

Реклама

РАСПРОДАЖА ХИТОВ! -75%

ИЩИТЕ
на стр. 31

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

№21
(394)

ТВ-программа с 29 мая по 4 июня 2023 года

ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36
КАНАЛОВ
ТВ

**ПОДРУГА ИЛИ
ПРИЯТЕЛЬНИЦА?
ИЩЕМ ОТЛИЧИЯ**

стр. 4

**ИЗЮМИНКА
ЗАСТОЛЬЯ –
ЗАКУСКА НА ЧИПСАХ**

стр. 8

**МОЖНО ЛИ
ТРЕНИРОВАТЬСЯ
ПО ВЕЧЕРАМ?**

стр. 7

**ГОЛОВНАЯ БОЛЬ:
ПРИЧИНЫ
И ПОСЛЕДСТВИЯ**

стр. 28

**5 ПРОБЛЕМ
РАССАДЫ НА ГРЯДКЕ**

стр. 27

НАТАЛЬЯ РАГОЗИНА

**ВЕРЬТЕ В СЕБЯ, И У ВАС
ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!**

стр. 2

12+

Фото телеканала «Россия»

ISSN 2313-4933



9 172313 493770 23021

Абсолютная чемпионка мира по боксу Наталья Рагозина на любительском и профессиональном ринге (в боксе, кикбоксинге и тхэквондо) провела более 100 боёв и везде одержала победу.

Она владеет всеми возможными в профессиональном боксе поясами, благодаря чему попала в Книгу рекордов Гиннеса. Оставив профессиональный бокс, наша сегодняшняя героиня не исчезла с радаров внимания. Мало того, что Наталья является президентом Женской хоккейной лиги, она снялась в картине «Белая медведица», где, по сути, сыграла себя. А еще она уже шестой сезон является членом жюри телешоу «Удивительные люди» на телеканале «Россия». Вот уж кого действительно можно назвать удивительным человеком, так это ее!

Дети могут заставить плакать

– Наталья, что и говорить – вы тоже человек удивительный, спортсменка, давно ставшая легендой. Тем не менее, на шоу приходят люди, которые способны восхитить даже тех, кого, казалось бы, удивить уже сложно. Скажите, какие номера вызывают у вас особое восхищение?

– Больше всего меня удивляют математические номера. Да и собирать кубик Рубика, жонглируя им с закрытыми глазами, тоже не каждому дано. Но если дано, этим надо заниматься постоянно, развивая свой талант. Только в таком случае ты сможешь стать удивительным!

– Талантливых людей на проекте много, а членов жюри всего четверо. У каждого из них свой вкус и предпочтения. Как решаете спорные во-

Наталья РАГОЗИНА:

// Верьте в себя, и у вас всё получится!



просы в выборе лучшего участника?

– Если спорим, то подружески. В результате всегда находим общий язык. Мы взрослые люди, и каждый в своем ремесле дока. Поэтому оценить талант другого человека способны все.

– Признайтесь, бываюте среди участников любимики?

– У меня это всегда дети. Очень удивили Калоян Гешев (чемпион мира по

ментальной математике) и гений-пианист Андрей Гончаров с удивительной музыкальной памятью. Кстати, зрители уже увидели их в минувшую пятницу в эфире шоу. Не перестаю удивляться, как юные создания умеют быстро анализировать, считать, запоминать и так далее. Мне кажется, наши дети умеют все! И очень расстраиваюсь, когда кто-то из них не проходит по конкурсу. Могу расстроиться до слез.

Непобедимая Наташа

– Вам в пору самой участвовать в этом шоу. Вы не только абсолютная чемпионка мира, но ещё и решились на рождение второго ребёнка в 46 лет!

– Наверное, я правда уникальная (смеется). Многие женщины, узнав об этом, последовали моему примеру. Потом благодарили за то, что сподвигла их на этот смелый шаг.

– У вас бойцовский характер: вы выбрали абсолютно мужской вид спорта. Как считаете, что мотивирует женщин заниматься боевыми искусствами?

– Не знаю, как другие, но я в бокс попала случайно – пришла посмотреть тренировку. Дело в том, что я училась в Нижнем Тагиле в спецколледже, где была группа не только легкой атлетики, но и бокса. При рукопожатии все отменяли, что у меня тяжелая рука, и тренер по боксу Александр Мальшев все время меня к себе зазывал, за что ему теперь бесконечно

благодарна. Когда первый раз согласилась и попробовала «на слабо», мне так разбили губу, что вся футболка была в крови, я рыдала. Тогда же решила, что больше в бокс не пойду. Но мама сестра тетя Валя сказали: «Ты должна вернуться и доказать свою силу». Я так и сделала, и за месяц занятий показала такие успехи, что тренер сказал: «Вот это характер! Будем тренироваться дальше».

Я занималась кикбоксингом, выиграла чемпионат России, затем чемпионат мира, мне было 17 лет. Тогда я решила попробовать свои силы в любительском боксе. Получилось! Потом меня пригласили тренироваться в Москву, где занялась уже профессиональным боксом. Тогда я четко осознала: если серьезно настроиться на результат, и здесь можно стать чемпионом!

Коллеги – друзья

– Откуда у вас такое т я ж ё л о е прозвище – «Кувалда»?

– Мне говорили, что я бью, как мужик, как кувалда. В Германии, где выступала под российским флагом, прозвали царицей бокса. Но я не зазвездилась, работала на дальнейший результат. Когда выходила на ринг, там не было друзей, были только спортсмены и понимание того, что либо я их, либо они меня. И побеждала! Я с парнями в парах стояла, поддерживать меня приезжали чемпионы мира Александр Поветкин и Фёдор Емельяненко. Меня трениро-



Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Верьте в себя, и у вас всё получится. Верьте в мечты, они сбываются. А я, ваша Наташа, всегда рядом!

вал сам Костя Цзю. Такое у нас боксерское братство. Мы дружим до сих пор, они бывают у меня в гостях.

Счастье быть матерью

– У вас между детьми большая разница – сыну больше 20, а дочка родилась лишь в сентябре прошлого года...

– Великое счастье – быть матерью. Второй раз это счастье я вымолила в храме Гроба Господня в Израиле, где потом и рожала Настеньку.

– Если бы действительно была машина времени, согласились бы повторить свой путь?

– Если говорить о спорте, то ни за какие деньги. Вы не представляете, как это сложно, какое огромное напряжение – физическое и психологическое – испытываешь всякий раз, выходя на ринг. Я рада, что мой сын – разносторонне спортивный парень, пошел учиться в МГИМО, а не связал свою жизнь с большим спортом. Притом что характер у него мой, бойцовский. Ради службы в армии он добровольно приостановил учебу и, отслужив в спецназе, вернулся в институт. Горжусь своим сыном!

Наталья АНОХИНА

КСТАТИ

Бокс, хоккей и кино

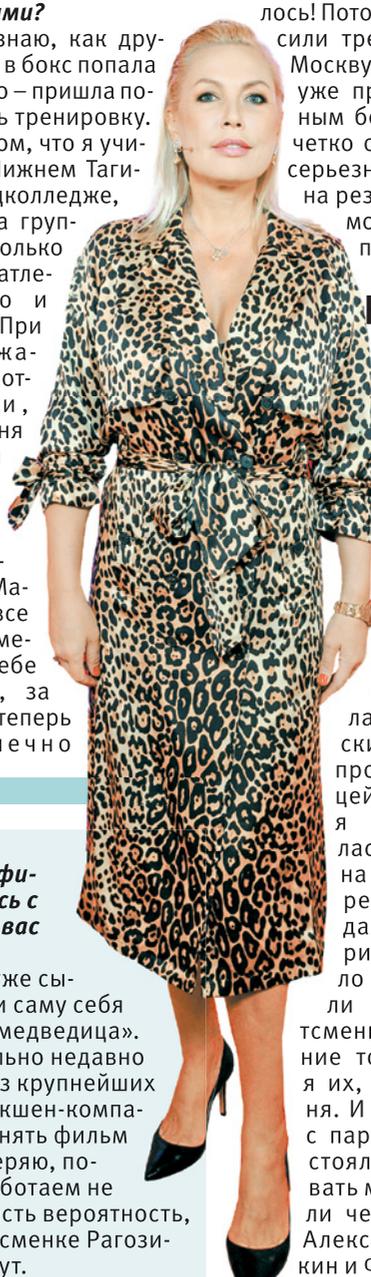
– Вы ушли из большого спорта, но остались в спорте. К удивлению многих, встали на коньки и начали играть... в хоккей, да ещё стали президентом Женской хоккейной лиги.

– Спасибо за это Алексею Яшину. Однажды он подарил мне дорогую хоккейную экипировку, я поехала к нему на тренировку, и с этого все началось. Так в моей жизни появилась сначала Ночная хоккейная любительская лига, где я, един-

ственная женщина, играю с титулованными спортсменами (Фетисов, Касатонов, Якушев и другие), а потом уже Женская хоккейная лига. Езжу к девочкам на тренировки, поддерживаю их, вручаю призы от благотворительного фонда «Спорт. Здоровье. Жизнь» Натальи Рагозиной, за работу которого уважаемый президент Владимир Путин вручил мне орден. Никогда ни у кого не прошу денег, все делаю за счет собственных средств.

– Кинематографисты не обращались с просьбой снять о вас фильм?

– Во-первых, я уже сыграла практически саму себя в картине «Белая медведица». Во-вторых, буквально недавно продюсер одной из крупнейших российских продакшен-компаний предложила снять фильм обо мне. Я ей доверяю, поскольку вместе работаем не один год. Так что есть вероятность, что фильм о спортсменке Рагозиной все-таки снимут.



Елена Подкаминская попала в магическую историю

Звезда сериалов «Кухня» и «Жена олигарха» Елена Подкаминская снимается в новом сериале для телеканала СТС – «Наследники. Дар крови». Это фантазийная история о трех подростках, которые открыли в себе магические способности. Необычное наследство досталось им от матери (Оксана Акиньшина). Однажды она исчезла, вступив в схватку со злыми колдунами, и с тех пор детей воспитывает отец (Антон Васильев). Он работает хирургом в больнице, а Елена Подкаминская играет его начальницу.

– Моя Елена – мудрая и добрая женщина, – рассказывает актриса о своей героине.

Фото телеканала СТС



Татьяна Чердынцева отправилась в Турцию

На телеканале «Россия» – премьера сериала «Горько-солёное море любви» режиссёра Всеволода Аравина. Роли в этом проекте исполняют как российские актеры, так и турецкие: Татьяна Чердынцева, Иван Жидков, Ксения Лукьянчикова, Евгений Писарев, Огузхан Чеми, Кезбан Кочак и другие.

В центре сюжета – массажистка Татьяна (эта роль досталась Татьяне Чердынцевой), которая вместе с сыном отправляется на отдых в Турцию. Там она знакомится с владельцем отеля Акифом (его играет Огуз-

хан Чеми)... Съемки фильма проходили в Калуге, а также в Фетхие (на улочках, в парках, на набережных и в центральной больнице) и его окрестностях. Актёр Огузхан Чеми был выбран из 30 претендентов.

– С одной стороны, наша история – типичный курортный роман, но при этом в ней есть сказочный оттенок и много лихо закрученных перипетий, – рассказывает режиссер Всеволод Аравин. – То, что съемки частично проходили в Турции, добавило фильму сочности, яркости, красоты, колорита. Сама природа: солнце, море, сосны, теплый ветер – располагала немного по-другому говорить о любви. И у нас сложился прекрасный актерский ансамбль из российских и турецких артистов – разных по темпераменту, по речи, по пластике. Работать с ними для меня было настоящим подарком. Мне этот фильм очень дорог...

Фото телеканала «Россия»



Где снимают «Страх над Невой»

В Санкт-Петербурге заканчиваются съемки детектива для телеканала НТВ – «Страх над Невой». Место действия – Ленинград, 1967 год. По сюжету фильма в городе объявился маньяк. Расследовать дело поручено майору Чубину (Антон Хабаров), который рискует жизнью, чтобы поймать изверга. Снимался фильм в самых разных локациях Санкт-Петербурга: на кафедре анатомии в университете физкультуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, медуниверситете им. И.П. Павлова, а еще – на Финском заливе и даже в заброшенных домах.

Артём Качер прокатит с ветерком

В эфир телеканала МУЗ-ТВ возвращается проект, полюбившийся миллионам зрителей: «Очень караочен» – с новым ведущим, популярным исполнителем Артёмом Качером. Он прокатит знаменитостей в музыкальном караоке-автомобиле, где звезды не только споют хиты вживую, какими их еще никто не слышал, но и поделятся эксклюзивными подробностями своей личной жизни. – Это было очень неожиданное предложение от телеканала, которое стало для меня абсолютно новым опытом, –

рассказывает Артём Качер. – Я поставил привнести в новый сезон больше честной атмосферы, два друга просто едут в машине и кайфуют от любимой музыки, шутят, разговаривают по душам, делятся новостями. Это крутой эксперимент и честная история...

Одними из первых в машине с Артёмом Качером прокатятся Юлианна Караулова, Нюша, солистка группы «Artik&Asti» Севиль и многие другие звезды.

Фото телеканала МУЗ-ТВ



Филипп Янковский и Оксана Акиньшина вернулись к своим ролям в новом сезоне сериала «Контейнер»

В Москве стартовали съемки продолжения сериала «Контейнер». Создатели обещают насыщенный на события сезон и новых персонажей – в одной из ключевых ролей в третьей части появится Любовь Толкалина.

В третьем сезоне главный герой Вадим (его играет Филипп Янковский), вернувший себе власть и статус, лишает суррогатную мать Сашу (в это роли снова – Оксана Акиньшина) возможности видеться с ребенком...

К своим ролям в сериале также вернутся Дмитрий Чеботарев, Роман Васильев, Елизавета Шакира, Маша Лобанова, Маруся Фомина. Помимо Любови Толкалиной, в новом

сезоне к ним присоединится Игорь Бочкин вместе с супругой Анной Легчиловой, которые также сыграют семейную пару, Ангелина Пахомова и Анастасия Имамova. Режиссером третьего сезона – также как и второго – станет автор сценария Алексей Ляпичев.

– Третий сезон «Контейнера» ставит некую точку в судьбе всех героев, но будет ли продолжение у проекта – будет зависеть от интереса зрителей, – говорит режиссер. – В жизни каждого из героев произошли значительные изменения, многие предстанут в новом статусе и образе, а впереди их будут ждать терзания и моральный выбор.

Фото онлайн-кинотеатра START



Аглая Тарасова и «Вика-Ураган»

На канале ТНТ готовится премьера сериала «Вика-Ураган» с Аглаей Тарасовой в главной роли. Новый проект расскажет историю о молодой женщине со сложным характером, но большим сердцем. Чувство справедливости главной героини приводит ее в женскую колонию. Попытавшись научить уморазуму пьяного хулигана, она случайно оставляет его без глаза, за что получает срок. Выйдя на свободу, Вика теряет буквально все, что у нее было...

– Мне сразу понравился сценарий: это динамичная, яркая история, – рассказывает Аглая Тарасова. – Мне близок мой персонаж. Вика – настоящий герой, она сильная и где-то даже упрямая. Она всегда остается верна своим принципам и живет по совести...

Кроме Аглаи Тарасовой, в сериале заняты Ирина Розанова, Николай Фоменко, Иван Добронравов, Антон Филипенко, Настасья Самбурская и другие.

После дождика светит снова солнышко

«Вода в каплях или струями из облаков» – такое определение дождю даётся в словаре В.И. Даля. Наша викторина об этом погодном явлении.

1 Поговорка «после дождика в четверг» пошла от наших предков, которые поклонялись различным богам. Засуха могла уничтожить все посадки, и поэтому дождь был благом. Если его долго не было, то земледельцы просили послать им влагу. И поскольку четвертый день недели был посвящён громовержцу, который редко отзывался и дарил дождь, то и возникло выражение, что «желаемое» может произойти неизвестно когда или никогда вовсе. К кому в старинные времена на Руси земледельцы обращались за дождём?

