без жилья, работы и плана действий, чем шокирует Арину и Борю. Боря решает стать лучшей версией себя, выйти на новый уровень и масштабировать свою личность.
21.00 **«САШАТАНЯ».** (16+)
Саша фотографируется с клиенткой - актрисой фильмов для взрослых - и врет Тане, что она пожарный. Когда Таня встречает девушку лично, возникает крайне неловкая ситуация. Миша снимает сына Лили в рекламе детского сока без ее согласия...
23.00 **«КЛИНЕР».** (18+)
00.55 **«НА ПРИЦЕЛЕ».** (16+)
02.20 «Однажды в России». (16+)
05.00 «Утро ТНТ»-2026». (16+)
05.50 **«ИНТЕРНЫ».** (16+)

ТВ-3

08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 «Леди Баг и Супер-Кот». (6+)
09.00 «Слепая». (16+)
10.00 «Порча». (16+)
11.00 Гадалка. (16+)
15.30 «Порча». (16+)
16.00 «Слепая». (16+)
18.00 **«КОРДОН».** (16+)
Под подозрением в ограблении дома Погорелова - Лукич и Ильич - на это указала бутылка самогона, которую те пили. Расследование выводит их на Макса. Макс в форме Погорелова останавливает маршрутку Трофимыча и угрожает попутчикам пистолетом.
23.00 **«НЕВЕСТА».** (18+)
Юная скромная девушка Настя вместе со своим женихом Иваном отправляется в его родной город, чтобы познакомиться с родными и друзьями будущего супруга.
01.00 «Вокруг Света. Места Силы». (16+)

ЧЕ



03.40 «СОЛДАТЫ-13». (16+)

06.20 Улётное видео. Лучшее. (16+)
07.40 Улётное видео. (16+)
Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Все серии шоу пропитаны искрометным юмором, смешными шутками и невероятными кадрами.
14.00 Влад решает. (16+)
15.00 Решала. (16+)
Культовый проект телеканала «ЧЕ!». Ведущий - Влад Чижов помогает жертвам мошенников раскрыть обман, найти тех, кто за ним стоит, и вернуть украденные средства. Каждый выпуск помогает зрителям учиться на чужих ошибках и показывает, что делать, если ты столкнулся с обманщиком в реальной жизни.
18.00 Влад решает. (16+)
19.00 Притворщики. (16+)
21.00 Улётное видео. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
03.40 **«СОЛДАТЫ-13».** (16+)

МАТЧ ТВ

21.40 Футбол.

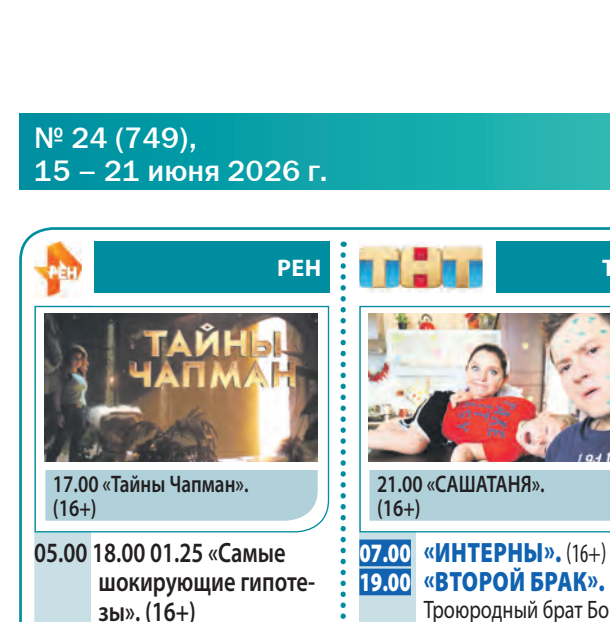
06.00 Футбол. Узбекистан - Колумбия. Чемпионат мира-2026. Пр.тр.
07.00, 18.00, 21.00, 00.00, 03.00 Все на Матч! Прямая трансляция
09.30 Футбол. Португалия - ДР Конго. ЧМ-2026. (6+)
11.40 Улётный футбол. Прямая трансляция
12.30, 17.25 Футбол. ЧМ-2026. Обзор. (6+)
13.00, 17.55 Новости
13.05 Футбол. Англия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

ДОМАШНИЙ

14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)

06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.25 Давай разведёмся! (16+)
08.25 Тест на отцовство. (16+)
10.40 «Прости меня...» (16+)
11.45 «Беду отведу». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 **«СКОЛЬКО СТОИТ ЛЮБОВЬ».** (16+)
19.00 **«Я ТЕБЯ НАШЛА».** (16+)
23.20 **«ОН МНЕ ИЗМЕНЯЕТ».** (16+)
00.20 «Понять. Простить». (16+)
01.15 «Порча». (16+)
02.10 «Знахарка». (16+)
02.35 «Верну любимого». (16+)
03.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
03.30 Тест на отцовство. (16+)
05.10 «6 кадров». (16+)

ЦВЕТОК



1. Извилистая дорога в горах. **2.** Кто из русских поэтов первым употребил слово «футурист»? **3.** Превратности Фортуны. **4.** Посредник на дуэли. **5.** Создание изображения нейросетью. **6.** Хищная птица, вид орлана. **7.** Упорядочение, нормализация. **8.** Игра верзил между корзин. **9.** Ограничитель собачьей кусачести. **10.** Персонаж пьесы Николая Гоголя «Ревизор». **11.** Очень грубая ткань. **12.** Жидкость со взвешенными мелкими твердыми частицами. **13.** Буба Касторский по профессии. **14.** 50 копеек одной монетой. **15.** Товарищ по бизнесу. **16.** Альбом достижений фотомодели. **17.** Ягода «из двух имен». **18.** Этой монетой пытался расплатиться в трамвае Бегемот. **19.** Требование, жалоба, выражение недовольства. **20.** «Гипноз» в переводе с латинского. **21.** Горький - для Пешкова. **22.** «Упаковывание» младенца.

Ответы. 1. Серпантин. 2. Северянин. 3. Невезение. 4. Секундант. 5. Генерация. 6. Белохвост. 7. Регулация. 8. Баскетбол. 9. Намордник. 10. Земляника. 11. Мешковина. 12. Суспензия. 13. Куплетист. 14. Полтинник. 15. Компаньон. 16. Портфолио. 17. Косточка. 18. Гривенник. 19. Претензия. 20. Усыпление. 21. Пеньдолним. 22. Пеленание.

МОСКОВСКАЯ ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА РЕНТЫ
ДОГОВОРА ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ НА ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ
МГСР
московская городская служба ренты
РАБОТАЕМ В СООТВЕТСТВИИ С ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РФ
www.socrenta.ru
ООО «Городская служба ренты». ОГРН 1157746587195.
8 (495) 226-07-07
8 (495) 625-03-88
Москва, Сретенский бульвар, дом 2, офис 8
Реклама

НА ДОСУГЕ

Найди 10 отличий

У кого какой домик?

В сказках всё загадочно: где чей домик, не сразу поймёшь...

Ответы: деревья слева, размер звезды вверху слева, месяц, звездочки у его низа, ветка на дереве справа, дымок из трубы, цвет домика у правого дерева, окна на домике-башне, хвост лисички, гриб справа.

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

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

VIJU TV1000

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

VIJU TV1000 РУССКОЕ

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

VIJU TV1000 ACTION

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

ИЛЛЮЗИОН+

01.20 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
03.15 «ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ». (16+)
04.45 «ДИВЕРГЕНТ». (16+)
06.50 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)
08.40 «РИДДИК». (16+)
10.35 «СПЕНСЕР». (16+)
12.20 «ПРОСТО ДРУЗЬЯ». (16+)
13.50 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (16+)
15.45 «ДОСТАТЬ НОЖИ». (16+)
17.40 «ПОШУМИМ!» (16+)
18.50 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ». (16+)
20.30 «МУШКЕТЕРЫ». (16+)
Боевик, приключения, Германия, Франция, Великобритания, США, 2011 г.
22.10 «ПРОРОК». (16+)
23.40 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.40 «РОВЕСНИКИ». (16+)
08.20 «КАК НАЗЛО СИБИРЬ». (16+)
10.05 «ВЕЧНАЯ ЗИМА». (16+)
11.25 «ГОЛОВА-ЖЕСТЯНКА». (16+)
13.40 «ВСТРЕЧА». (16+)
15.25 «ПРИЗРАК». (16+)
17.30 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (16+)
19.05 «НЕНОРМАЛЬНЫЙ». (16+)
21.00 «КЛЯТВА». (16+)
Драма, биография, военный, история, Россия, 2020 г.
23.20 «РОБО». (16+)
Драма, семейное, фантастика, Россия, 2019 г.
00.50 «ПАРАГРАФ 78». (16+)
02.15 «ПАРАГРАФ 78. ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)
03.45 «РОВЕСНИКИ». (16+)
05.20 «ДЖОКЕР». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.50 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+)
02.30 «НЕВЕСТА С ТОГО СВЕТА». (16+)
04.10 «НОВЫЙ ПАРЕНЬ МОЕЙ ЖЕНЫ». (18+)
05.55 «АДАМ И ЕВА». (12+)
07.35 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)
09.15 «СОКРОВИЩА ДЖУНГЛЕЙ». (18+)
10.50 «МУЖСКИЕ ПРАВИЛА МОЕГО ДЕДА». (16+)
12.25 «НА ДЕРЕВНЮ ДЕДУШКЕ». (6+)
14.15 «КРАСОТКИ». (16+)
16.00 «ПО-БРАТСКИ». (16+)
17.50 «КЛЁВЫЙ YLOVE». (16+)
Комедия, мелодрама, Россия, 2025 г.
19.30 «ВАСАБИ». (18+)
21.15 «ПОГОНЯ». (16+)
22.50 «ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА». (12+)

ДОМ КИНО

05.00 «Белка и Стрелка. Карибская тайна». Мультфильм. (6+)
06.20 «Три кота и море приключений». Мультфильм. (6+)
07.30 Союзмультфильм представляет… (6+)
08.40 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
11.20 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
01.00 «СО ДНА ВЕРШИНЫ». (16+)
Россия, 2017 г. В ролях: Владимир Вдовиченков, Сергей Никоненко, Ирина Розанова
02.50 «ЁЛКИ 1914». (16+)
04.10 «ДЕВУШКА С КОСОЙ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

07.35 «ОБНИМИ МЕНЯ». (16+)
09.30 «ТЫ МОЙ СВЕТ». (16+)
11.15 «БУМАЖНЫЙ САМОЛЕТИК». (16+)
14.30 «СРОК ДАВНОСТИ». (16+)
17.50 «СОЛНЦЕКРУГ». (16+)
2009 г. В ролях: Виктория Исакова, Лариса Малеванная, Станислав Боклан, Игорь Ботвин
19.30 «ДЕТИ ВЕТРА». (16+)
2020 г. В ролях: Александр Носик, Анна Здор, Дмитрий Мазуров, Сергей Гамов, Валентина Панина
22.45 «К ТЕЩЕ НА БЛИНЫ». (16+)
2016 г. В ролях: Екатерина Федулова, Петр Баранчеев
00.35 «ИСЦЕЛЕНИЕ». (16+)
03.20 «ЧУЖИЕ ДУШИ». (16+)
04.45 «СРОК ДАВНОСТИ». (16+)

CINEMA

06.55 «ПАДЕНИЕ ЛУНЫ». (16+)
09.10 «ПАДЕНИЕ ИМПЕРИИ». (18+)
10.55 «ЗОЛОТО». (18+)
12.55 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЗОВ». (18+)
14.30 «ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ». (18+)
16.10 «МЫ БЫЛИ СОЛДАТАМИ». (18+)
18.30 «ИНОСТРАНЕЦ». (18+)
20.25 «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ». (16+)
США, Испания, 2011 г.
22.00 «ДОЧЬ ВОЛКА». (18+)
Канада, 2018 г.
23.30 «13-Й РАЙОН». (18+)
00.55 «13-Й РАЙОН: УЛЬТИМАТУМ». (18+)
02.25 «ПРИЗРАК И ТЬМА». (16+)
04.05 «САМОВОЛКА». (16+)
05.40 «РЫЦАРИ НЕБА». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.30, 22.35, 23.35 «ДЕСАНТУРА». (18+)
01.35 «КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ». (16+)
03.30, 04.25 «КАМЕНСКАЯ: СМЕРТЬ РАДИ СМЕРТИ». (16+)
05.20 «КАЩЕЙ БЕССМЕРТНЫЙ». (6+)
06.40 «ЖИЛИ-БЫЛИ». (16+)
08.15, 09.15 «КАМЕНСКАЯ: ЧУЖАЯ МАСКА». (16+)
10.10, 11.05, 12.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ 10». (16+)
12.55, 13.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)
15.00 «НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА…» (16+)
16.55, 18.00 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+)
19.00 «ЗА ПРЕКРАСНЫХ ДАМ». (16+)
20.15 «НЕБЕСА ОБЕТОВАННЫЕ». (16+)

РЕТРО

06.05 «Храбрый заяц», «Братья Лю». Мультфильмы. (16+)
06.45 «ДЕТИ ПАРТИЗАНА». (16+)
08.05 «МИРОВОЙ ПАРЕНЬ». (16+)
09.35, 04.40 «ХОТИТЕ - ЛЮБИТЕ, ХОТИТЕ - НЕТ…» (16+)
11.00 «ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ». (16+)
12.45, 22.45 «КУЛЬТПОХОД В ТЕАТР». (16+)
14.35, 00.25 «ЖДИ МЕНЯ, АННА». (16+)
15.55 «4:0 В ПОЛЬЗУ ТАНЕЧКИ». (16+)
17.40 «ТЕЩА». (16+)
19.00, 01.35 «АДМИРАЛ УШАКОВ». (16+)
21.00, 03.15 «ВСЕГО ОДНА НОЧЬ». (16+)
05.50 Мультфильм. (6+)

СУББОТА!

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

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 16.00, 00.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)
Сериал. Драма, Россия, 2014 г. В ролях: Анастасия Веденская, Александр Волков, Любовь Тихомирова, Александр Пашков, Наталья Лукеичева
09.00, 10.00, 17.00, 18.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-6. ПРОКЛЯТЬЕ ПУСТЫННЫХ БОЛОТ». (16+)
11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 «УСЛОВИЯ КОНТРАКТА-2». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПЛАН «Б». (18+)
01.00, 02.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-7. КОГДА МЕРТВЫЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ». (16+)
03.00, 04.00, 05.00, 06.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (16+)

СТС LOVE

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

ТВ21

07.00 «ТОНЯ ПРОТИВ ВСЕХ». (18+)
09.00 «В ГОСТЯХ У ЭЛИС». (16+)
10.45 «УИКЕНД С БАТЕЙ». (18+)
Комедия, США, 2023 г.
12.30 «МИЛЛИОНЕР ИЗ ТРУЩОБ». (16+)
14.35 «ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ». (18+)
16.40 «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН». (16+)
19.05 «ПОЦЕЛУЙ ДРАКОНА». (18+)
20.50 «ПЕРЕВОЗЧИК-3». (18+)
22.50 «БРОНКСКАЯ ИСТОРИЯ». (18+)
01.10 «ВСЕ ДЕНЬГИ МИРА». (18+)
03.10 «ВЫСОЦКИЙ. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ». (18+)
05.15 «СКАЗ ПРО ФЕДОТА СТРЕЛЬЦА». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 «АРШИН МАЛ АЛАН». (16+)
05.10 Понять. Простить. (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
06.15 Наше кино. История большой любви. (16+)
07.05, 10.10 «1943». (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10 Дела судебные. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.15 Обману. Нет. (16+)
16.35, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
18.30 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
20.25 Миллион за 5 минут. Дети. (6+)
21.10 Миллион за 5 минут. (16+)
21.50 Игра в кино. Чемпионат мира. (16+)
23.20 «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ». (16+)
00.30 «СЕМЬ НЯНЕК». (16+)
01.50 Первый Евразийский канал. (12+)
02.40 «БЛИЗНЕЦЫ». (16+)
04.00 «ГАВРОШ». (16+)

ПОБЕДА

04.30 «Путь к Победе». (16+)
05.30 «МИСТЕР НОКАУТ». (16+)
07.30 «ЧАСТИЦА ВСЕЛЕННОЙ». (16+)
15.20 «БОМБА». (16+)
Гениальный ученый Михаил Рубин попадает в лагерь из-за личного конфликта с наркомом Берией. Но внезапно Рубина освобождают: его лучший друг и коллега Кирилл Муромцев рекомендовал Михаила в секретный проект по созданию советской атомной бомбы, и кандидатура физика была утверждена академиком Курчатовым. Михаил возвращается в Москву и узнаёт, что пока он был в лагере, его невеста Анна Галеева успела стать женой Кирилла. Чтобы любой ценой выполнить задание государства, молодым ученым придётся работать вместе, несмотря на личную драму…
23.30 «ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ». (16+)
01.25 «Я - УЧИТЕЛЬ». (16+)
02.55 «ОДНА ВОЙНА». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. Фритюр. (16+)
05.20 Пятница News. (16+)
05.50 Битва шефов. (16+)
07.40 Четыре дачи. Нижний Новгород. (16+)
09.30 Четыре дачи. Краснодарский край. (16+)
10.50 Четыре дачи. Дагестан. (16+)
12.30 Новые Четыре свадьбы. Свадьба в осеннем стиле vs Татаро-ассирийская свадьба. (16+)
14.40 Новые Четыре свадьбы. Свадьба в стиле комиксов vs Свадьба в стиле модного показа. (16+)
16.40 Новые Четыре свадьбы. Классическая с традициями vs Классическая в черных тонах. (16+)
19.00, 20.40 Свадьба вслепую. (16+)
22.20 Умнее всех. (12+)
23.40 Новые Паланки. (16+)
02.20 Пятница News. (16+)
02.40, 03.20 Чёрный список. (16+)
04.20 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
05.45 Моя свадьба лучше! (16+)
Свадебное реалити-шоу о том, как выйти замуж и устроить самое грандиозное торжество на зависть всем остальным.
07.25 Будни роддома. (16+)
09.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
12.05 Моя свекровь - монстр. (16+)
16.20 Ждули. (16+)
Реалити-шоу про девушек, которые предпочитают знакомиться и общаться с мужчинами из мест лишения свободы. Вы увидите судьбы женщин, которые решили связать свою жизнь с заключенными и ждут их возвращения из тюрьмы.
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.00 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
01.55 Разводы. (16+)
03.45 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

00.00, 00.55 «МЯТЕЖ». (18+)
01.50 Сквозь времена. (12+)
02.20, 06.20 Нобелевские лауреаты. (16+)
03.05 Всемирное наследие. Россия. (12+)
04.00 Личность в истории. (12+)
04.55 Историограф. (12+)
05.45 Русский музей: увидеть невидимое. (12+)
07.05, 11.05, 15.05, 19.05 Война престолов: Подлинная история Европы. (16+)
07.55 Знаменитые дуэты в истории искусства. (16+)
08.55, 13.00 Земля. (12+)
09.50 Несломленный музей. (12+)
10.55 Обыкновенная История. (6+)
12.00 Имена нелегальной разведки. (12+)
13.55 Революция LIVE. (12+)
14.50 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
16.00 Секреты истории. (16+)
18.00 Донбасс. Истерзанное сердце России. (16+)
20.00 Это подкаст. История. (12+)
21.05 Шахматные партии холодной войны. (16+)
21.50 Россия глазами иностранцев. (12+)
22.40 Народный фронт Победы: Соткання победа. (12+)
23.10 Карибский кризис. Оцифрованная история: Свободная Куба. (12+)

VIJU HISTORY

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

ИСТОРИЯ

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

УСАДЬБА

06.00, 08.55, 12.00, 12.25, 15.05, 18.00, 21.30, 00.20 Дачные радости с Мариной Рыкалиной. (12+)
06.30, 18.30, 00.45 Сад в радость. (12+)
06.55, 07.05, 19.00 Летние квадраты. (12+)
07.20, 07.35 Секреты травоведа. (16+, 12+)
07.45, 17.25, 17.40 Вершки-корешки. (12+)
08.00 Дачный угодник в гостях. (12+)
09.25 Ландшафтные решения. (12+)
10.00, 21.00 Консультант садовода. (12+)
10.30 Фитнес в огороде. (12+)
11.00 Секреты садоводства с Мариной Рыкалиной. (12+)
11.15 Дачные хитрости. (12+)
11.30 Высокая кухня с Касымычем. (12+)
12.45 Лучки&Пучки. (12+)
13.00 Фитоаптека. (12+)
13.30 Стройплощадка. (12+)
14.00 Огород от-кутюр. (12+)
14.30, 14.45 Дачная кухня. (12+)
15.35 Сад своими руками. (12+)
16.10 Агротехника. (12+)
16.25 Огород круглый год. (12+)
16.55 Переделки на участке. (12+)
19.15 Зеленые квадраты. Спецвыпуск. (12+)
19.30, 19.40 Фитокосметика. (12+)
20.00 Садовые загадки. (12+)
20.30 Ландшафтные эксперименты. (12+)
21.15 Мастер-садовод. (12+)
22.00 История одной культуры. (12+)
22.30 Частный сектор. (12+)
23.00 Один день из жизни фермера. (12+)
23.25 Старые дачи. (16+)
23.55 У мангала. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.00, 01.50, 02.30 От первого лица. (12+)
06.40, 02.40 Ловись, рыбка. (16+)
07.10 Лесной домашний зверь. (12+)
07.40, 15.55 Камский спиннинг. (16+)
08.05, 16.25 Научи меня рыбачить. (12+)
08.40 Зубастая рыбалка. (16+)
09.10, 14.50, 18.55 С Нормундом по водоемам Беларуси. (16+)
09.40, 22.30, 23.00 Охота на хищника. (16+)
10.10 Давай зарубимся! (12+)
10.40 Охота на сурка с арбалетом с Евгением Шеляпиным. (16+)
11.10 На охотничьей тропе с Сергеем Астаховым. (16+)
11.45 Двое против рыбы. (16+)
12.45 Донка против фидера. (16+)
13.20, 01.20 Спиннинг сегодня. (16+)
13.50 Андрей Старков и его команда. (16+)
14.20 Рыболовная карта России. (16+)
15.25 Рыболовные путешествия. (16+)
17.00, 21.05 О главном. (16+)
17.05, 22.10 На природе вкуснее. (16+)
17.25 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)
17.55 Рыболовная Россия. (16+)
18.25 Лёша, подсекай! (16+)
19.30 Большая заруба. (16+)
20.05 Сам себе охотник. (16+)
20.35, 00.25 Рыбалка в Абхазии. (16+)
21.10 Пути-дороги. (16+)
21.45 БАгатый улов. (16+)
23.35 Лесная сторожка. (16+)
00.00 Фидер. Секреты успеха. (16+)
00.55 Поехали на рыбалку! (12+)

ЖИВИ!

05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
05.30 Аэробика в стиле ретро. (12+)
06.00 Проснись со Стасом. (12+)
06.30, 09.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
07.00 YogaУтро. (12+)
07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагиным. (12+)
07.45 Здоровые завтраки. (12+)
08.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)
08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+)
08.45, 17.30, 22.00 «Антицеллюлитная гимнастика» с Еленой Каркукли. (12+)
09.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
10.30 Экспресс-фитнес. (12+)
10.45, 17.45 Core-тренировка. (12+)
11.00, 20.00 Функциональный тренинг с элементами капоэйры. (12+)
11.45 Фитнес с резинками. (12+)
12.00, 19.30 Силовой стретчинг. (12+)
12.30 3D фитнес. (12+)
13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
13.30 Shuffle Dance. (12+)
14.00 Фитнес-бутик. (12+)
14.30, 19.00 HIIT. (12+)
15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Кроссфит 2.0. (12+)
16.30, 22.30 Шпагат. (12+)
17.00 Здоровые ужины. (12+)
17.15 Мистер Драйв. (12+)
18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)
18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)
18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)

В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ».

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Академическая гребля. Кубок мира. (6+)
08.05 «Небесная грация». (6+)
08.25 Бокс. Кубок Победы. (16+)
10.15 «Страна героев. Владимир Савдунин». (12+)
10.30 «Вид сверху». (12+)
11.00, 13.05, 16.20 Новости. (0+)
11.05 Гандбол. SEHA-Газпром Лига. Финал 4-х. Матч за 3-е место. Трансляция из Белоруссии. (6+)
12.35 «Человек из футбола. Дмитрий Булыкин». (12+)
13.10 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. (6+)
13.40 Смешанные единоборства. Бетсити Fight Nights. Трансляция из Санкт-Петербурга. (16+)
16.00 «Страна спортивная». (12+)
16.25 Стрельба стендовая. Профессиональная лига спортинга. Трансляция из Владимира. (6+)
17.25 «Вид сверху». (12+)
17.55 Боулинг. Кубок КЛБ. Про-тур. Прямая трансляция из Тюмени
20.00 Гандбол. SEHA-Газпром Лига. Финал 4-х. Финал. Трансляция из Белоруссии. (6+)
21.30 Бокс. Кубок Победы. Трансляция из Оренбурга. (16+)
23.20 Смешанные единоборства. Бетсити Fight Nights. Трансляция из Санкт-Петербурга. (16+)
01.30 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. (6+)
01.55 Регби. Чемпионат России. «Стрела-Ак Барс» (Казань) - «ВВА-Подмосковье» (Монино). (12+)
03.40 Пляжный волейбол. Кубок России. Женщины. Финал. Трансляция из Зеленоградска. (6+)
04.35 Пляжный волейбол. Кубок России. Мужчины. Финал. Трансляция из Зеленоградска. (6+)
05.30 «Вид сверху». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)
06.10 Яндекс.Музыка чарт. (16+)
07.00, 07.30 10 самых! (16+)
08.00 События и звёзды. (16+)
08.05 Хиты по-русски. (16+)
08.40, 15.00, 18.00, 21.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Дачный плейлист Радио Дача. (16+)
10.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
11.00, 14.00, 18.55, 00.00 Плейлист | Лето. (16+)
11.30 Звёздный разбор. (16+)
12.30 Хиты по-русски. (16+)
13.00 Ждите ответа. (16+)
15.20 В десятку! (16+)
16.00 Love Radio чат. (16+)
17.00 Короли чартов. (16+)
18.20 10 самых! (16+)
19.45 Кто следующий? (16+)
20.35 Под напряжением и в движении! За кадром премии МУЗ-ТВ-2026. (16+)
21.05 Тайны непотопляемой субмарины. О чем молчали The Beatles? (16+)
22.00 Прогноз по году. (16+)
23.00 Фан-зона. (16+)
01.00 Хиты по-русски. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. «Мини-Мишки», «Ми-Ми-Мишки». (0+)
08.30, 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
08.45, 10.00 «Простоквашино». (0+)
09.45 «Буква в деле». (0+)
11.00 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. «Фиксики» (0+), «Горошек и компания» (6+)
14.15, 21.30 «Тюленьки». (6+)
15.00 «Геройчики». (0+)
16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
17.00 Время малышей. «Буба». (6+)
18.00, 02.00 «Маша и Медведь». (0+)
«Маша и Медведь» - мультсериал о дружбе маленькой девочки Маши и бывшего циркового артиста Медведя. Взаимоотношения героев сериала отражают отношения ребенка, познающего мир, и взрослого, пытающегося помочь ему в этом нелегком деле.
19.30 «Лунтик». (0+)
20.00 «Сказочный патруль». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
22.30 «Маша и Медведь. До чего дошёл прогресс!» (0+)

О!

05.00 «Три кота». (0+)
06.00 «Ум и Хрум». (0+)
07.00 «Парк Турум-Бурум». (0+)
У наших любимых героев, Жужи и Гека, появились новые друзья! Тоша - изобретатель, а Туруру и Бум - дуэт весёлых путешественников-музыкантов: Туруру - нежная мечтательница, Бум - громкий, энергичный и обожает свой барабан.
07.20 «Три кота». (0+)
09.30 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
10.00 «Турбозавры». (0+)
10.50 «Лунтик». (0+)
11.55 «Ум и Хрум». (0+)
13.00 «Три кота». (0+)
15.30 «Ум и Хрум». (0+)
16.35 «Царевны». (0+)
17.40 «Барбоскины». (0+)
19.40 «Три кота». (0+)
22.00 «Технолайк!». (6+)
22.20 «Барбоскины». (0+)
00.00 «Царевны». (0+)
02.00 «Бодо Бородо». (0+)
04.00 «Жужжалка». (0+)
04.05 «Три кота». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Фиксики. Дай пять!» (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Пластилинки». (0+)
07.35 «Лунтик». (0+)
10.30 «Супер Крылья. Спасатели мира». (0+)
10.45 «Геройчики». (0+)
13.30 «Диностер». (6+)
Познакомьтесь с командой Диностер - четырьмя друзьями, которые на первый взгляд ведут нормальную жизнь, но умеют тайно переноситься в Динамир, чтобы изучать и спасать от опасностей динозавров.
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 «Технолайк!» (6+)
17.00 «Семь королевств». (0+)
19.30 Семейное кино.
«Принцесса и дракон». (6+)
Про принцессу Варвару, оказавшуюся в настоящей сказке.
Умница Варвара обожает читать и без книжки перед сном жить не может. Так однажды на ночь глядя Варвара отправляется в библиотеку своего замка, где ей в руки попадает настоящая магическая книга-портал! Очень скоро принцесса оказывается в волшебной стране, где встречает удивительных животных и весёлых гномов, готовых помочь девочке в её путешествии. А ещё Варвара успевает подружиться с настоящим драконом и даже спасти волшебную страну от злого колдуна!
20.40 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
22.30 «Дикие скричеры!» (6+)
23.00 «Приключения Пети и Волка». (12+)
01.00 «Смешарики». (0+)
02.30 «Лекс и Плу. Космические таксисты». (6+)
04.00 «Маша и Медведь». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Команда МАТЧ». (0+)
06.25, 12.25, 18.25 «Цветняшки». (0+)
06.40, 12.40, 18.40 «Пакман в мире привидений». (6+)
07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)
07.55, 13.55, 19.55 «Карбот. Кунг». (6+)
08.30, 14.30, 20.30 «Край Бебис Мэджик Тирс». (0+)
08.50, 15.30, 20.50 «Тоботы. Детективы Галактики». (6+)
09.25, 16.10, 21.25 «Шмяк. Волшебная лавка Есении». (0+)
09.55, 16.40 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
10.10, 16.55 «Шушумагия». (0+)
10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)
11.15, 14.50, 23.15 «Патруль Дино». (0+)
13.50 «Забезу. Уши с хвостиком». (0+)
21.55 «Бабушкины сказки». (12+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

06.00 «Котики, вперед!» (0+)
07.30 «Чебурашка». (0+)
08.00 «Лунтик». (0+)
09.00 «Три кота». (0+)
11.30 «Чебурашка». (0+)
12.00 «Простоквашино». (0+)
15.30 «Барбоскины». (0+)
16.30 «Три кота». (0+)
17.30 «Маугли и Акира. Новые приключения». (6+)
«Книге джунглей» уже более 100 лет, но истории в ней настолько захватывающие, что восхищают аудиторию так же, как и век назад.
18.00 «Нэйт опять опаздывает». (6+)
19.00 «Приключения Пети и Волка». (6+)
20.00 «Барбоскины». (0+)
21.00 «Три кота». (0+)
00.00 «Бодо Бородо». (0+)
02.00 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
03.45 «Простоквашино». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

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

Православный календарь

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

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

Петров пост. Разрешается рыба.

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

Свт. Феофан Затворник

СУДОКУ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись.

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

Ответы

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

ПЕРВЫЙ

19.45 «Поле чудес». (16+)

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.25 «Модный приговор». (0+)
10.15 «Жить здорово!» (16+)
11.00 «Время покажет». (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Время покажет». (16+)
14.00 «Большая игра». (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Давай поженимся! (16+)
16.05 «Мужское / Женское». (16+)
17.00 «Большая игра». (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 Премьера. «Вторжение». (12+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Что? Где? Когда?» Экспериментальная серия. (16+)
22.55 «НЕНОРМАЛЬНЫЙ». (12+)
Россия, 2024. Драма.
В ролях: Александр Яценко, Наталья Кудряшова.
Коля родился с тяжёлым заболеванием. Мать Татьяна перепробовала все лекарства, но врачи лишь разводят руками. Их дом превратился в гавань, где надежда угасает вместе с верой в чудо.
00.50 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 Известия. (16+)
05.25 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
08.30 Ваше здоровье! (12+)
09.00 Известия. (16+)
09.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
Россия, 2022 г.
Бандиты путают дочь Рыжова Марину с другой Мариной, которая тоже работает в баре официанткой.
13.00 Известия. (16+)
13.30 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
17.00 Известия. (16+)
17.30 «СЛЕД». (16+)
23.10 Светская хроника. (16+)
00.10 Они потрясли мир. (16+)
01.50 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3». (16+)

РОССИЯ

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+)
На территории давно заброшенной стройки найден труп хорошо одетого мужчины средних лет. Кораблёв не спешит возбуждать дело об убийстве, надеясь, что смерть вызвана естественными причинами, ведь внешних повреждений на теле нет.
18.00 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.10 Вести. Местное время
21.30 «Поймай меня, если сможешь». (12+)
В основе шоу по-прежнему захватывающее противостояние. В каждой игре встречаются две команды: «Звёзды» и «Участники». Команда «Звёзды» состоит из 4 человек – это популярные телеведущие, исполнители, актёры, композиторы и другие медийные персоны.
23.30 «УЧИЛКА». (12+)
03.05 «ОБЕТ МОЛЧАНИЯ». (16+)

ЗВЕЗДА

06.00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ». (12+)
08.20 09.20 «ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ». (12+)
09.00 13.00 17.00 19.00 Новости дня. (16+)
11.00 «ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА». (12+)
13.25 15.05 17.15 «ПОЗЫВНОЙ «ЖУРАВЛИ». (16+)
15.00 Военные новости. (16+)
19.40 «Загадки века» с Сергеем Медведевым». (12+)
20.30 «Война миров». (16+)
21.20 «Специальный репортаж». (16+)
22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
23.30 Музыка+. (12+)
01.05 «ВПЕРВЫЕ ЗАМУЖЕМ». (12+)
02.45 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». (12+)
04.00 «СМЕРТЕЛЬНАЯ ОШИБКА». (12+)

ТВЦ

14.50 Город новостей.

06.00 «Настроение»
08.10 «ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ». (12+)
11.30 События
11.50 «ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ». (12+)
12.10 «БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!» (12+)
14.30 События
14.50 Город новостей
15.00 «БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!» (12+)
16.55 «Актёрские драмы. Привычка жениться». (16+)
17.50 События
18.10 «БРОШЕННАЯ НЕВЕСТА». (16+)
Россия, 2025 г. Детектив.
В ролях: Евгения Вайс, Андрей Аладьин.
Незадолго до свадьбы Соню бросает жених - владелец строительной фирмы Николай. Он встретил другую.
20.05 «ОДИН ДЕНЬ ДЛЯ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ». (16+)
22.00 «В центре событий» с Анной Прохоровой
23.05 «90-е. Секс, гуманоиды, кровь». (18+)
00.00 «Русские тайны. Пророки в чужом отечестве». (16+)
00.50 «РАЙСКОЕ ЯБЛОЧКО». (16+)
02.15 «Петровка, 38». (16+)
02.35 «ИГРА В УБИЙСТВО». (12+)
05.55 «Легенды эстрады. Песни нашего кино». (16+)

ОТР

06.00 17.00 «На приёме у главного врача». (12+)
06.50 «Моя история». (16+)
07.30 20.15 «Календарь». (12+)
08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.50 12.00 13.00 15.00 18.00 20.00 Новости
08.05 08.35 Пёстрый мир
09.05 09.35 10.05 12.10 13.05 18.20 ОТРажение
11.00 «Человек и судьба». (16+)
11.25 «Почитаем!» (16+)
11.45 «Нескучное дело». (12+)
15.15 «ГОРОДСКОЙ РОМАНС». (12+)
20.45 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН». (16+)
22.15 «ИДЕАЛЬНАЯ ЛОЖЬ». (16+)
00.00 «КОМИССАР». (16+)

НТВ

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

04.55 «ПЁС». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ПЁС». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ПЁС». (16+)
В шикарном загородном доме незнакомец вешает хозяина. Вахтанг, прибывший на место преступления, не находит в себе силы зайти внутрь, ведь имя жертвы - Игорь Гнездилов. А сам Гнездилов решает воспользоваться шумихой и выдать себя за привидение.
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.45 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ЛЕШИЙ». (16+)
Леший с Ниной ищут двух преступников, похитивших у Нины икону ее умершей бабушки. У Гали появляется новый ухажёр - женатый бизнесмен из Москвы. Карпенко грустит, и Олеся берется ему помочь избавить Галю от ее поклонника. У Олеси на Карпенка свои планы.
22.15 «БАЛАБОЛ». (16+)
00.20 «Своя правда» с Романом Бабаяном. (16+)
02.10 «Квартирный вопрос». (0+)
03.00 «БЫК». (16+)

МОСКВА 24

06.00 «Утреннее вещание». (16+)
10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 16.00 17.00 17.30 18.00 18.25 19.00 20.00 20.30 20.45 21.00 21.30 22.00 23.00 23.30 00.00 01.00 02.00 03.00 «Новости». (16+)
11.20 12.20 13.20 14.20 15.20 16.20 17.20 19.25 «Деньги 24». (12+)
11.50 13.50 17.50 «Сити». (12+)
12.50 14.50 16.50 18.50 «Москва - столица спорта». (12+)
15.35 21.35 «Спецреп». (12+)
16.25 02.30 «Интервью». (12+)
18.40 «Качество жизни». (12+)
19.35 «Спецрепортаж». (12+)
21.15 23.45 04.25 «Московский патруль». (16+)
22.05 «Москва. Итоги недели»
00.10 «Мослекторий». (12+)

РОССИЯ К Культура

13.30 «Роман в камне»

06.30 Истории города N с Пьером Бурелем
07.20 Легенды мирового кино
Ролан Быков
07.50 «Затерянное королевство викингов»
08.45 «К РАССЛЕДОВАНИЮ ПРИСТУПИТЬ»
10.00 12.30 17.00 19.30 Новости культуры
10.15 «Первый среди равных. Анатолий Кторов»
10.55 Шедевры старого кино
12.45 Academia. К 90-летию Алексея Розанова
13.30 «Роман в камне»
«Нижний Новгород. Усадьба Рукавишниковых». Программа рассказывает об уникальной архитектуре дворца Рукавишниковых.
14.00 «II Международный юношеский телевизионный конкурс музыкантов «Санкт-Петербургский Олимп»
16.30 Письма из провинции
17.15 Симфонические оркестры России
18.45 Семинар
19.45 01.40 «Искатели»
20.30 Линия жизни
21.25 «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ»
23.05 «2 Верник 2»
00.00 «КРАЙ НАДЛОМЛЕННОЙ ЛУНЫ»
02.25 «Пер Гюнт»
03.00 Перерыв в вещании

ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 «Новости МО». (16+)
06.00 «Прогулка». (12+)
06.30 «Всё просто!» (12+)
06.55 «Дача 360». (12+)
07.40 12.20 «Внимание! Еда!»
08.00 «Бренды 360». (12+)
08.30 «Погода на любой вкус»
09.05 09.35 15.15 21.05 «СССР. Знак качества». (12+)
09.50 «За МКАДром». (12+)
10.35 «Поездка со вкусом»
11.20 14.20 «Лето в Подмосковье». (12+)
13.15 «Кругосветка по Подмосковью». (12+)
13.40 «Охлобыстин в Подмосковье». (12+)
16.05 22.30 «Страна Советов»
17.05 «Едем!» (12+)
18.15 «Город с историей». (12+)
18.35 «Вспомнить всё». (16+)
19.05 «Это Китай!» (16+)
19.30 «Главные события дня»
20.30 «Полиция в городе». (16+)
20.45 00.20 «Подкаст». (16+)
23.25 «Шестое чувство». (16+)

СТС

09.35 Шоу «Уральские пельмени». (16+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
06.10 С лёгким утром! (16+)
Развлекательно-познавательная передача. Её цель - помочь начать день бодро, полезно и со вкусом. В программе - кулинарные путешествия, актуальные рецепты, идеи для выходных, свежие новости шоу-бизнеса и киноафиша.
08.00 ПроСТО кухня. Лучшее. (12+)
09.35 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
Юмористическое телешоу, создаваемое одноимённым творческим коллективом. Выходит с 18 октября 2009 года на телеканале СТС, где имеет высокие рейтинги. Шоу включает в себя: эстрадные миниатюры на бытовые и социальные темы, музыкальные номера, пародии на известных личностей и телепередачи, интерактивы с гостями в зале и импровизации. Сценарии юмористических номеров пишут как сами актёры, так и сценаристы. Музыкальным оформлением шоу занимаются композитор Сергей Калугин и группа Liver Band. Участники: Дмитрий Брекоткин, Сергей Ершов, Сергей Исаев, Сергей Калугин, Вячеслав Мясников, Александр Попов, Андрей Рожков, Дмитрий Соколов и другие.

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

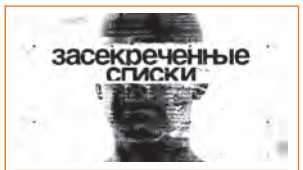
06.05 08.05 11.55 16.35 01.05 «Новости дня». (16+)
06.15 Энциклопедия. (16+)
06.25 «Улицы московские»
06.55 «Правдивые истории»
07.20 «Раскрывая тайны звёзд». (16+)
08.10 «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАЯВИТЬ...» (16+)
10.30 Мой район. (12+)
11.25 «Служебный роман»
12.00 «КАБИНЕТ ПУТЕШЕСТВЕННИКА». (16+)
15.15 «Тайны кино». (16+)
16.05 23.05 «Звёзды советского экрана». (16+)
16.40 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (16+)
19.10 «Время московское». (12+)
20.00 «ДЕЛО «ПЁСТРЫХ». (16+)
21.45 «ДЕЛО №306». (16+)
23.30 «СЕРДЦЕ НЕ ОБМАНЕТ, СЕРДЦЕ НЕ ПРЕДАСТ». (16+)

Сериалы Фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены компанией АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

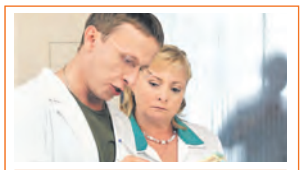
РЕН



10.00 «Засекреченные списки». (16+)

05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный спецпроект». (16+)
10.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
18.00 02.55 «Главные тайны мира». (16+)
20.00 «Безумные факты». (16+)
20.35 **«ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ».** (16+)
22.30 «Соль. Легенда». (16+)
23.40 **«БУНКЕР».** (18+)
01.10 **«ПОКОЛЕНИЕ ВОЯДЖЕР».** (18+)
03.40 «Тайны Чапман». (16+)

ТНТ



07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)

07.00 «ИНТЕРНЫ». (16+)
16.15 **«ПРАЗДНИКИ».** (16+)
Семейство Пыжовых собирается на даче первого мая по особенному поводу - старшая дочь должна привезти знакомиться своего парня. Вовик, женних младшей дочери, надеется, что это поможет наладить ему отношения со своим тестем.
21.00 «Комеди Клаб». (16+)
22.00 «Однажды в России». (16+)
Самое народное шоу страны. Зрителей ждут острые шутки, бесчисленное количество приглашенных звезд и абсурдные, но очень близкие к жизни зарисовки. А главное - конечно, не обойдется без всеми любимого мэра в лице Азамата Мусагалиева.
23.00 «Комеди Клаб». (16+)
01.00 «Женский стендап». (18+)
03.20 «Однажды в России». (16+)

ТВ-3

08.30 Новый день. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.30 Новый день. (16+)
09.00 «Слепая». (16+)
10.00 «Порча». (16+)
11.00 Гадалка. (16+)
15.30 «Порча». (16+)
16.00 «Слепая». (16+)
19.00 **«КОСМОС МЕЖДУ НАМИ».** (16+)
Гарднер в ходе эксперимента стал первым человеком, рожденным на Марсе. Он тайно переписывается с девушкой с Земли. В какой-то момент Гарднер решает отправиться на Землю, чтобы встретиться с возлюбленной Талсой.
21.30 **«ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ».** (16+)
Влюбленные Иден и Адам в буквальном смысле слова живут на разных планетах, которые когда-то давно притянулись друг к другу.
23.45 **«ПУТЕШЕСТВЕННИЦА ВО ВРЕМЕНИ».** (16+)
01.45 «Вокруг Света. Места Силы». (16+)

ЧЕ

03.30 Большой кэш. (16+)

06.30 Дорожные войны. (16+)
Своеобразный хит-парад приключений на дороге, которые, увы, не всегда бывают приятными. Смотрите «Дорожные войны»! Делайте выводы! Лучше быть зрителем, чем участником!
11.30 Утилизатор. (16+)
Авторское шоу на телеканале «ЧЕ!». Проект уникальный в своем роде и не имеет аналогов по всему миру. В основе лежит смешение жанров: викторины, экшена и реалити. Участниками шоу становятся реальные владельцы старых автомобилей. Им необходимо правильно ответить на вопросы ведущего...
16.30 «+100500». (16+)
00.00 Опасные связи. (18+)
03.30 Большой кэш. (16+)
05.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)
05.45 Улётное видео. Лучшее. (16+)

МАТЧ ТВ

18.40 Смешанные единоборства.

06.00, 18.00, 21.00, 00.00, 03.00, 05.30 Все на Матч! Пр.тр.
09.05, 13.00, 17.55 Новости
09.10 «Небесная грация». (6+)
09.30 Футбол. Чехия - ЮАР. Чемпионат мира-2026. (6+)
11.40 Улётный футбол. Прямая трансляция
12.30, 17.25 Футбол. ЧМ-2026. Обзор. (6+)
13.05 Футбол. Швейцария - Босния и Герцеговина. ЧМ-2026. (6+)
15.15 Футбол. Мексика - Корея. Чемпионат мира-2026. (6+)
18.40 Смешанные единоборства. АСА. Пр.тр.
21.40 Футбол. США - Австралия. Чемпионат мира-2026. Пр.тр.
00.40 Футбол. Шотландия - Марокко. ЧМ-2026. Пр.тр.
03.10 Футбол. Бразилия - Гаити. Пр.тр.

ДОМАШНИЙ

13.20 «Верну любимого». (16+)

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

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 15 ПО 21 ИЮНЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)

Овнам стоит расчистить свою жизнь от ненужного или уже давно отжившего. Начните с простого: разберите гардероб, выбросьте вещи, которые вы уже не наденете. Возможно, вы получите интересное предложение, но помните, что решение необходимо обдумать.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)

Звезды сулят Тельцам светлый период в жизни. Особенно это касается профессиональной сферы деятельности. Не бойтесь экспериментировать. Многое будет получаться. Однако вам следует воздержаться от советов окружающим. Они могут показаться назойливыми.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)

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

РАК (22.06 – 22.07)

Звезды советуют Ракам избегать шумных компаний, отдавая предпочтение тихим и уютным местам, чтобы чудесно провести время со второй половинкой. Отпустите старые обиды и откройтесь позитивным мыслям. Романтические события могут принести новые впечатления.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)

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

ДЕВА (23.08 – 23.09)

Девам может поступить новое деловое предложение. Не спешите его сразу же принимать, подумайте несколько раз, нужно вам такое сотрудничество или нет. Проявите внимательность. Посоветуйтесь с родными, возможно, вас хотят втянуть в авантюрное мероприятие.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)

Научившись верить в себя, Весы начнут уделять больше внимания своим желаниям, побуждениям и потребностям. Если вы хотите проводить время в компании друзей, не стесняйтесь приглашать их на прогулки или выходить в свет.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)

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

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

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

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)

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

ЗАМУЧИЛИ ЧАСТЫЕ ПОХОДЫ В ТУАЛЕТ И НЕДЕРЖАНИЕ? ВЫХОД ЕСТЬ!

скидка –30% в день обращения

Мочеполовая система мужчины и женщины всегда находится под ударом. Особенно часто проблемы возникают с возрастом, когда защитные свойства организма ослабевают, нарушается гормональный баланс, ухудшается регенерация тканей. Нужно вовремя принять меры и заранее позаботиться о своем здоровье.

Частое мочеиспускание вызывают следующие заболевания мочеполовой системы:

- **недержание мочи;**
- **аденома предстательной железы;**
- **простатит, цистит, уретрит;**
- **мочекаменная болезнь;**
- **слабость мышц стенок мочевого пузыря.**

Не медлите и обратитесь за помощью к специалисту. Не отказывайте себе в здоровой, сексуально активной жизни в любом возрасте.

Реклама

МАЛЕУС (Malleus) — поможет отрегулировать функции репродуктивной, мочевыделительной эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной систем, поддержит иммунитет.

МАЛЕУС – ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

Обратиться за консультацией можно по телефонам 8 (800) 600-57-56 8 (495) 136-59-66

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)

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

РЫБЫ (19.02 – 20.03)

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

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 15 ПО 21 ИЮНЯ

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

07.40 «Веселая карусель». Мультсериал. (16+, 0+)
09.05 «НЕОКОНЧЕННАЯ ПЬЕСА ДЛЯ МЕХАНИЧЕСКОГО ПИАНИНО». (16+)
11.00, 12.15 «ВЕЧНЫЙ ЗОВ». (16+)
13.30 «АННА КАРЕНИНА». (12+)
20.10 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (16+)
СССР, 1984 г. В ролях: Лариса Гузеева, Никита Михалков, Андрей Мягков, Алиса Фрейндлих, Алексей Петренко
22.50 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (16+)
СССР, 1987 г.
01.10 «ТАЙНА ВИЛЛЫ «ГРЕТА». (16+)
02.50 «САД ЖЕЛАНИЙ». (18+)
04.30 «ВАСИЛИЙ И ВАСИЛИСА». (16+)

VIJU TV1000

06.30 «ВОЙНА НЕВЕСТ». (16+)
08.05, 09.55 «УБИЙСТВА В…» (16+)
11.45 «ОДНАЖДЫ В ВЕГАСЕ». (16+)
13.30, 14.15 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ДВЕРЬ». (16+)
15.10 «МОЯ ПИРАТСКАЯ СВАДЬБА». (16+)
17.00, 17.55 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
18.50 «СОРВИГОЛОВА». (16+)
Фэнтези-боевик, США, 2003 г.
20.45 «ЭЛЕКТРА». (16+)
Кинокомикс, США, Канада, Швейцария, 2005 г.
22.25, 00.15 «УБИЙСТВА В…» (16+)
02.00 «ПАРКЕР». (16+)
Боевик, США, 2013 г.
03.45 «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУНА»: ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ». (16+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Царевны», «Простоквашино», «Смешарики», «Три кота». Мультсериалы. (6+)
08.25 «АРТЕК. СКВОЗЬ СТОЛЕТИЯ». (6+)
10.20 «ДУБЛЁР». (16+)
11.50 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (16+)
13.40 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!» (16+)
15.25 «АДАМ И ЕВА». (16+)
17.05 «ЛЮБВИ НЕ БЫВАЕТ?» (16+)
19.00 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
20.55 «ДРАКУЛОВ». (16+)
22.25 «НАША RUSSIA. ЯЙЦА СУДЬБЫ». (16+)
23.50 «АВАНТЮРИСТЫ». (16+)
01.30 «ТУР С ИВАНУШКАМИ». (16+)
03.15 «КРЫМСКИЙ МОСТ. СДЕЛАНО С ЛЮБОВЬЮ!» (16+)
04.50 Мультфильмы. (6+)

VIJU TV1000 ACTION

05.30 «ДИТЯ ТЬМЫ: ПЕРВАЯ ЖЕРТВА». (16+)
07.05 «ЛЕС ПРИЗРАКОВ». (16+)
08.35 «ЭКСТРАСЕНСЫ». (16+)
10.20 «СОБИРАТЕЛЬ ДУШ». (16+)
12.05 «ОБЕЗЬЯНА». (16+)
13.40 «БИТВА С КИБОРГАМИ». (16+)
15.20 «ЗОНА 414». (16+)
16.55 «КОНЕЦ СВЕТА». (16+)
19.00 «ХЕЛЛБОЙ». (16+)
21.00 «ХЕЛЛБОЙ: ПРОКЛЯТИЕ ГОРБУНА». (16+)
22.40 «Я, ФРАНКЕНШТЕЙН». (16+)
Фантастический боевик, США, Австралия, 2014 г.
00.10 «РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)
01.50 «СБОЙ СОЗНАНИЯ». (16+)
03.35 «СТРАХОВЩИК». (16+)
05.15 «АНОН». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.30 «РИДДИК». (16+)
03.25 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (16+)
05.20 «ДОСТАТЬ НОЖИ». (16+)
07.15 «ПОШУМИМ!» (16+)
08.30 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ». (16+)
10.05 «МУШКЕТЕРЫ». (16+)
11.45 «ПРОРОК». (16+)
13.15 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
15.10 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
17.15 «СПЕНСЕР». (16+)
19.00 «ПРОСТО ДРУЗЬЯ». (16+)
Комедия, мелодрама, Германия, США, 2005 г.
20.30 «ЦЕЛЬ НОМЕР ОДИН». (16+)
Драма, триллер, военный, история, США, 2012 г.
22.55 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+)
Драма, триллер, биография, история, США, 2017 г.