а) К Перуну. б) К Мокаши. в) К Хорсу.

2 Интересно, что фразы Гидрометцентра о дожде конкретны: если звучит, что будет «кратковременный дождь», то предполагается, что влага с неба будет идти не больше трёх часов. А что означает фраза «без существенных осадков»?

а) Что дождь будет морозящим. б) Дождь в течение дня будет то идти, то прекращаться. в) Что осадков выпадет не больше 0,3 литра на квадратный метр.

3 Учёные посчитали, что в течение года на Землю проливается (с учётом круговорота воды в природе) в среднем около 600 000 млрд тонн воды. Где-то, как в бразильском городе Пара, они идут по расписанию, и жители сверяют по ним часы. В некоторых районах жаркой Португалии в прошлые века сильный дождь мог быть уважительной причиной для непосещения званого обеда. А какой город считают самым дождливым европейским городом?

а) Брюссель. б) Лондон. в) Санкт-Петербург.

СЕКРЕТ УСПЕХА

Какая она – работа мечты?

Вы изо дня в день ходите на нелюбимую работу с тоской в глазах и желанием как можно скорее убежать домой? Если так, то есть повод задуматься о поиске работы, которая будет приносить радость.



Пойдём от обратного

Чтобы сузить область поиска, вспомните, что заставляло вас радоваться в детстве, юности, от чего вы получали удовольствие больше всего. И заодно спросите себя, что вас порядком раздражало. Например, одни терпеть не могли решать задачи, а другим поиск решения приносил настоящее удовольствие.

Взгляд со стороны

В поиске «своего» дела может помочь консультация со специалистом по профориентации. На сегодняшний день существуют методики, которые помогут определиться с направлением поиска. Еще один вариант получить совет со стороны – спросить своих родных и близких, какая, по их мнению, работа вам бы подошла. Зачастую со стороны лучше видно. То, что вы не можете озвучить сами, с легкостью скажут ваши близкие.

Сбор информации

Пообщайтесь с людьми, которые работают в приглянувшейся вам сфере. Возможно, они расскажут вам о «подводных камнях», а может, вы лишний раз убедитесь, что нашли то, что нужно. Подумайте, как можно получить необходимые знания и навыки. Для некоторых специальностей необходимо получение высшего образования, а есть и такие, которые можно освоить, пройдя несколько коротких курсов.

Решиться на перемены

Возможно, во время обучения придется уволиться с работы, которую вы нашли с огромным трудом, и на некоторое время остаться без источника дохода. Конечно, это не легко, но, если этого не сделать, вы рискуете до конца своей жизни ходить на нелюбимую работу.

Подруга или приятельница? Ищем отличия

Пришла к подруге поплакать-ся на жизнь... Проржали до утра!



На заметку

Легко ли быть подругой?

Давайте разберёмся, хорошая ли вы подруга? Честно ответьте себе, соответствуете ли вы следующим критериям:

Поддержка важнее осуждения

Когда близкому человеку плохо, подруга не станет злорадничать: «Я же говорила!» Она поддержит, утешит и поможет найти выход.

Нет повода для соревнования

Тягаться с подругой в количестве денег, подарков от мужа, летних отпусков и так далее вам неинтересно.

Никаких счётов

«Я помогу тебе столько раз, сколько ты помогла мне» – девиз приятельницы, но не настоящей подруги.

Женщины легко называют подругами приятельниц.

С ними весело пообщаться, можно выбраться погулять или на шопинг, сходить в театр или кино. Но высокого звания подруг они все-таки не достойны. И вот почему.



Человек, без которого плохо

1 Подруга – человек, по которому скучаешь, к которому часто обращаешься в мыслях. Бывает, что с ней по какой-то причине нельзя часто общаться – например, вы живёте в разных часовых поясах. Но внутренний диалог случается очень часто. Вы думаете, что она сказала бы по поводу вашей покупки или что посоветовала бы в сложной ситуации. Словом, это человек, чье присутствие на этой планете делает вас счастливой и спокойной.

Нет зависти и злости

3 Женская зависть – разрушающее чувство. Причем разрушает оно не только свою обладательницу, но и все отношения, которые та выстраивает. Приятельница может позавидовать – вашему удачному маникюру, кулинарному таланту, удачному замужеству. Подруга будет рада за вас не меньше, чем за саму себя.

Критика поступков, а не человека

4 Настоящая подруга смотрит на вас без розовых очков и принимает со всеми достоинствами и недостатками. Поэтому ей очень не хочется вас обижать, но и промолчать она не в силах. Вот два примера: «Ты стала выглядеть отвратительно, совсем себя запустила, просто корова какая-то! Посмотри в зеркало, это же позор!» и «Дорогая, пора задуматься о том, к чему приводит твой выбор. Я понимаю, что пирожные помогают снять стресс, но такой способ бороться с проблемами тебя разрушает». В первом варианте осуждается сам человек, во втором – выбор, который он делает. В этом принципиальная разница.

Темы для разговоров не кончаются

5 Как правило, приятельствуют женщины по какому-то поводу. Вместе водят детей в детский сад или школу, и вокруг этой темы строится все общение. Или часто видятся на прогулке с собаками, и все разговоры касаются питомцев. А вот с настоящей подругой можно разговаривать о чем угодно! Темы находят сами собой – от мировоззренческих до самых что ни на есть бытовых. Вам важно знать ее мнение, а ей ваше. При этом необязательно всегда соглашаться друг с другом. Но все-таки чаще всего на одни и те же принципиальные вещи подруги смотрят одинаково.

Откровенность безопасна

2 Если вы не можете доверить человеку тайну, обсудить сокровенные мысли, потому что не уверены, что это не станет известно третьим лицам, то это точно не подруга. Потому что настоящей подруге можно рассказать практически все, словно вы доверяете информацию швейцарскому банку. При этом она не обязательно поддержит вашу точку зрения. Может быть, за какие-то решения даже отругает. Но точно никому не разболтает содержание вашего разговора.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Мороженое на любителя

Наступает долгожданное лето, а значит, начинается сезон вкуснейшего холодного лакомства – мороженого. Кто-то предпочитает пломбир, кто-то эскимо, а у некоторых выбор падает на сорбет. А знаете ли вы, что в мире, помимо классических вкусов, существуют очень странные лакомства? Например, «Дракула» – мороженое со вкусом чеснока. Найти его можно в городе Сан-Франциско. Продавцы в шутку рассказывают, что после употребления сладости своим дыханием вы сможете победить вампира. Хотя в этом случае логичнее было бы назвать его «Анти-Дракула».



Арбузолимон или мангобуз?

Жёлтые арбузы появились в результате скрещивания дикий ягоды с обычной. По размеру они меньше привычных нам плодов, мякоть желтая, с минимальным количеством косточек. В Испании желтые арбузы выращивают летом, а зимой – в Таиланде. А не так давно желтый арбуз стали выращивать и в России. Сорт называется «Лунный», его родина – в Астрахани. По словам тех, кто пробовал новинку, мякоть такого арбуза сочная и очень сладкая. Словом, желтый арбуз очень вкусный.



Без задних ног

Устойчивое выражение «спать без задних ног» появилось в результате наблюдения за лошадьми. Стоя животное может дремать или находиться в неглубоком сне. А вот после продолжительной тяжелой работы для полноценного сна лошадь ложится и спит. При этом она полностью расслабляет конечности. Если разбудить животное, то встать оно будет на передние ноги, а задние непродолжительное время не будут слушаться.



Древнее древнего

В России, между селом Боголюбово и городом Владимиром, расположена одна из самых известных стоянок людей каменного века – Сунгирь. Она была обнаружена в середине XX века. Исторические памятники исследовали ученые со всего мира. Было установлено, что стоянке более 30 тысяч лет. Обитали там кроманьонцы разного возраста, охотившиеся на мамонтов, бизончиков и других животных.

Светлана СИДОРЧУК

ЧЕМ ОПАСНА БЕССОННИЦА, ИЛИ ПОЧЕМУ ЛЕКАРСТВА БОЛЬШЕ НЕ ПОМОГАЮТ?

ШОКИРУЮЩАЯ ПРАВДА ОТ РОССИЙСКИХ УЧЁНЫХ

«Болят, ничего не помогает». Или «Мне прописали таблетки, а они не действуют». Знакомо?

Особенно если тебе далеко за 50 или даже 80. И дни, когда ничего не болит, стали редкими, как солнце в ноябре. Чувствуешь, как с каждым днём всё больше превращаешься в комок застарелых болячек. И не спишь по ночам...

Но не спешите ругать докторов. Или обвинять аптеки, что продают нам неэффективные «пустышки».

Российские учёные нашли причину, почему лекарства иногда не помогают. Ответ на этот вопрос Вас просто шокирует!

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?

Вы удивитесь, но причина практически всех наших бед лежит в плохом сне. Да-да, вы не ослышались.

Нет, сам по себе недосып не является причиной серьёзных заболеваний. Но он, как спусковой крючок, может спровоцировать инсульт, гипертонический криз, нарушение памяти, заболевания сердца и даже сахарный диабет.

А всё потому, что при дефиците ночного сна активность вашего мозга начнёт стремительно снижаться. Мозг пытается компенсировать недосып. И активирует те части мозга, которые не должны работать. Это как резервная электрическая станция у человека. Когда же резервы уже исчерпаны, клетки мозга начинают потихоньку отмирать и «выключаться», как перегоревшие лампочки. Вы понимаете? Так ведь и до болезни Альцгеймера не далеко... Сойти с ума на старости лет?! Что может быть хуже?

Кроме того, сон позволяет мышцам расслабиться. А если вы спите мало? Или сон чуткий, прерывистый? Мышцы находятся в постоянном напряжении. Это касается и сердечной мышцы. И мышц, которые держат ваши суставы и позвоночник. Страдают все без исключения!

А сосуды? Они становятся зажаты мышцами! Их просвет сужается. В итоге кровь не поступает в должном объёме. А вместе с ней и кислород, и питательные вещества.

Следовательно, и лекарства при нарушенном кровотоке могут хуже действовать! Но выход из этого замкнутого круга есть!

ЛЕЧИТЬСЯ ВО СНЕ — ЭТО РЕАЛЬНО!

И вот тут начинается старая песня: «болит, ничего не помогает», «мне прописали таблетки, а они не действуют». Да, не помогают. Потому что у вас проблемы со сном! А об этой простой причине многие даже не догадываются!

Не зря грамотные врачи первым делом задают вопрос: «А как Вы спите?». Итог один: пока вы страдаете нарушениями сна — болезни не уйдут! Ведь если в лодке пробоина, то сколько ни вычерпывай воду, она снова наполнит лодку.

Но стоит наладить сон, как если не все, то большинство проблем со здоровьем решатся сами собой! Так сказать, «одним ударом убить семерых».

Но с возрастом сделать это самостоятельно крайне сложно. Увы, так устроена наша физиология. Уже после 45 лет снижается выработка мелатонина (гормона сна). К 60 его катастрофически не хватает.

Вот тут становится нужна помощь профессионала! В результате многолетних исследований был создан один из первых аппарат для лечения нарушений сна — «Selfdocs Vizion» («Вижн»). Аналогов которому на сегодняшний момент практически нет в мире!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

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

МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО

Вы наверняка уже слышали, что есть аппараты для лечения суставов, позвоночника и даже желудка. Подобных предложений на рынке сейчас великое множество. Но вот аппарат для лечения нарушений сна появился недавно. Можно сказать, что он особенный!

«Вижн» — это принципиально новый подход к лечению большинства заболеваний. Он может то, что не могут другие, — вернуть вам потерянный сон! Аппарат прошёл все клинические испытания, и является медицинским изделием. Это значит, что вы можете быть уверены: качество — на высоте!

А недавно «Вижн» был представлен на Российской неделе здравоохранения — 2022. Самой значимой выставке достижений отечественной медицины. Где произвёл полный фурор. Как среди медиков, так и среди простых людей.

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



ПОСМОТРИТЕ ДРУГИМИ ГЛАЗАМИ!

Так как лечебные импульсы аппарата поступают в мозг через сетчатку глаза, «Вижн» положительным образом воздействует и на органы зрения.

Это приятный бонус, который способствует улучшению зрения при таких заболеваниях, как:

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

Так, проводя процедуры на аппарате «Вижн», одним выстрелом можно убить двух зайцев. И наладить сон, и улучшить зрение. Здорово? Такого пока не могут предложить даже частные клиники! Не говоря уж о простых офтальмологах в поликлиниках.

ПРОСТО, НЕДОРОГО, ЭФФЕКТИВНО

«Вижн» сделан в виде специальной маски, которая полностью повторяет анатомическую форму черепа. И для того, чтобы начать лечение, достаточно просто надеть аппарат на голову и нажать кнопку. Эластичные крепления подойдут на любой объём головы. Это не вы подстраиваетесь под аппарат, а аппарат подстраивается под вас! Ещё никогда лечение не было таким простым и комфортным.

Процедуры легко можно проводить дома, самостоятельно. Согласитесь, это очень удобно! Что происходит во время сеанса?

Лечебные импульсы аппарата через сетчатку глаза поступают в головной мозг. И дают ему сигнал, что ваш организм устал и нуждается в отдыхе. В ответ получают реакцию нейронов головного мозга. И он начинает готовить организм ко сну.

Происходит общее расслабление мышечной мускулатуры, изменяется обмен веществ и работы внутренних органов.

Организм переключается в режим «энергосбережения».

Это нужно для того, чтобы утром вы встали бодрыми и отдохнувшими. Полными сил. Без головной боли, отёков и мешков под глазами.

Ваш сон становится глубоким, здоровым. Вы уже не просыпаетесь от каждого шороха.

А в случае пробуждения быстро засыпаете снова.

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

ОБРАТНАЯ СТОРОНА ТАБЛЕТКИ

Очень многие люди (возможно, и вы тоже) в борьбе с нарушением сна допускают одну, но очень серьёзную ошибку. Это снотворные!

МИНИМАЛЬНАЯ ЦЕНА* от производителя

ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «ВИЖН» по телефону горячей линии: **8 (800) 505-57-42**

Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!** Также вы можете сделать заказ на сайте prodex.ru

А больше, как правило, врачи ничего не выписывают.

На первый взгляд, снотворные кажутся вполне безобидными.

Они помогают справиться с нарушениями сна и неврозами.

Но в действительности большинство из них вызывают быстрое привыкание, перерастающее в зависимость. Оказывают токсическое действие и со временем разрушают организм. Они могут даже вывести из строя целые органы (печень, сердце, почки, а главное — головной мозг).

И чем дольше вы их принимаете, тем последствия страшнее.

«ВИЖН» ЖЕ ДЕЙСТВУЕТ БЕРЕЖНО

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

Сколько вы уже лечите свои заболевания? Месяц, год, а может больше? Сколько уже потратили на таблетки, которые не помогают?

И не помогут. К сожалению. Потому что вы идёте не тем путём. Выход в другой стороне!

Только подумайте! Ещё год назад для людей с нарушениями сна альтернативы практически не было. А сейчас у вас есть выбор! Российские учёные сделали вам поистине шикарный подарок в виде аппарата «Вижн».

Вот она, медицина будущего, пользуйтесь! Не мучайтесь, хватит страдать.

Подарите себе, наконец, шанс на здоровую, полноценную жизнь — закажите аппарат «Вижн».

А если поторопитесь — успеете приобрести его до повышения цены. Звоните 8-800-505-57-42.

И помните, жизнь одна. Запасной не будет!

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. АО НПК "КАТРЕН" ОГРН 1025403638875 Юридический адрес: 630559, Новосибирская Область, рп. Кольцово, пр-кт Академика Сандахчиева, зд. 11. Акции действуют с 24.05.2023 по 24.06.2023 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. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Кети Топурия – солистка группы «A'Studio». Она всегда в центре внимания: у неё роскошный голос, прекрасный стиль и она мама двоих детей: семилетней Оливии и двухлетнего Адама.

С ветским тусовкам она предпочитает вечер в семейном кругу. Поэтому каждый ее редкий выход на красную дорожку не остается незамеченным. Ну и, конечно, если есть возможность расспросить Кети о том, что нового происходит в жизни, мы ее не упустим.

Модная певица

– Кети, вы одна из самых стильных артисток на нашей эстраде. И часто говорят, что именно вы задаёте модные тренды на сцене. Вы помните, на что ввели моду?

– Я ходячий тренд! (Смеется.) Но говорить, что вот именно это и это ввела в моду у нас именно я – неудобно. Да, я часто на свои выступления делаю различные прически, еще на концертных костюмах постоянно носила цветные перья, которые сейчас действительно на пике моды.

– А есть что-то такое, чего вы никогда не надеваете?

– Очень много лет назад я сказала, что никогда не надену белые ботфорты. Но! Никогда не говори «никогда»! Потому что после этого прошло всего несколько лет – и я потом именно в белых ботфортах расхаживала довольно долго. Так что больше не зарекаюсь...

– Каждый ваш выход на сцену, каждый ваш наряд хочется разглядывать. А у вас самой есть какой-

Кети ТОПУРИЯ:

На первом месте у меня семья



то любимый сценический образ?

– В каждый образ, который я создавала, я влюблялась. Вкладывала в него сердце и душу. Так что какого-то конкретного любимого образа у меня нет. Но при этом шопинг ненавижу, не люблю ходить по магазинам. У меня новая модная болезнь: заказываю в интернете вещи. Сажу дома, смотрю, выбираю... Сначала казалось, что это все две копейки стоит, – а потом вдруг обнаружила, что у меня пустая карта! Так что от этого надо как-то отучаться...

Звёздная жизнь

– Кети, в прошлом году вы презентовали свой музыкальный проект – TASSO. Вас теперь можно назвать продюсером?

– Какие громкие слова! (Смеется.) Но называть так меня, наверное, можно. TASSO – это

начинающая артистка. Она покорила меня своим тембром и тем, как она чувствует музыку. Мы работаем вместе, у нас прекрасные отношения. У нее есть все качества, которые могут ей помочь стать прекрасным большим артистом.

– Когда смотришь на артистов на светских мероприятиях, складывается представление, что звёздная жизнь – яркая и лёгкая...

– Я сейчас вам расскажу, что скрывается под этой легкой жизнью: покажу обратную сторону этой медали. Звездная жизнь – это, во-первых, много работы. Во-вторых, это концерты, бессонные ночные переезды на гастролях, работа в звукозаписывающей студии до утра, постоянные перелеты... Про концертные туры я вообще молчу... Но, конечно, есть и положительные стороны. Я помню, как было, когда я только переехала в Москву, и как мне было сложно в самом начале: такой ритм, все куда-то бегом, все злые какие-то... И вот я захожу в магазин, чтобы спросить про какой-то товар, – и мне грубо отвечают, чтобы я сама поискала... А совсем недавно я была в этом магазине снова – так ко мне все выбежали, чтобы помочь: узнали! Так что в этом есть и свои плюсы...

Московские впечатления

– Кстати, когда переехали в Москву, кто из артистов вас больше всего впечатлил?

– Я жила в Грузии, и мы чаще слушали именно отечественную эстраду. Но когда переехала в Москву, то меня впечатлил больше всех Шура. Он такой яркий, необычный!..

– А бывало у вас так, что концерт приходилось отменять?

– Было такое, но это только по состоянию здо-



рочья – например, когда я заболеваю. Хотя я обычно максимально собираюсь и выхожу на сцену. Так что было всего несколько раз. Первый раз – когда я была беременная, и мне действительно было не очень. А второй раз я заболела «короной» и, конечно, не хотела никого заражать – и мы выступление отменили...

Светская и семейная жизнь

– Вы редкая гостья светских вечеринок...

– Это действительно так, потому что у меня на первом плане семья, дети. Я никуда не хожу, очень редко бываю на мероприятиях...

– Кто остаётся с детьми, если вы уезжаете?

– Мне очень повезло с нянями. Мы уже много лет вместе, и они переходят от одного ребенка к другому. Дома для безопасности еще стоят видеорекамеры, но у меня не было моментов, чтобы персонал меня подводил, и я со всеми в хороших отношениях. И если я уезжаю куда-то на несколько дней на гастроли, то к детям обязательно приезжает моя мама.

Валерия ХВАЩЕВСКАЯ

Фото Валерия Тираканова

ДЕТАЛИ

Не копить в себе обиды

– Есть мнение, что женщине, чтобы нравиться мужу, надо и дома обязательно быть всегда при параде: на каблуках и так далее... А как ходите дома вы?

– Нет, я так не могу. Конечно, не стоит выглядеть неопрятно, быть с невытой головой и так далее – так не надо. Но я могу ходить дома в спортивных брюках и футболке, а вот на каблуках я вообще не хожу, даже на

концертах – ну, только за редким исключением...

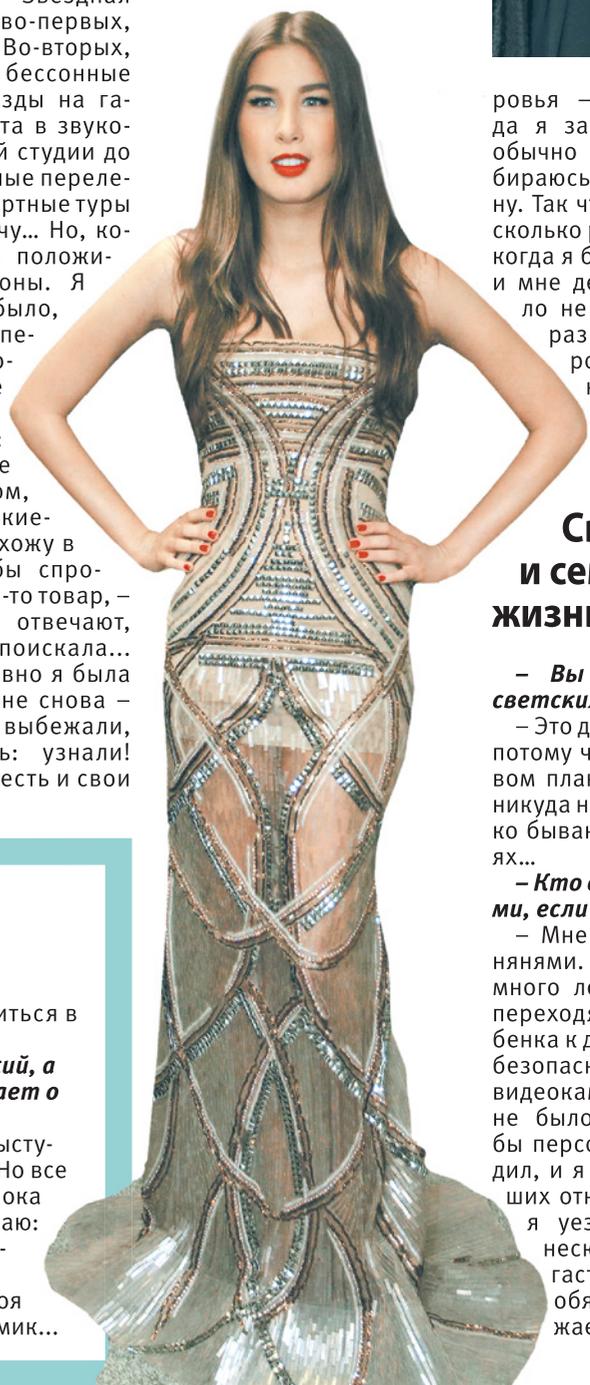
– А у вас есть секрет счастливых семейных отношений?

– У женщин иногда бывает так, что мы уставшие, что-то нас раздражает... Надо быть выше этого. На самом деле просто нужно уважать и слышать друг друга. Обиды в себе не копить, а если она есть – надо сесть и все проговорить. Если так не делать, то эта обида будет в те-

бе расти, и все будет катиться в пропасть...

– Ваш сын ещё маленький, а дочь, наверное, уже думает о будущей профессии?

– Она начинает хотеть выступать на сцене! (Смеется.) Но все же основную профессию пока выбрала другую. Спрашиваю: «Кем ты хочешь стать?» Отвечает: «Химиком!» А все потому, что ее бабушка, моя мама, по образованию химик...



То, что фитнес-тренировки благотворно сказываются на процессе похудения, – это несомненно.

Но если утренние и дневные тренировки вопросов особо не вызывают, то вечерняя активность может сказаться на качестве сна. Так все-таки, полезна она или нет?

Тренировки перед сном: за и против

Свежий воздух

Низкоинтенсивные тренировки и умеренные занятия на свежем воздухе, будь они утром или вечером, пойдут только на пользу. Это может быть ходьба (в том числе скандинавская), неспешная пробежка. Однообразные монотонные движения плюс большое количество кислорода, поступившее в организм, расслабят нервную систему. Кстати, не забудьте про растяжку и йогу. Они в вечернее время (особенно на улице или в хорошо проветренной комнате) придутся как нельзя кстати.



Интенсивность

Как уже было сказано выше, тренировки не должны быть высокоинтенсивными. Это касается в том числе игровых видов спорта. Несмотря на то что вырабатывается гормон удовольствия дофамин, наша нервная система перевозбуждается, мышцы перегружаются, и организму потребуется определенное количество времени, чтобы настроиться на сон после подобной нагрузки.

Я не пошла сегодня в тренажерный зал. И это продолжается уже восемь лет...



Сова или жаворонок?

Кстати Хорошо бы погреться

После вечерних тренировок особенно важно расслабить свой организм. Если есть возможность, погрейтесь в бане или сауне. Даже обычный горячий душ снимет стресс после физических нагрузок, успокоит напряженные мышцы шеи, плечи, спины за счет массажного эффекта.

Одни психологи делят людей на сов и жаворонков, другие говорят, что это все надуманно.

В любом случае время для занятий нужно выбирать, отталкиваясь от образа жизни – в какое время вам комфортнее вставать и когда вы ложитесь спать. И крайне важно ложиться и вставать в одно и то же время, создав максимально комфортные условия для сна (удобная постель, тишина, затемненность). Все это обеспечит более глубокий сон, а значит, вы отдохнете за ночь и получите от тренировок максимальную эффективность.

Татьяна МИХАЛЁВА

Мнение специалиста

Чем бы перекусить?

За более подробными рекомендациями мы обратились к тренеру Павлу Масликову.



– Павел, можно ли (нужно ли) есть после вечерней тренировки? И если да, чем лучше перекусить?

– В первую очередь это зависит от ваших целей. Очевидно, что в процессе тренировки вы тратите энергию, и, если вашей целью является похудение (а не набор массы тела), важно не переждать. Основные приемы пищи должны приходиться на утреннее и дневное время. Если вы не успели до вечерней тренировки поесть или же вашему организму просто необходимо восстановить силы после занятий, можно позволить себе легкий ужин, богатый белками. Например, рыбу с овощами. И обязательно учитывайте общий калораж всей еды в течение дня. Чтобы худеть, нужно соблюдать дефицит калорий.

– За какое время до сна лучше вообще не прибегать ни к каким физическим нагрузкам?

– Время тренировок очень сильно зависит от психотипа человека, но оптимальным временем, конечно же, является первая половина дня. А вот непосредственно перед сном я бы не рекомендовал физические нагрузки, так как после тренировок нервная система очень перегружена и истощена. Хотя бы за четыре часа до сна тренировка должна быть закончена.

Фото из личного архива Павла Масликова и www.shutterstock.com

Биореставратор суставов

В нашем организме более 180 суставов. И столько же существует их болезней! Как помочь своим суставам, если начались проблемы? Травы, мази, комплексы, хондропротекторы... Выбор огромный. Но на чем остановиться? Рассказет эксперт Павел Лебедев.

Можно ли без химии поддержать нормальную работу сустава?

Раньше об этом можно было только мечтать! Но вот наконец появилось новое натуральное средство для суставов – хондронутриент «Голд Остеопак». Обычные средства чаще всего содержат в своем составе искусственные питательные вещества для суставов: глюкозамин, хондроитин, коллаген. Используя их, Вы даете организму разовую порцию питательных веществ, притом усвоятся ли они – неизвестно!

Хондронутриент «Голд Остеопак» работает по-другому!

Наш организм умеет сам вырабатывать все необходимые питательные вещества для суставов и хрящей. Но с возрастом и из-за болезней все процессы замедляются. «Голд Остеопак» содержит натуральные биодоступные компоненты, которые стимулируют организм самостоятельно вырабатывать свои, «родные» питательные вещества, необходимые для работы суставов. А еще «Голд Остеопак»

способствует БИОтранспорту, т.е. доставке полученных питательных веществ прямо к суставу и хрящу. У хряща нет ни нервов, ни сосудов. Доставить питание можно только через суставную жидкость, которую вырабатывает синовиальная оболочка. Без ее нормальной работы питательные вещества просто не смогут попасть в сустав!

Как влияет хондронутриент «Голд Остеопак» на работу сустава?

«Голд Остеопак» способствует нормальной работе синовиальной оболочки суставов. Его действие направлено на усиление выработки новой, качественной суставной жидкости, наполненной «родными» нутриентами. Питательные вещества-нутриенты устремляются к суставу, способствуя его эластичности и подвижности, тем самым делая движения комфортными и безболезненными. У хондронутриента «Голд Остеопак» 3 основных функции, жизненно важных для суставов: стимулирование организма на выработку собственных, «родных» нутриентов для суставов, БИОтранспорт питательных веществ напрямую к суставу и хрящу, правильная работа синовиальной оболочки. Это настоящий биореставратор Ваших суставов! С ним Ваши суставы будут вечными, как золото! А Вы сможете двигаться легко и свободно!

НОВИНКА

на рынке средств для суставов!

100% БИО

синтез, транспорт и доступность!



ЗВОНИТЕ ПО БЕСПЛАТНОМУ НОМЕРУ И УЗНАЙТЕ, ГДЕ КУПИТЬ:

8 (800) 100-55-60

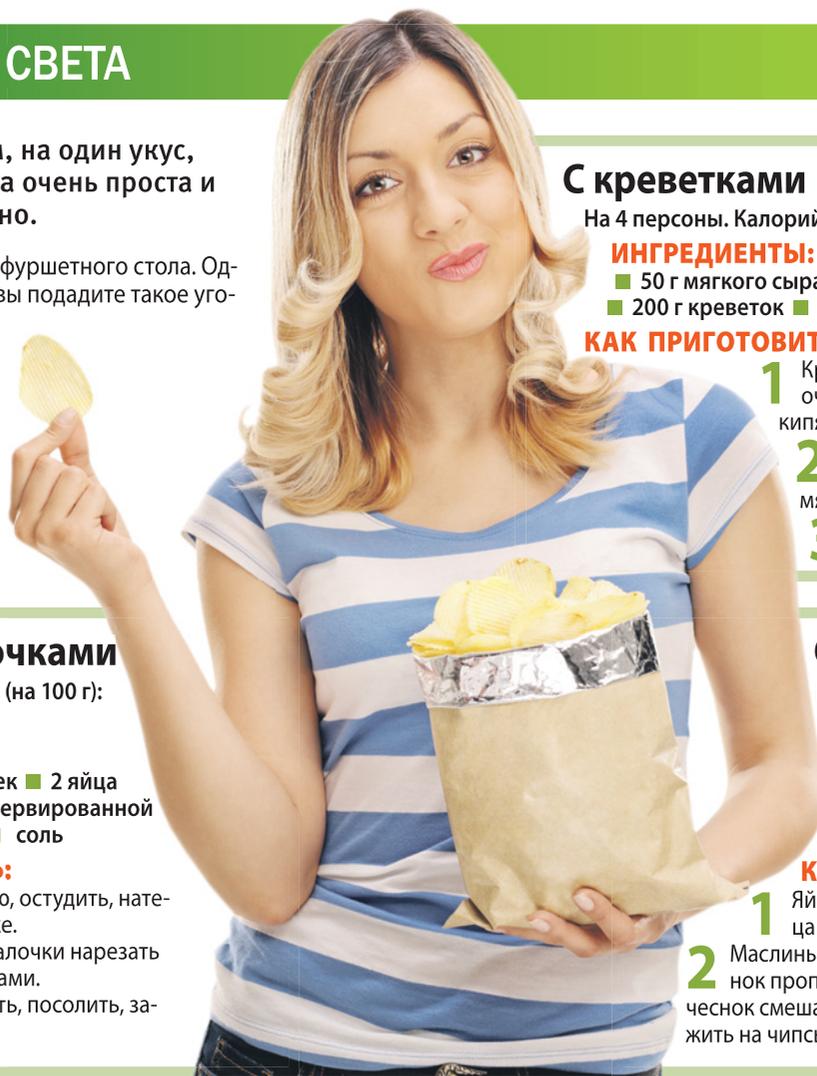
БАД. Необходима консультация специалиста. ООО «Международный центр здоровья». ОГРН 1217700093159, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 28, СРП № КЦ.77.99.88.003.Е.004495.10.18 от 11.10.2018 г. РЕКЛАМА.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Закуска на чипсах относится к быстрым, на один укус, поэтому очень популярна. К тому же она очень проста и легка в приготовлении, что немаловажно.