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.20 «ВЕЧНАЯ ЗИМА». (16+)
07.30 «ГОЛОВА-ЖЕСТЯНКА». (16+)
09.35 «ВСТРЕЧА». (16+)
11.20 «ПРИЗРАК». (16+)
13.25 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (16+)
15.00 «НЕНОРМАЛЬНЫЙ». (16+)
16.55 «КЛЯТВА». (16+)
19.20 «РОБО». (16+)
21.00 «ФЛЭШМОБ». (16+)
Комедия, музыкальный, Россия, 2021 г.
23.05 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
Детектив, военный, Россия, 2017 г.
00.50 «ХРАМ». (18+)
02.30 «КАК НАЗЛО СИБИРЬ». (16+)
04.05 «ГОЛОВА-ЖЕСТЯНКА». (16+)
05.55 «ВСТРЕЧА». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.40 «ДОБРЫЙ ДОКТОР». (16+)
02.20 «КРАЖА В МУЗЕЕ». (18+)
03.55 «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА». (18+)
05.45 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)
07.55 «ПЛАГИАТОР». (18+)
10.20 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ФРИЛАНСЕ». (18+)
12.20 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)
13.55 «ХОЛОП ИЗ ПАРИЖА». (16+)
Комедия, Франция, 2024 г.
16.00 «ВАСАБИ». (18+)
17.50 «ОТДОХНУТЬ ПО-ЛЮДСКИ». (18+)
19.30 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ТВЕРЬ». (12+)
21.10 «ГИТЛЕР КАПУТ». (18+)
23.00 «СЛУЧАЙНЫЙ МУЖ». (16+)

ДОМ КИНО

06.00 «Побег из джунглей». Мультфильм. (6+)
07.30 Союзмультфильм представляет… (6+)
08.40 «ДАЛЬНОБОЙЩИКИ. ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ». (16+)
11.20 «УБОЙНАЯ СИЛА». (16+)
15.20 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ». (16+)
22.30 Вечер вместе. «БУМЕР: ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (16+)
Россия, 2006 г. В ролях: Андрей Мерзликин, Сергей Горобченко, Владимир Вдовиченков
00.40 Вечер вместе. «ВОРЫ В ЗАКОНЕ». (16+)
СССР, 1988 г. В ролях: Анна Самохина, Валентин Гафт, Владимир Стеклов
02.20 «ГОЛОВА-ЖЕСТЯНКА». (16+)
04.00 «КУДА ОН ДЕНЕТСЯ». (12+)

РУССКИЙ РОМАН

07.50 «СОЛНЦЕКРУГ». (16+)
09.30 «К ТЕЩЕ НА БЛИНЫ». (16+)
11.20 «ДЕТИ ВЕТРА». (16+)
14.35 «МАРУСЯ». (16+)
16.15 «МАРУСЯ. ТРУДНЫЕ ВЗРОСЛЫЕ». (16+)
17.55 «НЕ ОБМАНИ». (16+)
19.30 «ЖИЗНЬ ПОД ЧУЖИМ СОЛНЦЕМ». (16+)
2020 г. В ролях: Татьяна Палеева, Михаил Гаврилов-Третьяков, Андрей Карако, Юлия Подозерова
21.10 «ЭХО ГРЕХА». (16+)
2015 г. В ролях: Валентина Гарцуева, Елена Гиренок, Руслан Чернецкий, Иван Николаев
22.50 «ПРИЛЕТИТ ВДРУГ ВОЛШЕБНИК». (16+)
00.30 «ПРОСТИ». (16+)
04.00 «ЖЕНЩИНА С КОТОМ И ДЕТЕКТИВОМ». (16+)

CINEMA

07.25 «ЗАЩИТА ОТ ДУРАКА». (18+)
09.00 «СТАРЫЙ ГЕНРИ». (18+)
10.40 «ВИКИНГИ». (18+)
12.20 «СМЕРТЬ В ПРЕРИИ». (18+)
14.10 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (18+)
16.25 «ОХОТНИКИ ЗА ГОЛОВАМИ». (18+)
18.10 «ОГРАБЛЕНИЕ НА БЕЙКЕР-СТРИТ». (18+)
20.05 «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУНА»: ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ». (18+)
Великобритания, США, 2022 г.
22.00 «ВОЛК С УОЛЛ-СТРИТ». (18+)
00.50 «МОТЫЛЕК». (18+)
02.50 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)
04.50 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА». (16+)

РОДНОЕ КИНО

00.40 «ТЕЩА». (16+)
01.55, 02.50, 07.35, 08.35 «КАМЕНСКАЯ». (16+)
03.45 «КЛАССИК». (16+)
05.45 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ БЛОНДИНОК». (16+)
09.35, 10.30, 11.25 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ 10». (16+)
12.20 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)
13.20 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+)
14.25 «МЕНЯ ЗОВУТ АРЛЕКИНО». (16+)
16.55, 17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+)
19.00 «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ». (16+)
21.05 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (12+)
23.15 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ БРАЛ ИНТЕРВЬЮ». (16+)

РЕТРО

06.15 «ВЕРНОСТЬ». (16+)
07.40 «ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ…» (16+)
09.10 «ТАЙНА ГОРНОГО ОЗЕРА». (16+)
10.35 «Машенькин концерт». Мультфильм. (16+)
10.45 «Непослушный котенок». Мультфильм. (16+)
10.55 «МАЛЬЧИШКУ ЗВАЛИ КАПИТАНОМ». (16+)
12.40, 22.40 «ДЕТИ ПАРТИЗАНА». (16+)
14.15, 00.10 «МИРОВОЙ ПАРЕНЬ». (16+)
15.50 «КУЛЬТПОХОД В ТЕАТР». (16+)
17.40 «ЖДИ МЕНЯ, АННА». (16+)
19.00, 01.25 «ИНСПЕКТОР-РАЗИНЯ». (16+)
20.55, 03.05 «КРАСНЫЕ ЛИСТЬЯ». (16+)
04.35 «ДНИ ЛЮБВИ». (16+)

СУББОТА!

05.00, 08.40 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
08.10 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
15.50, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.10, 21.10 Богиня шопинга. (16+)
22.20 Богиня свиданий. (16+)
Три девушки и три свидания, которые они устроят потенциальному жениху. Но только одна из них удостоится звания «богини свиданий».
23.40 «КЛОН». (16+)
00.40 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
01.30, 02.20, 03.00, 03.40 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)
04.15 «Приключения Пети и Волка». Мультсериал. (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 16.00, 00.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-7. КОГДА МЕРТВЫЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ». (16+)
11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА-2». (16+)
Сериал. Комедия, мелодрама, Россия, 2013 г. В ролях: Любовь Толкалина, Дмитрий Марьянов, Людмила Чурсина, Павел Прилучный, Сергей Чирков, Виктор Добронравов
15.00, 23.00, 07.00 «ПЛАН Б». (18+)
01.00, 02.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-8. ДРЕВО КОЛДУНА». (16+)
03.00, 04.00, 05.00, 06.00 «НЕРОДНАЯ ДОЧЬ». (16+)

СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
09.25 «КРЕМЛЁВСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
Полярник, наконец, становится майором. Зоя уверена, что только она сделает Варнаву счастливым. Дорохин пытается вернуть Алину…
17.35 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
Элеонора хочет расстаться с Джековичем… Дядя Боря пытается загладить вину перед Валентиной…
22.00 «СЁСТРЫ». (16+)
Оля ходит на приёмы и теряет холодный рассудок. Разум подводит и Иру: в её афере много слабых мест.
01.10 Даёшь молодёжь! (16+)

ТВ21

07.00 «МАМА НЕ ГОРЮЙ». (18+)
08.30 «МАМА НЕ ГОРЮЙ-2». (18+)
10.25 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ». (18+)
Комедия, Россия, 1995 г.
12.10 «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ». (18+)
14.00 «ЖМУРКИ». (18+)
16.00 «БУМЕР». (18+)
18.05 «БУМЕР. ФИЛЬМ ВТОРОЙ». (18+)
20.10 «БРАТ». (18+)
Драма, криминал, боевик, Россия, 1997 г.
22.00 «БРАТ-2». (18+)
Драма, криминал, боевик, Россия, США, 2000 г.
00.20 «НОЧНОЙ ПРОДАВЕЦ». (18+)
01.50 «ОЛИГАРХ». (18+)
03.55 «СНЕГИРЬ». (18+)
05.45 «КОЛЛЕКТОР». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.10 Понять. Простить. (16+)
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 18.00 Вместе каждый день
06.15 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (16+)
07.45 «СЕМЬ НЯНЕК». (16+)
09.20, 10.10 «ДЕТИ ДОН КИХОТА». (16+)
11.05 «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ». (16+)
13.15 Мировое соглашение. (16+)
14.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.15 Обманы. Нет. (16+)
16.35, 18.20 Дела судебные. Яблоко раздора. (16+)
18.30 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
19.30 «ПРИКАЗАНО УНИЧТОЖИТЬ: ОПЕРАЦИЯ «КИТАЙСКАЯ ШКАТУЛКА». (16+)
23.25 «ПОМНИ ИМЯ СВОЕ». (16+)
01.25 Наше кино. История большой любви. (16+)
02.15 «НЕБО МОСКВЫ». (16+)
03.35 «ПАРЕНЬ ИЗ НАШЕГО ГОРОДКА». (16+)

ПОБЕДА

04.25 «Путь к Победе». (16+)
05.25 «СМОТРИ НА МЕНЯ!» (16+)
07.30 «ОТЧИМ». (16+)
Сериал. Россия, 2019 г. В ролях: Карина Андоленко, Антон Хабаров, Владимир Гостюхин, Василий Бочкарев, Александр Бухаров
1952-й год. Отдаленный сибирский поселок. Молодая женщина Настя семь лет ждёт мужа с фронта. Ожидание и вера - вот все, чем живёт она и её маленький сын Мишка. Ее жалеют, но за спиной шепчутся: чего ждать, кому было суждено прийти - пришли… Однажды ночью в дом Насти стучится молодой обаятельный мужчина Игорь Галицкий, оказавшийся председателем местного крайкома партии. Эта встреча становится судьбоносной для них обоих…
23.20 «ОТРЯД СВЕТЛЯЧКОВ». (12+)
01.20 «КАДЕТ». (16+)
02.55 «СМЕРШ». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. Зеленый выпуск. (16+)
Ведущие программы «Секреты на кухне» будут готовить блюда из зелёных продуктов.
06.00 Пятница News. (16+)
06.20 Гастротур. Тульская область. (16+)
Дмитрий Левицкий попробует Тульскую область на вкус.
07.10 «Астерикс и тайное зелье». Мультфильм. (6+)
09.10 Четыре дачи. Ростовская область. (16+)
10.50 Четыре дачи. Московская область. (16+)
12.30, 15.00, 17.00 Битва шефов. (16+)
19.00 Ставка на любовь. (16+)
01.10 «КОМИССАР РЕКС». (12+)
01.50 Пятница News. (16+)
02.20 Чёрный список. Жена на час. (16+)
02.50 Чёрный список. Вскрытие замков. (16+)
03.30 Секреты на кухне. Гречка. (16+)
04.20 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
06.15 Свадебный размер. (16+)
Герои программы - семейные пары, которые за время брака утратили былую страсть, зато совместно нажили десятки лишних килограммов.
08.15 Битва за тело. (16+)
09.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
12.05, 16.25 Мама в 16. (16+)
Самое честное реалити о взрослении. Девушки-подростки принимают важнейшее решение - родить в 16. На пути к материнству они столкнутся с предательством близких, пройдут через осуждение общества, научатся самостоятельно решать финансовые вопросы и брать ответственность за себя и за ребенка.
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
02.05 Разводы. (16+)
03.45 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

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

VIJU HISTORY

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

ИСТОРИЯ

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

УСАДЬБА

06.00, 08.55, 09.25, 12.00, 15.00, 18.00, 21.35, 00.25 Дачные радости. (12+)
06.25, 18.30, 00.50 История одной культуры. (12+)
06.50, 07.05, 19.00, 19.15, 01.15, 01.30 Мастер-садовод. (12+)
07.15, 19.30, 01.40 Частный сектор. (12+)
07.40 Флористика. (12+)
07.55, 20.00 Один день из жизни фермера. (12+)
08.25, 20.30 Старые дачи. (16+, 12+)
09.45 Лучки&Пучки. (12+)
09.55 Фитоаптека. (12+)
10.25 Стройплощадка. (12+)
10.55 Огород от-кутюр. (12+)
11.30, 11.40 Дачная кухня. (12+)
12.25 Сад своими руками. (12+)
12.55 Агротехника. (12+)
13.10, 13.45 Огород круглый год. (12+)
14.00 Переделки на участке. (12+)
14.30, 14.40 Вершки-корешки. (12+)
15.30 Сад в радость. (12+)
16.00 Летние квадраты. (12+)
16.15 Зеленые квадраты. Спецвыпуск. (12+)
16.30, 16.40 Фитокосметика. (12+)
17.00 Садовые загадки. (12+)
17.30 Ландшафтные эксперименты. (12+)
21.00 Секреты садоводства с Мариной Рыкалиной. (12+)
21.20 Дачные хитрости. (12+)
22.00 Консультант садовода. (12+)
22.30 Ландшафтные решения. (12+)
23.00 Фитнес в огороде. (12+)
23.25 Высокая кухня с Касымычем. (12+)
23.55 У мангала. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.00, 18.25, 18.55, 02.05 Охота на хищника. (16+)
06.30, 02.30 Давай зарубимся! (12+)
06.50, 10.55, 15.10, 18.00, 22.50, 03.45 О главном. (16+)
06.55, 02.50 Охота на сурка с арбалетом с Евгением Шеляпиным. (16+)
07.20, 03.15 На охотничьей тропе с Сергеем Астаховым. (16+)
07.50, 20.00 Двое против рыбы. (16+)
08.50 Донка против фидера. (16+)
09.20, 21.35 Спиннинг сегодня. (16+)
09.50 Андрей Старков и его команда. (16+)
10.20 Рыболовная карта России. (16+)
11.00, 14.40, 01.35 С Нормундом по водоемам Беларуси. (16+)
11.30 Рыболовные путешествия. (16+)
12.05, 00.10 Камский спиннинг. (16+)
12.35, 00.40 Научи меня рыбачить. (12+)
13.10 Кулинарное путешествие с Глебом Астафьевым. (16+)
13.40 Рыболовная Россия. (16+)
14.10 Лёша, подсекай! (16+)
15.20 Большая заруба. (16+)
15.55 Сам себе охотник. (16+)
16.25 Рыбалка в Абхазии. (16+)
17.00 Пути-дороги. (16+)
17.30 БАгатый улов. (16+)
18.05 На природе вкуснее. (16+)
19.30 Лесная сторожка. (6+)
21.05 Поехали на рыбалку! (12+)
22.05, 22.55 От первого лица. (12+)
23.10 Ловись, рыбка. (16+)
23.40 Лесной домашний зверь. (12+)
01.05 Зубастая рыбалка. (16+)

ЖИВИ!

05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
05.30 Аэробика в стиле ретро. (12+)
06.00 Проснись со Стасом. (12+)
06.30, 09.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
07.00 YogaУтро. (12+)
07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагиным. (12+)
07.45 Здоровые завтраки. (12+)
08.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)
08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+)
08.45, 17.30, 22.00 «Антицеллюлитная гимнастика» с Еленой Каркукли. (12+)
09.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
10.30 Экспресс-фитнес. (12+)
10.45, 17.45 Core-тренировка. (12+)
11.00, 20.00 Функциональный тренинг с элементами капоэйры. (12+)
11.45 Фитнес с резинками. (12+)
12.00, 19.30 Силовой стретчинг. (12+)
12.30 3D фитнес. (12+)
13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
13.30 Shuffle Dance. (12+)
14.00 Фитнес-бутик. (12+)
14.30, 19.00 HIIT. (12+)
15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Кроссфит 2.0. (12+)
16.30, 22.30 Шпагат. (12+)
17.00 Здоровые ужины. (12+)
17.15 Мистер Драйв. (12+)
18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)
18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)
18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)

В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ».

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Прыжки на батуте. Командный чемпионат России. (6+)
08.30 Бокс. Кубок Победы. (16+)
10.15 «Страна героев. Леонид Мешков». (12+)
10.30 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. (6+)
11.00, 13.05, 16.20, 19.25 Новости. (0+)
11.05 Гандбол. SEHA-Газпром Лига. Финал 4-х. Финал. Трансляция из Белоруссии. (6+)
12.45 «Небесная грация». (6+)
13.10 Боулинг. Кубок КЛБ. Про-тур. Трансляция из Тюмени. (6+)
15.10 Автоспорт. Дрифт. RDS GP. Трансляция из Нижнего Новгорода. (6+)
16.00 «Страна спортивная». (12+)
16.25 «Шахматные партии Холодной войны. Карпов против Корчного». Документальный фильм. (16+)
17.05 «Зенит навсегда». Документальный фильм. (16+)
19.30 «Страна спортивная». (12+)
19.50, 01.30 «Человек из футбола. Дмитрий Булыкин». (12+)
20.20 Автоспорт. Дрифт. RDS GP. Трансляция из Нижнего Новгорода. (6+)
21.10 «Небесная грация». (6+)
21.30 Бокс. Кубок Победы. Трансляция из Оренбурга. (16+)
23.20 Боулинг. Кубок КЛБ. Про-тур. Трансляция из Тюмени. (6+)
01.55 Регби. Чемпионат России. «Слава МАР» (Москва) - «Енисей-СТМ» (Красноярск). (12+)
03.40 «Страна спортивная». (12+)
03.55 Академическая гребля. Кубок мира. Трансляция из Испании. (6+)
04.45 «Валерий Харламов. На высокой скорости». Документальный фильм. (12+)
05.35 «Это футзал!» (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

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

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00 Время малышей. «Мини-Мишки», «Ми-Ми-Мишки». (0+)
08.30, 14.00 «Джи-Джи Бонд: супергонщик». (6+)
08.45, 10.00 «Простоквашино». (0+)
09.45 «Буква в деле». (0+)
11.00 «Бумажки». (0+)
12.00 Время малышей. «Фиксики» (0+), «Горошек и компания» (6+)
14.15, 21.30 «Тюленьки». (6+)
15.00 «Геройчики». (0+)
16.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
17.00 Время малышей. «Буба». (6+)
18.00 «Маша и Медведь». (0+)
19.30 «Лунтик». (0+)
20.00 «Сказочный патруль». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
22.30, 02.00 «Чик-Чирикино». (0+) Чик-Чирикино - городок, похожий на человеческий. Но живут в нем птицы, которые, как и люди, ходят на работу и в школу, путешествуют на автомобилях и гуляют в парках. В городке пернатых обитает и многодетная воробьиная семья Чирикиных, главных героев мультсериала.

О!

05.00 «Три кота». (0+)
06.00 «Ум и Хрум». (0+)
07.00 «Три кота». (0+)
09.30 «Мастер Витя и Мотор». (0+) Юный гений-инженер Витя вместе со своим робопсом Мотором и командой талантливых друзей всегда готов прийти на помощь жителям волшебного городка Вауград.
10.00 «Турбозавры». (0+)
10.50 «Лунтик». (0+)
11.55 «Ум и Хрум». (0+)
13.00 «Три кота». (0+)
15.30 «Ум и Хрум». (0+)
16.35 «Царевны». (0+)
17.40 «Барбоскины». (0+)
19.40 «Три кота». (0+)
22.00 «Технолайк!». (6+) Удивительные приключения в метавселенной.
22.20 «Барбоскины». (0+)
00.00 «Царевны». (0+)
02.00 «Бодо Бородо». (0+)
04.00 «Жужжалка». (0+) Веселая тренировка с Жужей!
04.05 «Три кота». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Три кота». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Пластилинки». (0+)
07.35 «Кошечки-собачки». (0+)
10.00 «Ум и Хрум». (0+) Сериал о вкусных приключениях двух обаятельных друзей-монстриков. Они обитают на удивительной планете, где всё вокруг состоит из еды. Но кое-кто (мы имеем ввиду Хрума) совершенно не знает меры и все время объедается разными вкусняшками, после чего моментально превращается в то, что съел. И теперь уже его умнейшему лучшему другу (мы имеем ввиду Ума) предстоит выпутываться из разных неприятностей.
12.50 «Бумажки». (0+)
14.00 «Инфинити Надо». (6+) Познакомьтесь с миром захватывающих сражений и невероятных приключений вместе с героями «Инфинити Надо»! В каждом сезоне новые герои и команды выходят на арену, чтобы доказать свою силу, сразиться с могущественными соперниками и раскрыть тайны, скрытые в легендарных Надо.
14.30 «Навигатор. У нас гости!» (0+) Лауреат I степени Всероссийского конкурса исполнителей на народных инструментах «Русская палитра»! Обладатель Гран-при Международного конкурса исполнителей на балалайке имени М. Ф. Рожкова! В гостях у Маши и Саши - Алексей Власов!
14.40 «Отель у овечек». (0+) Про дружную семью овечек и гостей их отеля.
17.00 «Мини-Мишки». (0+)
20.25 «Буква в деле». (0+) «Буква в деле» - это весёлое приключение, где Папа и Максим с помощью волшебного кубика и карточек помогают зефирчикам выпутываться из самых неожиданных ситуаций.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
22.30 «Карбот». (6+) Захватывающие приключения мальчика и его друзей-трансформеров.
23.00 «Маша и Медведь». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 12.00, 18.00, 00.00 «Команда МАТЧ». (0+)
06.25, 12.25, 18.25 «Цветняшки». (0+)
06.40, 12.40, 18.40 «Пакман в мире привидений». (6+)
07.50, 19.50 «Ювик с планеты Ю». (12+)
07.55, 13.55, 19.55 «Карбот. Кунг». (6+)
08.30, 14.30, 20.30 «Край Бебис Мэджик Тирс». (0+)
08.50, 15.30, 20.50 «Тоботы. Детективы Галактики». (6+)
09.25, 16.10, 21.25 «Шмяк. Волшебная лавка Есении». (0+)
09.55, 16.40 «Тобот. Герои Дэйдо». (6+)
10.10, 16.55 «Шушумагия». (0+)
10.20, 17.05, 22.20 «Команда Флоры». (6+)
10.45, 17.30, 22.45 «Карбот». (6+)
11.15, 14.50, 23.15 «Патруль Дино». (0+)
13.50 «Забезу. Уши с хвостиком». (0+)
21.55 «Бабушкины сказки». (12+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

06.00 «Котики, вперед!» (0+)
07.30 «Чебурашка». (0+)
08.00 «Лунтик». (0+)
09.00 «Три кота». (0+)
11.30 «Чебурашка». (0+)
12.00 «Простоквашино». (0+)
18.00 «Барбоскины». (0+)
22.00 «Ну, погоди!» (6+)
23.00 «Принцесса и людоед». (0+) Музыкальный фильм о «прекрасной-ужасной» принцессе и «ужасном-прекрасном» людоеде.
23.05 «Баба Яга и малышка». (0+)
23.10 «Принцесса и бандит». (0+)
23.15 «Бодо Бородо». (0+)
02.00 «Просто о важном. Про Миру и Гошу». (0+)
03.00 «Вовка и зима в тридевятом царстве». (0+)
03.10 «Умка на ёлке». (0+)
03.15 «Чуч-Мяуч». (0+)
03.45 «Простоквашино». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

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

Православный календарь

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

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

Петров пост.

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

Свт. Иоанн Златоуст

НАША БОЛЬШАЯ ВИКТОРИНА

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

Смольный институт:
как воспитывали благородных девиц

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

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

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

а) Какао. **б)** Кофе. **в)** Чай.

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

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

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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

1-б. Иван Иванович Бецкой. **2-в.** Чай. **3-а.** Белого. **4-в.** 12 лет. **5-а.** Фрейлина. **6-а.** Золотой ключик.

ПЕРВЫЙ

08.35 «Умницы и умники». Финал. (12+)

06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
08.35 «Умницы и умники». Финал. (12+)
09.45 «Слово пастыря». (0+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 Премьера. «Я не артист, я - явление природы...». К 90-летию со дня рождения Михаила Державина». (12+)
11.10 «Роль без права переписки». К 85-летию со дня рождения Валентины Малявиной». (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Поехали! (12+)
13.05 **«ШИФР».** (16+)
Работающая в фотоателье Анна получает заказ сделать фоторепортаж для заводской многотиражки на празднике в честь присвоения ордена металлургическому заводу. Работница управления, Луговая, знакомит Анну с руководством предприятия.
17.05 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 «Сегодня вечером». (16+)
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером». (16+)
23.30 «Цой - «Кино». (16+)
00.25 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

РОССИЯ

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+)
В их репортажах – фронтовая жизнь, судьбы и события, которые непременно войдут в историю.
12.00 «Доктор Мясников». (12+)
13.00 Большие перемены
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
17.00 Вести
17.50 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести
20.50 Вести. Местное время
21.00 **«МИМО ТЁЩИНОГО ДОМА».** (16+)
Россия, 2024 г. Мелодрама. В ролях: Юлия Такшина, Александр Пашков. Елена Данилевская – юрист крупной консалтинговой фирмы, специализирующейся на банкротствах компаний. Вот уже год она не общается со своей единственной дочерью.
00.40 **«КУКЛЫ».** (12+)
04.15 **«НЕ В ПАРНЯХ СЧАСТЬЕ».** (12+)

ТВЦ

10.55 «Просто & вкусно». (6+)

06.35 «Православная энциклопедия». (6+)
07.00 **«БРОШЕННАЯ НЕВЕСТА».** (16+)
08.55 **«ПАРИЖСКАЯ ТАЙНА».** (12+)
10.55 «Просто & вкусно». (6+)
11.30 События
11.45 «Смешите меня семеро». (16+)
12.35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
13.10 **«ДИКАРКА».** (16+)
Россия, 2024 г. Детективная мелодрама. В ролях: Екатерина Смирнова, Олег Назаров.
14.30 События
14.45 **«ДИКАРКА».** (16+)
17.10 **«ДИКАРКА-2».** (16+)
21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушковым
22.10 «Право знать!» (16+)
23.35 События
23.45 «Суд истории. 22 июня». (16+)
00.30 «90-е. Рэкет». (18+)
01.15 «10 самых...» (16+)
01.45 «Хватит слухов!» (16+)
02.15 «Актёрские драмы. Звёздный возраст». (16+)
03.00 «Актёрские драмы. Темные силы». (16+)
03.40 «Актёрские драмы. Нелюбимая роль». (16+)
04.25 «Актёрские драмы. Ревнивцы». (16+)
05.00 «Актёрские драмы. Родом из детства». (16+)

НТВ

09.20 «Едим дома». (0+)

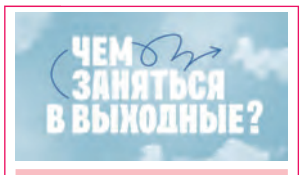
04.40 **«МОЛОДОЙ».** (16+)
06.20 «Жди меня». (12+)
07.20 «Смотр». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «Неограниченные возможности». (16+)
09.20 «Едим дома». (0+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Главная дорога». (16+)
11.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. (12+)
Подделка мёда! Почему французские пчёлы однажды вдруг стали приносить... синий мёд, правда ли, что в Китае есть целые заводы по изготовлению медового фальсификата?
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» с Вадимом Такменевым
20.20 «Ты не поверишь!» (16+)
21.20 10 лет «Секрету на миллион»! Самые громкие секреты. (16+)
23.25 «Импровизаторы». (16+)
00.30 Квартирник НТВ у Маргулиса. (16+)
02.05 «Дачный ответ». (0+)
02.55 **«ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА ГЕНЕРАЛА».** (16+)

РОССИЯ К Культура

19.30 Новости культуры

06.30 Мультфильмы
07.40 **«ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ»**
09.15 «История вещей»
09.45 18.45 Эпизоды
10.25 **«ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ»**
12.35 Я - дирижер!
13.10 00.05 «Луговые собачки - жизнь на Диком Западе»
14.00 «II Международный юношеский телевизионный конкурс музыкантов «Санкт-Петербургский Олимп»
16.40 «Энциклопедия загадок»
Одно из чудес Южной Америки - каменный акведук Кумбе-Майо. Один из самых древних водоводов на планете. Он был построен примерно 3500 лет назад, задолго до эпохи инков. С акведуком связано много тайн.
17.10 **«ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА»**
19.30 Новости культуры
19.45 **«БУМБАРАШ»**
К 85-летию со дня рождения Валерия Золотухина
22.00 «XXXII Торжественная церемония вручения Российской национальной театральной премии «Золотая Маска». Трансляция из Омска»
01.00 **«ТИХОНЯ»**
02.10 «Искатели»
03.00 Перерыв в вещании

СТС



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

05.00 Шоу «Уральские пельмени». (16+)
08.50 ПроСТО кухня. (12+)
09.30 Премьера! ПроСТО кухня. (12+)
10.00 «100 мест, где поесть». (16+)
12.00 Премьера! «Чем заняться в выходные?» (16+)
12.30 **«ТАКСИ».** (16+)
Франция, 1997 г. Комедийный боевик.
В ролях: Мануэла Гурари, Фредерик Дифенталь, Сами Насери.
Даниэль не простой таксист, он - гонщик от Бога, виртуозный знаток парижских улиц, мастер ухода от погони.
14.20 **«ТАКСИ-2».** (16+)
16.00 **«ТАКСИ-3».** (16+)
17.40 **«ТАКСИ-4».** (16+)
19.25 **«ТАКСИ-5».** (16+)
Франция, 2018 г. Комедийный боевик. В ролях: Франк Гастамбид, Малик Бенталха, Бернар Фарси. Инспектор парижской полиции Сильвен Маро считается одним из лучших полицейских французской столицы, способным разговорить своей ездой любого преступника. Он мечтает служить в спецназе...
21.35 **«ДОРОГА В ОДИН КОНЕЦ».** (16+)
23.30 **«ПЯТАЯ ВОЛНА».** (16+)
01.35 **«ТУМАН ВОЙНЫ».** (18+)
03.10 «100 мест, где поесть». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3».** (16+)
08.20 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6».** (16+)
09.00 Страна советов. (16+)
09.30 «Стройнадзор». (16+)
10.05 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6».** (16+)
11.15 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4».** (16+)
14.55 **«УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6».** (16+)
Рядом с домом Гордеевой неизвестный нападает на девушку в полицейской форме...
16.40 **«ЭЛЬБРУС».** (16+)
00.00 Известия. Главное. (16+)
01.05 Светская хроника. (16+)
02.10 **«СВИДЕТЕЛИ».** (16+)
04.20 **«ЗАКОН ТАЙГИ-2».** (16+)