Как правило, закуску на чипсах готовят для фуршетного стола. Однако вряд ли гости будут возражать, если вы подадите такое угощение во время праздничного застолья.

Для приготовления этой закуски лучше всего выбирать чипсы с нейтральным вкусом, особенно если начинок предполагается несколько. Но в некоторых случаях вкус чипсов может придать блюду особую изюминку. Например, сырны чипсы сделают вкус выложенной на них сырной пасты несколько богаче, а чесночные – добавят ей же определенной пикантности.



С креветками

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 154 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 50 г мягкого сыра
- 1 авокадо
- 1 помидор
- 200 г креветок
- укроп

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Креветки отварить. Авокадо очистить. Помидор ошпарить кипятком, снять кожу.
- 2 Сыр и авокадо размять вилкой, помидор нарезать, размять в пюре. Все перемешать.
- 3 Выложить массу на чипсы, сверху разложить креветки.



С крабовыми палочками

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 82 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 150 г крабовых палочек
- 2 яйца
- 1 огурец
- 100 г консервированной кукурузы
- майонез
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, остудить, натереть на крупной терке.
- 2 Огурцы и крабовые палочки нарезать очень мелкими кубиками.
- 3 Все ингредиенты смешать, посолить, заправить майонезом.



С маслинами

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 102 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 яйца
- 10 маслин б/к
- 100 г сыра
- 1 ст. л. майонеза
- чеснок

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую. Сыр и яйца натереть на терке.
- 2 Маслины разрезать вдоль пополам. Чеснок пропустить через пресс. Яйца, сыр и чеснок смешать, заправить майонезом, выложить на чипсы; сверху разложить маслины.



ИЗЮМИНКА ЗАСТОЛЬЯ

закуска на чипсах

ВАЖНО! Начинку на чипсы необходимо наносить непосредственно перед подачей, иначе чипсы могут размокнуть.

С помидорами и сыром

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 102 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 крупных мясистых помидора
- 100 г сыра
- зелень
- майонез

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры надсечь, опустить на 1 минуту в крутой кипяток, обдать холодной водой, снять шкурку; разрезать на 4 части, извлечь семена, мякоть нарезать мелкими кубиками.
- 2 Сыр натереть на мелкой терке, зелень мелко нарубить.
- 3 Все ингредиенты аккуратно смешать, заправить майонезом.



С сёмгой и кальмарами

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 128 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 г консервированных кальмаров
- 100 г семги с/с
- пучок зелени
- майонез
- молотый черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кальмары и семгу нарезать как можно мельче, зелень мелко нарубить.
- 2 Аккуратно смешать все ингредиенты, поперчить, заправить майонезом.

Салаты, заправленные майонезом, выкладывают на чипсы и сразу подают к столу. Если вы приготовили большое количество или подготовили заранее, то закуску лучше подавать по отдельности.



С морепродуктами

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 117 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 150 г крабового мяса
- 150 г креветок
- 70 г твердого сыра
- 12 перепелиных яиц
- 2 ст. л. сливочного сыра
- 1 ст. л. соуса терияки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, остудить, почистить. Отрезать верхнюю часть и для устойчивости частично низ, вынуть желток.
- 2 Креветки сварить в кипящей подсоленной воде (1-2 минуты), откинуть на дуршлаг.
- 3 Сыр натереть на мелкой терке. Крабовое мясо нарезать мелко, смешать с тертым сыром, яйцом и креветками, добавить соус терияки, добавить сливочный сыр, перемешать.
- 4 На чипсы выложить яйца, фаршированные смесью морепродуктов, украсить по желанию икрой.



С куриным филе

На 4 персоны. Калорийность (на 100 г): 225 ккал.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г куриной грудки
- 50 г каперсов
- 1 огурец
- небольшой пучок зелени
- небольшой багет
- 1 лавровый лист
- 3 горошины душистого перца
- майонез
- соль
- молотый черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриную грудку отварить с лавровым листом и душистым перцем, дать остыть, очень мелко нарезать.
- 2 Огурец аккуратно натереть на крупной терке, каперсы и зелень нарезать как можно мельче.
- 3 Смешать все ингредиенты, посолить, поперчить, заправить майонезом.
- 4 Багет тонко нарезать и подсушить в духовке до золотистой и хрустящей корочки. Выложить салат на хлебные чипсы.



– А чем ты вчера свою девушку угощал?
– Красной рыбой!
– О! Сёмга, форель?..
– Килька в томате...



Светлана ИВАНОВА

Иногда после работы я строю свой маршрут домой через парк.

И всегда загадываю желание: если встречу ту самую импозантную парочку – задуманное сбудется!

Впервые я их увидела лет пять назад, когда мы с мужем и дочкой переехали в этот район. В то время им уже было далеко за семьдесят, но своим внешним видом, поведением, настроением они словно доказывали окружающим, что и старость может быть в радость. Он – с неизменной тростью и в ярком шарфике, она – в красной шапочке/берете/шляпке в зависимости от времени года.

Я мысленно рисую себя в этом удивительном возрасте, когда можно будет носить забавную шляпку, совершенно не задумываясь, что она никак не сочетается с нарядом. И тратить пенсию на непопозитивные вкусняшки, не печалась о калориях и лишнем весе. И посещать только те места и мероприятия, которые действительно хочется посетить. И тем самым компенсировать подобным безрассудством тот период рассудочной зрелости, когда все мы вынуждены жить в тесных рамках, соответствовать навязанным нормам и загонять себя же в угол.

Хочут такую старость, как у этой чудесной пары и как у моей замечательной бабушки...

И она переехала к нам

Она переехала к нам после долгих и упорных переговоров. И мне была дана возможность прожить рядом с ней – моей бабушкой Вилей – несколько чудесных лет.

После смерти ее супруга в нашей семье часто,

Моя прекрасная Виля



“
Ни один человек не способен понять, что такое настоящая любовь, пока не проживёт в браке четверть века.”
Марк Твен

преимущественно за ужином, обсуждалось теоретическое переселение Виле в нашу квартиру. До практики в этом простом вопросе было как до Луны. Вообще-то, ее полное имя – Виолетта, и приходилась она мне двоюродной бабушкой. Она забрала на воспитание мою маму, когда в двенадцатилетнем возрасте та осталась сиротой – в авиакатастрофе погибли ее родители. Виля была младшей сестрой моей родной бабушки Виктории, в честь которой я получила это прекрасное имя.

Она несколько раз была замужем, и на удивление сохраняла теплые дружественные отношения со своими избранниками на протяжении жизни. Когда заходил разговор о ее переезде к нам (в связи

с ухудшением самочувствия), она неизменно отвечала:

– Я сама знаю, что и когда мне надо делать. Пока ноги носят, я в состоянии позаботиться о себе.

На наше счастье участковый врач Виолетты жила в одном подъезде с ней. Мама договорилась о регулярном присмотре за бабулей. С той поры врач и Виля звонили нам по очереди, жалуясь друг на друга.

– У нее давление скачет, холестерин высокий, начальная стадия диабета – а лекарства принимать отказывается, – сетовала доктор. – И диету не хочет соблюдать, говорит, ес-

ли очень хочется – то можно. Повлияйте на нее!

– Представляешь, врач мне заявляет, что если не буду пить все эти таблетки, могу умереть! Конечно, для 85-летней особы это сомнительная вероятность, – веселилась Виля. – Ну что ж, послушаюсь, поплыву. А то жалуюсь на меня.

Лучшая женщина всех времён

С молодости у Виле была ужасная привычка – открывать ногой дверь, и еще замечательная модная шляпка, которая придавала ей неповторимый шарм. Видимо, это странное сочетание и сразило наповал ее второго мужа (первый брак развалился, не протянув и полгода).

Никита Ильич был скульптором и хорошим знакомым одной из ее многочисленных приятельниц. Когда дверь мастерской открылась от резкого удара ногой и на пороге возникла милая девушка в изящной шляпке, мастер онемел. Через два дня он позвонил Виле и умолял ему позировать.

Началась стадия ухаживания: любые просьбы, желания и даже капризы исполнялись тут же и с непринужденной галантностью. Виле это очень нравилось. Они прожили вместе «фееричные пять лет», и жили бы дальше, но тут Вилечка встретила любовь всей своей жизни.

Владимир оказался очень интересным и нестандартным человеком. Мастер на все руки, весельчак и душа любой компании. Виля пыталась бороться со своим чувством, стараясь убедить себя, что у нее есть семья с вытекающими обязательствами, но ноги сами несли к Владимиру.

Они поженились и прожили вместе всю жизнь. Конечно, были ссоры, ревность, даже почти развод, но неизменно все возвращалось на круги своя. Только вместе они были по-настоящему счастливы. «Это лучшая женщина всех времен и народов», – любил повторять наш Владимир Иванович.

Круговорот жизни

– Я выхожу замуж! – ого-рошила я родственников

перед традиционным семейным обедом в воскресенье.

Мама уронила столовый прибор, отец застыл в дверном проеме, и только Виля, мирно пристроившись на диване, ласково улыбнулась:

– Прекрасная новость! Давно пора.

– За кого? За этого патлатого гитариста? И думать не смеи! – мама повысила ноты в голосе. – Он тебе не пара! Чувства человека проверяются временем и обстоятельствами. А вы сколько знакомы: два месяца, три?

– Они встречаются уже полгода, и гитара – это просто хобби, причем очень неплохое, – вступилась за меня Виля. – А вам бы не мешало вспомнить себя в ее годы.

И бабушка напомнила остолбеневшим родителям, что они перед женьтибой были знакомы всего две недели. И ничего! Прекрасная семья получилась.

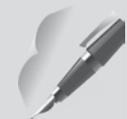
А потом, завернув в пакет еще теплые пирожки, Виля отправила меня к жениху с наказом: накормить и привести знакомиться.

Так в семье появился мой Олег. Они нашли общий язык друг с другом с первой секунды. Виля обращалась к нему исключительно на «вы» и называла «идеальным мужчиной».

Мы все молились, чтобы Вилечка дождалась рождения правнучки. И она увидела это чудо – маленькую Виолетту...

ВИКТОРИЯ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! А у вас есть история любви, изменившая вашу судьбу, которую вы хотели бы рассказать? Ждем ваши истории по адресу: telek@kardos.ru



Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись. Для примера приводим одно задание и его решение.

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

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

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

1 ★★★★★

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

2 ★★★★★

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

3 ★★★★★

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

ПЕРВЫЙ



22.00 «ТРЕЙДЕР». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «АнтиФейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!». (16+)
- 10.45 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 16.50 18.20 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.50 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ТРЕЙДЕР». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.00 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



21.20 «ПАРОМЩИЦА: ДОЛИНА МЕЧТЫ». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?» (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ПАРОМЩИЦА: ДОЛИНА МЕЧТЫ». (12+) Строительство коттеджного посёлка «Долина мечты» почти закончено. Максим Милорадович приводит Надю в новый, только что построенный дом и предлагает выйти за него замуж.
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (16+)
- 03.45 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

НТВ



08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)

- 05.00 «МОСКВА: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.50 «За гранью». (16+)
- 17.55 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «ВОЕННАЯ ПОЛИЦИЯ». (16+)
- 22.10 «На задворках памяти». Квартирник в театре Ленком к юбилею Александра Абдулова. (16+)
- 23.55 «Сегодня»
- 00.15 «ТРАССА СМЕРТИ». (16+)
- 03.40 «ЗАКОНЫ УЛИЦ». (16+)

СТС



11.25 «ШАНХАЙСКИЙ ПЕРЕВОЗЧИК». (16+)

- 06.30 Премьера! «Буба». (6+)
- 07.10 «Барбоскины на даче». (6+)
- 08.40 Взрослым не понять. (12+)
- 09.45 «ТЕОРИЯ ХАОСА». (12+)
- 11.25 «ШАНХАЙСКИЙ ПЕРЕВОЗЧИК». (16+)
- 13.25 «ЮНОСТЬ». (16+)
- 18.00 Премьера! На выход! (16+)
- 19.00 «ЮНОСТЬ». (16+)
- 20.00 Премьера! Фактор страха. Испытание тайгой. (16+)
- 21.00 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)
- 23.25 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (18+)
- 01.20 «ЖИВОЕ». (18+) Группа космонавтов-исследователей на МКС готовится к перехвату модуля с образцами пород, который возвращается с Марса.
- 03.00 «БРАТЬЯ». (16+)
- 05.00 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



21.00 «И СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ!». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+) Россия - богатейшая страна, в которой много нефти, газа и проблем. Увы, но шоу ТНТ «Однажды в России» не решает ни одной из них. Оно над ними смеется.
- 09.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+)
- 11.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
- 14.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 21.00 «И СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ!». (16+)
- 22.00 «Stand up». (16+)
- 23.00 «Шоу Воли». (16+)
- 00.10 «ПРОГУЛКА». (16+)
- 01.55 «Импровизация. Команды». (16+)
- 02.45 «Студия «Союз». (16+)
- 04.20 «Импровизация». (16+)
- 05.55 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.40 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



20.00 «ВИКИНГИ». (16+)

- 05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым утром!». (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Военная тайна». (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 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 03.05 «Тайны Чапмана». (16+)
- 20.00 «ВИКИНГИ». (16+)
- 22.00 «Водить по-русски». (16+)
- 23.30 «Документальный спецпроект». (16+)
- 00.30 «ЦЕНТУРИОН». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)
- 05.10 «Тайны Медовой долины». (12+)
- 05.25 «Простоквашино». (0+)
- 05.40 Кондитер. (16+)
- 07.00 Пятница News. (16+)
- 07.30 Любовь на выживание. (16+)
- 09.30 На ножах. (16+)
- 18.10 Черный список. (16+)
- 20.50 Битва шефов. (16+)
- 23.00 Секреты на кухне. (16+)
- 00.10 «ДЬЯВОЛ В ДЕТАЛЯХ». (18+)
- 02.20 Пятница News. (16+)
- 02.40 Инсайдеры. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Улётное видео. (16+) «Улётное видео» - это сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного или расстроенного зрителя.
- 06.10 Улётное видео. Топ-35. (16+)
- 07.00 Улётное видео. (16+)
- 10.30 «СОЛДАТЫ-7». (12+)
- 16.30 Улётное видео. (16+)
- 20.00 Решала. (16+)
- 23.00 Опасные связи. (18+)
- 02.45 Решала. (16+)
- 05.15 Идеальный ужин. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.10 18.00 «ОСКОЛКИ». (12+)
- 11.30 «Новости Совета Федерации». (12+)
- 11.45 «ПО УЛИЦАМ КОМОД ВОДИЛИ...» (12+)
- 15.10 23.15 «ВОЛЧЬЕ СОЛНЦЕ». (16+)
- 16.05 00.15 «Ехал Грека». (12+)
- 17.00 «Дискуссионный клуб ТВ Губернии». (12+)
- 18.00 «Губернские новости». (12+)
- 21.00 «ЧЁРНАЯ ВУАЛЬ». (16+)
- 22.35 «Очень личное». (12+)
- 01.00 Отражение. (12+)