ЗВЕЗДА

06.05 **«31 ИЮНЯ».** (12+)
09.00 13.00 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 **04.10 «СЕРЕЖА».** (12+)
10.50 **«ДЕЛО РУМЯНЦЕВА».** (12+)
13.20 **«ВНИМАНИЕ, ГОВОРИТ МОСКВА!»** (16+)
Россия, 2005 г.
Военная драма.
Героиня фильма - девушка пятнадцати лет, которая, несмотря на юный возраст, уже стала прославленной снайпершей.
16.55 **«ВОЗВРАЩЕНИЕ «СВЯТОГО ЛУКИ».** (12+)
19.25 **«ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ».** (12+)
21.30 **«ВЕРСИЯ ПОЛКОВНИКА ЗОРИНА».** (12+)
23.25 **«БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА».** (12+)

ОТР

06.10 **«СНЕГА КИЛИМАНДЖАРО».** (16+)
08.00 Пёстрый мир. (12+)
09.00 15.50 «Календарь». (12+)
09.30 **«ФАНФАН-ТЮЛЬПАН».** (12+)
11.05 **«ПО УЛИЦАМ КОМОД ВОДИЛИ...»** (16+)
12.10 15.00 19.00 Новости
12.15 **«ЖИЛ-БЫЛ ПЕТР».** (16+)
13.25 «Преодоление». (16+)
14.05 «Большая страна». (12+)
15.05 Спецрепортаж. (12+)
15.20 «Песня остаётся с человеком». (12+)
15.35 «Отчий дом». (12+)
16.15 «Очевидно. Вероятно»
17.05 03.10 **«ДАМА ПИК».** (16+)
19.15 «Очень личное». (16+)
19.50 «Вспомнить всё». (16+)
20.20 **«РУССКОЕ ПОЛЕ».** (16+)
21.45 **«ВТОРАЯ ЖИЗНЬ УВЕ».** (16+)
23.40 **«МОЁ ПРЕСТУПЛЕНИЕ».** (18+)

МОСКВА 24

06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 13.00 14.00 15.00 15.30 16.00 16.30 17.00 18.00 19.00 19.30 20.00 21.00 22.00 23.00 00.00 01.00 02.00 «Новости». (16+)
06.35 16.35 «Качество жизни». (12+)
11.35 15.35 19.35 04.35 05.35 «Спецреп». (12+)
12.30 «Спецпроект. Наука». (12+)
13.25 «Сделано в Москве». (12+)
14.25 20.30 «Сити». (12+)
14.50 16.50 19.50 «Москва - столица спорта». (12+)
17.30 23.30 «Сити. Столик на двоих». (12+)
17.50 23.50 «Это Москва». (12+)
18.05 «Москва. Итоги недели»
21.25 «Откройте, Давид». (12+)
00.10 «Мослекторий». (12+)

ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 «Семейный маршрут»
06.15 «Дача 360». (12+)
07.00 14.30 «Всё просто!» (12+)
07.30 12.55 «Внимание! Еда!»
08.00 «Будни». (16+)
09.00 «Погода 360». (6+)
09.10 «Погода для похода»
10.05 «Погода на любой вкус»
11.00 «Поездка со вкусом»
11.30 17.15 «Выходные в Подмосковье». (12+)
12.00 20.00 «Новости 360»
12.30 «Сделано в России»
14.00 «ИнДизайн». (12+)
15.00 «Простая медицина»
15.30 «СССР. Знак качества»
16.10 «За МКАДром». (12+)
16.40 «Город с историей». (12+)
17.40 «Док. фильм». (16+)
18.05 21.55 «Страна Советов. Забытые вожди». (16+)
19.00 «Вспомнить всё». (16+)
20.30 «Интервью 360». (16+)
21.00 «Что происходит?» (16+)
21.30 «На пути к катастрофе»
23.50 «Криминальный оберег»

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

05.55 08.55 12.50 00.15 01.10 «Новости дня». (16+)
06.05 02.00 «Москва на все времена». (16+)
06.30 Энциклопедия. (16+)
06.55 01.20 «Улицы московские». (12+)
07.20 «Юмор на все времена». (16+)
08.10 00.25 «Раскрывая тайны звёзд». (16+)
09.05 **«КЫШ И ДВАПОРТФЕЛЯ».** (12+)
10.25 **«ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ».** (16+)
13.00 **«СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ».** (16+)
16.00 «Московский детектив». (16+)
16.30 **«Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ».** (16+)
17.45 **«ПРОТИВОСТОЯНИЕ».** (16+)

Сериалы Фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены компанией АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

РЕН

09.00 «Минтранс». (16+)

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

ТНТ

07.00 «Однажды в России». (16+)

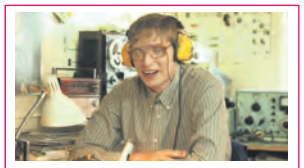
09.00 «Время завтрака». (16+)
09.30 «Однажды в России». (16+)
11.30 «Кто куда». (16+)
Тревел-игра от Лео Канделаки и Анжелики Стубайло вернулась на ТНТ со вторым сезоном. Яркие и энергичные ведущие снова отправятся исследовать российские города и покажут их так, что зрителям самим захочется туда поехать.
12.00 «Битва экстрасенсов». (16+)
19.00 «Мастер игры». (16+)
21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)
23.00 «Женский стендап». (18+)
00.10 «Музыкальная интуиция». (16+)
02.20 «Женский стендап». (18+)
03.40 «Однажды в России». (16+)

ТВ-3

08.45 Особенности национальной кухни. (16+)

06.00 «Мультфильмы». (0+)
08.45 Особенности национальной кухни. (16+)
11.00 «ЗВЕРОПОИСК». (6+)
12.30 «ОЧИ». (16+)
14.30 «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ». (16+)
16.30 «КОСМОС МЕЖДУ НАМИ». (16+)
19.00 «ПРОРОК». (16+)
У Криса Джонсона есть секрет, который не дает ему спокойно жить - он может на несколько минут заглядывать в свое собственное будущее. Устав от бесконечного внимания правительства и медицинских центров, пытающихся разгадать природу его удивительных способностей, Крис прячется в Лас-Вегасе...
21.00 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ». (16+)
22.45 «МОЯ ДЕВУШКА - МОНСТР». (16+)
01.00 «Вокруг Света. Места Силы». (16+)
05.30 «Мультфильмы». (0+)

ЧЕ



10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)

06.10 Улётное видео. Лучшее. (16+)
06.30 Улетные животные. (16+)
В новом шоу собраны самые смешные моменты с участием четвероногих. Присоединяйтесь к нам и окунитесь в мир невероятных приключений вместе с «Улетными животными»!
10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
Эта история началась еще в 1986 году. Уже шла перестройка, но Советский Союз еще не распался. Это было время, когда не было интернета, гипермаркетов и даже мобильных телефонов, но зато воду пили из-под крана, в Москве не было пробок, а ключи от квартиры спокойно оставляли под ковриком.
20.00 «+100500». (16+)
02.00 Рюкзак. (16+)
03.20 Тревел-блог Че! (16+)
05.10 Улётное видео. (16+)

МАТЧ ТВ

18.35 Новости

06.00 Футбол. Турция - Парагвай. Чемпионат мира-2026. Пр.тр.
08.00, 18.40, 22.00, 01.00 Все на Матч! Пр.тр.
10.05, 13.10, 18.35 Новости
10.10 Футбол. США - Австралия. ЧМ-2026. (6+)
12.20 Улётный футбол. Прямая трансляция
13.15, 18.05 Футбол. Чемпионат мира-2026. Обзор. (6+)
13.45 Футбол. Шотландия - Марокко. Чемпионат мира-2026. (6+)
15.55 Футбол. Бразилия - Гаити. Чемпионат мира-2026. (6+)
19.40 Футбол. Нидерланды - Швеция. ЧМ-2026. Пр.тр.
22.40 Футбол. Германия - Кот-д'Ивуар. Чемпионат мира-2026. Пр.тр.
02.40 Футбол. Эквадор - Кюрасао. ЧМ-2026. Пр.тр.
05.00 Смешанные единоборства. Пр.тр.

ДОМАШНИЙ

06.30 «6 кадров». (16+)

06.30 «6 кадров». (16+)
07.05 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ». (16+)
11.00 «НОЧНАЯ СКАЗКА». (16+)
Джанферза - девушка с характером. Что бы ни происходило вокруг, она будет двигаться дальше и смело смотреть в лицо своим врагам. Когда же судьба сведет её с Махиром, то всем жизненным устоям девушки придётся пройти испытание на прочность.
14.50 «СЕМЕЙНЫЕ ПРИЗРАКИ». (16+)
23.15 «ЯРКОЕ ПЛАМЯ». (16+)
История трёх совершенно разных по характеру и статусу женщин - Джемре, Руи и Чичек, жизнь которых навсегда изменил страшный пожар, возникший во время светского приёма.
03.05 «СЕМЕЙНЫЕ ПРИЗРАКИ». (16+)
05.50 «ВСЁ К ЛУЧШЕМУ-2». (16+)

ПОДПИСКА
на 2026 год

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

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

Подписной индекс
П2939

Газета выходит
1 раз в неделю

Стоимость подписки на 2-е полугодие 2026 года*

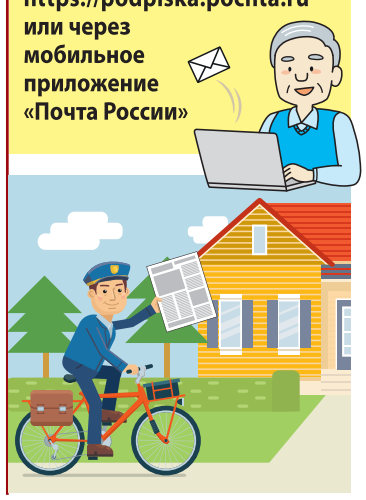
на 1 месяц	на 2 месяца	на 3 месяца	на 4 месяца	на 5 месяцев	на 6 месяцев
435,95 ₽	871,90 ₽	1307,85 ₽	1743,80 ₽	2179,75 ₽	2615,70 ₽

* ВНИМАНИЕ. Подписка на газету «ТЕЛЕК Pressa.ru» осуществляется ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ г. Москвы и Московской области, а также Брянской, Владимирской, Ивановской, Калужской, Костромской, Рязанской, Смоленской, Тверской, Тульской и Ярославской областей.

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите газету * (по индексу – П2939 или названию – «ТЕЛЕК Pressa.ru»).
- 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 Pressa.ru»

П2939

«ТЕЛЕК Pressa.ru»

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.00 «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ». (16+)
06.35 «ПОЗОВИ МЕНЯ В ДАЛЬ СВЕТЛУЮ». (16+)
08.15 «ЗОЛУШКА». (16+)
09.45 «ПОДКИДЫШ». (16+)
11.00 «НЕ ХОЧУ БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ». (16+)
12.25 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (16+)
14.05 «ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА». (16+)
15.50 «АФОНЯ». (16+)
17.30 «ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ». (16+)
19.25 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (16+)
21.20 Мосфильм. Золотой век: Мосфильм Военный. (16+)
21.30 «ШИРЛИ-МЫРЛИ». (18+)
00.05 «ИНТЕРДЕВОЧКА». (18+)
02.35 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ». (16+)

VIJU TV1000

05.40 «ПРЕДЕЛ РИСКА». (16+)
07.30 «БОЛЬШАЯ ИГРА». (16+)
10.05 «ЭЛЕКТРА». (16+)
11.45, 13.35, 15.20 «ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА». (16+)
17.05 «СОРВИГОЛОВА». (16+)
19.00 «ОСОБО ТЯЖКИЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ». (16+)
Триллер, США, 2002 г.
21.05 «НЕ ГОВОРИ НИ СЛОВА». (16+)
Криминальный триллер, США, Австралия, Канада, Швейцария, 2001 г.
23.05 «ВЕРДИКТ ЗА ДЕНЬГИ». (16+)
Криминальный триллер, США, 2003 г.
01.20 «МЕХАНИК». (16+)
02.40 «МЕХАНИК: ВОСКРЕШЕНИЕ». (16+)
04.10 «ЗАЩИТНИК». (16+)

VIJU 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, 11.00, 12.00, 12.55, 13.55, 14.55 «АНГЕЛ МЕСТИ». (16+)
15.50 «ДИКАЯ». (16+)
17.50 «ДРАКУЛОВ». (16+)
19.20 «ОЛЕНЬ». (16+)
21.05 «СНЕГУРОЧКА ПРОТИВ ВСЕХ». (16+)
22.25 «БЕС ПОПУТАЛ». (16+)
23.55 «ОДИН ХОРОШИЙ ДЕНЬ». (16+)
01.20 «АДАМ И ЕВА». (16+)
02.50 «ГОВОРИТ ЗЕМЛЯ!» (16+)
04.40 «Аленький цветочек», «Куда идет Слонёнок». Мультфильмы. (6+)

VIJU TV1000 ACTION

06.40 «КОД 8». (16+)
08.15 «МОЙ СОЗДАТЕЛЬ». (16+)
10.10 «КОНЕЦ СВЕТА». (16+)
12.15 «ХЕЛЛБОЙ». (16+)
14.20 «ХЕЛЛБОЙ: ПРОКЛЯТИЕ ГОРБУНА». (16+)
15.55 «МАНКИМЭН». (16+)
Криминальная драма, США, Канада, Сингапур, Индия, 2024 г.
18.00 «ДЖОН УИК 2». (16+)
Боевик, США, Гонконг, 2017 г.
20.05 «ДЖОН УИК 3». (16+)
Боевик, США, 2019 г.
22.15 «ДЖОН УИК 4». (16+)
Боевик, США, Германия, 2023 г.
01.20 «ВСПОМНИТЬ ВСЁ». (16+)
03.10 «ПАТРУЛЬ ВРЕМЕНИ». (16+)
04.45 «ВНЕ/СЕБЯ». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

01.00 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ». (18+)
02.45 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
04.40 «ПОШУМИМ!» (16+)
05.55 «СПЕНСЕР». (16+)
07.40 «ПРОСТО ДРУЗЬЯ». (16+)
09.10 «ЦЕЛЬ НОМЕР ОДИН». (16+)
11.35 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+)
13.40 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)
15.30 «РИДДИК». (16+)
17.20 «МУШКЕТЕРЫ». (16+)
19.05 «ПРОРОК». (16+)
Триллер, боевик, фантастика, США, 2007 г.
20.30 «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН». (16+)
Драма, спорт, США, 2004 г.
22.35 «УЛЁТНЫЕ КАНИКУЛЫ». (16+)
Комедия, семейное, США, 2023 г.

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

07.25 «ПРИЗРАК». (16+)
09.25 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (16+)
11.00 «НЕНОРМАЛЬНЫЙ». (16+)
13.00 «КЛЯТВА». (16+)
15.15 «РОБО». (16+)
16.55 «ФЛЭШМОБ». (16+)
19.05 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
21.00 «МЕЖДУ НАМИ ЛЕТО». (16+)
Комедия, мелодрама, мюзикл, Россия, 2024 г.
23.15 «МОЙ ПАПА НЕ ПОДАРОК». (12+)
Комедия, семейное, Россия, 2020 г.
01.00 «ДЕВУШКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ». (18+)
02.25 «ВСТРЕЧА». (16+)
03.55 «ПРИЗРАК». (16+)
05.40 «ЛЮБИТ НЕ ЛЮБИТ». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.35 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (18+)
02.50 «В ГОСТЯХ У ЭЛИС». (18+)
04.35 «АДАМ И ЕВА». (12+)
06.15 «НЕВЕСТА С ТОГО СВЕТА». (16+)
07.55 «НОВОГОДНИЙ ОЛ ИНКЛЮЗИВ». (16+)
09.35 «СОКРОВИЩА ДЖУНГЛЕЙ». (18+)
11.15 «ПОГОНЯ». (16+)
12.50 «МУЖСКИЕ ПРАВИЛА МОЕГО ДЕДА». (16+)
14.25 «ОТДОХНУТЬ ПО-ЛЮДСКИ». (18+)
16.05 «КЛЁВЫЙ YLOVE». (16+)
17.40 «КРАСОТКИ». (16+)
19.30 «НА ДЕРЕВНЮ ДЕДУШКЕ». (6+)
Комедия, семейный, Россия, 2025 г.
21.15 «ПО-БРАТСКИ». (16+)
23.05 «КОЛЯ, ДОМОЙ!» (16+)

ДОМ КИНО

05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.20 «Князь Владимир». Мультфильм. (12+)
07.50 «НА СОЛНЦЕ, ВДОЛЬ РЯДОВ КУКУРУЗЫ». (16+)
09.30 «ЭКИПАЖ». (16+)
11.50 «ГРОЗОВЫЕ ВОРОТА». (16+)
Сериал. Россия, 2006 г. В ролях: Михаил Пореченков, Вячеслав Разбегаев, Елизавета Боярская
16.00 «СПЕЦНАЗ». (16+)
Сериал. Россия, 2003 г. В ролях: Александр Балуев, Владислав Галкин, Алексей Кравченко, Владимир Турчинский, Александр Дедюшко
23.10 «МАРШ-БРОСОК». (16+)
Россия, 2003 г.
01.20 «ВОР». (16+)
02.50 «КОНТРИБУЦИЯ». (16+)

РУССКИЙ РОМАН

06.50 «МОЙ КАПИТАН». (16+)
10.30 «ПУТЬ К СЕБЕ». (16+)
13.45 «ПРОПАСТЬ МЕЖДУ НАМИ». (16+)
2019 г. В ролях: Наталья Терехова, Алексей Матошин, Игорь Ботвин
17.20 «СИНЕЕ ОЗЕРО». (16+)
2019 г. В ролях: Елена Аросьева, Юрий Батурин, Владимир Колганов, Ангелина Поплавская
21.00 «БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!» (16+)
2017 г. В ролях: Юлия Жигалина, Александр Пашков, Юлия Рудина, Александр Кобзарь, Владимир Фоков
00.35 «ИЗ СИБИРИ С ЛЮБОВЬЮ». (16+)
03.40 «НЕ ГОВОРИ МНЕ ПРОЩАЙ». (16+)
05.10 «БЛАГИМИ НАМЕРЕНИЯМИ». (16+)

CINEMA

06.05 «БРАТ ЯКУДЗЫ». (18+)
08.00 «КРОКОДИЛ ДАНДИ». (16+)
09.20 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (16+)
11.05 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (18+)
12.50 «ЗОЛОТО ДЖУНГЛЕЙ». (18+)
14.35 «САМЫЙ ПЬЯНЫЙ ОКРУГ В МИРЕ». (18+)
16.30 «ЛОФТ». (18+)
18.15 «3 ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)
20.15 «НЕВИДИМКА». (18+)
22.00 «ВСПОМНИТЬ ВСЁ». (18+)
00.00 «ТЕРМИНАТОР-2: СУДНЫЙ ДЕНЬ». (18+)
02.30 «РОБИН ГУД: НАЧАЛО». (16+)
04.15 «ЦЕНТУРИОН». (16+)
05.45 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)

РОДНОЕ КИНО

01.00 «НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ». (16+)
02.40, 03.35, 04.30, 05.25, 06.25 «ДЕСАНТУРА». (18+)
07.25 «ЗА ПРЕКРАСНЫХ ДАМ». (16+)
08.45 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
10.55 «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ». (16+)
13.05, 14.05 «КАМЕНСКАЯ: СМЕРТЬ И НЕМНОГО ЛЮБВИ». (16+)
15.05, 16.00 «КАМЕНСКАЯ: ЧУЖАЯ МАСКА». (16+)
16.55, 17.55 «КАМЕНСКАЯ: НЕ МЕШАЙТЕ ПАЛАЧУ». (16+)
19.00 «НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА…» (16+)
20.55 «МЕНЯ ЗОВУТ АРЛЕКИНО». (16+)
23.25 «ЖИЛИ-БЫЛИ». (16+)

РЕТРО

06.15 «АДМИРАЛ УШАКОВ». (16+)
07.55 «ВСЕГО ОДНА НОЧЬ». (16+)
09.40 «ЮРКА - СЫН КОМАНДИРА». (16+)
11.05 Мультфильм. (16+)
11.20 «АЛЕША ПТИЦЫН ВЫРАБАТЫВАЕТ ХАРАКТЕР». (16+)
12.45, 22.00 «ВЕРНОСТЬ». (16+)
14.25, 23.35 «ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ…» (16+)
15.55 «ДЕТИ ПАРТИЗАНА». (16+)
17.30 «МИРОВОЙ ПАРЕНЬ». (16+)
19.00, 01.00 «ПОЕЗД ВНЕ РАСПИСАНИЯ». (16+)
20.30, 02.15 «СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК». (16+)
03.30 «4:0 В ПОЛЬЗУ ТАНЕЧКИ». (16+)
04.55 «ТЕЩА». (16+)

СУББОТА!

05.00, 11.55 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
11.30 «Маша и Медведь: Парк чудес». Мультфильм. (0+)
12.50, 13.40, 14.20, 15.10 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Аргентина, 1998-1999 гг. В ролях: Наталия Орейро, Факундо Арана, Артуро Мали
16.00, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.10, 21.30, 22.50 Богиня сыска. (16+)
00.10 «КЛОН». (16+)
01.00 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
02.00, 02.40, 03.20, 04.00 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)
04.40 «Приключения Пети и Волка». Мультсериал. (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 16.00, 00.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-8. ДРЕВО КОЛДУНА». (16+)
11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 03.00, 04.00, 05.00, 06.00 «НЕРОДНАЯ ДОЧЬ». (16+)
Сериал. Мелодрама, Россия, 2023 г. В ролях: Марина Митрофанова, Владимир Курцеба, Алина Воскресенская, Илья Денискин, Игорь Скрипко
15.00, 23.00, 07.00 «ПЛАН «Б». (18+)
Сериал. Боевик, Россия, 2007 г. В ролях: Константин Юшкевич, Михаил Елисеев
01.00, 02.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-9. ТАЙНЫ ОГНЕННЫХ РУН». (16+)

СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.05 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
У Романенко появляется возможность публично заявить о себе. Желая вразумить Макеева, Васген вынужден использовать «запрещённый» прием. Финал превращается для «Медведей» в самое трудное испытание. Казанцев показывает всё, на что он способен, а Калинин проявляет себя с неожиданной стороны.
22.30 Сердца за любовь. (16+)
Шоу знакомств.
00.15 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
04.05 Даёшь молодёжь! (16+)

ТВ21

07.00 «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОГО». (16+)
09.00 «НЕОЖИДАННЫЕ СВЯЗИ». (18+)
10.45 «КОРОЛЬ ВЕЧЕРИНОК». (18+)
12.20 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (16+)
14.10 «ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЕ-2». (18+)
16.05 «ДЕДУШКА ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (18+)
17.40 «БОЛЬШОЙ СТЭН». (18+)
19.25 «1+1». (18+)
21.30 «ВАСАБИ». (16+)
23.05 «УИКЕНД С БАТЕЙ». (18+)
00.50 «ЗАМЕРЗШАЯ ИЗ МАЙАМИ». (16+)
02.25 «ГАМБИТ». (16+)
03.50 «ВОЗВРАЩЕНИЕ В БУРГУНДИЮ». (16+)
05.35 «СЧАСТЛИВО ОСТАВАТЬСЯ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00, 06.10, 07.40, 04.05 Мультфильмы. (12+)
05.45 Всё, как у людей. (6+)
06.40 Наше кино. Неувядающие. К 85-летию В. Золотухина. (16+)
07.15 Исторический детектив с Николаем Валуевым. (16+)
08.15 Игра в кино. Мультфильмы. (16+)
09.00, 10.20 «БУМБАРАШ». К 85-летию В. Золотухина. (16+)
Трагикомедия, драма, комедия, СССР, 1971 г.
10.00, 13.00 Вместе каждый день
10.10 Предварительный диагноз. (12+)
12.15, 13.15, 18.50 «АПОСТОЛ». (16+)
Сериал. Боевик, военный, история, Россия, 2008 г.
18.00 Вместе. Еженедельный тележурнал. (16+)
01.55 Наше кино. История большой любви. (16+)
02.20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ВАСИЛИЯ БОРТНИКОВА». (16+)
Драма, СССР, 1953 г.

ПОБЕДА

05.15 «ВИКИНГ». (16+)
07.30 «ВОЛКОДАВ ИЗ РОДА СЕРЫХ ПСОВ». (16+)
10.00 «СОБОР». (16+)
1700 год. Время радикальных перемен в Российской империи, великих реформ Петра I. Юный крепостной Иван Старшов без памяти влюбляется в дочь своего барина - Марию. Иван ни за что не готов смириться с тем, что юная княжна, дающая надежду на взаимность, ему не пара. Старшов обращается с мольбой о помощи к священнику, ведь Господь создал людей равными, но тот лишь разводит руками - прими свою долю, смирись… В отчаянии, Иван отрекается от веры и сбегает из деревни…
22.05 «СЛУГА ГОСУДАРЕВ». (16+)
00.15 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (16+)
01.50 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+)
03.10 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». (16+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. Цитрусовые. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.20 Гастротур. Сочи. (16+)
07.10 Умнее всех. (12+)
08.40 Гастротур. Пермь. (16+)
09.30, 11.10, 12.50, 14.20 Четыре дачи. (16+)
16.00, 17.10 Чёрный список. На кухне. (16+)
18.00 Чёрный список. На кухне. Москва. Золотой дракон. (16+)
19.00 Чёрный список. На кухне. Москва. Стамбул Сити. (16+)
20.00 Чёрный список. На кухне. Москва. Heavy Haze. (16+)
20.50 Чёрный список. На кухне. Реутов. Сказка. (16+)
21.50 Черный список. Ремонт. (16+)
23.10, 00.10 «КОМИССАР РЕКС». (12+, 16+)
01.10 «ЖАН ДЕ ФЛОРЕТТ». (18+)
03.10 Пятница News. (16+)
03.40 Чёрный список. (16+)
04.20 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
06.20 Свадебный размер. (16+)
08.15 Битва за тело. (16+)
10.00 Доктор-Ревизор. (16+)
Беспокоят хроническая усталость, лишний вес и тревожность? Превентивный врач Дмитрий Семирядов станет вашим «Доктором-Ревизором»: он найдёт корень проблем прямо в вашем холодильнике и даст чёткий план действий. Смотрите и меняйтесь вместе с нами! Узнайте, как превратить обычные продукты в лекарство и всего за 21 день получить реальные результаты и изменения.
10.30 Статус: Неравный брак. (16+)
13.00 Беременна в 45. (16+)
16.05 Мама в 16. (16+)
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 Измены (субтитры). (18+)
01.55 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

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

VIJU HISTORY

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

ИСТОРИЯ

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

УСАДЬБА

06.00, 21.05 Фитоаптека. (12+)
06.30 Флористика. (12+)
06.40, 21.35 Стройплощадка. (12+)
07.05, 22.05 Огород от-кутюр. (12+)
07.30, 07.45, 22.35, 22.45 Дачная кухня. (12+)
08.00, 11.05, 14.00, 17.05, 20.00, 20.30, 23.00 Дачные радости. (12+)
08.25, 23.30 Сад своими руками. (12+)
09.00, 00.25 Агротехника. (12+)
09.15, 09.45, 00.35, 01.05 Огород круглый год. (12+)
10.00, 01.15 Переделки на участке. (12+)
10.30, 10.45, 01.40, 01.55 Вершки-корешки. (12+)
11.30 Сад в радость. (12+)
12.00 Летние квадраты. (12+)
12.15 Зеленые квадраты. Спецвыпуск. (12+)
12.30, 12.45 Фитокосметика. (12+)
13.00 Садовые загадки. (12+)
13.30 Ландшафтные эксперименты. (12+)
14.30 История одной культуры. (12+)
15.00, 15.15 Мастер-садовод. (12+)
15.30 Частный сектор. (12+)
16.05 Один день из жизни фермера. (12+)
16.35 Старые дачи. (12+)
17.30 Ландшафтные решения. (12+)
18.00 Консультант садовода. (12+)
18.30 Фитнес в огороде. (12+)
19.00 Секреты садоводства с Мариной Рыкалиной. (12+)
19.20 Дачные хитрости. (12+)
19.35 Высокая кухня с Касымычем. (12+)
20.50 Лучки&Пучки. (12+)
00.00 У мангала. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.00, 07.20, 08.55, 21.40, 23.10, 00.40, 02.00 Утиные истории. (16+)
06.30, 22.10, 23.40 Рыболовное путешествие с чемпионом. (12+)
Ведущий цикла Дмитрий Елисеев (мастер спорта по ловле рыбы на мормышку со льда, многократный чемпион мира в командном и личном зачетах, член Профессиональной Рыболовной Лиги) путешествует по Республике Беларусь. Он встречается с белорусскими охотниками и рыболовами. Вместе герои программы поведут разговоры на тему рыбалки, охоты и даже кулинарии. Вместе добудут рыболовные трофеи.
06.55, 07.10, 07.50, 08.40, 11.00, 11.15, 12.40, 12.55, 14.10, 14.30, 16.55, 17.10, 18.25, 18.45, 20.05, 20.20, 22.40, 22.55, 00.15, 00.25, 01.35, 01.45, 03.50, 04.00, 05.10, 05.20 Рыбалка сегодня. (16+)
08.00, 12.00, 16.15, 20.00, 00.10, 02.50 О главном. (16+)
08.10, 09.25, 14.45, 01.05, 02.25 Прибалтийский лосось. (16+)
09.55, 11.30, 13.10, 02.55, 04.15, 05.35 Безграничная рыбалка. (16+)
10.25, 12.10, 03.25, 04.40 Охота в Беларуси. (16+)
13.40, 15.15 Охота в Удмуртии. (16+)
15.50, 17.25, 19.00, 20.40 Фишермания. (16+)
16.25, 17.55, 19.30, 21.10 На охотничьей тропе с Сергеем Астаховым. (16+)

ЖИВИ!