Ю

- 05.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 10.20 «КЛОУН». (16+)
- 12.20 «Битва за тело». (16+)
- 16.00 «УРОКИ ВЫЖИВАНИЯ». (12+)
- 17.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+) Драматичное произведение о любви во всех проявлениях: любовь взрослой женщины и молодого мужчины, любовь за деньги, а также несчастная и жертвенная любовь.
- 20.00 «КЛОУН». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (18+)
- 02.10 «Измены». (16+)
- 03.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

- 05.00, 10.20 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+)
- 10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 02.30 Новости
- 10.10 Белорусский стандарт. (12+)
- 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
- 14.10, 16.15, 01.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
- 15.05, 02.00 Дела судебные. Новые истории. (16+)
- 16.35 Мировое соглашение. (16+)
- 18.50 Игра в кино. (12+)
- 22.10 «МАРЬИНА РОЩА-2». (12+)
- 00.50, 03.00 Наше кино (12+)
- 02.45 (Не)Фантастика. (12+)
- 03.50 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОГО ЖЕНЩИНЫ ОТ ОДИНОКОГО ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)

ПОБЕДА

- 04.40 «Путь к Победе» (16+)
- 05.30 «БИТВА ЗА СЕВАСТОПОЛЬ». (16+)
- 07.30 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». (16+)
- 11.20 «ДИВЕРСАНТ». (16+) Молодые выпускники разведшколы ехали к месту задания когда начался обстрел. В результате перестрелки в живых остаются только 16-летний Лёня Филатов и случайный попутчик - сержант Алексей. Сержант просит отдать ему документы одного из погибших, чтобы «его имя продолжало бить фашистов»...
- 23.59 «Путь к Победе» (16+)
- 01.00 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)
- 03.10 «РОДИНА ИЛИ СМЕРТЬ». (16+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)
- 06.25, 11.35, 19.30, 02.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 06.55 «Мой Мир. Поём Вместе». (0+)
- 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.25, 13.25, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.05 «Волшебная кухня». (0+)
- 09.30 Друзья на все времена. «Маугли». (0+)
- 10.00, 14.00, 17.20, 22.00 «Фиксики». (0+)
- 10.30, 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+)
- 11.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 15.00 «Турбозавры». (0+)
- 15.30 «Тайны Медовой долины: Тайна графини Бэллы, Волшебное слово». (0+)
- 17.00 Друзья на все времена. «Гадкий утенок». (0+)
- 18.00 «Музыкальный патруль. Сказочные песни». (0+)
- 18.30 «Луддвилль. Папа Мэр». (6+)
- 19.00 «Геройчики». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.25 «Простоквашино». (0+)
- 22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+)
- 23.00 «Капризка». (0+)
- 23.30 «Белка и Стелка. Озорная семейка». (0+)
- 00.00 «Машинки Мокса». (0+)
- 00.35 «Бодо Борода. БОДОПутешествия». (0+)
- 01.00 Друзья на все времена. «Маугли». (6+)
- 01.20 «Мальшарики». (0+)
- 02.00 «Цветняшки». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Бобр добр». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Цветняшки!» (0+)
- 08.10 «Турбозавры». (0+) Удивительные истории, в которых динозавры превращаются в машины!
- 09.20 «Кошечки-собачки». (0+)
- 10.15 «Петроникс». (0+)
- 10.45 «Лабораториум. Маленькие исследователи». (0+) Уникальный научный проект для любознательных детей.
- 11.05 «Супер МЯУ». (0+)
- 12.45 «Инфинити Надо». (6+)
- 13.10 «Тобот. Детективы Галактики». (6+)
- 13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
- 14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
- 14.10 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 15.30 «Ералаш». (6+)
- 16.50 «Монски». (0+)
- 18.20 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
- 18.35 «Царевны». (0+)
- 20.15 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 22.00 «Инфинити Надо». (6+)
- 22.25 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
- 23.40 «Кентервильское привидение». (0+)
- 00.05 «Глаша и Кикимора». (0+)
- 00.15 «Карусельный лев». (0+)
- 00.25 «Рыжая кошка». (0+)
- 00.30 «Сладкая сказка». (0+)
- 00.50 «Бумажки». (0+)
- 03.25 «Доктор Панда». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 04.30 Историкограф. (12+)
- 05.10 Дворянские фамилии России. (6+)
- 05.40 Российские императоры в XIX веке. (6+)
- 06.05 «Историада». (12+)
- 07.00 На пути к Великой Победе. (12+)
- 07.30 Книжные аллеи. (12+)
- 08.00 «ПИРОГОВ». (12+)
- 09.35 Не квартира - музей. (12+)
- 09.45 Орден Святого Георгия. Путь война. (12+)
- 10.15 Хроники общественно-го быта. (12+)
- 10.30 Странствие «Святого Луки». (12+)
- 11.15 Выбор полковника Абея. (12+)
- 12.00 «АГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОСЕ». (6+)
- 13.50 Жил-был Дом. (12+)
- 14.20 «ЧАПАЕВ». (6+)
- 16.00 Архивы истории. (12+)
- 16.10 Забытый полководец. (12+)
- 16.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
- 16.55 Россия глазами иностранцев. (12+)
- 17.45 Семь дней истории. (12+)
- 17.55, 18.20, 19.30 Россия. Связь времен. (12+)
- 18.50 Охота на фельдмаршала. (12+)
- 20.00 Свои и чужие. (12+)
- 20.55 История одной фотографии. (6+)
- 21.10 Чудеса. Путешествие по Италии. (12+)
- 22.10 Россия научная. Великие имена. (12+)
- 22.35 Музейный феникс. (12+)
- 23.00 Великие живописцы. (12+)

VJU HISTORY

- 06.00 История без прикрас: Британская империя: модель деколонизации? (12+)
- 06.50 История без прикрас: Швейцария и Вторая мировая: пример нейтралитета? (12+)
- 07.50 Секреты цивилизации. (12+)
- 08.45 Древний апокалипсис: Цивилизация майя. (16+)
- 09.40 Жертвы викингов. (16+)
- 10.40, 11.35 НЛО. (16+)
- 12.30 Жизнь на вулкане. (12+)
- 13.55, 14.55 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)
- 15.50 Жизнь на вулкане. (12+)
- 17.20 Байи - Атлантида Древнего Рима. (12+)
- 18.20, 19.10 По следам вождя гунонов Аттилы. (12+)
- 20.00, 20.50 Сириус. (16+)
- 21.45 История без прикрас: Рональд Рейган: неподходящий президент? (12+)
- 22.45 История без прикрас: Иоанн-Павел II: современный папа. (12+)
- 23.45 Секреты цивилизации: Города и империи. (12+)
- 00.40 Секреты цивилизации: Империя и эпидемия. (12+)
- 01.30 Древний апокалипсис: Цивилизация майя. (16+)
- 02.25 Жертвы викингов. (16+)
- 03.15, 04.05 НЛО. (16+)
- 04.50 Музейные тайны: Экспедиция на Северный полюс. (12+)

ДОКТОР

- 06.00, 11.45, 17.10, 23.55 О самом главном. Глаукома. Факторы риска. (12+)
- 06.50 На приёме у доктора Бубновского. (12+)
- 07.20 На приёме у доктора Ороса. (12+)
- 07.50, 08.15, 13.35, 14.05, 00.50, 01.20 Будь в тонусе! (12+)
- 08.45 О самом главном. О чём сигнализирует одышка? (12+)
- 09.40 Тайны анатомии. (12+)
- 10.10 Медицинский квест. Очищение организма. (12+)
- 10.55, 16.25 Я, человек. (12+)
- 12.40 Еда. Шоколад. (12+)
- 13.05 Еда. Орехи. (12+)
- 14.30 О самом главном. Прививка от COVID-19: самое важное. (12+)
- 15.25 На приёме у доктора Горелова (12+)
- 15.55 Это лечится. Астма. (12+)
- 18.05, 01.45, 05.05 Теледоктор. (12+)
- 19.00 От первого лица. Ирина Родина (12+)
- 19.30 Фактор роста. Один дома. (12+)
- 20.00, 02.35 Большой скачок. Новое тело. (12+)
- 20.30, 03.05 Большой скачок. (12+)
- 21.00 О самом главном. Генетика и болезни. (12+)
- 21.55 Мозг на прокачку. (12+)
- 23.00, 23.25, 03.30, 03.55 Большой скачок. (12+)
- 04.25 Клиники России. (12+)

РОССИЯ К
Культура



08.50 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО»

- 07.05 «Невский ковчег»
- 07.35 «ХИРУРГИЯ»**
- 08.10 «Забытое ремесло»
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.50 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО»**
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 01.15 XX век
- 12.45 Новости. АРТ
- 13.00 «Русский стиль»
- 13.30 22.15 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ»**
- 14.35 Линия жизни
- 15.30 02.30 «Роман в камне»
- 15.55 «Агора»
- 17.15 К 120-летию со дня рождения Евгения Мравинского
- 18.00 «Ищите женщину»
- 18.45 «Острова»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Его правила жизни»
- 20.45 «Царские забавы»
- 21.30 «Сати. Нескучная классика...»
- 23.25 «Всеволод Шиловский»
- 23.50 «Магистр игры»
- 00.20 «Легенды и мифы»

ТВЦ



08.50 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ»». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.15 Тайна песни. (12+)
- 08.50 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ»». (12+)**
- 10.45 «Петровка, 38». (16+)
- 10.55 «Городское собрание». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 События
- 11.50 «СЛЕДОВАТЕЛЬ ГОРЧАКОВА»». (12+)**
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «СПЕЦЫ»». (16+)**
- 17.00 «Александр Абдулов. Жизнь без оглядки». (12+)
- 18.10 «Петровка, 38». (16+)
- 18.25 «АННА И ТАЙНА ПРОШЛОГО»». (12+)**
- 22.00 События
- 22.40 Спецрепортаж. (16+)
- 23.10 «Знак качества». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Русские тайны. Места силы». (12+)
- 01.25 «Александр Барыкин. Бумеранг измены». (16+)

ТВ-3



06.00 Утренние гадания. (16+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (16+)
- 14.00 Гадалка. (16+)
- 16.50 «Слепая». (16+)
- 18.30 «ПОЛНОЛУНИЕ»». (16+)**
- 21.15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ»». (16+)**
- 23.15 Охотники за привидениями. (16+)
- 23.45 Мистические истории. (16+)
- 00.45 Знаки судьбы. (16+)
- 01.30 Дневник экстрасенса с Фатимой Хадуевой. Молодой ученик. (16+)
- 04.45 «Городские легенды». (16+)

ДОМАШНИЙ



15.10 «ПОГОНЯ ЗА ТРЕМЯ ЗАЙЦАМИ». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.30 Давай разведёмся! (16+)
- 09.30 Тест на отцовство. (16+)
- 11.40 «Понять. Простить». (16+)
- 12.55 «Порча». (16+)
- 13.25 «Знахарка». (16+)
- 14.00 «Верну любимого». (16+)
- 14.35 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 15.10 «ПОГОНЯ ЗА ТРЕМЯ ЗАЙЦАМИ»». (16+)**
- 19.00 «НЕВЕСТА»». (16+)**
- 22.20 «ЛЮБЛЮ ОТЦА И СЫНА»». (16+)**
- 02.00 «Понять. Простить». (16+)
- 02.55 «Порча». (16+)
- 03.20 «Знахарка». (16+)
- 03.50 «Верну любимого». (16+)
- 04.15 «КОЛЫБЕЛЬ НАД БЕЗДНОЙ»». (16+)**
- 05.05 «6 кадров». (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
 - 05.25 09.30 «ЧУЖОЙ РАЙОН-3»». (16+)**
 - 08.55 «Знание - сила». (0+)
 - 09.00 «Известия». (16+)
 - 12.55 «Знание - сила». (0+)
 - 13.00 «Известия». (16+)
 - 13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-3»». (16+)**
 - 17.30 «Известия». (16+)
 - 18.00 00.30 «СЛЕД»». (16+)**
 - 22.25 «СВОИ-5»». (16+)**
 - 23.10 «СВОИ-3»». (16+)**
 - 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
 - 03.20 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА»». (16+)**
- ★ ЗВЕЗДА**
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
 - 09.15 21.15 «Открытый эфир». (16+)
 - 10.55 01.20 «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА»». (12+)**
 - 12.35 13.25 «Москва - фронт». (16+)
 - 14.00 15.05 03.50 «КРАПОВЫЙ БЕРЕТ»». (16+)**
 - 18.55 «Битва за Россию». (16+)
 - 19.40 «Загадки века». (12+)
 - 22.55 «Между тем». (12+)
 - 23.25 «СЛЕДСТВИЕМ УСТАНОВЛЕНО»». (12+)**

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 «Марафон». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 03.00 «Большие истории малой Родины». (12+)
- 13.00 «Понятная политика». (12+)
- 13.30 «Просто жизнь». (12+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «ГРОЗДЬЯ ВИНОГРАДА»». (16+)**
- 16.30 «ЕСЛИ У ВАС НЕТУ ТЕТИ»». (16+)**
- 17.30 «Компас потребителя». (12+)
- 17.45 «Территория успеха». (12+)
- 18.15 «Безопасная дорога». (12+)
- 18.30 22.15 «Актуальное интервью». (12+)
- 18.45 22.30 01.45 «Полицейский вестник». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 00.30 04.00 «Такие разные». (12+)
- 22.00 01.30 «В тени чемпионов». (12+)
- 22.45 «Спецрепортаж». (12+)
- 23.00 «ЖМОТ»». (16+)**