05.00, 10.00 Йога. Женские практики. (12+)
05.30 Аэробика в стиле ретро. (12+)
06.00 Проснись со Стасом. (12+)
06.30, 09.30 Здоровая спина 2.0. (12+)
07.00 YogaУтро. (12+)
07.30 «Утренний заряд» с Димой Брагиным. (12+)
07.45 Здоровые завтраки. (12+)
08.00, 20.30 Антистресс йога. (12+)
08.30, 11.30, 22.15 «Дыши и худей» с Мариной Корпан. (12+)
08.45, 17.30, 22.00 «Антицеллюлитная гимнастика» с Еленой Каркукли. (12+)
09.00 «Скульптурное лицо» с Викторией Цепляевой. (12+)
10.30 Экспресс-фитнес. (12+)
10.45, 17.45 Core-тренировка. (12+)
11.00, 20.00 Функциональный тренинг с элементами капоэйры. (12+)
11.45 Фитнес с резинками. (12+)
12.00, 19.30 Силовой стретчинг. (12+)
12.30 3D фитнес. (12+)
13.00 Фитнес-бикини 2.0. (12+)
13.30 Shuffle Dance. (12+)
14.00 Фитнес-бутик. (12+)
14.30, 19.00 HIIT. (12+)
15.00, 21.00 Пилатес изнутри. (6+)
16.00 Кроссфит 2.0. (12+)
16.30, 22.30 Шпагат. (12+)
17.00 Здоровые ужины. (12+)
17.15 Мистер Драйв. (12+)
18.00, 23.00 Уроки чувственности. (16+)
18.30, 23.30 Экспресс-йога. (12+)
18.45, 23.45 Цигун. Практика гармонии. (12+)

В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ».

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 Прыжки на батуте. Командный чемпионат России. (6+)
08.10 «Страна спортивная». (12+)
08.25 «Зенит навсегда». Документальный фильм. (16+)
10.45 «Страна героев. Виктор Чукарин». (12+)
11.00, 16.20, 19.20 Новости. (0+)
11.05, 19.25 «Небесная грация». (6+)
11.25, 01.05 Автоспорт. Дрифт. RDS GP. Трансляция из Нижнего Новгорода. (6+)
12.15 «Страна спортивная». (12+)
12.30 «Человек из футбола. Дмитрий Булыкин». (12+)
12.55 Регби. Кубок России. 1/2 финала. «Красный Яр» (Красноярск) - «Енисей-СТМ» (Красноярск). Прямая трансляция
15.00 «Валерий Харламов. На высокой скорости». Документальный фильм. (12+)
16.00 «Страна спортивная». (12+)
16.25, 22.35 Сюрпляс. (12+)
16.55 Регби. Кубок России. 1/2 финала. «Стрела-Ак Барс» (Казань) - «Динамо» (Москва). Прямая трансляция
18.55 «География спорта. Новомосковск». (12+)
19.45 «Страна спортивная». (12+)
20.00 Боулинг. Кубок КЛБ. Про-тур. Трансляция из Тюмени. (6+)
22.05 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. (6+)
23.00 Смешанные единоборства. АСА. Трансляция из Омска. (16+)
01.55 Регби. Кубок России. 1/2 финала. «Красный Яр» (Красноярск) - «Енисей-СТМ» (Красноярск). (12+)
03.40 «Страна спортивная». (12+)
03.55 Академическая гребля. Кубок мира. Трансляция из Испании. (6+)
05.40 «Лица страны. Андрей Вдовин». (12+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00 Муз'итив. (16+)
06.30 PRO-новости. (16+)
Мы знаем о звёздах всё!
06.50 Плейлист | Лето. (16+)
07.40 Звёзды о звёздах. (16+)
08.40 PRO-новости. (16+)
09.00 Звёзды на утро. (16+)
10.00 У-Дачный чарт. (16+)
11.00 Тор чарт Европы плюс. (16+)
12.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
12.30 Плейлист | Под шашлычок. (16+)
13.00 Топ-30. Народный хит. (16+)
15.30 Хит-Сториз. «Чай вдвоём» - «Белое платье». (16+)
16.00 Хроника звёздных зависимостей. Обратная сторона славы. (16+)
17.00 Московский Выпускной-2024. Лучшее. (16+)
21.40 Dance чарт. (16+)
22.40 Народное диско. (16+)
23.40 Танцпол. (16+)
01.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
02.45 Караоке хит. (16+)
04.00 Плейлист | Лето. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00 «Фиксики. Дай пять!» (0+)
09.00, 18.00 «Фиксики. Большой секрет». (6+)
10.15, 19.20 «Фиксики против кработов». (6+)
Гениальный профессор Чудаков, ещё будучи студентом, поссорился с Эрикой. Он одержал над ней верх в научном соперничестве, и их дружба не выдержала такого удара. Теперь Эрика угрожает профессору и фиксикам разоблачением, но даёт им шанс - победить её на дуэли.
В состязании Чудакову будут помогать фиксики, а Эрике её маленькие помощники - «кработы». Чем закончится схватка? И удастся ли сохранить тайну фиксиков?
11.40 «Фиксики. Самое время!» (0+)
14.50, 02.00 «Фиксики». (0+)
«Фиксики» - веселый и яркий мультсериал, рассказывающий о жизни маленьких человечков, которые живут внутри бытовых приборов и следят за тем, чтобы те не ломались.
20.45 «Фиксики. Новенькие». (0+)

О!

05.00 «Три кота». (0+)
09.00 «Вкусные рисунки. Создай и съешь». (0+)
«Вкусные рисунки» - это волшебное кулинарно-творческое шоу, где детская фантазия оживает на тарелке!
09.20 «Олли и Мун». (0+)
10.30 «Ум и Хрум». (0+)
12.00 «Ну, погоди!». (0+)
12.50 «Барбоскины». (0+)
15.00 О! Кино! «Три богатыря. Ни дня без подвига-2». (6+)
Верные защитники Руси вновь доказывают: у настоящих героев не бывает выходных! Даже когда хочется просто отдохнуть, Добрыня, Алёша и Илья готовы сорваться с места по первому зову Князя. Заданий у них достаточно!
16.00 «Технолайк!». (6+)
16.50 «Три кота». (0+)
21.30 О! Кино! «Три богатыря и свет клином». (6+)
22.40 «Барбоскины». (0+)
01.00 «Смешарики». (0+)
03.00 «Три кота». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Три кота». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Простоквашино». (0+)
08.25 «Волшебная кухня». (0+)
08.50 «Простоквашино». (0+)
10.20 «Мастер Витя и Мотор». (0+)
Мастер Витя - юный, но уже гениальный мальчик-инженер, который вместе со своим робопсом Мотором и талантливыми друзьями помогает решать проблемы дружелюбных жителей Вауграда, используя невероятно крутые гаджеты, смекалку и воображение!
12.00 «Парк Турум-Бурум». (0+)
12.15 «Сказочный патруль. Дорога домой». (0+)
Юные волшебницы из Сказочного Патруля попадают в удивительный мир Зартии.
14.30 Семейное кино. «Белка и Стрелка. Звёздные собаки». (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 приготовил вопросы на самые разные темы!
16.10 10 лет приключений. «Лео и Тиг». (0+)
19.30 Семейное кино. «Сказочный патруль. Шоу продолжается». (6+)
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Команда Флоры. Экопатруль». (0+)
22.30 «Карбот». (6+)
23.00 «Котёнок с улицы Лизюкова». (0+)
23.10 «Бобик в гостях у Барбоса». (0+)
23.15 «Шайбу! Шайбу!» (0+)
23.40 «Матч-реванш». (0+)
00.00 «Метеор на ринге». (0+)
00.25 «В гостях у лета». (0+)
00.45 «Футбольные звёзды». (0+)
01.05 «Приходи на каток». (0+)
01.10 «Винтик и Шпунтик. Весёлые мастера». (0+)
01.30 «В некотором царстве…» (0+)
02.00 «Зоомания». (6+)
02.20 «Смешарики. Новые приключения». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 14.00, 22.00 «Алёша Попович и Тугарин Змей». (12+)
07.20, 15.20, 23.20 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». (12+)
08.30, 16.30, 00.30 «Илья Муромец и Соловей-разбойник». (12+)
09.50, 17.50, 01.50 «Крепость: Щитом и мечом». (12+)
1609 год. Идет война. Польско-литовские войска взяли в осаду Смоленск, но русский гарнизон во главе с воеводой Михаилом Шеиным готов держать оборону до конца. Смоленск - главная крепость на пути захватчиков к Москве, и его нельзя сдавать без боя. Об этом знают даже дети.
11.10, 19.10, 03.10 «Урфин Джюс и его деревянные солдаты». (12+)
12.40, 20.40, 04.40 «Край Бебис Мэджик Тирс». (0+)
13.25, 21.25, 05.25 «Тоботы. Детективы Галактики. Тайна Свэга». (6+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

06.00 «Простоквашино». (0+)
08.30 «Чебурашка». (0+)
09.30 «Три кота». (0+)
16.00 «Барбоскины». (0+)
Мама, папа и… пятеро щенят. У Барбоскиных все, как у людей. Папа свободное время проводит за компьютером, дочери увлекаются модой и слушают Жанну Киску, а сыновья играют в футбол и мечтают о Нобелевской премии.
20.00 «Кот Басик». (0+)
У самого обычного молодого программиста живет совершенно необычный кот по имени Басик. Он наделен сверхъестественным интеллектом. Впрочем, это никого не удивляет. В современном мире не принято удивляться.
21.00 «Три кота». (0+)
00.00 «Бодо Бородо». (0+)
02.00 «Чуч-Мяуч». (0+)
03.45 «Простоквашино». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 Завет Жизнь Христа. (6+)
05.55 Прямая линия жизни. (16+)
06.45 Тихий свет. (0+)
07.30 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
08.15 Расскажи мне о Боге. (6+)
08.45 Простые чудеса. (12+)
09.45 Пилигрим. Великий северный путь. (6+)
10.35 Святыни России. (6+)
11.40 Византия. Жизнь после смерти. Семя христианства: время гонений. II-IV века. 3 серия. (0+)
12.35 В поисках Бога. (12+)
13.05 Профессор Осипов. (0+)
13.35, 15.10 «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ». 1-2 серии. (12+)
16.50 Русский ковчег с Яном Таксюром. (12+)
17.50, 19.10 «ВОЗВРАЩЕНИЕ БУДУЛАЯ». 3-4 серии. (12+)
20.30 Простые чудеса. (12+)
21.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
22.40 Русский мир. (12+)
23.40 Спас-стрим. (16+)
01.25, 01.55, 02.25, 02.55 Преподобный Серафим Вырицкий и русская Голгофа. 1-4 серии. (0+)
03.25 Афанасий и Феодосий Череповецкие. Подвижники русского севера. (0+)
04.05 Русский мир. (12+)

Православный календарь

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

Прав. Павла Таганрогского. Сщмч. Маркеллина, папы Римского, и мчч. Клавдия, Кирина и Антонина. Сщмч. Маркелла, папы Римского, мчч. Сисиния и Кириака диаконов, Смарагда, Ларгия, Апрониана, Сатурнина, Папия и Мавра воинов и Крискентиана, мцц. Прискиллы, Лукины и Артемии царевны. Мцц. Калерии (Валерии), Кириакии и Марии в Кесарии Палестинской. Собор святых Ивановской митрополии. Сщмч. Андроника, архиеп. Пермского. Сщмчч. Александра, Александра, Валентина, Вениамина, Виктора, Александра, Владимира, Игнатия, Михаила, Николая, Павла, Николая, Николая пресвитеров и мч. Александра. Сщмч. Петра пресвитера.

Петров пост. Разрешается рыба.

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

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

15 июня	Восход: 3 ч. 44 м. Заход: 21 ч. 15 м. Долгота дня: 17 ч. 31 мин.	Новолуние, Луна в знаке Рака
16 июня	Восход: 3 ч. 44 м. Заход: 21 ч. 16 м. Долгота дня: 17 ч. 32 мин.	Растущая Луна в знаке Рака
17 июня	Восход: 3 ч. 44 м. Заход: 21 ч. 16 м. Долгота дня: 17 ч. 32 мин.	Растущая Луна в знаке Льва
18 июня	Восход: 3 ч. 44 м. Заход: 21 ч. 17 м. Долгота дня: 17 ч. 33 мин.	Растущая Луна в знаке Льва
19 июня	Восход: 3 ч. 44 м. Заход: 21 ч. 17 м. Долгота дня: 17 ч. 33 мин.	Растущая Луна в знаке Девы
20 июня	Восход: 3 ч. 44 м. Заход: 21 ч. 17 м. Долгота дня: 17 ч. 33 мин.	Растущая Луна в знаке Девы
21 июня	Восход: 3 ч. 44 м. Заход: 21 ч. 18 м. Долгота дня: 17 ч. 34 мин.	Растущая Луна в знаке Весов

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 15 ПО 21 ИЮНЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

15 ИЮНЯ
В 1667 году проведено первое в истории успешное переливание крови человеку.
16 ИЮНЯ
В 1959 году торжественно открыта Выставка достижений народного хозяйства СССР (ВДНХ).
17 ИЮНЯ
В 362 году римский император Юлиан издал эдикт, запретивший христианам преподавать в школах.
В 1925 году был подписан Протокол о запрещении применения на войне удушающих, ядовитых или других подобных газов и бактериологических средств.
18 ИЮНЯ
В 1815 году армия Наполеона потерпела поражение в битве при Ватерлоо.
В 1880 году в Москве был открыт памятник Александру Сергеевичу Пушкину.
19 ИЮНЯ
В 1862 году президент Авраам Линкольн принял закон об отмене рабства на всей территории США.
В 1899 году в России принят Монетный устав.
20 ИЮНЯ
В 1881 году в Нижнем Новгороде была проведена первая в России линия телефонной связи.
21 ИЮНЯ
В 1893 году посетители Всемирной выставки в Чикаго впервые в истории прокатились на колесе обозрения.
В 1925 году в Москве было открыто регулярное таксомоторное движение.

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

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

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

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

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Фёдор Стратилат грозами богат

15 июня считалось днем Никифора Дубодёра. В этот день прислушивались к пению птиц: ночные трели соловья предвещали долгую хорошую погоду.
Если вечером **16 июня**, в день Лукьяна Ветряка, ветер с севера дует – день будет ясный, с юга или запада – к непогоде. А если ветер восточный – дружно идут в рост яровые.
Дождь **17 июня**, на Митрофана Навозника, говорил о том, что такая погода будет еще три дня.
18 июня, на Дорофеев день, было принято прислушиваться к птицам: дятел днем поет или сова всю ночь кричит – жди дождей и, возможно, затяжных.
Если **19 июня**, в день Ларион Пропольника, утром слышался гром, то вечером ожидали дождь.
Если гром был звонкий, то будет ливень, а если глухой – тихий дождь.
Про **20 июня**, день Федота Стража, в народе ходила такая присказка: «Святой Федот тепло дает». В этот день особо радовались теплой погоде, так как именно это предвещало урожай зерновых.
21 июня, в день Фёдора Колодезника (Стратилата), нередко случались грозы. Поэтому и сложилась такая поговорка: «Фёдор Стратилат грозами богат». И многие приметы этого дня были связаны именно с ненастной погодой. Так, считалось, что град в этот день обещал холодное лето, звонкий гром сулил продолжительные ливни.

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

ТЕЛЕК

Газета «ТЕЛЕК пресса.ру».
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77 – 77734 от 29.01.2020 г.
Издается с февраля 2012 года

КАРДОС ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Учредитель, редакция и издатель: ООО «Издательская группа «КАРДОС»
Генеральный директор Вавилов А.Л.
Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4., e-mail: telek@kardos.ru
Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.
Тел. 8-495-580-95-77
Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.
Региональный редактор ЖУЧКОВА С.С.
Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.
Заместитель генерального директора по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.
Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220,
e-mail: distrib@kardos.ru
Отдел подписки:
Тел. (495) 937-95-77, доб. 237,
e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.
Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами БАХМУТОВА О.В.
Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273
Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.
Телефон департамента рекламы: +7 (495)-792-47-73,
e-mail: reklama@kardos.ru

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

№ 24 (749). Время подписания в печать по графику: 01.00 час. 09.06.2026 г., фактическое: 01.00 час. 09.06.2026 г. Дата изготовления: 09.06.2026 г.
Срок годности не ограничен. Дата выхода в свет 10.06.2026 г. Тираж 701 070.
Отпечатано в типографии АО «Прайм Принт Москва», 141700, Россия, Московская область, город Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 5В. Заказ 1405.
Выходит во всех областях ЦФО.
Общий тираж 820 280. Сайт газеты **telek.kardos.media**
Еженедельная семейная газета для читателей 12+. Объём 5 п.л.
Розничная цена свободная.
Подписной индекс П2939 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте https://podpiska.pochta.ru
Копирование без указания источника запрещено. Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ».

ПЕРВЫЙ

11.10 «Повара на колесах». (12+)

06.00 Новости
06.10 Играй, гармонь любимая! (12+)
06.55 «Часовой». (12+)
07.25 «Здоровье». (16+)
08.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма». (0+)
09.10 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым. (12+)
09.30 «Мечталлион». Национальная Лотерея. (12+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь других». (12+)
11.10 «Повара на колесах». (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Победа». (16+)
В 1942 году Гитлер сосредоточил на южном крыле Восточного фронта крупную группировку. В соответствии с планом «Блау» враг перешел в наступление на Сталинград и Кавказ.
13.10 «Видели видео?» (0+)
14.50 «Я не артист, я - явление природы...». К 90-летию со дня рождения Михаила Державина». (12+)
15.50 «Призвание». Премия лучшим врачам России. (0+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «Этот день Победы». (12+)
21.00 «Время»
23.00 «Большая игра». (16+)
00.10 ПОДКАСТ.ЛАБ. (16+)

РОССИЯ

08.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым.

06.00 «ЦЕНА ИЗМЕНЫ». (12+)
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым
09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
12.00 «Рассказы из русской истории». (12+)
13.05 «1941. Русские не сдаются». (16+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
15.00 «Парад юмора». (16+)
Лучшие юмористы выходят на парад! За воскресное настроение сегодня в ответе Валентина Коркина, Виктор Остроухов, Геннадий Ветров, Валерий Пономаренко и другие.
17.00 Вести
17.50 «Песни от всей души». (12+)
В гостях у Андрея Малахова за одним большим столом собираются его новые герои: таланты-самородки, кому есть чем гордиться и поразить страну.
20.00 Вести недели
22.30 Москва. Кремль. Путин
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.40 «Рассказы из русской истории». (12+)

ТВЦ

11.30 События.

06.00 «РОДНЫЕ РУКИ». (16+)
07.50 «РАЙСКОЕ ЯБЛОЧКО». (16+)
09.35 «ОДИН ДЕНЬ ДЛЯ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ». (16+)
11.30 События
11.45 Анекдот-клуб «Нехмурые люди». (16+)
12.15 «ЖЕНЩИНЫ». (12+)
14.30 Московская неделя
15.00 «Дорогие товарищи. Против шерсти». (16+)
15.50 «Охота на маньяка. Дело о высоких каблуках». (16+)
16.40 «Настоящий детектив. Карта зверя». (16+)
17.30 «ЖЕНИХ ИЗ ХОРОШЕЙ СЕМЬИ». (12+)
Россия, 2022 г. Детектив. В ролях: Елизавета Пащенко, Иван Архангельский.
Алёна мечтает выйти замуж за своего парня Егора и наконец получает предложение. В этот счастливый момент в жизни детдомовца Егора появляется отец.
21.15 «ПРЕИМУЩЕСТВО ДВУХ СЛОНОВ». (12+)
00.10 События
00.25 «ПРЕИМУЩЕСТВО ДВУХ СЛОНОВ». (12+)
01.15 «Петровка, 38». (16+)
01.30 «БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!» (12+)
04.45 «10 самых...» (16+)
05.15 «Актёрские драмы. Привычка жениться». (16+)

НТВ

10.20 «Первая передача». (16+)

04.50 «ДВЕНАДЦАТЬ ЧАСОВ». (16+)
06.40 «Центральное телевидение». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
220 на природе! Как работают портативные электростанции, могут ли они загореться, и на что реально хватит их заряда - выяснят в новом выпуске «Чуда техники».
12.00 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
14.00 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 «Следствие вели...» (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели с Владимиром Чернышевым»
20.20 «СОЛДАТ ПО КЛИЧКЕ РЕКС». (16+)
Россия, 2026 г. Военная драма. В ролях: Евгений Миллер, Любовь Константинова.
Осень 1943 года. На разведгруппу Громова во время вылазки нападает вражеская овчарка. Защищаясь, солдаты открывают огонь для защиты...
00.45 «ПОЗЫВНОЙ «ЖУРАВЛИ». (16+)

РОССИЯ К Культура

17.15 Пешком...

06.30 «Энциклопедия загадок»
07.05 Мультфильмы
08.15 «ТИХОНЯ»
09.30 Эпизоды
10.10 «БУМБАРАШ»
12.20 Я - дирижер!
12.50 Неизвестные маршруты России
13.30 «Невский ковчег. Теория невозможного»
14.00 «II Международный юношеский телевизионный конкурс музыкантов «Санкт-Петербургский Олимп»
16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком
17.15 Пешком...
В СССР искусство мозаики процветало...
17.45 «Явление». От сердца к сердцу»
18.35 Линия жизни
19.30 Новости культуры
19.45 Новости культуры с Владиславом Флярковским
20.25 «ТРОЕ В ЛОДКЕ, НЕ СЧИТАЯ СОБАКИ»
22.35 Балет «Грек Зорба» в постановке Татарского академического государственного театра оперы и балета имени Мусы Джалиля
00.10 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА»
01.40 «Искатели»
02.25 Мультфильмы для взрослых
03.00 Перерыв в вещании

СТС

13.25 «Кролецып и Хомяк Тьмы». (6+)

05.00 «100 мест, где поесть». (16+)
07.35 ПроСТО кухня. (12+)
08.05 «100 мест, где поесть». (16+)
09.05 «Чем заняться в выходные?» (16+)
09.45 «Джунгли Юрского периода». (6+)
11.35 «Маугли дикой планеты». (6+)
13.25 «Кролецып и Хомяк Тьмы». (6+)
Кролецып - уникальный зверёк, наполовину цыплёнок и наполовину кролик - больше всего на свете мечтает стать искателем приключений.
15.15 ВПЕРВЫЕ НА СТС! «СЭМ: ПЕСОЧНЫЙ ЭЛЬФ». (12+)
17.20 «ШПИОН ПО СОСЕДСТВУ». (16+)
19.05 «НЯНЬКИ». (16+)
США, 1994 г. Криминальная комедия. В ролях: Питер Пол, Дэвид Пол, Кристиан Казинс.
Близнецы Питер и Дэвид Фалькон мечтают открыть собственный ресторан. Банк отказывает им в кредите, потому что братья даже примерно не представляют, что такое бизнес-план...
21.00 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (16+)
23.35 «МАЙОР ГРОМ: ИГРА». (16+)
02.25 «ТАЙНА ЧЁРНОЙ РУКИ». (16+)
03.40 «100 мест, где поесть». (16+)

5-Й КАНАЛ

05.00 «ЗАКОН ТАЙГИ-2». (16+)
16.00 «ПИЛИГРИМ-3». (16+)
Россия, 2024 г. Детектив.
Несколько лет назад Контора вела охоту на опаснейшего террориста Белиала, но операция прошла неудачно. Майя получает сведения, что Белиал снова объявился в Санкт-Петербурге и готовит теракт. Белиал решает в этот раз уничтожить агентов, идущих по его следу. Пилигрим, Майя и Идальго оказываются в ловушке профессиональных наемников без шансов на выживание.
23.15 «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+)
03.00 «СВИДЕТЕЛИ». (16+)

ЗВЕЗДА

05.40 «САШКА». (12+)
07.20 «БЕЗ ПРАВА НА ПРОВАЛ». (12+)
09.00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым. (16+)
09.25 «Служу России». (12+)
09.55 «Военная приемка». (12+)
10.40 «Легенды армии» с Александром Маршалом. (12+)
11.30 «Война миров». (16+)
12.20 «Код доступа». (12+)
13.10 «ПОЗЫВНОЙ «ЖУРАВЛИ». (16+)
18.00 «Главное с Ольгой Беловой». (16+)
19.40 «Незримый бой». (16+)
23.55 «ПРО ПЕТРА И ПАВЛА». (16+)
01.40 «ИДИ И СМОТРИ». (16+)

ОТР

06.00 02.25 «ПУТЕВКА В ЖИЗНЬ». (12+)
07.45 «От прав к возможностям». (12+)
08.00 17.00 Пёстрый мир. (12+)
09.00 16.00 «Календарь». (12+)
09.30 Всё по-взрослому
10.30 «На приёме у главного врача». (16+)
11.25 12.05 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН». (16+)
12.00 15.00 19.00 Новости
12.55 «Город с историей». (12+)
13.50 «Конструкторы будущего». (12+)
14.05 «Большая страна». (12+)
15.05 «Моя история». (16+)
16.30 «Свет и тени». (16+)
17.20 «НА ЛУНЕ». (16+)
19.15 «Клуб главных редакторов». (16+)
20.05 «ТЭСС». (16+)
22.50 «ЧИСТОЕ НЕБО». (12+)
00.35 «СНЕГА КИЛИМАНДЖАРО». (16+)

МОСКВА 24

06.00 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 11.00 11.30 12.00 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.15 15.30 16.00 17.00 18.00 19.00 19.30 20.00 20.30 21.00 22.00 23.00 00.00 01.00 «Новости». (16+)
06.30 22.30 «Сделано в Москве». (12+)
10.05 «Москва. Итоги недели»
11.35 15.35 19.35 04.35 05.35 «Спецреп». (12+)
12.30 16.25 «Спецпроект. Наука». (12+)
13.35 21.30 03.35 «Качество жизни». (12+)
14.35 20.35 «Сити. Столик на двоих». (12+)
14.50 16.50 19.50 «Москва - столица спорта». (12+)
17.30 23.30 «Сити». (12+)
18.30 «Откройте, Давид». (12+)
21.50 «Это Москва». (12+)
00.10 «Мослекторий». (12+)

ПОДМОСКОВЬЕ

05.00 02.10 «Будни». (16+)
06.00 «Дача 360». (12+)
06.40 «ИнДизайн». (12+)
07.10 «Всё просто!» (12+)
07.40 14.00 «Документальный фильм». (16+)
08.10 «Город с историей». (12+)
09.00 «Погода для похода». (12+)
10.00 «Погода на любой вкус». (16+)
11.00 «Поездка со вкусом». (12+)
11.30 «Выходные в Подмосковье». (12+)
12.00 20.00 «Новости 360»
12.30 «Сделано в России»
12.55 «Внимание! Еда!» (12+)
13.30 «Что происходит?» (16+)
14.10 «Страна Советов». (16+)
16.00 «Вспомнить всё». (16+)
16.25 20.30 «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ». (16+)
00.05 «Исторический подкаст»

МОСКВА. ДОВЕРИЕ

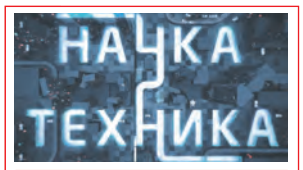
05.55 08.30 12.50 23.40 02.05 «Новости дня». (16+)
06.05 Энциклопедия. (16+)
06.35 «Улицы московские»
07.00 «Юмор на все времена»
07.45 «Раскрывая тайны звёзд»
08.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА, ОБЫКНОВЕННЫЕ И НЕВЕРОЯТНЫЕ». (16+)
11.00 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (16+)
12.20 «Знатоки Москвы». (12+)
13.00 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ». (16+)
15.30 «Московский детектив»
16.00 «ДЕЛО «ПЁСТРЫХ». (16+)
17.45 «ДЕЛО №306». (16+)
19.05 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». (16+)
20.30 «ПРОПАЖА СВИДЕТЕЛЯ». (16+)
22.00 «ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ». (16+)
23.50 «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА. «ГОД СОРОК ПЕРВЫЙ». (16+)

Сериалы Фильмы (0+) рекомендуется детям любого возраста (6+) не рекомендуется детям до 6 лет (12+) не рекомендуется детям до 12 лет (16+) не рекомендуется лицам моложе 16 лет (18+) не рекомендуется лицам моложе 18 лет

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСЯЩИМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

Телепрограмма и фотоанонсы предоставлены компанией АО «СЕРВИС-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телепередачи, транслируемые в эфире без предварительной записи или являющиеся информационной продукцией, имеющей значительную историческую, художественную или иную культурную ценность для общества, или предназначенные для детей, не достигших возраста 6 лет

РЕН



11.00 «Наука и техника». (16+)

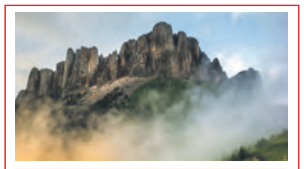
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 «Новости». (16+)
09.00 «Самая народная программа». (16+)
10.00 «Знаете ли вы, что?» (16+)
11.00 «Наука и техника». (16+)
12.00 16.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Неизвестная история». (16+)
14.00 «Легенды и мифы». (16+)
16.55 «Документальный спецпроект». (16+)
19.00 «ЧЁРНЫЙ ДРОЗД». (16+)
20.50 «МАСТЕР». (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченко». (16+)
23.55 «Документальный спецпроект». (18+)
01.10 «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ». (16+)

ТНТ

00.00 «Шоу Воли». (16+)

07.00 Однажды в России. (16+)
09.00 «Битва пикников». (16+)
09.30 «Битва экстрасенсов». (16+)
18.00 «Сокровища императора». (16+)
22.00 «БЕЛЯКОВЫ В ОТПУСКЕ». (16+)
Семья Беляковых из Таганрога приезжает в Турцию, но из-за ошибки главы семьи остаётся без оплаченного жилья и денег на обратную дорогу. В отеле они встречают богатых Дубравиных - давних «заклятых друзей» - и, скрывая свой провал, выдают себя за элиту. Беляковы живут в отеле нелегально, всё глубже запутываясь во лжи...
00.00 «Шоу Воли». (16+)
01.10 «Мастер игры». (16+)
03.45 «ИНТЕРНЫ». (16+)
05.00 «Утро ТНТ»-2026». (16+)
05.50 «ИНТЕРНЫ». (16+)

ТВ-3



02.00 Места Силы. (16+)

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

ЧЕ

10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)

06.00 Улётное видео. (16+)
10.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
20.00 «+100500». (16+)
00.00 «1941. КРЫЛЬЯ НАД БЕРЛИНОМ». (16+)
Россия, 2022 г. Историческая военная драма.
В ролях: Сергей Пускепалис, Максим Битюков, Гела Месхи, Александр Метелкин, Леонела Мантурова, Сергей Гилев
Август, 1941 год. Командующий авиацией Военно-Морского Флота Семен Жааворонков разрабатывает план первой бомбардировки Берлина. Выполнить эту сложнейшую боевую задачу предстоит ударной группе 1-го минно-торпедного авиационного полка 8-й авиабригады ВВС Балтийского флота под командованием полковника Евгения Преображенского...
02.00 «СОЛДАТЫ-13». (16+)
05.40 Улётное видео. (16+)

МАТЧ ТВ

21.00 Все на Матч!

06.00, 09.00, 18.00, 21.00, 00.00, 03.00 Все на Матч! Пр.тр.
06.40 Футбол. Тунис - Япония. Чемпионат мира-2026. Пр.тр.
09.30 Футбол. Нидерланды - Швеция. ЧМ-2026. (6+)
11.40 Улётный футбол. Пр.тр.
12.30, 17.25 Футбол. Чемпионат мира-2026. Обзор. (6+)
13.00, 17.55 Новости
13.05 Футбол. Германия - Кот-д'Ивуар. Чемпионат мира-2026. (6+)
15.15 Футбол. Тунис - Япония. ЧМ-2026. (6+)
18.40 Футбол. Испания - Саудовская Аравия. ЧМ-2026. Пр.тр.
21.40 Футбол. Бельгия - Иран. ЧМ-2026. Пр.тр.
00.40 Футбол. Уругвай - Кабо-Верде. ЧМ-2026. Пр.тр.
03.40 Футбол. Новая Зеландия - Египет. ЧМ-2026. Пр.тр.

ДОМАШНИЙ

10.45 Пять ужинов. (16+)

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

НАШ ДЕТЕКТИВ-ЗАГАДКА

Сомнительный свидетель

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

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

Подъехали к небольшому особнячку, стоявшему в глубине запущенного сада. Вдоль дорожки, ведущей к дверям особнячка, был высажен какой-то кустарник, который давно никто не стриг, вокруг росла некошеная трава. Петрович, не терпевший запущенности в зеленых насаждениях, недовольно поморщился.

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

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

Окон оказалось пять, и все они были разбиты – будто кто-то швырял в них камни. Среднее окно было еще и распахнуто, выломанная самым варварским образом решетка валялась внизу, на осколках стекла, блестящих на солнце сплошным ковром. Петрович присвистнул:

– Да тут не церемонились, как я погляжу.

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

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

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

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

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

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

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

– Надо же, – сказал Петрович. – Снаружи не церемонились, а здесь ну очень аккуратно работали. Странные какие воришки, – он внимательно посмотрел в бегающие глазки сторожа.

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

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

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

– А кто при делах? – опять вмешался участковый.

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

– Выручка! Вся выручка вчерашняя! Два миллиона!

Когда дама, оказавшаяся бухгалтером, немного успокоилась, выяснилось, что ключ от сейфа она хранит в ящике стола, ключ от которого есть не только у нее. Еще один ключ есть на общей связке, хранящейся на всякий случай в каморке у сторожа.

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

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

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

Виктория АНДРЕЕВА

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

Ответ читайте в следующем номере.

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

Рис. Ирины Светловой

КИНО И СЕРИАЛЫ

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

06.10 «НЕПОДДАЮЩИЕСЯ». (16+)
07.30 «ОРЕЛ И РЕШКА». (18+)
09.05 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА». (16+)
12.55 «ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ». (16+)
15.20 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (16+)
17.55 «СПОРТЛОТО-82». (16+)
СССР, 1982 г.
19.35 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (16+)
СССР, 1971 г.
21.15 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)
СССР, 1987г.
23.00 «БЕЛЫЕ НОЧИ». (16+)
СССР, 1959 г.
00.45 «Память». (18+)
02.05 «ЗВЕЗДА». (16+)
03.45 «НА ДОРОГАХ ВОЙНЫ». (16+)
05.05 «ПЯДЬ ЗЕМЛИ». (16+)

VIJU TV1000

05.40 «ЛИНКОЛЬН ДЛЯ АДВОКАТА». (16+)
07.40 «НЕ ГОВОРИ НИ СЛОВА». (16+)
09.35 «ОСОБО ТЯЖКИЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ». (16+)
11.40, 13.20, 14.15 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
15.10 «ВЕРДИКТ ЗА ДЕНЬГИ». (16+)
17.30 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: БАЛЛАДА О ЗМЕЯХ И ПЕВЧИХ ПТИЦАХ». (16+)
20.20 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ». (16+)
23.00 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ I». (16+)
01.05 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ». (12+)
02.35 «МОЯ УЖАСНАЯ НЯНЯ 2». (12+)
04.15 «Эмма в мире лам». Мультфильм. (12+)

VIJU TV1000 РУССКОЕ

05.30 «Простоквашино», «Три кота», «Царевны», «Смешарики». Мультсериалы. (6+)
10.00, 11.00, 12.00, 12.55, 13.55, 14.50 «АНГЕЛ МЕСТИ». (16+)
15.45 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)
17.35 «КАНИКУЛЫ СТРОГОГО РЕЖИМА». (16+)
19.40 «ЛЫСЫЙ НЯНЬ». (16+)
21.10 «МУЖСКИЕ ПРАВИЛА МОЕГО ДЕДА». (16+)
Комедия, Россия, 2025 г.
22.40 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
00.50 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ: ПОВАР ИЗ НЕАПОЛЯ». (16+)
02.15 «В БАНЮ!» (16+)
03.55 «Золотая антилопа», «Боцман и попугай», «Серебряное копытце». Мультфильмы. (6+)

VIJU TV1000 ACTION

06.45 «ПРЕСТУПНИК». (16+)
08.40 «24 ЧАСА НА ЖИЗНЬ». (16+)
10.10 «ДЖОН УИК 2». (16+)
12.20 «ДЖОН УИК 3». (16+)
14.30 «ДЖОН УИК 4». (16+)
17.30 «ЕГО СОБАЧЬЕ ДЕЛО». (16+)
19.00 «БЕЛЫЙ СЛОН». (16+)
Боевик, США, 2022 г.
20.35 «КЛИН КЛИНОМ». (16+)
Криминальный боевик, США, 2012 г.
22.15 «ГНЕВ ВО СПАСЕНИЕ». (16+)
Криминальный триллер, США, 2022 г.
23.55 «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ». (16+)
01.30 «ЧЁРНАЯ СМЕРТЬ». (16+)
03.05 «БОГ ГРОМА». (16+)
04.35 «ДИТЯ ТЬМЫ: ПЕРВАЯ ЖЕРТВА». (16+)

ИЛЛЮЗИОН+

00.05 «ОТЕЛЬ «АРТЕМИДА». (18+)
01.30 «ЖЕНИХ НАПРОКАТ». (16+)
02.40 «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ». (16+)
04.30 «РИДДИК». (16+)
06.25 «МУШКЕТЕРЫ». (16+)
08.05 «ПРОРОК». (16+)
09.30 «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН». (16+)
11.35 «УЛЁТНЫЕ КАНИКУЛЫ». (16+)
13.10 «ПОШУМИМ!» (16+)
14.20 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ». (16+)
16.00 «ЦЕЛЬ НОМЕР ОДИН». (16+)
18.25 «ДЕЛО ХРАБРЫХ». (16+)
Драма, триллер, биография, история, США, 2017 г.
20.30 «ОРУДИЯ СМЕРТИ: ГОРОД КОСТЕЙ». (16+)
22.30 «ПЛАН ПОБЕГА». (16+)

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

07.05 «НЕНОРМАЛЬНЫЙ». (16+)
08.50 «КЛЯТВА». (16+)
11.10 «РОБО». (16+)
12.50 «ФЛЭШМОБ». (16+)
14.55 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)
16.50 «МЕЖДУ НАМИ ЛЕТО». (16+)
19.00 «МОЙ ПАПА НЕ ПОДАРОК». (12+)
Комедия, семейное, Россия, 2020 г.
21.00 «МАРУСЯ». (16+)
Драма, Франция, Россия, 2013 г.
22.35 «ОДИН ДЕНЬ ЛЕТА». (16+)
Комедия, мелодрама, музыкальный, Россия, 2018 г.
00.25 «ВСТРЕЧА». (16+)
01.55 «ПРИЗРАК». (16+)
03.40 «КОРОЛЁВ». (16+)
05.35 «КЛЯТВА». (16+)

КИНОКОМЕДИЯ

00.40 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ». (16+)
03.15 «ФУТБОЛИСТ НА ВСЮ ГОЛОВУ». (18+)
05.05 «ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА». (12+)
07.00 «ТАЙСКИЙ ВОЯЖ СТЕПАНЫЧА». (18+)
08.50 «ПРИТВОРИСЬ МОИМ МУЖЕМ». (16+)
10.30 «ГИТЛЕР КАПУТ». (18+)
12.20 «ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ НА ФРИЛАНСЕ». (18+)
14.15 «ДОБРЫЙ ДОКТОР». (16+)
16.00 «ПОСТУЧИСЬ В МОЮ ТВЕРЬ». (12+)
17.40 «ВАСАБИ». (18+)
19.30 «ПЛАГИАТОР». (18+)
Мелодрама, комедия, мюзикл, фантастика, Россия, 2025 г.
21.50 «ХОЛОП ИЗ ПАРИЖА». (16+)

ДОМ КИНО

06.30 «СУПЕРБОБРОВЫ». (16+)
08.10 «СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
09.50 «МИНИМАКС». (16+)
11.20 «Три богатыря. Ни дня без подвига». Мультфильм. (12+)
12.30 «Три богатыря. Ни дня без подвига-2». Мультфильм. (12+)
13.50 «Три богатыря и свет клином». Мультфильм. (12+)
15.10 «Три богатыря и Пуп Земли». Мультфильм. (6+)
16.50 «БАТЯ». (16+)
18.20 «КУЛЬТУРНАЯ КОМЕДИЯ». (16+)
20.00 «В БАНЮ!» (16+)
22.00 «БУЛКИ». (16+)
23.50 «ЁЛКИ ЛОХМАТЫЕ». (16+)
01.10 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (16+)
02.50 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, УДАЧИ!» (16+)

РУССКИЙ РОМАН

08.25 «КРЫЛЬЯ ПЕГАСА». (16+)
11.40 «ПАПА ДЛЯ СОФИИ». (16+)
15.00 «МАША». (16+)
16.40 «ХОЛМЫ И РАВНИНЫ». (16+)
18.20 «КАТЬКИНО ПОЛЕ». (16+)
2018 г. В ролях: Александра Власова, Александр Пашков, Елена Аросьева, Олег Масленников-Войтов, Анна Здор
21.35 «ПОРТРЕТ ЖЕНЩИНЫ В КРАСНОМ». (16+)
2016 г. В ролях: Наталья Терехова, Игорь Ботвин, Андрей Горбачев
23.20 «МАНЯШИНО ОЗЕРО». (16+)
00.50 «НАЧНЁМ ВСЁ СНАЧАЛА». (16+)
04.25 «МАРУСЯ». (16+)

CINEMA

07.30 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (18+)
09.10 «ПАДЕНИЕ АНГЕЛА». (18+)
11.10 «СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ». (16+)
12.45 «ДОЧЬ ВОЛКА». (18+)
14.15 «ЯГУАР». (16+)
16.00 «ТАКСИ». (16+)
Франция, 1998 г.
17.30 «ТАКСИ-2». (16+)
Франция, 2000 г.
19.00 «ТАКСИ-3». (16+)
Франция, 2003 г.
20.25 «ТАКСИ-4». (16+)
2007 Франция г.
22.00 «КИКБОКСЕР». (16+)
23.40 «ОПЕРАЦИЯ «ФОРТУНА»: ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ». (18+)
01.35 «ВОЗДУШНЫЙ МАРШАЛ». (16+)
03.10 «РЫЦАРИ НЕБА». (16+)
04.45 «НА ГРАНИ». (16+)

РОДНОЕ КИНО

01.05 «КАЩЕЙ БЕССМЕРТНЫЙ». (6+)
02.35, 03.30, 04.30, 05.35 «ДЕСАНТУРА». (18+)
06.35 «БАРЫШНЯ-КРЕСТЬЯНКА». (12+)
08.40, 09.45, 10.45, 11.45, 12.45 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+)
13.50, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: АДВОКАТ». (16+)
19.00 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ БЛОНДИНОК». (16+)
Комедия, мюзикл, США, 1953 г.
20.45 «КЛАССИК». (16+)
Боевик, криминал, Россия, 1998 г.
22.45 «НЕБЕСА ОБЕТОВАННЫЕ». (16+)
Драма, комедия, фэнтези, СССР, 1991 г.

РЕТРО

06.00 «ИНСПЕКТОР-РАЗИНЯ». (16+)
07.40 «КРАСНЫЕ ЛИСТЬЯ». (16+)
09.20 Мультфильмы. (16+)
09.55 «ГДЕ ТЫ, БАГИРА?» (16+)
11.30 Мультфильмы. (16+)
12.00, 22.10 «АДМИРАЛ УШАКОВ». (16+)
14.00, 00.05 «ВСЕГО ОДНА НОЧЬ». (16+)
15.50 «ВЕРНОСТЬ». (16+)
17.25 «ЕСЛИ МОЖЕШЬ, ПРОСТИ…» (16+)
19.00, 01.35 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». (16+)
20.30, 02.50 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН». (16+)
04.15 «КУЛЬТПОХОД В ТЕАТР». (16+)
05.45 «ПОЕЗД ВНЕ РАСПИСАНИЯ». (16+)

СУББОТА!

05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
12.40, 13.20, 14.10, 15.00 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
15.50, 18.00 Новые Четыре свадьбы. (16+)
20.10, 21.40 Богиня свиданий. (16+)
23.00 Богиня шопинга. (16+)
В модной битве участницы за три часа и 15 тысяч рублей должны собрать образ, который покорит фэшн-эксперта Даниила Грачева и блогеров Романа Каграманова и Машу Миногарову.
00.00 «КЛОН». (16+)
01.00 «ПРОСТО МАРИЯ». (16+)
01.50, 02.30, 03.10, 04.00 «ВЕТРЕНЫЙ». (16+)
04.25 «Приключения Пети и Волка». Мультсериал. (12+)

ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

08.00, 16.00, 00.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)
09.00, 10.00, 17.00, 18.00 «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ-9. ТАЙНЫ ОГНЕННЫХ РУН». (16+)
11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00 «НЕРОДНАЯ ДОЧЬ». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ПЛАН «Б». (18+)
01.00, 02.00 «ОЛЯ + КОЛЯ». (16+)
Мелодрама, Россия, 2007 г. В ролях: Наталья Кудряшова, Илья Алексеев
03.00, 04.00 «ЛЕЙТЕНАНТ СУВОРОВ». (16+)
Драма, мелодрама, военный, Россия, 2009 г. В ролях: Александр Ляпин, Светлана Смирнова-Марцинкевич, Алексей Козлов
05.00, 06.00 «В СТОРОНУ ОТ ВОЙНЫ». (16+)

СТС LOVE

06.00 Даёшь молодёжь! (16+)
07.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
10.05 «МОЛОДЁЖКА». (16+)
Мать Алины, понимая, что её запреты на общение не действуют, решает перейти к активным действиям. Проблемы Кисляка неожиданно для него благополучно разрешаются.
22.30 Сердца за любовь. (16+)
00.15 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
Пытаясь спасти Дениса от выселения, Женя убеждает родных, что они снова встречаются. Но Галина Сергеевна подозревает, что сестре на самом деле нравится… Полежайкин.
04.10 Даёшь молодёжь! (16+)

ТВ21

07.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
08.35 «СЕМЕЙНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ». (12+)
10.15 «МАМЕ СНОВА 17». (18+)
12.20 «ВОДИТЕЛЬ-ОЛИГАРХ». (16+)
14.00 «МЕХАНИК». (18+)
15.35 «БАЛКАНСКИЙ РУБЕЖ». (18+)
18.25 «КРУШЕНИЕ». (18+)
20.20 «ХИТМЕН. ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО». (18+)
Драма, триллер, детектив, преступление, США, 2023 г.
22.25 «ДОГМЕН». (18+)
Боевик, драма, Франция, США, 2023 г.
00.20 «ТЕРРИТОРИЯ». (18+)
02.50 «НАПАРНИК». (18+)
04.15 «СЕСТРЫ». (18+)
05.35 «НАСТОЯЩЕЕ БУДУЩЕЕ». (18+)

В программе возможны изменения по независящим от редакции причинам. Телепрограмма предоставлена компанией АО «СЕРВИС-ТВ».

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

МИР

05.00 Мультфильмы. (12+)
05.50 Наше кино. История большой любви. (16+)
06.20, 10.10 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. СКРЫТЫЙ ВРАГ». (16+)
10.00, 13.00, 18.00 Вместе каждый день
11.05, 13.15 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. ЛИСЬЯ НОРА». (16+)
Сериал. Военный фильм, Беларусь, Россия, Украина, 2012 г.
15.35, 18.15 «СМЕРТЬ ШПИОНАМ. УДАРНАЯ ВОЛНА». (16+)
Сериал. Военный фильм, Беларусь, Россия, Украина, 2012 г.
20.05 «ПРИКАЗАНО УНИЧТОЖИТЬ: ОПЕРАЦИЯ «КИТАЙСКАЯ ШКАТУЛКА». (16+)
Сериал. Военный фильм, драма, Россия, Украина, 2009 г.
00.00 Вместе. Еженедельный тележурнал. (16+)
00.50 «БУМБАРАШ». (16+)
02.55 «ПОДВИГ РАЗВЕДЧИКА». (16+)
04.20 «ПОМНИ ИМЯ СВОЕ». (16+)

ПОБЕДА

04.35 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (16+)
05.50 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД». (12+)
07.15 «СЕСТРЁНКА». (12+)
08.50 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР». (16+)
16.35 «ЛЁТЧИК». (16+)
Россия, 2021 г.
Декабрь 1941 года. Летчик Николай Комлев успешно выполняет приказ и уничтожает немецкую танковую колонну, движущуюся к Москве, но самолёт подбит вражескими истребителями и чудом приземлился на брюхо в глухом лесу…
18.30 «ЛЕТО 1941 ГОДА». (16+)
Казахстан, 2021 г.
20.30 «ПРИКАЗ: «УНИЧТОЖИТЬ». (16+)
22.15 «В БОЙ ИДУТ ОДНИ «СТАРИКИ». (12+)
00.00 22 июня глазами очевидцев. (16+)
01.10 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (16+)
02.55 «ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ». (12+)

ПЯТНИЦА

05.00 Секреты на кухне. (16+)
05.50 Пятница News. (16+)
06.20 Гастротур. (16+)
07.00 «Астерикс и тайное зелье». Мультфильм. (6+)
08.40, 09.50 Экспедиция с Алексеем Столяровым. (16+)
11.00, 12.00 Во что верят люди. (16+)
13.10 Погнали! В США. Майами. Рай или ад? (16+)
14.30 Погнали! В Бразилию. Сан-Паулу против Рио. (16+)
17.00 Погнали! (16+)
18.20 Погнали! В США. Дальнобойщики 2. (16+)
20.00 Погнали! В Южную Корею. Путь нелегала. (16+)
21.50 Погнали. Doc. ЮАР. Золотоискатели. (16+)
22.30 Прекрасное далёко. Другая Япония. (16+)
23.40, 00.30 «КОМИССАР РЕКС». (16+)
01.30 «МАНОН С ИСТОЧНИКА». (18+)
03.20 Пятница News. (16+)
03.50 Чёрный список. (16+)
04.15 Секреты на кухне. (16+)
04.30 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)
06.05 Свадебный размер. (16+)
07.55 Будни роддома. (16+)
09.15 Мама в 16. (16+)
Самое честное реалити о взрослении. Девушки-подростки принимают важнейшее решение - родить в 16.
12.00 Беременна в 45. (16+)
Уникальные истории, которые цепляют за душу и которые никого не могут оставить равнодушным.
15.20 Мама в 16. (16+)
18.20 Ждули. (16+)
Реалити-шоу про девушек, которые предпочитают знакомиться и общаться с мужчинами из мест лишения свободы.
21.00 Дом-2. Новая жизнь. (16+)
00.05 Измены (субтитры). (18+)
Ирина Минеева и Татьяна Виноградова объявляют изменам войну.
01.55 Моя свекровь - монстр (субтитры). (16+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

365 ДНЕЙ ТВ

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

VIJU HISTORY

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

ИСТОРИЯ

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

УСАДЬБА

06.00, 06.15, 21.00, 21.15 Мастер-садовод. (12+)
06.25, 21.30 Частный сектор. (12+)
06.55, 22.00 Один день из жизни фермера. (12+)
07.20, 22.30 Старые дачи. (12+)
07.45, 10.20, 01.15, 01.30 Дачные хитрости. (12+)
08.00, 11.00, 11.25, 14.00, 17.05, 20.00, 23.00, 00.20 Дачные радости. (12+)
08.25, 23.25 Ландшафтные решения. (12+)
09.00 Консультант садовода. (12+)
09.30, 00.50 Фитнес в огороде. (12+)
10.00 Секреты садоводства с Мариной Рыкалиной. (12+)
10.30, 01.40 Высокая кухня с Касымычем. (12+)
11.45 Лучки&Пучки. (12+)
12.00 Фитоаптека. (12+)
12.30 Стройплощадка. (12+)
13.00 Огород от-кутюр. (12+)
13.30, 13.45 Дачная кухня. (12+)
14.25 Сад своими руками. (12+)
15.00 Агротехника. (12+)
15.15, 15.45 Огород круглый год. (12+)
16.00 Переделки на участке. (12+)
16.30, 16.45 Вершки-корешки. (12+)
17.30 Сад в радость. (12+)
18.00 Летние квадраты. (12+)
18.15 Зеленые квадраты. Спецвыпуск. (12+)
18.30, 18.45 Фитокосметика. (12+)
19.00 Садовые загадки. (12+)
19.30 Ландшафтные эксперименты. (12+)
20.30 История одной культуры. (12+)
23.55 У мангала. (12+)

ОХОТА И РЫБАЛКА

06.00, 09.55, 14.10, 17.55, 22.10 О главном. (16+)
Еженедельная новостная программа.
06.05, 07.25, 08.55, 21.40, 23.15, 00.40, 02.00 Фишермания. (16+)
06.35, 07.55, 09.25, 22.15, 23.45, 01.05, 02.25 На охотничьей тропе с Сергеем Астаховым. (16+)
Видео-альманах об охотничьих путешествиях. Познавательная программа, снятая в жанре «живого», не постановочного репортажа с охотничьих полей, с различными охотниками в качестве героев, с полевой кулинарией. Процесс отдельно взятой охоты от подготовки до завершения.
07.00, 07.10, 08.25, 08.40, 11.05, 11.20, 12.40, 12.55, 14.20, 14.35, 16.55, 17.10, 18.35, 18.50, 20.05, 20.20, 22.45, 23.00, 00.15, 00.25, 01.35, 01.45, 03.45, 04.00, 05.10, 05.20 Рыбалка сегодня. (16+)
10.00, 11.35, 13.10, 14.50 Утиные истории. (16+)
10.35, 12.05 Рыболовное путешествие с чемпионом. (12+)
13.40, 15.20, 16.25 Прибалтийский лосось. (16+)
15.55, 17.25, 19.05, 20.40 Охота в Удмуртии. (16+)
18.00, 19.35, 21.10 Алиса в деревне. (16+)
02.55, 04.15, 05.35 Безграничная рыбалка. (16+)
03.20, 04.40 Охота в Беларуси. (16+)

ЖИВИ!