СПОРТ

- МАТЧ!** МАТЧ! ТВ
- 06.00 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (0+)
 - 06.30 Здоровый образ. (12+)
 - 07.00 12.55 14.55 Новости
 - 07.05 15.30 16.40 17.40 18.40 00.00 Все на Матч!
 - 09.55 Футбол. Россия - Киргизия. Турнир развития УЕФА
 - 12.00 «Вы это видели». (12+)
 - 12.35 Спецрепортаж. (12+)
 - 13.00 «Есть тема!»
 - 14.25 «Магия большого спорта». (12+)
 - 15.00 География спорта. (12+)
 - 15.55 Хоккей ЗХЗ. Россия (U20 красные) - Белоруссия (U20). «Лига Ставок Кубок Минска»
 - 16.55 Хоккей ЗХЗ. Россия (U20 белые) - Белоруссия (U21)
 - 17.55 Хоккей ЗХЗ. Матч за 3-е место
 - 18.55 Хоккей ЗХЗ. Финал
 - 19.45 «Громко»
 - 20.45 05.00 Футбол. МИР Российской Премьер-Лига. Обзор тура. (0+)
 - 21.45 Дартс
 - 00.55 Автоспорт. (0+)
 - 02.00 Новости. (0+)
- МАТЧ! СТРАНА**
- 06.00 Волейбол. Чемпионат России. Финал. (0+)
 - 07.50 10.00 13.00 Новости
 - 07.55 «Неизвестный спорт». (12+)
 - 08.50 «Тает лёд». (12+)
 - 09.20 14.55 15.20 15.35 20.20 01.45 Спецрепортаж. (12+)
 - 09.40 20.50 «Небесная грация». (0+)
 - 10.05 Лёгкая атлетика. Командный чемпионат России. (0+)
 - 12.15 Лица страны. (12+)
 - 12.35 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
 - 13.05 04.10 Регби. Чемпионат России. (0+)
 - 16.00 Художественная гимнастика. Кубок сильнейших. (0+)
 - 18.00 «Магия большого спорта». (12+)
 - 18.30 Футбол. Турнир развития УЕФА. (0+)
 - 21.10 22.10 Пляжный футбол. Чемпионат России. (0+)
 - 23.10 «Есть тема!» (16+)
 - 00.20 Хоккей ЗХЗ. Матч за 3-е место. (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00 Муз'итив. (16+)
 - 06.00 Каждое утро. (16+)
 - 07.30 Топ чарт. (16+)
 - 07.55 Каждое утро. (16+)
 - 08.30, 15.00 PRO-новости. Лучшее. (16+)
 - 09.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
 - 10.00 Смерть или инсценировка?. (16+)
 - 11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
 - 12.00 Звезды о звёздах (16+)
 - 13.00 Моя волна. (16+)
 - 14.00 Русский чарт. (16+)
 - 15.30 Лига клипов. (16+)
 - 16.00 Top-15 Like FM. (16+)
 - 17.00 Ждите ответа. (16+)
 - 18.00 PRO-новости. (16+)
 - 18.20 Плейлист. Весна. (16+)
 - 19.00 Яндекс.Музыка. (16+)
 - 20.00 Top-30. (16+)
 - 22.00 Бред сивого рептилоида? Теории заговора. (16+)
 - 23.00 PRO-новости. (16+)
 - 23.25 Плейлист. Весна. (16+)
 - 00.30 Муз'итив. (16+)
 - 01.30 Наше. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VIJU TV1000 РУССКОЕ**
- 05.30 «ДЫШИ РАДИ НАС». (16+)
 - 07.45 «ЧУДО». (12+)
 - 10.10 «Королевский корги». Мультфильм. (6+)
 - 11.45 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА 3 ДНЯ». (16+)
 - 13.35 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)
 - 15.25 «ПИСЬМА К ДЖУЛЬЕТТЕ». (12+)
 - 17.20 «ИСТОРИЯ СЕМЬИ БЛУМ». (12+)
 - 19.00 «ДЕНЬГИ НА ДВОИХ». (16+)
 - 21.10 «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН». (16+)
 - 23.30 «ГОНКА». (16+)
 - 01.30 «ПРИНЦЕССА МОНАКО». (16+)
 - 03.10 «7 ДНЕЙ И НОЧЕЙ С МЭРИЛИН». (16+)
 - 04.45 «ДИАНА: ИСТОРИЯ ЛЮБВИ». (12+)
- VIJU TV1000 РУССКОЕ**
- 05.30 «ДиноСити». «Пинкод». «Бодо Бородо». Мультсериалы. (6+)
 - 08.35 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+)
 - 10.10 «ДРУГ НА ПРОДАЖУ». (16+)
 - 12.05 «ГРЕЦКИЙ ОРЕШЕК». (16+)
 - 13.40 «ХЭППИ-ЭНД». (12+)
 - 15.30 «НА КРЮЧКЕ». (16+)
 - 17.05 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (12+)
 - 19.00 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (12+)
 - 20.40 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (12+)
 - 22.25 «НЯНЬКИ». (16+)
 - 00.05 «СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ». (12+)
 - 01.50 «РОДНЫЕ». (12+)
 - 03.25 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО». (12+)
- ДОМ КИНО**
- 06.10 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+)
 - 07.25 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+)
 - 09.00 «Иван Царевич и Серый Волк-5». Мультфильм. (6+)
 - 10.25 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
 - 11.45 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
 - 13.10 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
 - 14.25 «СВАТЫ». (16+)
 - 22.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
 - 01.00 «НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА». (16+)
 - 02.40 «ТЫ У МЕНЯ ОДНА». (16+)
 - 04.20 «ЕХАЛИ ДВА ШОФЕРА». (16+)
- СУББОТА! СУББОТА!**
- 05.00 «Маша и Медведь». «Машины сказки». «Машины страшилки». «Маша и Медведь. Машины Песенки». Мультсериалы. (0+)
 - 17.00, 17.50, 18.40, 19.30, 20.20, 21.00 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
 - 21.50 Богиня шопинга. (16+)
 - 23.00 Суббота News 2023. (16+)
 - 23.10 Моя жена рулит. (16+)
 - 00.20 Кулинарные детективы. (16+)
 - 01.30, 02.40 «ИСТОРИЯ ДЕВЯТИХВОСТОГО ЛИСА». (16+)
 - Сериал. Мелодрама, фэнтези, Южная Корея, 2020 г.
 - 03.45 «Буба-3». Мультсериал. (0+)
 - 04.00 «Буба». Мультсериал. (0+)
 - 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ**
- 01.05 «ДЖИГАЛОУ». (16+)
 - 02.50 «БЕЛОСНЕЖКА: МЕСТЬ ГНОМОВ». (12+)
 - 04.40 «НАЧНИ СНАЧАЛА». (16+)
 - 06.30 «МЕЖДУ НЕБОМ И ЗЕМЛЕЙ». (12+)
 - 08.20 «27 СВАДЕБ». (16+)
 - 10.25 «НЯНЬКА ПО ВЫЗОВУ». (16+)
 - 12.10 «ТЁРНЕР И ХУЧ». (16+)
 - 14.00 «ОЧЕНЬ СТРАШНОЕ КИНО». (16+)
 - 15.35 «СТЕНДАП ПОД ПРИКРЫТИЕМ». (16+)
 - 17.35 «ДУЖУМАНДЖИ». (6+)
 - 19.30 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (12+)
 - 21.50 «МАЧО И БОТАН». (16+)
 - 23.45 «КОП НА ДРАЙВЕ». (12+)
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**
- 06.30 «Летучий корабль». Мультфильм. (0+)
 - 06.50 «Тайна третьей планеты». Мультфильм. (0+)
 - 07.45 «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ». (12+)
 - 10.30 «ДЕСЯТЬ НЕГРИТЯТ». (16+)
 - 12.55 «12 СТУЛЬЕВ». (12+)
 - 18.25 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-10». (16+)
 - 20.00 «САМАЯ ОБЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ». (12+)
 - СССР, 1985 г.
 - 21.30 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
 - 23.05 «ЧАРОДЕИ». (12+)
 - 01.50 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО». (12+)
 - 04.05 «УБИТЬ ДРАКОНА». (16+)
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО**
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
 - Сериал. Мелодрама, Россия, 2007 г.
 - 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
 - 12.00, 20.00, 04.00 «ПЕРВОЕ ПРАВИЛО КОРОЛЕВЬ». (16+)
 - 13.00, 21.00, 05.00 «ЧУДЕСНЕ БЫВАЕТ». (16+)
 - 14.00, 22.00, 06.00 «ВСПОМИНАЯ ТЕБЯ». (16+)
 - 15.00, 23.00, 07.00 «ПРИИСК-2». (16+)
 - Россия, 2007 г. В ролях: Алексей Зубков, Ярослав Бойко, Варвара Андреева, Сергей Селин, Наталья Каченко
- СТС LOVE**
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
 - 08.00 «Ералаш». (0+)
 - 09.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
 - 12.10 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
 - 15.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (12+)
 - 22.00 «ГОТОВЫ НА ВСЁ». (16+)
 - Катя - стендап-комик и программист. Данила - весёлый провинциал. Он готов на всё, чтобы зацепиться в Москве и заработать денег на ремонт споровшего дома родителей...
 - 00.00 Кек, это река! (16+)
 - 01.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)
 - 03.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00 День Патриарха. (0+)
 - 05.10 Главное. С Анной Шфаран. Новости на СПАСЕ. (16+)
 - 07.00 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
 - 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
 - 10.30 Святныи России. (6+)
 - 11.40 Завет. (6+)
 - 12.45 Простые чудеса. (12+)
 - 13.35, 14.05, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
 - 15.00 Главное послушание в Богородицком Житенном монастыре. (0+)
 - 15.35 Цикл: Детство. Возвращение. Вместе 5 лет спустя. (12+)
 - 15.50 «РОЗЫГРЫШ». (12+)
- СПАС**
- 17.50 «ГУТТАПЕРЧЕВЫЙ МАЛЫШКИ». (12+)
 - СССР, 1975 г.
 - 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
 - 21.30 Византия. Жизнь после смерти. Константин Великий. IV век. 4 серия. (0+)
 - 22.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
 - 22.55 Прямая линия жизни. (16+)
 - 23.55 День Патриарха. (0+)
 - 00.10 Святой среди пиратов. (0+)
 - 00.40 Завет. (6+)
 - 01.35 Святныи России. (6+)
 - 02.30 Цикл: Детство. Возвращение. Вместе 5 лет спустя. (12+)
 - 02.40 Щипков. (12+)
 - 03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

29 мая
Седмица 7-я по Пасхе. Глас 6.
Попразднство Вознесения Господня.
Прп. Феодора Освященного.



Перенесение мощей прп. Ефрема Перекомского, Новгородского, чудотворца. Сщмч. Александра, еп. Иерусалимского. Блж. отроковицы Музы. Мчч. Вита, Модеста и Крискентии. Примч. отцов, в Лавре св. Саввы избивенных. Свт. Георгия II, еп. Митиленского. Прпп. Кассиана и Лаврентия Комельских. Мч. Вукашина (Серб.).

Поста нет.

« Кто печется о духовном или о чем-нибудь служащем духовному, тому доставляется телесное без попечения о том, сколько и когда то нужно». Прп. Исаак Сирий Ниневийский

ПЕРВЫЙ



05.00 «Доброе утро»

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «АнтиФейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!». (16+)
- 10.45 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 16.50 18.20 Информационный канал. (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 19.50 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
- 21.00 «Время»
- 22.00 «ТРЕЙДЕР». (16+)
- 23.00 «Большая игра». (16+)
- 00.00 Подкаст.Лаб. (16+)
- 03.00 Новости
- 03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



21.20 «ПАРМЩИЦА: ДОЛИНА МЕЧТЫ». (12+)

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести. Местное время
- 09.30 Утро России
- 09.55 О самом главном. (12+)
- 11.00 Вести
- 11.30 «60 минут». (12+)
- 14.00 Вести
- 14.30 Вести. Местное время
- 14.55 «Кто против?». (12+)
- 16.00 Вести
- 16.30 «Малахов». (16+)
- 17.30 «60 минут». (12+)
- 20.00 Вести
- 21.05 Вести. Местное время
- 21.20 «ПАРМЩИЦА: ДОЛИНА МЕЧТЫ». (12+)
В больнице Наде и Егору сообщают новость - Соня умерла. Лечащий врач считает, что она покончила с собой. Надя не верит в самоубийство Сони. Костя готовится к дню рождения Полины и просит отца помочь ему.
- 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
- 02.05 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ». (16+)
- 03.45 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

НТВ



08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)

- 05.00 «МОСКВА: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
- 13.00 «Сегодня»
- 13.25 «Чрезвычайное происшествие»
- 14.00 «Место встречи»
- 16.00 «Сегодня»
- 16.50 «За гранью». (16+)
- 17.55 «ДНК». (16+)
- 19.00 «Сегодня»
- 20.00 «ВОЕННАЯ ПОЛИЦИЯ». (16+)
- 22.15 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)
- 23.35 «Сегодня»
- 00.00 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)
- 00.45 «ТРАССА СМЕРТИ». (16+)
- 03.25 «ЗАКОНЫ УЛИЦ». (16+)

СТС



22.00 «БЕСКОНЕЧНОСТЬ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.30 Премьера! «Буба». (6+)
- 07.00 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+)
- 08.00 «ЮНОСТЬ». (16+)
- 09.00 Уральские пельмени. (16+)
- 09.35 На выход! (16+)
- 10.35 «ПАДЕНИЕ ОЛИМПА». (16+)
Бывший охранник главы государства, Майк Эннинг, оказывается в Белом доме, когда там происходит террористический захват.
- 13.00 «КУХНЯ». (12+)
- 18.00 Премьера! На выход! (16+)
- 19.00 «ЮНОСТЬ». (16+)
- 20.00 Премьера! Стать шефом. (16+)
- 22.00 «БЕСКОНЕЧНОСТЬ». (16+)
- 00.05 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
- 01.05 «ПОГНАЛИ». (16+)
- 04.05 «6 кадров». (16+)
- 04.30 «Мультфильмы». (0+)

ТНТ



22.00 «Stand up». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+)
- 14.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)
- 19.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 21.00 «И СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ-2». (16+)
- 22.00 «Stand up». (16+)
В новом сезоне шоу любимые комики вернутся с новыми неожиданными наблюдениями и философскими рассуждениями. Семейные проблемы, карьерные амбиции, городские сумасшедшие и мировые тренды - стендаперы шутят абсолютно обо всём, нужно лишь найти свою тему.
- 00.00 «Импровизация». (16+)
- 01.00 «Импровизация. Команды». (18+)
- 01.55 «Студия «Союз». (16+)
- 03.30 «Импровизация». (16+)
- 05.00 «Открытый микрофон». (16+)
- 06.35 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)

РЕН



20.00 «ХАННА». (16+)

- 05.00 18.00 02.25 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрим утром!» (16+)
- 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
- 09.00 «Военная тайна». (16+)
- 10.00 «СОВБЕЗ». (16+)
- 11.00 «Как устроен мир». (16+)
- 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
- 13.00 «Загадки человечества». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 03.10 «Тайны Чапмана». (16+)
- 20.00 «ХАННА». (16+)
- 22.00 «Водить по-русски». (16+)
- 23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
- 00.30 «ОТРЯД «ПРИЗРАК». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- | | | |
|--|--|--|
| <p>ПЯТНИЦА</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 «Ну, погоди! Каникулы». (0+) 05.10 «Тайны Медовой долины». (12+) 05.30 Кондитер. (16+) 06.40 Пятница News. (16+) 07.00 Любовь на выживание. (16+) 08.30 Битва шефов. (16+) 17.40 Умнее всех. (16+) 20.00 Кондитер. (16+) 21.30 Молодые ножи. (16+) 23.00 Секреты на кухне. (16+) 00.00 «ПОЕЗД В ПУСАН». (16+) 02.20 Пятница News. (16+) 02.40 Инсайдеры. (16+) 04.20 Пятница News. (16+) <p>Ю</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.40 «Маша и Медведь». (0+) 08.15 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+) 10.25 20.00 «КЛОН». (16+)
Прямиком из Рио-де-Жанейро, где жизнь похожа на бразильский карнавал. Жади приходится отправиться на ближний восток. 12.20 «Моя свекровь - монстр». (16+) 15.30 «Будни роддома». (16+) 17.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+) 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (18+) 02.05 «Измены». (16+) 03.50 «Моя свекровь - монстр». (16+) | <p>ЧЕ!</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00 Идеальный ужин. (16+) 06.45 Улётное видео. (16+) 10.30 «СОЛДАТЫ-7». (12+)
Комедийный сериал «Солдаты» повествует о тяготах и радостях армейской жизни: о трудных солдатских буднях, о любви, дружбе, вражде и даже дедовщине. 16.30 Улётное видео. (16+) 20.00 Решала. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 02.45 Решала. (16+) 05.15 Идеальный ужин. (16+) <p>МИР</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+) 05.10, 10.10 «ЭКСПРОПРИАТОР». (16+) 10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+) 15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+) 16.35 Мировое соглашение. (16+) 18.50 Игра в кино. (12+) 22.10 «МАРЬИНА РОЩА-2». (12+) 00.50 Наше кино. История большой любви. (12+) 01.30 «СЫН ОТЦА НАРОДОВ». (16+) | <p>ОТР</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00 «Утро вместе». (12+) 10.10 18.00 «ОСКОЛКИ». (12+) 11.25 «ТРОЕ ВЫШЛИ ИЗ ЛЕСА». (12+) 15.10 23.15 «ВОЛЧЬЕ СОЛНЦЕ». (16+) 16.05 00.15 «Ехал Грека». (12+) 16.50 «Икар и мудрецы». (0+) 17.00 «Такие разные». (12+) 18.00 «Губернские новости». (12+) 18.15 «Вечер вместе». (12+) 21.00 «СВЕТЛЯЧОК». (12+) 22.30 «За дело!» (12+) 01.00 ОТражение. Главное. (12+) <p>ПОБЕДА</p> <ul style="list-style-type: none"> 04.40 «Путь к Победе». (16+) 05.40 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+) 07.30 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+) 09.00 «ТАНКИ». (16+) 10.30 «ПРОЩАТЬСЯ НЕ БУДЕМ». (12+) 13.40 «ТАНКИСТ». (16+)
История советских «танковых асов», которые во время Великой Отечественной войны встали на пути у лучших немецких генералов-стратегов и остановили натиск врага. 16.50 «КРЕПКАЯ БРОНЯ». (16+) 23.59 «Путь к Победе». (16+) 01.00 «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД». (16+) 03.00 «ЛЕЙТЕНАНТ». (12+) |
|--|--|--|