00.00, 04.00, 08.00, 12.00, 15.30, 19.00, 23.00 Антистресс йога. (12+)
Если вы замечаете у себя эмоциональные качели, вспышки гнева, низкий уровень энергии, постоянную суету в голове, страдаете паническими атаками или бессонницей, то одним из инструментов стабилизации психоэмоционального состояния может стать курс «Антистресс йога». Мы предлагаем комплекс асан, дыхательных и медитативных техник, которые освободят тело от эмоциональных зажимов, снизят уровень тревожности и успокоят ум. Ведущая - опытный йога-терапевт Любовь Пушкарь.
00.30, 04.30, 08.30, 12.30, 16.00, 19.30, 23.30 Йога. Женские практики. (12+)
Авторский курс от мастера международного класса Юлии Аминовой. Упражнения направлены на достижение баланса и гармонии души и тела.
01.00, 05.00, 09.00, 13.00, 16.30, 20.00 «Йога Reflex» с Ириной Нельсон. (12+)
01.30, 05.30, 05.45, 09.30, 13.30, 17.00, 17.15, 20.30 Витамин-йога. (12+)
02.00, 06.00, 10.00, 14.00, 17.30, 21.00 Кундалини-йога с Алексеем Меркуловым. Обрети счастье. (12+)
03.00, 03.15, 07.00, 11.00, 15.00, 18.30, 18.45, 22.00, 22.15 Экспресс-йога. (12+)
03.30, 07.30, 11.30 YogaУтро. (12+)
22.30 YogaВечер. (12+)

СПОРТ

МАТЧ! СТРАНА

06.00 «Век нашего спорта. Лидия Скобликова. Уральская молния». (12+)
06.50, 01.55 Регби. Кубок России. 1/2 финала. «Стрела-Ак Барс» (Казань) - «Динамо» (Москва). (12+)
08.35, 16.00, 19.10, 03.40 «Страна спортивная». (12+)
08.50, 20.00 «Шахматные партии Холодной войны. Карпов против Корчного». Документальный фильм. (16+)
09.30 Баскетбол. Заполярный матч звёзд. Прямая трансляция из Норильска
11.55 Пляжный волейбол. Чемпионат России. Женщины. Матч за 3-е место. Прямая трансляция из Казани
12.55 Пляжный волейбол. Чемпионат России. Мужчины. Матч за 3-е место. Прямая трансляция из Казани
13.55 Пляжный волейбол. Чемпионат России. Женщины. Финал. Прямая трансляция из Казани
14.55 Пляжный волейбол. Чемпионат России. Мужчины. Финал. Прямая трансляция из Казани
16.20, 19.25 Новости. (0+)
16.25 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. (6+)
16.55 Регби. Кубок России. 1/2 финала. «Красный Яр» (Красноярск) - «Енисей-СТМ» (Красноярск). (12+)
18.45 Сюрпляс. (12+)
19.30, 01.15 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
20.45 Баскетбол. Заполярный матч звёзд. Трансляция из Норильска. (6+)
22.35 «Человек из футбола. Дмитрий Булыкин». (12+)
23.00 «Зенит навсегда». Документальный фильм. (16+)
01.40 «Лица страны. Андрей Вдовин». (12+)
03.55 Академическая гребля. Кубок мира. Трансляция из Болгарии. (6+)

МУЗЫКА

МУЗ-ТВ

05.00, 21.00, 01.00 Плейлист | Лето. (16+)
05.30 Караокинг. (16+)
07.05 PRO-новости. Лучшее. (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, 18.00 Плейлист | Под шашлычок. (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 Хроника звёздных зависимостей. Обратная сторона славы. (16+)
19.00 Топ-30. Русский плейлист недели. (16+)
22.00 Золотая лихорадка. (16+)
00.00 Фан-зона. (16+)
02.00 Лайкер. (16+)
03.00 Караокинг. (16+)

ДЕТСКИЕ КАНАЛЫ

МУЛЬТ

06.00, 14.20, 18.00, 22.00, 02.00 «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.
10.00 «Мини-Мишки». (0+)
Малыши Кеша, Тучка, Лисичка, крот Валя, еноты-близнецы Саня и Соня, а также цыпленок Цыпа живут в маленьком игрушечном городке, где все выглядит нарядным и веселым. Каждый день они выходят из своих домиков и увлеченно играют на детской площадке, где постоянно попадают в различные сложные ситуации: то Лисичка боится спуститься с горки, то Кеша решает поменять свой собственный хвост, то Валя стесняется своего неумения танцевать. Проблемы, кажущиеся взрослым незначительными, для наших героев очень важны, и они отважно справляются с ними.

О!

05.00 «Три кота». (0+)
07.00 «Ум и Хрум». (0+)
09.00 «Зоомания». (0+)
09.20 «Три кота». (0+)
12.00 «Ну, погоди!». (0+)
12.50 «Барбоскины». (0+)
15.00 О! Кино! «Три кота и море приключений». (0+)
Семья котов отправляется в отпуск!
16.05 «Технолайк!». (6+)
16.50 «Барбоскины». (0+)
21.30 О! Кино! «Царство против разбойников». (6+)
Далекому королевству угрожает опасность: предводитель разбойников присылает ультиматум с требованием огромной дани. Пока царь и советники готовы откупиться, юный царевич Прохор решает бороться. Он верит, что только богатыри смогут защитить землю, но легенды остались в прошлом, где же найти таких защитников?
22.30 «Смешарики». (0+)
01.00 «Барбоскины». (0+)
03.00 «Царевны». (0+)

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Три кота». (0+)
Увлекательные истории из жизни трех маленьких любознательных котят: Коржика, Компота и их младшей сестренки Карамельки.
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.30 «Турбозавры». (0+)
Мультсериал «Турбозавры» - это большое приключение удивительных динозавров и обычных детей. Петя, Катя и Ипполит вместе с рептилиями-машинами организуют команду спасателей и каждый день решают важные задачи: помогают друзьям и соседям, спасают животных, защищают окружающую среду.
10.00 «Вкусные рисунки. Создай и съешь». (0+)
Ведущие Дарья Сагалова и ее 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-Чирикино». (0+)
14.00 «Отель у овечек». (0+)
16.00 «Это супер!» (0+)
16.15 Семейное кино. «Два хвоста». (6+)
17.25 «Горошек и компания». (6+)
19.00 «Оранжевая корова». (0+)
Знакомьтесь, это семейство оранжевых коров: телята Бо и Зо и их родители - Мама Корова и Папа Бык. В каждой серии дети самостоятельно или с друзьями решают какую-нибудь важную проблему, а родители поддерживают их и дают полезные советы.
21.00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21.15 «Тюленьки». (6+)
Беззаботные маленькие тюлени весело проводят время на льдине.
22.30 «Карбот». (6+)
23.00 «Фиксики». (0+)
02.00 «Зоомания». (6+)
02.20 «Фиксики». (0+)

ДЕТСКИЙ МИР

06.00, 14.00, 22.00 «Иван Царевич и Серый Волк». (12+)
07.25, 15.25, 23.25 «Иван Царевич и Серый Волк-2». (12+)
08.35, 16.35, 00.35 «Иван Царевич и Серый Волк-3». (12+)
09.55, 17.55, 01.55 «Как поймать перо Жар-Птицы». (12+)
Во исполнение воли царя Берендея, младший сын его Иван отправляется на поиски диковинной Жар-птицы. В поисках удачи Ивана Царевича сопровождает верный друг и помощник - Серый Волк, который, обладает всевозможными навыками и всегда спешит на помощь простодушному Ивану. Героев ждут увлекательные и опасные приключения.
11.00, 19.00, 03.00 «Герои Гуджитсу». (6+)
12.05, 20.05, 04.05 «Тоботы. Детективы Галактики. Тайна Свэга». (6+)

МУЛЬТИЛАНДИЯ

06.00 «Смешарики. Начало». (0+)
07.30 «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+)
09.00 «Смешарики. Дежавю». (6+)
10.40 «Лунтик. Возвращение домой». (0+)
Новые приключения Лунтика и его друзей - кузнечика Кузи, Пчеленка, бабочки Элины, гусениц Вупсня и Пупсня и других.
12.00 «Смешарики. Начало». (0+)
13.40 «Смешарики. Легенда о золотом драконе». (6+)
15.10 «Смешарики. Дежавю». (6+)
16.40 «Лунтик. Возвращение домой». (0+)
18.10 «Смешарики. Начало». (0+)
19.45 «Три кота». (0+)
22.00 «Чемпионы». (6+)
23.00 «Бодо Бородо». (0+)
02.00 «Чуч-Мяуч». (0+)
03.45 «Простоквашино». (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

СПАС

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

Православный календарь

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

Прп. Ефрема, патриарха Антиохийского. Прп. Зосимы Финикийского. Свт. Феодора, еп. Суздальского. Обретение мощей страстотерпцев благвв. кнн. Василия и Константина Ярославских. Празднество в Вологде всем преподобным отцам Вологодским. Собор Новгородских святых. Собор Псковских святых. Собор Санкт-Петербургских святых. Собор Белорусских святых. Собор святых Удмуртской земли. Собор Волгоградских святых. Собор святых Чувашской митрополии. Сщмч. Григория Златорунского, пресвитера. Ярославской и Урюпинской икон Божией Матери.

Петров пост. Разрешается рыба.

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

Свт. Василий Великий

ВЕРА
СВЕТЛОЕ РАДИО

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
12+
СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«Ищите же прежде Царства Божия и правды Его»

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

Светильник для тела есть око. Итак, если око твое будет чисто, то все тело твое будет светло; если же око твое будет худо, то все тело твое будет темно. Итак, если свет, который в тебе, тьма, то какова же тьма? Никто не может служить двум господам: ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить; или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть. Не можете служить Богу и маммоне. Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одежды? Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их? Да и кто из вас, заботясь, может прибавить себе росту хотя на один локоть? И об одежде что заботитесь? Посмотрите на полевые лилии, как они растут: ни трудятся, ни прядут; но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них; если же траву полевую, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, Бог так одевает, кольми паче вас, маловеры! Итак не заботьтесь и не говорите: что нам есть? или что пить? или во что одеться? потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам. (Мф, 6:22-33)

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

Как проверить, кому служу я? Это очень просто. Проведем эксперимент. Всего лишь на протяжении одного дня понаблюдаем за собой. И отметим, куда бегут мои мысли, к чему привязаны мои чувства, о чем мои слова, какую цель преследуют мои поступки. Очевидно, что среди массы вещей что-то будет в центре. Как магнит. Вот это и есть мое божество. Помимо хлеба насущного это могут быть мои родные, моя работа, мое будущее, мое прошлое. Это могу быть я сам со своими желаниями. Одним словом, люди, вещи, эмоции, состояния, вещества. Все что угодно.

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

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

Комментирует священник Дмитрий Барицкий

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

Все объявления на правах рекламы

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

РЕМОНТ

ХОЛОДИЛЬНИКОВ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН

8 (495) 177-45-76

8 (901) 519-52-48

Вызов бесплатно

Пенсионерам скидки

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ

- Ремонт любой сложности
- Ремонт подсветки
- Настройка каналов
- Настройка приставок
- **РЕМОНТ АНТЕННЫ**
- Замена штекера
- Замена разветвителя для антенны
- Протяжка телевизионного кабеля

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА. ГАРАНТИЯ

8 (977) 575-85-64

СРОЧНЫЙ РЕМОНТ стиральных машин любой сложности

Вызов и диагностика БЕСПЛАТНО

Скидки пенсионерам!

8-495-545-15-79

РЕМОНТ

СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛИТ, ДУХОВОК, КОНДИЦИОНЕРОВ и т.д.

Бесплатная диагностика при ремонте

☎ 8 (495) 106-25-69

■ **8(495)142-70-17, 8(985)411-20-28** РЕМОНТ НА ДОМУ холодильников, бытовых, промышленных. Ремонт стиральных, посудомоечных машин. Ремонт газовых плит, варочных панелей. Ремонт электрических плит, духовых шкафов. Ремонт телевизоров, антенн. Ремонт швейных машин, оверлоков. Гарантия. Скидки. Тел.: 8 (495) 142-70-17, 8 (985) 411-20-28

■ **8 (995) 222-15-57** Частный мастер по ремонту стиральных и посудомоечных машин, холодильников, электроплит и духовых шкафов, водонагревателей и пр. Ремонтирую и обслуживаю все виды техники! Выезд бесплатный. Гарантия 1 год. Пенсионерам скидки. Обращайтесь, буду рад помочь. Тел.: 8 (995) 222-15-57

■ **8 (499) 703-41-94 Ремонт: телевизоров! Холодильников! Компьютеров! Швейных машин и оверлоков! Ремонт и подключение: Стиральных и посудомоечных машин! Электро- и газовых плит! Тел.: 8 (499) 703-41-94**

■ **8 (926) 701-02-02, 8 (903) 624-09-99** Срочный ремонт холодильников, морозильных камер. Стиральных и посудомоечных машин. Варочных панелей. Кофе машин. Встраиваемых микроволновых печей. Частный мастер без посредника. Москва и Московская область. Тел.: 8 (926) 701-02-02, 8 (903) 624-09-99

■ **8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28** РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ всех типов. Подключение и настройка каналов. Разводка антенны. ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 20 %. Без выходных. Гарантия. Опыт работы 20 лет. Тел.: 8 (926) 601-56-70, 8 (499) 259-60-28.

■ **8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48 РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ от 300 руб. Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Пенсионерам и льготникам скидка до 50%. ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО. Тел.: 8 (495) 166-32-41, 8 (963) 711-51-48**

■ **8 (499) 394-06-57 Ремонт, установка, настройка: компьютеров, ноутбуков, Apple, планшетов, смартфонов, телевизоров, стиральных и посудомоечных машин, холодильников, электро- и газовых плит, СВЧ. Услуги сантехника, электрика, муж на час, ремонт квартир. Гарантия, качественно, пенсионерам скидка 30 %! Тел.: 8 (499) 394-06-57**

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

■ **8 (903) 681-02-37** Недорогие переезды дач, квартир, офисов. Грузчики-славяне, машины со сдвоеной кабиной на 5 мест. Перевозка домашних животных, утилизация старой мебели и вещей. Скидка пенсионерам и ветеранам ВОВ. Работаем круглосуточно. Тел.: 8 (903) 681-02-37

■ **8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80 Автогрузоперевозки + грузчики. Квартирные переезды по Москве, МО, РФ, СНГ. «Газель». Разборка, сборка, упаковка, утилизация мебели. 24 часа. Недорого. Тел.: 8 (495) 728-69-81, 8 (963) 628-67-80**

■ **8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99** Грузовые и легковые перевозки НЕДОРОГО. Дачи. Грузчики. Квартирный переезд, упаковка. Сборка, разборка мебели. Недорого. Пенсионерам СКИДКА. Индивидуальный подход к каждому клиенту. Утилизация мебели и мусора. Тел.: 8 (495) 744-78-52, 8 (925) 435-13-99

■ **8 (906) 701-88-22** Переезды квартирные, дачные, офисные. Утилизация. Квалифицированные грузчики славяне. Разборка, упаковка, сборка, расстановка мебели. Подключим технику и освещение. Повесим полки, карнизы. Тел.: 8 (906) 701-88-22

■ **8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58** Доставка, перевозки квартирные, дачные и др. Москва, МО, регионы. Работаю сам – БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ, диспетчеров и т. п. Время – не ограничено. Цельнометаллический фургон Пежо «Боксер» (свой, не аренда). ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ПОДХОД К ДЕЛУ. Без выходных и праздников. Тел.: 8 (968) 058-66-78, 8 (916) 624-10-58

■ **8 (495) 589-00-78** Недорогой переезд. Квартирные, дачные. Грузчики. Разборка, упаковка, утилизация мебели. Тел.: 8 (495) 589-00-78

РАЗНОЕ

Организатор торгов Конкурсный Управляющий ООО «Раздолье» (ИНН 2618801455, ОГРН 1132651012560, адрес: 121108, г. Москва, ш. Рублевское, д. 9, эт. 1, пом. 1, ком. 12А) Гауэрт Алёна Александровна (ИНН 221002996940, СНИЛС 065-332-252 41, почтовый адрес: 656015, г. Барнаул, а/я 831, член Ассоциации саморегулируемая организация «Объединение арбитражных управляющих «Лидер» (ИНН 7714402935, г. Москва, пр. Мира, 106, пом. 1, ком. 5), действующая на основании Определения Арбитражного суда г. Москвы от 03.03.2026 г. по делу № А40-279233/2021, уведомляет о несостоявшихся 22.05.2026 г. торгах по реализации имущества. А так же извещает, о проведении с 15.06.2026 г. 00:00 (МСК), торгов в форме публичного предложения оператором ЭТП «ELECTRO-TORGI.RU» в сети интернет по адресу: https://bankrotstvo.electro-torgi.ru. на торги выставляется: Лот № 1 – Система охлаждения жидкости Frascold w75-240y, Инв. № 0256; Дата выпуска: 03.09.18; Изготовитель: ООО «КРИСТАЛЛ ОЛЛ» (в нерабочем разукомплектованном состоянии). Начальная стоимость 746 764,20 руб.; Лот № 2 – Линия розлива 6 000 бут/час; Изготовитель ООО ПМК «АГРОМОН-ТАЖ» (в разукомплектованном состоянии). Начальная стоимость 7 141 762,80 руб.; Лот № 3 – Бентонитовый котёл V-2 м³; Изготовитель: ООО ПМК «Агромонтаж» (в разукомплектованном состоянии). Дата изготовления 03.09.2018. Начальная стоимость 139 689 руб.; Лот № 4 – Мерник 1-го класса V-0,75 м³; Изготовитель: ООО ПМК «АГ-РОМОНТАЖ» (в нерабочем разукомплектованном состоянии). Дата изготовления 01.04.2014. Начальная стоимость 113 926,50 руб.; Лот № 5 – Мерник 1-го класса V-0,75 м³; Изготовитель: ООО ПМК «АГ-РОМОНТАЖ» (в нерабочем разукомплектованном состоянии). Дата изготовления 01.04.2014. Начальная стоимость 113 926,50 рублей. Лот № 6 – Линия розлива для стеклобутылки; Дата выпуска: 23.07.2014; Изготовитель: ООО ПМК «АГРОМОНТАЖ»; Инв. № 0074 (разукомплектована, кроме позиции № 1). Начальная стоимость 450 000 руб. Цена указана без НДС. Шаг снижения – 5 % от начальной цены продажи, период снижения – 7 дней. Цена продажи имущества не может быть ниже 20 % от начальной цены продажи Имущества. Торги завершаются в 23:59 в день окончания определенного ценового периода, в течение которого поступила хотя бы одна заявка на участие в торгах. В случае, если за время проведения торгов не поступило ни одной заявки, то дата и время окончания подачи заявок (окончание торгов): **11.10.2026 г. (00:00) (МСК)**. Задаток – 10 % от начальной цены, вносится по реквизитам: АО «Вэллстон», ИНН 7708671190, КПП 770801001, р/с 40702810912010599519, в ПАО «Совкомбанк», БИК 044525360, к/с 30101810445250000360. Для участия в торгах необходимо оплатить задаток и подать заявку на участие в торгах. Заявка и прилагаемые к ней документы оформляются в соответствии со ст. 110 ФЗ «О несостоятельности (банкротстве)» и приказом Минэкономразвития от 15.02.2010г. № 54 и регламентом электронной площадки и принимаются с 00:00 час. (МСК) 15.06.2026 г. до окончания торгов на ЭТП: https://bankrotstvo.electro-torgi.ru в форме электронного документа. Ознакомление с информацией об имуществе, с условиями продажи, документами, подписать договор о задатке по адресу: г. Барнаул, пр-кт. Строителей, д. 16, оф. 510 в рабочие дни с 11:00 до 14:00 по местному времени, с 15.06.2026 г. до даты окончания торгов. Решение об определении победителя торгов принимается на ЭТП, оформляется протоколом. Победитель торгов – лицо, предложившее наибольшую цену. Договор купли – продажи заключается в соответствии с требованиями ст. 110 ФЗ «О несостоятельности (банкротстве)» с победителем торгов. Договор купли – продажи должен быть подписан победителем торгов в течение 5 дней с даты получения предложения конкурсного управляющего заключить договор купли – продажи, которое должно быть направлено победителю в течение 5 дней с даты подписания протокола о результатах торгов. Внесенные задатки возвращаются, за исключением победителя торгов (единственного участника торгов), в течение 5 рабочих дней со дня подписания протокола о результатах проведения торгов. Оплата имущества производится не позднее 30 дней со дня подписания договора на р/с ООО «Раздолье» в ПАО «БАНК УРАЛСИБ», ИНН 2618801455/КПП 773101001, р/сч № 40702810602200001906, к/сч № 30101810100000000787, БИК 044525787

НЕДВИЖИМОСТЬ

■ **8 (903) 515-85-33** Срочно выкуплю для себя квартиру, комнату. Сложные документы не пугают. Можно без ремонта, после пожара. Возможно с задолженностями и др. проблемами. Выкуплю из ипотеки. Тел.: 8 (903) 515-85-33, Лина.

■ **8 (903) 669-60-23** Женщина готова взять под опеку на условиях пожизненной ренты нуждающегося человека или семейную пару. Опыт работы по уходу за людьми с ограниченными возможностями. 58 лет, без вредных привычек. Мед. образование. Русская. Лена. Плательщик ренты: Копылова Елена, ИНН № 502500577315. Тел.: 8 (903) 669-60-23

ЗНАКОМСТВА

■ **8 (926) 138-24-00** ЗНАКОМСТВА! НАДЁЖНЫЕ! Для общения, встреч, совместной жизни! Москва и ближайшее Подмосковье. Звоните! Тел.: 8 (926) 138-24-00

ХОТИТЕ РЕКЛАМУ В ГАЗЕТЕ «ТЕЛЕК»? ЗВОНИТЕ!

8 (495) 792-47-73

УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ

■ **8 (917) 548-19-76 ГОРОДСКАЯ САНЭПИДЕМСТАНЦИЯ. Уничтожим тараканов, клопов, грызунов, плесень. Обработка садовых участков. С ГАРАНТИЕЙ И НАВСЕГДА! Сертифицированные дезинфекторы, эффективные и безопасные средства без запаха. Конфиденциально. Бесплатный выезд (Москва и МО) ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА! Тел.: 8 (917) 548-19-76**

■ **8 (965) 386-47-09 Московская СЭС. 100% ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УНИЧТОЖЕНИЕ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ клопов, тараканов, грызунов, плесени, запахов и последствий затопления. Безопасные препараты для людей, животных, растений. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА – договор. Работаем 24/7. СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ. Москва, область. Тел.: 8 (965) 386-47-09**

ИСКУССТВО, АНТИКВАРИАТ

ГЛАВСКУПКА КУПИМ ДОРОГО

✓Награды, знаки, медали, монеты, часы, шкатулки.
✓ЗОЛОТО, КОРОНКИ, вазы, СЕРЕБРО, статуэтки СССР.
✓БУДДУ, сервизы, бронзу, картины, книги, открытки.
✓АВТОГРАФЫ, янтарь, фото,
✓архив и др. ✓ВЫЕЗД 24ч

8(903) 666-33-55

ДОРОГО КУПИМ

- ИКОНЫ. ФАРФОР.
- СТАТУЭТКИ (можно с дефектами).
- КАРТИНЫ И РАМЫ ОТ НИХ
- ПАТЕФОНЫ. ПЛАСТИНКИ
- СЕРЕБРО. ЗОЛОТО (изделия, лом)
- Портсигары. Подстаканники
- Часы. Знаки. Архивы и др.

Выезд 24 ч, оплата сразу!

8 (903) 964-67-77

НАДЁЖНО. ДОРОГО. КУПЛЮ

Сервизы (остатки), вазы. Статуэтки (с дефектом) из фарфора, чугуна, кости. Иконы. Подсвечники. Часы. Подстаканники. Значки. Награды. Марки. Пластинки. Янтарь. Предметы интерьера из Китая.

Выезд. Оплата сразу.

8 (916) 359-05-00

КОЛЛЕКЦИОНЕР ДОРОГО

- Награды • Значки
- Наградные знаки • Монеты
- Банкноты • Подстаканники
- Статуэтки • Иконы • Игрушки СССР
- Кортики • Сабли • Интересные антикварные старинные предметы, или коллекции

ВЫЕЗД и ОПЛАТА СРАЗУ

8 (985) 179-79-30

ВЛАДИМИР

КУПЛЮ ДОРОГО ВЫЕЗД

Книги, ёлочные игрушки, бижутерию, фарфор. сервизы, статуэтки, ЗОЛОТО до 10 000 руб./г, СЕРЕБРО до 500 руб./г, иконы, мельхиор, значки, монеты, открытки, фото, часы, хрусталь, марки, Китай, банкноты и другой винтаж.