ДЕТСКИЕ

- | | |
|--|--|
| <p>МУЛЬТ</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00 «Лудвилль. Папа Мэр». (0+) 06.30, 11.35, 19.30, 02.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 06.55 «Мой Мир. Поём Вместе». (0+) 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+) 08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+) 08.25, 13.25, 20.20 «Маша и Медведь». (0+) 09.05 «Волшебная кухня». (0+) 09.35 Друзья на все времена. «Вовка в тридевятом царстве». (0+) 10.00, 14.00, 17.20, 22.00 «Фиксики». (0+) 10.30, 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+) 11.00 «Сказочный патруль». (0+) 14.25 «Смешарики». (0+) 15.00 «Турбозавры». (0+) 15.25, 21.25 «Простоквашино». (0+) 17.00 Друзья на все времена. «Баранкин, будь человеком!» (0+) 18.00 «Музыкальный патруль. Сказочные песни». (0+) 18.25 «Ну, погоди! Каникулы. Оркестр». (0+) 19.00 «Геройчики». (0+) 20.55 «Машины сказки». (0+) 22.30 «Смешарики. Пин-код». (0+) 23.00 «Капризка». (0+) 23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) 00.00 «Машины Мокас». (0+) 00.35 «Бодо Борода. БОДПутешествия». (0+) 01.00 Друзья на все времена. «Маугли». (0+) 01.20 «Малышарики». (0+) 02.00 «Цветяшкис». (0+) | <p>КАРУСЕЛЬ</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.00 Ранние пташки. «Смешарики». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.35 «Цветяшкис!» (0+) 08.10 «Турбозавры». (0+) 09.20 «Кошечки-собачки». (0+) 10.15 «Петроникс». (0+) 10.45 «ТриО!» (0+) 11.00 «ДиноСити». (0+)
Комедийный мультсериал о жизни города динозавров и его обитателей. 12.45 «Инфинити Надо». (6+) 13.10 «Тобот. Детективы Галактики». (6+) 13.35 «Дикие скричеры!» (6+) 14.00 «Навигатор. Новости». (0+) 14.10 «Ну, погоди! Каникулы». (6+) 15.30 «Ералаш». (6+) 16.50 «Команда Флоры». (0+) 18.20 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
Милые малыши с большим воображением исследуют удивительный мир. 18.35 «Царевны». (0+) 20.15 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 22.00 «Инфинити Надо». (6+) 22.25 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
Маленькие истории о больших делах. 23.40 «Летучий корабль». (0+) 00.00 «Он попался!» (0+) 00.10 «Просто так!» (0+) 00.15 «Разные колёса». (0+) 00.30 «Золотые колосья». (0+) 00.50 «Бумажки». (0+) 03.25 «Доктор Панда». (0+) |
|--|--|

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- | | | |
|--|--|---|
| <p>365 ДНЕЙ ТВ</p> <ul style="list-style-type: none"> 05.10 Дворянские фамилии России. (6+) 05.40 Российские императоры в XIX веке. (6+) 06.05 Историада. (12+) 07.00 На пути к Великой Победе. (12+) 07.30, 12.00, 12.30, 20.25 Книжные аллеи. (12+) 08.00 «ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОС». (6+) 09.50 Жил-был Дом. (12+) 10.15 Обыкновенная история. (6+) 10.25 «ЧАПАЕВ». (6+) 13.00 Охота на фельдмаршала. (12+) 13.40, 14.05, 14.35 Россия. Связь времен. (12+) 15.00 Большое путешествие по Италии. (16+) 16.00 Архивы истории. (12+) 16.10 Забытый полководец. (12+) 16.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 16.50 Россия глазами иностранцев. (12+) 17.45 Семь дней истории. (12+) 17.55 Свои и чужие. (12+) 18.50 История одной фотографии. (6+) 19.05 Россия научная. Великие имена. (12+) 19.30 Музейный феникс. (12+) 20.00 Пётр Рычков. Пещера для Колумба. (12+) 20.50 Крымская победа Василия Долгорукова. (12+) 21.45 Музей-усадьба художника Ильи Репина. (12+) 22.15 Секреты истории. (12+) | <p>VJU HISTORY</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.05 История без прикрас: Рональд Рейган: неподходящий президент? (12+) 06.55 История без прикрас: Иоанн-Павел II: современный папа. (12+) 07.50 Жизнь на вулкане. (12+) 09.15 Байи - Атлантида Древнего Рима. (12+) 10.15, 11.05 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+) 11.50, 12.40 Сириус. (16+) 13.30 Байи - Атлантида Древнего Рима. (12+) 14.30, 15.30 Иудея и Рим: смертельный конфликт. (6+) 16.25, 17.20 Последние часы Помпеев. (12+) 18.20 Армагеддон Цезаря: Нашествие. (16+)
Стремление Юлия Цезаря контролировать всю Галлию привело к цепочке событий, которая в итоге поставила его армию на грань поражения. 19.10 Армагеддон Цезаря: Конец игры. (16+) 20.00, 20.50 Сириус. (16+) 21.45 Ирано-иракская война: Атака и контратака. (16+) 22.40 Ирано-иракская война: Повышение ставок. (16+) 23.35 Жизнь на вулкане. (12+) 01.05 Байи - Атлантида Древнего Рима. (12+) 02.00, 02.45 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+) 03.25, 04.15 Сириус. (16+) 05.00 Секреты цивилизации: Города и империи. (12+) | <p>ДОКТОР</p> <ul style="list-style-type: none"> 06.00, 11.25, 18.05, 23.55 О самом главном. Кальций. (12+) 06.50, 07.20 Еда. (12+) 07.50, 08.20, 14.15, 14.45, 00.50, 01.15 Будь в тонусе! (12+) 08.45 О самом главном. Прививка от COVID-19: самое важное. (12+) 09.45 На приёме у доктора Горелова. (12+) 10.10 Это лечится. (12+) 10.40 Я, человек. (12+) 12.20 Теледоктор. (12+) 13.20 От первого лица. (12+) 13.45 Фактор роста. Один дома. (12+) 15.15 О самом главном. Генетика и болезни. (12+) 16.10, 16.35 Большой скачок. (12+) 17.05 Мозг на прокачку. (12+) 19.00, 05.10 От первого лица. Ольга Тиунова. Успех ребёнка в спорте. (12+) 19.30, 05.35 Фактор роста. Дети и животные. (12+) 20.00, 03.30 InVivo. Хроника инсульта. (12+) 20.30, 03.20 Клинический случай. (12+) 21.00 О самом главном. (12+) 21.55 Мозг на прокачку. (12+) 22.55, 02.55 InVivo. (12+) 23.25, 03.50 Клинический случай. Единственная Надежда. (12+) 01.45 Клиника России (12+) 04.15 На приёме у доктора Бубновского. (12+) 04.40 На приёме у доктора Ороса. (12+) |
|--|--|---|

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

РОССИЯ К
Культура



14.35 «Сати. Нескучная классика...»

- 07.35 23.55 «Легенды и мифы»
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.50 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.15 00.50 ХХ век
- 13.00 «Русский стиль»
- 13.30 22.15 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ»
- 14.25 Цвет времени
- 14.35 «Сати. Нескучная классика...»
- 15.20 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА»
- 16.30 23.25 «Всеволод Шиловский»
- 17.15 02.00 К 120-летию со дня рождения Евгения Мравинского
- 18.15 «Передвижники»
- 18.45 «Игорь Дмитриев»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 Искусственный отбор
- 21.30 «Белая студия»
- 23.10 «Забываемое ремесло»

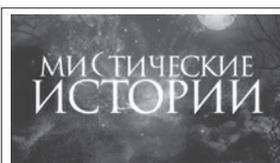
ТВЦ



08.45 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ»». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.45 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ»». (12+)
- 10.40 «Горькие ягоды» советской эстрады». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 События
- 11.50 «СЛЕДОВАТЕЛЬ ГОРЧАКОВА». (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «СПЕЦЫ». (16+)
- 17.00 «90-е. Хиты дискотек и пьянок». (16+)
- 18.10 «Петровка, 38». (16+)
- 18.25 «АННА И ТАЙНА НОЧИ». (12+)
- 22.00 События
- 22.40 «Закон и порядок». (16+)
- 23.10 «Королевы без королей». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Дикие деньги». (16+)
- 01.30 Прощание. (16+)
- 02.10 «Сталин против Троцкого». (16+)
- 02.50 «Осторожно, мошенники!» (16+)

ТВ-3



12.20 Мистические истории. (16+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (16+)
- 14.00 Гадалка. (16+)
- 16.50 «Слепая». (16+)
- 18.30 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)
- Хаким с Демет приходят в заведение Дениза, где встречают Назлы. Ферит узнает тайну Асуман через своих помощников. Ферит просит Назлы объяснить, почему она уволилась.
- 21.15 «НЕУДЕРЖИМЫЙ». (16+)
- 23.15 Охотники за привидениями. (16+)
- 23.45 Мистические истории. (16+)
- 00.45 Знаки судьбы. (16+)
- 01.45 «Старец». (16+)

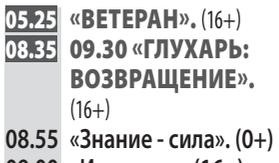
ДОМАШНИЙ



04.20 «КОЛЫБЕЛЬ НАД БЕЗДНОЙ». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.20 Давай разведёмся! (16+)
- 09.20 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 11.35 «Понять. Простить». (16+)
- 12.50 «Порча». (16+)
- 13.20 «Знахарка». (16+)
- 13.55 «Верну любимого». (16+)
- 14.30 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 15.05 «ТРИ ЛАНИ НА АЛМАЗНОЙ ТРОПЕ». (16+)
- 19.00 «НЕВЕСТА». (16+)
- 22.20 «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ». (16+)
- 02.05 «Понять. Простить». (16+)
- 03.00 «Порча». (16+)
- 03.25 «Знахарка». (16+)
- 03.55 «Верну любимого». (16+)
- 04.20 «КОЛЫБЕЛЬ НАД БЕЗДНОЙ». (16+)
- 05.10 «6 кадров». (16+)

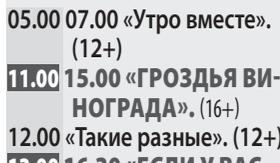
5 5-й КАНАЛ



05.25 «ВЕТЕРАН». (16+)

- 08.35 09.30 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 12.55 «Знание - сила». (0+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-3». (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 18.00 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.25 23.10 «СВОИ». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 03.20 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.15 «Открытый эфир». (16+)
- 10.55 01.20 «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА». (12+)
- 12.35 13.25 15.05 03.15 «ДАЛЕКО ОТ ВОЙНЫ». (16+)
- 18.55 «Битва за Россию». (16+)
- 19.40 «Улика из прошлого». (16+)
- 22.55 «Между тем». (12+)
- 23.25 «ИЖОРСКИЙ БАТАЛЬОН». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 15.00 «ГРОЗДЬЯ ВИНОГРАДА». (16+)
- 12.00 «Такие разные». (12+)
- 13.00 16.30 «ЕСЛИ У ВАС НЕТУ ТЕТИ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 04.00 «Открытая наука». (12+)
- 18.00 «Полицейский вестник». (12+)
- 18.15 «Эксперт». (12+)
- 18.30 22.00 01.00 04.30 «Заметные люди». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.30 01.30 03.30 «Документальное кино». (12+)
- 20.30 03.00 «Футбол губернии». (12+)
- 23.00 «ЖАНДАРМ НА ПРОГУЛКЕ». (16+)
- Запершись в роскошном замке своей жены, жандарм предается унынию. Приезд бывшего начальника Жербера выводит его из спячки.
- 00.45 «В тени чемпионов». (12+)

СПОРТ

- 06.00 «Наши иностранцы». (12+)
- 06.30 Здоровый образ. (12+)
- 07.00 10.00 12.55 17.50 Новости
- 07.05 16.15 20.00 22.30 Все на Матч!
- 10.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 16.50 05.00 Мировой футбол. Обзор. (0+)
- 11.25 Смешанные единоборства. (16+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 13.55 Хоккей. Россия (U20 красные) - Россия (U20 белые)
- 17.55 «Магия большого спорта». (12+)
- 18.25 Гандбол. «Ростов-Дон» (Ростов-на-Дону) - ЦСКА. Чемпионат России. Суперлига. Женщины. Финал
- 20.25 23.55 Футбол. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. 1/8 финала
- 23.00 Дартс. Профессиональная лига
- 02.00 Новости. (0+)
- 02.05 Фехтование. Международные турниры. (0+)
- 06.00 Волейбол. Чемпионат России. Финал. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 «Громко». (12+)
- 08.45 «Первые леди». (6+)
- 09.10 «Бессмертный футбол». (12+)
- 09.30 18.15 «Драмы большого спорта». (6+)
- 10.05 Лёгкая атлетика. Командный чемпионат России. (0+)
- 12.15 География спорта. (12+)
- 12.45 15.35 18.00 18.40 22.55 Спецрепортаж. (12+)
- 13.05 04.10 Регби. Чемпионат России. (0+)
- 14.55 22.30 «бхб». Волейбольное обозрение. (0+)
- 15.20 Лица страны (12+)
- 16.00 Художественная гимнастика. (0+)
- 18.55 Хоккей. Белоруссия (U20) - Белоруссия (U21)
- 21.15 Художественная гимнастика. Гала-концерт. (0+)
- 23.10 «Есть тема!» (16+)
- 00.00 «Небесная грация»
- 00.20 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
- 02.00 Дартс. (0+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 06.35 «ДЕНЬГИ НА ДВОИХ». (16+)
- 08.55 «ГОНКА». (16+)
- 11.05 «МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН». (16+)
- 13.25 «7 ДНЕЙ И НОЧЕЙ С МЭРИЛИН». (16+)
- 15.10 «ДИАНА: ИСТОРИЯ ЛЮБВИ». (12+)
- 17.10 «ПРИНЦЕССА МОНАКО». (16+)
- 19.00 «СВЯТОША». (6+)
- 21.00 «ПРАВИЛА СЪЁМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+)
- США, 2005 г. В ролях: Уилл Смит, Эва Мендес, Амбер Валетта, Кевин Джеймс, Джули Энн Эмери
- 23.10 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
- 01.25 «ГОСТЬЯ». (16+)
- 03.25 «ЭЛИЗИУМ: РАЙ НЕ НА ЗЕМЛЕ». (16+)
- 05.30 «ДиноСити», «Пинкод», «Бодо Бородо». Мультфильмы. (6+)
- 08.10 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (12+)
- 10.05 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-2». (12+)
- 11.45 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3». (12+)
- 13.30 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (12+)
- 15.25 «РОДНЫЕ». (12+)
- 17.05 «СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ». (12+)
- 19.00 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+)
- 20.40 «СТАВКА НА ЛЮБОВЬ». (12+)
- 22.15 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
- 23.50 «Я ХУДЕЮ». (16+)
- 01.35 «НА КРЮЧКЕ». (16+)
- 03.05 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (12+)
- 04.45 Мультфильмы. (6+)

КИНОКОМЕДИЯ

- 03.05 «СНОВА ТЫ». (16+)
- 04.50 «КРАСОТКИ». (16+)
- 06.35 «ДЕВУШКА ИЗ ДЖЕРСИ». (18+)
- 08.30 «ШЕФ АДАМ ДЖОНС». (18+)
- 10.20 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)
- 12.05 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)
- 13.45 «ОЧЕНЬ СТРАШНОЕ КИНО-2». (16+)
- 15.15 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (12+)
- 17.35 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)
- 19.30 «СИНОБОР РОБИНЗОН». (16+)
- 21.35 «МАЧО И БОТАН-2». (16+)
- 23.30 «Нянька по вызову». (16+)

МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- 07.50 «ЖЕНИХ С ТОГО СВЕТА». (12+)
- 08.45 «РЕЦЕПТ ЕЕ МОЛОДОСТИ». (16+)
- 10.25 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ». (12+)
- 12.10 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (12+)
- 13.45 «СЕМЬ СТАРИКОВ И ОДНА ДЕВУШКА». (12+)
- 15.15 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ». (12+)
- 16.50 «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ». (12+)
- 18.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-10». (16+)
- 19.50 «ОПЕРАЦИЯ «БЫ» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)
- 21.30 «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА, ИЛИ НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА». (12+)
- 22.55 «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ». (12+)
- 00.40 «ЗЕЛЕНый ФУРГОН». (12+)

СУББОТА! СУББОТА!