8 (905) 796-72-32

■ **8 (906) 025-95-00 Бижутерию, значки, часы, монеты, серебро, подстаканники, портсигары, мельхиор, фотоаппараты, книги, открытки, фото, статуэтки, сервизы, фарфор, коронки, янтарь, самовары, ёл. игрушки, пластинки, кассеты, хрусталь, духи, золото, марки, автографы, юб. рубли, иконы, грамоты и мн. др. Дорого. Тел.: 8 (906) 025-95-00**

■ **8 (916) 993-36-64** Куплю. Ткани СССР, духи, парфюм, журналы мод, старинную одежду, вышивки, кружева, бижутерию, сумочки и шляпки, наручные часы, коньяк СССР. Тел.: 8 (916) 993-36-64

■ **8 (916) 883-54-39** Ёлочные игрушки, кукол, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, пластинки и статуэтки из бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. Тел.: 8 (916) 883-54-39

Библиотеку домашнюю: собрание сочинений русских и зарубежных авторов, любую научную и техническую лит-ру, книги по истории, философии, архитектуре, а также книги до 1917 г. Куплю. Выезд. **Тел.: 8 (495) 721-41-46**

■ **8 (964) 585-40-04** Покупаю книги до 1945 г. от 1 000 руб. до 500 000 руб. Полки, библиотеки, техническую литературу, ноты, фото, архивы, открытки, живопись, фарфор, мебель, самовары, значки, статуэтки, бронзу, монеты, модели автомобилей, ёлочные игрушки, иудаику и любой антиквариат. Тел.: 8 (964) 585-40-04

■ **8 (916) 442-14-98** Уважаемые пенсионеры и жители Москвы и Подмосковья. Если у вас сохранились СТАРЫЕ ВЕЩИ, возможно, они имеют ценность. Быстро и ДОБРОСОВЕСТНО КУПИМ: часы, монеты, значки, украшения, книги и многое другое. БЕСПЛАТНО приедем, спокойно оценим, деньги СРАЗУ! Порядочность гарантируем! Тел.: 8 (916) 442-14-98

■ **8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93, СПАСИБО ЗА ЗВОНОК Купим афиши, плакаты, открытки, фото, картины, рисунки, архивы, автографы, значки, игрушки, статуэтки, изделия из фарфора, стекла, металла, украшения. ВСЁ О РЕКЛАМЕ, ДИРИЖАБЛЯХ, АВИАЦИИ, и МНОГОЕ ДРУГОЕ. Книги, журналы до 1945 г. Тел.: 8 (916) 929-09-41, 8 (917) 515-71-93**

■ **8 (916) 993-36-64** Времён СССР: пригласительные билеты, меню, этикетки, рекламные листовки и буклеты, каталоги, прейскуранты, акции времён приватизации. Довоенные: альбомы военных заведений, карты географические и военные, чертежи техники, открытки и конверты, боны и купюры, векселя, счета и прочее. Тел.: 8 (916) 993-36-64

■ **8 (925) 626-97-59** ДУХИ, открытки, статуэтки, чайную посуду, фотоаппараты, магнитофоны, аудиокассеты, ГРАМПЛАСТИНКИ, патефоны, часы, знаки, медали, ВАЗЫ, подстаканники, самовары, детские и ёлочные игрушки, хрусталь, монеты, картины, ИКОНЫ, статуэтки, ювел. изделия. Оплата сразу. Тел.: 8 (925) 626-97-59, Геннадий

8 (495) 643-72-12 Куплю книги, значки, ИКОНЫ, фарфор, СТАТУЭТКИ, подстаканники, самовары угольные, портсигары, Будды, шкатулки, монеты, ёлочные и детские игрушки СССР, открытки до 1945 г., бижутерию, генеральскую форму, фотоаппараты, часы и прочее. Оплата сразу. Выезд бесплатно. **Тел.: 8 (495) 643-72-12**

■ **8 (903) 678-15-44** Мебель. Ковры. ЧАСЫ. КНИГИ. МАСКИ. РОГА. Посуду. СТАТУЭТКИ, Гжель. Хрусталь. Фарфор. ЧАЙН., СТОЛОВ. СЕРВИЗЫ. Серебро. Бронзу. Иконы. Ордена. Значки. Монеты. ОТКРЫТКИ. СУВЕНИРЫ СССР. АГИТАЦИЮ. Швейн., печат. машин. МЕХА. Духи. Бижутерию. Шкатулки. Люстры. Картины. Ёлочные игр. Коронки. Тел.: 8 (903) 678-15-44

■ **8 (925) 514-36-14** Фарфор, сервизы, СТАТУЭТКИ. Хрусталь, СЕРЕБРО, МЕЛЬХИОР. Сервизы «Мадонна». ЯНТАРЬ. САМОВАРЫ. Подстаканники, пив. кружки, портсигары. Муз. инструменты, АККОРДЕОНЫ. МАГНИТОФОНЫ, CD, КАССЕТЫ, пластинки. ОСЦИЛЛОГРАФЫ, приёмники, плееры, ПАТЕФОНЫ. ФОТОАППАРАТЫ, ОБЪЕКТИВЫ. БИНОКЛИ. Видеокамеры. Моб. телефоны. Часы. ОТКРЫТКИ. ДИАФИЛЬМЫ. ЁЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ. Детские книги, библиотеки приключений и фантастики. ЗНАЧКИ. Медали. МОНЕТЫ, юбилейн. рубли. ГОТОВАЛЬНИ. Пер. ручки. ЗАЖИГАЛКИ. БИЖУТЕРИЮ. БРОШИ. Духи. Шкатулки. Иконы. Картины. Ковры. КУКОЛ. МОДЕЛИ МАШИН. ЖЕЛ. ДОРОГИ и СБОРНЫЕ. Керос. лампы и др. Тел.: 8 (925) 514-36-14

■ **8 (916) 774-00-05** КУПЛЮ РАДИОТЕХНИКУ, магнитофон, проигрыватель, усилитель, колонки, динамики, запчасти. В любом состоянии. Радиоизмерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т. д.). Пластинки, аудиокассеты, CD-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Тел.: 8 (916) 774-00-05, Дмитрий

■ **8 (495) 508-53-59** Модели авто, железную дорогу, старые фото, военную форму, генеральские вещи, фарфор, хрусталь, подстаканники, самовары, монеты, книги, иконы, янтарь, статуэтки, патефоны, фотоаппараты, хронометры, игрушки и духи СССР, Касли, солдатиков, кукол, часы, марки, открытки, документы, знаки, этикетки, радиоаппаратуру, игровые приставки. Тел.: 8 (495) 508-53-59

Все объявления на правах рекламы

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

БЕЛОРУССКАЯ БРИГАДА

- Строительство домов
- Снос старых домов
- Вывоз мусора
- Подъём домов
- Сайдинг
- Замена кровли, лаг, полов, крыш
- Установка фундамента
- Монтаж забора, хозблоков и пристроек

Пенсионерам и инвалидам скидка 15%

РЕМОНТ КВАРТИР:
сантехник, электрика, плитка, штукатурка, обои евроремонт и ремонт под ключ

8 (920) 009-00-86 • 8 (963) 676-41-92
НИКОЛАЙ ДМИТРИЙ

ЭМАЛИРОВКА ВАНН
☑ Любой цвет
☑ Любое состояние
8 (903) 265-16-37
8 (495) 502-43-61

ЗАМКИ

ВРЕЗКА
ЗАМЕНА
РЕМОНТ
УСТАНОВКА
УКРЕПЛЕНИЕ
ВСКРЫТИЕ
(495) 740-21-51
круглосуточно

ЭМАЛИРОВКА ВАНН от завода
8 (495) 782-51-63
8 (926) 401-52-98

выезд по Москве и МО без выходных

Ключ-Сервис
ЗАМКИ
Замена, ремонт
8(495)997-91-37

■ 8 (495) 978-03-44, 8 (901) 517-03-44 РЕМОНТ КОМНАТЫ ИЛИ КВАРТИРЫ ПОЭТАПНО И ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ. Обои, покраска, плитка, сантехника, электрика. Ванна под ключ. ЦИКЛЁВКА и ремонт паркета. Укладка линолеума, ЛАМИНАТА, доски. НАТЯЖНОЙ потолок. ОКНА. Отделка ванных, лоджий панелями. Доставка материалов. Пенсионерам скидки. Тел.: 8 (495) 978-03-44, 8 (901) 517-03-44

■ 8 (965) 161-74-85 КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ КВАРТИР. Малярные работы, покраска стен потолков, дверей, окон, поклейка обоев, укладка ламината, кварцвинила, линолеума. Укладка плитки. Доставка материалов. Работаем по Москве и Московской области. Опыт работы 17 лет. Работаем в срок. Тел.: 8 (965) 161-74-85, АЛЕКСАНДР

■ 8 (966) 099-99-53, 8 (495) 902-77-12 РЕМОНТ КВАРТИР. СЕМЕЙНАЯ ПАРА. Без предоплаты! Поклейка обоев любых видов за 1 день. Малярка, покраска, ламинат, натяжные потолки, потолки под покраску. Ванна под ключ, электрика. Во время ремонтных работ соблюдаем чистоту и порядок. Пенсионерам скидки! Тел.: 8 (966) 099-99-53, 8 (495) 902-77-12, АЛЕКСАНДР И ЛАРИСА.

■ 8 (925) 404-02-79 Мастер на час: карниз, полки, плинтус, наличник, порожек. Навесим: зеркало, телевизор, сушку для белья. Электрика: люстра, розетка, выключатель. Точечный свет. Замок: установка, замена, личинка. Смеситель, унитаз, засор в трубе. Подключение бытовой техники. Тел.: 8 (925) 404-02-79, с 9:00 до 21:00 без выходных.

■ 8 (905) 557-77-37 Косметический ремонт за 3 дня! Идеальная чистота и качество. Обои, покраска, подготовка стен и потолков, электрика, ламинат, плинтуса. Семейная пара – Слава и Ольга. Доставка материалов. Пенсионерам скидки! Работаем на результат. Тел.: 8 (905) 557-77-37

■ 8 (985) 723-87-03 Домашний мастер с опытом выполнит любую работу по дому. Укладка ламината, паркетной доски. Монтаж плинтусов, порожков. Врезка и замена замков, защёлок. Сборка-разборка мебели. Замена выключателей, розеток. Замена смесителя. Повесить люстру, карниз, телевизор, картину. Помощь в покупке. Тел.: 8 (985) 723-87-03, Алексей

КУПЛЮ

Куплю механические часы. Любое состояние. Значки, бумажные деньги, часовой хлам, станок часовой, часовое оборудование, самовары, оптику, старые фотографии, открытки. **Тел.: 8 (495) 723-19-05**

■ 8 (903) 103-15-93 Куплю РАДИОДЕТАЛИ любые б/у и новые. Платы от любой радиотехники. Реле, разъёмы, пускатели, эл. автоматы, провода б/у в изоляции, трансформаторы б/у. Посуда мельхиор (МНЦ) б/у, часы наручные (СССР) в жёлтом корпусе, подстаканники. Тел.: 8 (903) 103-15-93

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

■ 8 (915) 033-00-01 Куплю измерительные приборы времён СССР: осциллографы, частотомеры, генераторы, вольтметры, анализаторы и т. д. Приборы КИПиА. Радиодетали. Радиостанции. Состояние любое. Дорого. Тел.: 8 (915) 033-00-01

МЕБЕЛЬ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЕБЕЛИ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ЗАКАЗУ
шпонирование и окрашивание.
Г. Мытищи 1-й Силикатный переулок, д. 14Б/3
8-926-599-77-36
8-495-363-46-65
Шкафы распашные, гардеробные, прихожие, офисная мебель, кухни, спальни, детские, рекламные стенды

■ 8 (495) 771-28-64 ОБИВКА, РЕСТАВРАЦИЯ МЕБЕЛИ В ЦЕХУ и ДОМА. ВЫБОР ТКАНИ, КОЖЗАМ, КОЖА. Вызов консультанта на дом. Тел.: 8 (495) 771-28-64

■ 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25 ПОДУШКИ ДЛЯ СОФЫ. Матрасы ортопедические, пружинные, беспружинные. Замена раскладушек в диване. Профессиональная ОБИВКА МЕБЕЛИ. Большой выбор мебельных тканей. Гарантия. Доставка бесплатно. svk-matras.ru. Тел.: 8 (495) 585-45-12, 8 (977) 585-45-25.

Перетяжка мягкой мебели. Ремонт любой мягкой мебели с гарантией. Большой выбор обивочной ткани. Замена наполнителя, механизмов. Оценка по фото. **Тел.: 8 (916) 526-99-32, 8 (925) 421-92-32.**

■ 8 (925) 340-50-15 Ремонт, перетяжка диванов, кресел, стульев, матрасов на дому. Возможен вывоз. Тел.: 8 (925) 340-50-15

■ 8 (925) 504-54-71 Абсолютно любой ремонт мягкой и корпусной мебели. Тел.: 8 (925) 504-54-71

АВТО

■ 8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00 **АВТОВЫКУП МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО!!! АВАРИЙНЫЕ, БИТЫЕ, ПОДЕРЖАННЫЕ автомобили всех марок купим ДОРОГО в день обращения. Выезд, оценка, снятие с учёта. ЭВАКУАЦИЯ – Москва, МО. БЕСПЛАТНО. РАСЧЁТ НА МЕСТЕ. ВЫКУПАЕМ ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ. ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ПОРЯДОЧНОСТЬ. Тел.: 8 (495) 664-65-88, 8 (926) 313-90-00**

■ 8 (926) 032-69-99 АВТОВЫКУП ОЧЕНЬ ДОРОГО!!! В любом состоянии, все марки: битые, целые, горелые, кредитные, залоговые купим очень дорого!!! Порядочность 100%. Снимаем с учёта, деньги сразу. Тел.: 8 (926) 032-69-99

■ 8 (926) 888-54-66 КУПЛЮ: «Волга» любой модели, «Жигули» любой модели в любом состоянии, «Москвич», «Ока», «Газель», иностраные любые. Куплю в день обращения, порядочность гарантирую. Валерий Иванович. Тел.: 8 (926) 888-54-66

ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ

ВЕТРИТУАЛ
СРОЧНЫЙ ВЫЕЗД ВЕТВРАЧА на дом 24 Ч.
БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УСЫПЛЕНИЕ.
КРЕМАЦИЯ.
Тел.: 8 (916) 797-29-40, 8 (495) 728-45-03

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ. Усыпление. Вывоз. Кремация. **Тел.: 8 (495) 509-47-75, 8 (495) 772-34-72**

ДВЕРИ

ФАБРИКА ДВЕРЕЙ

ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ ДЕРЕВЯННЫЕ И СТАЛЬНЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА • 100% КАЧЕСТВО

ДЕРЕВЯННЫЕ ДВЕРИ: межкомнатные, входные, для ванной и туалета, для офисных помещений, арки, порталы, шкафы, антресоли.

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ: квартирные, тамбурные, парадные, противопожарные, решетки, козырьки, ворота, ограды, заборы и т.п.

ЗАМЕНА ЗАМКОВ

БОЛЕЕ 1000 МОДЕЛЕЙ ЛЮБЫХ РАЗМЕРОВ
ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ!!!
ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ с 8:00 до 21:00 БЕЗ ВЫХОДНЫХ
8 (495) 208-03-88

ДВЕРИ ЗАВОДСКИЕ «АМПИР»

ВХОДНЫЕ, МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ, МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ

Шкафы, шкафы-купе, антресоли, кухни стандартных и нестандартных размеров

- Обивка дверей
- Замена, врезка замков
- Замер, установка

ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ от 19 000 ₽
СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ
8 (499) 408-40-71
МЕЖКОМНАТНЫЕ от 3 000 ₽

СООБЩЕНИЯ

■ Аттестат о среднем общем образовании 01024001023746, выданный 25.06.2015 ГБОУ РК «Специализированная школа искусств» на имя Агеевой Александры Борисовны, в связи с утерей считать недействительным.

■ Аттестат А № 1665131, выданный 17 июня 1995 г. средней общеобразовательной школой № 919 г. Москвы на имя Федорова Антона Игоревича, в связи с утерей считать недействительным.

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ:
ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ на личном автомобиле

З/п от 150 000 – 170 000 руб.
График: 4 дня в неделю (Москва и МО)

- Получение печатной продукции на складе в Москве, доставка по магазинам, выкладка, обновление ценников, сбор возврата, оформление первичных документов, фотоотчёт.
- Ненормированный рабочий день, разъездной характер работы.
- Знание Москвы и МО, наличие мессенджеров – ОБЯЗАТЕЛЬНО.

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

Твериспецпечать
ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ
ПРОДАВЦОВ В КИОСКИ ГОРОДА ТВЕРИ

Мы предлагаем:

- ☑ **Работу в крупной и развивающейся компании!**
- ☑ **Стабильный оклад 35 000 РУБЛЕЙ** + бонусы по результатам работы;
- ☑ **Выдача заработной платы два раза в месяц, БЕЗ ЗАДЕРЖЕК;**
- ☑ **НАДБАВКУ ЗА СТАЖ работы в кампании;**
- ☑ **Подходящий вам график работы:** 6/1 и 2/2;
- ☑ **Удобное местоположение киоска** (мы постараемся подобрать вакансию ближе к дому);
- ☑ **Вакансия подходит ДЛЯ КАНДИДАТОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА**

ПРИХОДИТЕ К НАМ, ПРИВОДИТЕ СВОИХ ДРУЗЕЙ И ПОЛУЧАЙТЕ ПРЕМИЮ!

Телефоны для связи:
8 (967) 292-04-91, 8 (925) 507-46-48

КРУПНАЯ ТОРГОВАЯ КОМПАНИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ В МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ ПАВИЛЬОН
ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- **Заработная плата: от 140 000 РУБЛЕЙ** за месяц работы;
- **Оплата за смену: от 4 000 РУБЛЕЙ;** (почасовая оплата 310 рублей/час + процент от продаж);
- **Ежемесячные премии, надбавки за стаж работы;**
- **Ежедневные выплаты** 1 000 рублей;
- **Сменный график работы:** 2/2, 3/3;
- **Место работы:** комфортные павильоны рядом со станциями метро «Шаболовская», «Новокузнецкая», «Спортивная»

8 (965) 354-39-02 • 8 (925) 507-46-48

ПРИЁМ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТУ «ТЕЛЕК»: 8 (495) 792-47-73

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

Скидки уточняйте у менеджера

ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (495) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ

reklama@kardos.ru

ЦЕНА

Стоимость строчного объявления от **1000** рублей за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

1. **Через «Робокассу»:** на сайте kardos.media, (подробности у менеджера);
2. **В отделениях любого банка:**
ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001,
ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225,
р/с 40702810038000020635
В назначении платежа указать:
«Оплата за рекламное объявление в издании» и Ф.И.О.

Комиссия оплачивается отдельно (при наличии).
Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.

Все объявления на правах рекламы

ОКНА, ОСТЕКЛЕНИЕ

ЗАВОД ОКНА ПВХ, ЕВРОДЕРЕВО
ОСТЕКЛЕНИЕ ПВХ, Al, дерево
Ремонт окон, балконов, жалюзи
• ОТДЕЛКА • УТЕПЛЕНИЕ • КРЫШИ • ШКАФЫ
пенсионерам – скидка до 35%
СЕЗОННЫЕ СКИДКИ
8 (495) 740-76-09
8 (495) 941-96-29

ЗДОРОВЬЕ

НАРКОХЕЛП www.n-help.ru
ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ
ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА
Доезд врача в течение часа
Москва и Подмосковье
Мотивируем на лечение
8-925-008-97-53 Анонимно, 24/7
ООО «Первый шаг». ИНН 5040190043 Лиц. №Л041-01162-50/01346916 от 14.08.2024
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Юристы и адвокаты. Пенсионерам скидка до 50%! Консультация бесплатная! **Тел.: 8 (495) 201-25-12**

■ **8 (499) 409-91-42** Московская социальная юридическая служба. БЕСПЛАТНЫЕ консультации. 20 лет адвокатской практики. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч.: вернём или расслужебим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Автодела. Банкротство физлиц. www.socuristy.ru. Тел.: 8 (499) 409-91-42

■ **8 (925) 772-56-64** Дежурный адвокат вашего района! Составление исков, участие в судах, решение жилищных вопросов, семейные и наследственные споры, раздел имущества, сделки с недвижимостью без мошенников! Защита по уголовным делам. Тел.: 8 (925) 772-56-64

■ **8 (985) 210-25-63** Адвокаты. Уголовные, гражданские дела. Арбитраж. Банкротство. Споры по наследству, недвижимости, земле. Раздел имущества супругов. Расторжение и признание недействительными договоров. Выписка из квартир. Возврат квартир. Защита по любым уголовным делам на следствии и в суде. Тел.: 8 (985) 210-25-63

ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ

СТРОИТЕЛИ
Выезд в день обращения!
Оценка и замер бесплатно!
Дома. Бани. Беседки с нуля.
Крыши. Сайдинг. Фундамент. Отмотки.
Хозблоки. Заборы. Террассы. Печник.
Ремонт квартир. Покраска домов.
Ремонт фасадов. Веранды, пристройки.
Благоустройство участков.
И многое другое!
8-980-407-70-79
Дмитрий
ПЕНСИОНЕРАМ СИДКА!

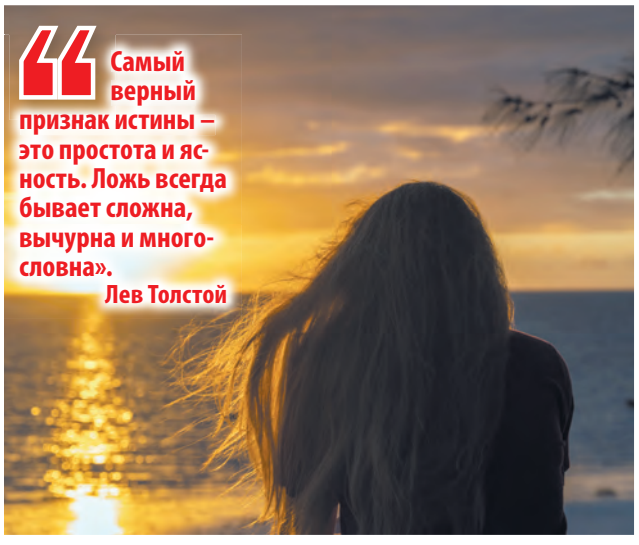
Телефон отдела рекламы газеты «ТЕЛЕК» 8 (495) 792-47-73

ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

Между прошлым и будущим

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

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



Петрович

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

– Миша, надо подкупить продукты для праздничного торта.

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

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

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

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

– Ленусь, я все купил, – крикнул с порога муж и побежал в комнату за забытым телефоном. – Мне надо до Петровича доскочить.

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

Брачный контракт

Муж сначала растерялся, а потом стал сочинять всякие небылицы.

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

– Рабочие вопросы? Я видела твои сообщения, Миша. И слышала, как она тебя называла «котик». Это что, рабочая терминология? Ты думал, я не замечу, что ты проводишь больше времени с этим «Петровичем», чем со мной?

Он замялся, и в этот момент я поняла, что его слова пусты.

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

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

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

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

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

– Ленусь, ты это серьезно? – побледнел муж.

– Вполне, – ответила я спокойно, хотя внутри меня бушевали злость и обида.

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

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

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

Я посмотрела на него:

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

Муж и его свидетели

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

В зале суда я спокойно наблюдала за своим адвокатом, пытаясь сосредоточиться на том, что будет дальше. Вдруг дверь открылась, и вошел Миша с двумя людьми, которых я никогда не видела раньше. Как оказалось, это были подставные свидетели.

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

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

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

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

– В каком кафе? – спросила мой адвокат Ирина.

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

– Но это мог быть кто угодно, у меня много знакомых с длинными волосами.

Следующий свидетель, женщина средних лет, продолжила:

– Я тоже видела Лену с другим мужчиной.

– Где и когда это произошло? – поинтересовалась Ирина.

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

Во мне закипала злость. Тут встал Михаил:

– Ваша честь, хотел бы добавить…

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

Судья кивнул.

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

Михаил покраснел от гнева.

– Это не ложь! Ты пытаешься скрыть правду.

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

Судья кивнул и посмотрел на свидетелей:

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

Мужчина и женщина переглянулись и замялись.

– Нет…

– Суд не может принять во внимание данные показания свидетелей.

Я почувствовала облегчение. Мне не верилось самой – неужели все это время я жила не просто с изменщиком, а с человеком, готовым на любой обман? И он мне все время врал. Я знала, что это еще не конец, но сегодня я сделала первый шаг навстречу новой жизни.

ЕЛЕНА

Пешком в лето: выбираем идеальные кроссовки

В жару ноги отекают, потеют и быстро устают, особенно если приходится много ходить.

В этом году производители и дизайнеры объединили усилия, чтобы сделать летние кроссовки не просто модным аксессуаром, а настоящим высокотехнологичным инструментом комфорта. Давайте разберемся, на какие материалы и модели стоит обратить внимание в этом сезоне.

Амортизация и комфорт

Летом технологии ходьбы важны как никогда. Не обязательно покупать беговые «монстры», но на качественную подошву стоит обратить внимание. Технология полых «облаков» в подошве – один из лидеров по комфорту. Такие элементы сжимаются при касании земли и становятся жесткими при отталкивании, делая шаг невесомым.

Другой подход – сочетание в одной подошве нескольких слоев разных пеноматериалов, а также изогнутого воздушного элемента, который повторяет форму стопы.

Дышащие кроссовки в дождь становятся ещё и пьющими.

Сетка, текстиль и инновации

Главное правило летней обуви – вентиляция. Лидером здесь остаются инженерные сетки, которые теперь стали «умнее». Современные сетчатые материалы имеют разную плотность плетения в разных зонах: плотнее по бокам (для надежности) и максимально открытое плетение на подъеме для лучшего охлаждения. Классические ретромодели с мягкой сетчатой тканью в сочетании со вставками из искусственной кожи – яркий пример правильного летнего верха. Такая конструкция обеспечивает отличную вентиляцию, позволяя ногам «дышать» даже в 30-градусную жару.

Если нужен бюджетный вариант, обратите внимание на модели, полностью выполненные из легкого сетчатого материала, который не перегревает ногу даже при длительной носке.

НА ЗАМЕТКУ

Без лишних трат

Если хочется стильно выглядеть без огромных трат, присмотритесь к китайским производителям, которые перестали быть синонимом низкого качества. Многие из них теперь сертифицируют продукцию по международным стандартам и используют переработанный полиэстер. Недорогие модели за приятную цену предлагают стельку из натуральной свиной кожи – редкость в бюджетном сегменте – и аккуратный минималистичный дизайн. А кроссовки из плотного текстиля (канвас) в ретростиле хорошо подходят для сухой погоды и легко чистятся.

Элегантность и ностальгия

Мир кроссовок переживает перезагрузку. Гигантские «папины» кроссовки уходят на второй план, уступая место изящным силуэтам.

Кроссовки-балетки (модель Мэри-Джейн) – главный гибрид сезона. Это балетки с перфорацией и ремешком, посаженные на удобную кроссовочную подошву. Популярность таких моделей выросла в разы – их выбирают те, кто хочет сочетать женственность и практичность.

Кеды и «тихие» кроссовки. Мода возвращается к классике. Культовые модели, созданные еще в середине прошлого века, снова на пике – их отличает замшевый Т-образный мыс и тонкая резиновая подошва. Не отстают и ретромодели, а также изящные кожаные кроссовки-дерби, которые визуально напоминают классические туфли, но на комфортной подошве.

Выбирая кроссовки на лето, исходите из своих задач. Для спорта и сверхдолгих прогулок берите технологичные модели с пенными амортизаторами. Для города и офиса идеальны элегантные «тихие» кроссовки и гибриды «а-ля Мэри-Джейн». Для жаркой погоды без раздумий берите сетку – проверенные ретромодели или легкие бюджетные аналоги.

Светлана СИДОРЧУК

Шум в голове и в ушах?

Организм человека – это сложный и хорошо отлаженный природой механизм, который при любом сбое, пусть даже незначительном, сразу же посылает нам сигнал

shutterstock

Именно поэтому постоянный шум в голове относится к таким важным «звоночкам», свидетельствующим о развитии какого-либо недомогания. Это бомба замедленного действия в вашем организме. Шум может иметь различную интенсивность, постоянный или приступообразный характер. Очень часто неприятные ощущения сопровождаются головокружением, тошнотой, снижением работоспособности и другими последствиями для вашего организма.

Главная опасность таких шумов заключается в том, что они являются симптомами развития широкого спектра опасных заболеваний – от сосудистых нарушений до злокачественных опухолей мозга. Именно поэтому при возникновении шума в голове или ушах так важна ранняя диагностика.

Что будет, если не обратиться к специалисту?

В большинстве случаев шум в голове или ушах свидетельствует о наличии серьезных патологий, представляющих реальную угрозу. Согласно проведенным медицинским исследованиям, скорость развития этих патологий и осложнений в последние годы стремительно растет.

Если не предпринять срочные меры или использовать неэффективное лечение, то в организме неизбежно запустятся мощные патологические процессы, которые приведут к прогрессированию основного заболевания и к необратимым последствиям для вашего организма. Кроме того, постоянный шум в голове вызывает множественные неврологические расстройства и существенно снижает качество жизни.

Как правильно питать организм?

Главная причина шума в голове и ушах

Абсолютно все процессы в нашем организме управляются головным мозгом. Его клетки получают информацию от всех органов и систем, анализируют эту информацию, вырабатывают нужную реакцию и по нервным клеткам передают соответствующие приказы различным органам тела. Иными словами, человек остается здоровым, пока мозг четко и корректно управляет этими процессами.

Шум в голове (как и любые другие симптомы) возникает от совокупности различных факторов. Эти факторы приводят к сбою в работе определенных отделов головного мозга и нарушениям нейронных связей. Другими словами, мозг перестает отдавать «правильные» приказы для четкой работы вашей системы кровообращения, что приводит к появлению шумов, а потом и к более серьезным последствиям, которые отмечались выше.

Компоненты сосудистого комплекса могут способствовать улучшению обмена веществ в клетках за счет нормализации капиллярного кровотока, усилению процессов вывода шлаков и токсинов из клеток и органов. Вернется ощущение свежести, бодрости, поднимется настроение, повысится активность.

А теперь **самое важное**:

✓ **Сосудистый комплекс можно использовать совместно с любыми лекарственными продуктами**.

✓ **Производится в России**.

✓ **Многоуровневый контроль качества**.

Как убрать шум в голове и ушах?

Ответ очевиден: необходимо обратиться к врачу, пройти исследования, а также важно регулирование процессов внутреннего обмена веществ – первопричины расстройств системы кровообращения. Очень важно затормозить склеивание тромбоцитов, проще сказать – разжижить кровь. А еще – ускорить образование тканей при повреждении. Помочь в восстановлении работы мозговых центров, отвечающих за регуляцию кровеносной системы, питании и укреплении сердечной мышцы могут компоненты сосудистого комплекса, такие как магний, селен, калий и другие. Регулярный прием магния снижает риск инфаркта в два раза, прием калия снижает риск инсульта на 40%. Селен в сочетании с калием и магнием может благотворно влиять на питание и укрепление сердечной мышцы, нормализацию обменных процессов.

Как это работает?

Альгинат натрия, входящий в состав сосудистого комплекса, воздействует на управляющие центры головного мозга. Мозг начинает вырабатывать десятки нейрогормонов и формировать «корректирующие» нервные импульсы.

Нервные импульсы могут устранять патологические процессы на клеточном уровне и корректируют работу других органов и систем организма.

Всем крепкого здоровья, берегите себя, здоровье у нас одно.

www.vita-li.com

ИП Шашкина И.А., 123317
г. Москва, ул. Литвина-Седого, дом 5А, кв. 7.
ОГРНИП 317774600194881
от 19.04 2017 г. Реклама.

Звоните и заказывайте курс для себя и своих близких.

8 (800) 234-29-24, 8 (961) 141-61-61

Бесплатная консультация специалистов, а также бесплатная адресная доставка.