- 07.00 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 08.30 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 09.50 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 11.25 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 12.50 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 14.10 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 15.35 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 01.00 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
- 02.25 «ГОРЬКО!» (16+)
- 04.00 «ГОРЬКО!-2». (16+)
- 05.35 «ЛОВИ МОМЕНТ!». (16+)
- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 17.00, 17.50, 18.40, 19.20, 20.00, 20.50 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Аргентина, 1998-1999 гг.
- 21.40 Богиня шопинга. (16+)
- 22.50 Суббота News 2023. (16+)
- 23.00 Моя жена рулит. (16+)
- 00.10 Кулинарные детективы. (16+)
- 01.00, 02.30 «ИСТОРИЯ ДЕВЯТИХВОСТОГО ЛИСА». (16+)
- 03.45 «Буба». Мультсериал. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 В поисках святого города. Бухта святого Климента. 5 серия (0+)
- 05.40 «ПОДКИДЫШ». (0+)
- 07.00 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30, 22.20 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 11.05 В поисках Бога. (6+)
- 11.35 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 12.10 Профессор Осипов. (0+)
- 12.45 Простые чудеса. (12+)
- 13.35, 14.05, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Святой среди пиратов. (0+)
- 15.35, 02.05 Цикл: Детство. Возвращение. Мечта о профессии. (12+)
- 15.50 «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗВТРА». (12+)
- 17.30 «РОЗЫГРЫШ». (12+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30, 00.40 Византия. Жизнь после смерти. (0+)
- 22.55 Служба спасения семьи. (16+)
- 23.55 День Патриарха. (0+)
- 00.10 День Ангела. Святители Василий Великий, Григорий Богослов и Иоанн Златоуст. (0+)
- 01.20 Парсуна. С Владимиром Лейгойдой. (6+)
- 02.20 Встреча. (12+)
- 03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

30 мая
Седмица 7-я по Пасхе. Глас 6.
Попразднство Вознесения Господня.
Ап. от 70 Андроника и св. Иунии.



Мчч. Солохона, Памфамира и Памфалона воинов. Свт. Стефана, патриарха Константинопольского. Прп. Евфросинии, в миру Евдокии, блгв. вел. кн. Московской. Обретение мощей прмч. Адриана Ондрусовского.

Поста нет.

« На языке пусть будет молитва Иисусова, в уме – предзрение Господа пред собою, в сердце – жажда Бога или общения с Господом. Когда все это будет постоянно, тогда Господь, видя, как понуждаете себя, подаст просимое». Свт. Феофан Затворник

МУЗЫКА

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 PRO-новости. (16+)
- 07.00 Каждое утро. (16+)
- 07.15 PRO-клип. (16+)
- 07.20 Каждое утро. (16+)
- 09.00 DFM - dance chart. (16+)
- 10.00 Top-30. (16+)
- 12.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 13.00 Консервы. (16+)
- 14.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Плейлист по кайфу. (16+)
- 16.30 Очень Караочен. (16+)
- 17.00 Прогноз по году. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Плейлист. Весна. (16+)
- 19.00 Русский чарт. (16+)
- 20.00 Хит-сториз. (16+)
- 20.30 Лайкер. (16+)
- 22.00 Кайфули: Как поднялись южные рэперы. (16+)
- 23.00 PRO-новости. (16+)
- 23.20 Плейлист по кайфу. (16+)
- 00.30 Хиты по-русски. (16+)
- 01.30 Лайкер. (16+)

7 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	РЕН
22.00 «ТРЕЙДЕР». (16+)	21.20 «ПАРОМЩИЦА: ДОЛИНА МЕЧТЫ». (12+)	08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)	08.00 «ЮНОСТЬ». (16+)	00.00 «Импровизация. Команды». (18+)	00.30 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)			
05.00 «Доброе утро» 09.00 Новости (с субтитрами) 09.20 «АнтиФейк». (16+) 09.55 «Жить здорово!». (16+) 10.45 Информационный канал. (16+) 12.00 Новости (с субтитрами) 12.15 Информационный канал. (16+) 15.00 Новости (с субтитрами) 15.15 Информационный канал. (16+) 16.00 «Мужское / Женское». (16+) 16.50 18.20 Информационный канал. (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 19.50 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+) 21.00 «Время» 22.00 «ТРЕЙДЕР». (16+) 23.00 «Большая игра». (16+) 00.00 Подкаст.Лаб. (16+) 03.00 Новости 03.05 Подкаст.Лаб. (16+)	05.00 Утро России 09.00 Вести. Местное время 09.30 Утро России 09.55 О самом главном. (12+) 11.00 Вести 11.30 «60 минут». (12+) 14.00 Вести 14.30 Вести. Местное время 14.55 «Кто против?». (12+) 16.00 Вести 16.30 «Малахов». (16+) 17.30 «60 минут». (12+) 20.00 Вести 21.05 Вести. Местное время 21.20 «ПАРОМЩИЦА: ДОЛИНА МЕЧТЫ». (12+) На поминках появляется Макс и неожиданно признаётся в поджоге. Егор направляет на него ружьё. Надя не верит в виновность мужа. После признания Милорадовича Ольшанский больше не будет его защищать... 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+) 02.05 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ-2». (16+) 03.55 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)	04.55 «МОСКВА: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+) 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+) 08.00 «Сегодня» 08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+) 10.00 «Сегодня» 10.35 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+) 13.00 «Сегодня» 13.25 «Чрезвычайное происшествие» 14.00 «Место встречи» 16.00 «Сегодня» 16.50 «За гранью». (16+) 17.55 «ДНК». (16+) 19.00 «Сегодня» 20.00 «ВОЕННАЯ ПОЛИЦИЯ». (16+) 22.15 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+) 23.35 «Сегодня» 00.00 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+) 00.45 «ТРАССА СМЕРТИ». (16+) 03.25 «ЗАКОНЫ УЛИЦ». (16+)	06.00 Ералаш. (0+) 06.30 Премьера! «Буба». (6+) 07.00 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+) 08.00 «ЮНОСТЬ». (16+) 09.00 На выход! (16+) 11.05 «САПОЖНИК». (12+) Макс Симкин занимается ремонтом обуви в Нью-Йорке. Он работает в магазине, который передавался его семьёй из поколения в поколение. Однажды ему в руки попадает волшебная реликвия... 13.05 «КУХНЯ». (12+) 18.00 Премьера! На выход! (16+) 19.00 «ЮНОСТЬ». (16+) 20.00 Премьера! Обратный отсчёт. (16+) 21.00 «ШТУРМ БЕЛОГО ДОМА». (16+) 23.45 «ПАДЕНИЕ ЛОНДОНА». (18+) 01.35 «ПОГНАЛИ». (16+) 04.10 «б кадров». (16+) 04.30 «Мультфильмы». (0+) 05.50 Ералаш. (0+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+) 13.30 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+) 19.00 «САШАТАНЯ». (16+) 21.00 «И СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ-2». (16+) 22.00 «Stand up». (16+) 00.00 «Импровизация. Команды». (18+) 01.55 «Студия «Союз». (16+) Теперь звезды ТНТ будут мериться музыкальностью, чтобы сделать тебе смешно! Для этого им придется погружаться в мир изощренной русской эстрады, и только юмор и самоирония помогут им выстоять в этой схватке. 03.30 «Импровизация». (16+) Соревновательный проект для команд и коллективов, выступающих в жанре импровизационной комедии. 05.00 «Открытый микрофон». (16+) 06.35 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	05.00 18.00 02.15 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 06.00 «С бодрим утром!» (16+) 08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+) 09.00 15.00 «Засекреченные списки». (16+) 11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+) 12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+) 13.00 23.30 «Загадки человечества с Олегом Шишкиным». (16+) 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+) 17.00 03.05 «Тайны Чапман». (16+) 20.00 «ПОЛНОЧЬ НА ЗЛАКОВОМ ПОЛЕ». (16+) 22.00 «Смотреть всем!» (16+) 00.30 «16 КВАРТАЛОВ». (16+)			

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ОТР
05.00 «Ну, погоди! Каникулы». (0+) 05.10 «Тайны Медовой долины». (12+) 05.25 «Простоквашино». (0+) 05.40 Кондитер. (16+) 06.50 Пятница News. (16+) 07.20 Любовь на выживании. (16+) 09.00 На ножах. (16+) 23.00 Секреты на кухне. (16+) 00.00 «ПОЕЗД В ПУСАН-2». (16+) 02.20 Пятница News. (16+) 02.40 Инсайдеры. (16+) 04.20 Пятница News. (16+) 04.45 «Простоквашино». (12+)	06.00 Идеальный ужин. (16+) Пятеро участников ходят друг к другу в гости на званый ужин, где пробуют блюда, приготовленные хозяином вечера. На кону - звание самого гостеприимного хозяина и денежный приз. 06.45 Улётное видео. (16+) 10.30 «СОЛДАТЫ-7». (12+) 14.30 «СОЛДАТЫ-8». (12+) 16.30 Улётное видео. (16+) 20.00 Решала. (16+) 23.00 Опасные связи. (18+) 02.45 Решала. (16+) 05.15 Идеальный ужин. (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+) 10.10 17.00 «ОСКОЛКИ». (12+) 11.30 «Академики». (12+) 15.10 23.15 «ВОЛЧЬЕ СОЛНЦЕ». (16+) 16.05 00.15 «Ехал Грека». (12+) 16.50 «Остров». (12+) 17.00 «Открытая наука». (12+) 18.00 «Губернские новости». (12+) 21.00 «САМОУБИЙЦА». (16+) 22.30 «На приёме у главного врача». (12+) 01.00 ОТражение. Главное. (12+)
05.30 «Маша и Медведь». (0+) 08.15 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+) 10.25 «КЛОН». (16+) 12.30 «Моя свекровь - монстр». (16+) 14.35 «Беременная в 45». (16+) Их ждут недопонимания родных и друзей, но для сильных, целеустремлённых героинь проекта не существует ограничений по возрасту, чтобы стать мамами. 17.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+) 20.00 «КЛОН». (16+) 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (18+) 02.05 «Измены». (16+)	05.00, 10.10 «СЫН ОТЦА НАРОДОВ». (12+) 10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 01.30 Новости 13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 14.10, 16.15, 00.30 Дела судебные. Битва за будущее. (16+) 15.05, 01.00 Дела судебные. Новые истории. (16+) 16.35 Мировое соглашение. (16+) 18.50 Игра в кино. (12+) 22.10 «МАРЬИНА РОЩА-2». (12+) 00.05, 02.00 Наше кино (12+) 01.45 (Не)Фантастика. (12+) 03.40 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+) Сериал. Комедия, Россия, 2015 г.	04.20 «Путь к Победе» (16+) 05.20 «РЖЕВ». (16+) 07.10 «ЧЕРНЫЕ БУШЛАТЫ». (16+) 10.40 «НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ». (16+) 14.10 «СМЕРШ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+) Шпионский боевик о противостоянии секретной разведслужбы СССР и Третьего Рейха в годы Великой Отечественной войны. В центре сюжета - судьба сотрудника НКВД Георгия Волкова, который ведёт ожесточённую борьбу со своим заклятым врагом - майором Аверва. 23.59 «Путь к Победе» (16+) 01.00 «ЦЕЛЁТ ВИЖУ». (16+) 02.30 «НЕ ЛЛЕБОМ ЕДИНЫМ». (12+)

ДЕТСКИЕ

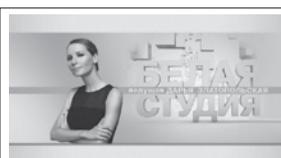
МУЛЬТ	КАРУСЕЛЬ
06.00, 14.25 «Смешарики». (0+) 06.25, 11.35, 19.30, 02.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 06.55 «Мой Мир. Поём Вместе». (0+) 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышки». (0+) 08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+) 08.25, 13.25, 20.20 «Маша и Медведь». (0+) 09.05 «Волшебная кухня». (0+) 09.35 Друзья на все времена. «Баранник, будь человеком!» (0+) 10.00, 14.00, 17.20, 22.00 «Фиксики». (0+) 10.30, 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+) 11.00 «Сказочный патруль». (0+) 15.00 «Турбозавры». (0+) 15.25, 21.25 «Простоквашино». (0+) 17.00 Друзья на все времена. «В стране невыученных уроков». (0+) 18.00 «Музыкальный патруль. Сказочные песни». (0+) 18.25 «Чуч-Мяуч: Мысли вслух, Главная роль». (0+) 19.00 «Геройчики. Конкурс точилок». (0+) 20.55 «Машины сказки». (0+) 22.35 «Смешарики. Пин-код». (0+) 23.00 «Капризка». (0+) 23.35 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) 00.00 «Машины Мокас». (0+) 00.35 «Бодо Бородо. БОДПутешествия». (0+) 01.00 Друзья на все времена. «Гадкий утенок». (0+) 01.20 «Малышарики». (0+) 02.00 «Цветяшкы». (0+)	05.00 Ранние пташки. «Йоко». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.35 «Цветяшкы!» (0+) 08.10 «Турбозавры». (0+) 09.20 «Кошечки-собачки». (0+) 10.15 «Петронико». (0+) 10.45 «За секунду до счастья!» (0+) 11.10 «Чуч-Мяуч». (0+) 12.45 «Инфинити Надо». (6+) 13.10 «Тобот. Детективы Галлактики». (6+) Юный детектив Тайлер Кинг разгадывает всевозможные серьёзные загадки со своими друзьями Тоботами. 13.35 «Дикие скричеры!» (6+) 14.00 «Навигатор. Новости». (0+) 14.10 «Ну, погоди! Каникулы». (6+) 15.30 «Ералаш». (6+) 16.50 «Отель у овец». (0+) 18.20 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+) 18.35 «Царевны». (0+) 20.15 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 22.00 «Инфинити Надо». (6+) 22.25 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+) 23.40 «Мешок яблок». (0+) 00.05 «Птичка Тари». (0+) 00.10 «Дора-Дора-помидора». (0+) 00.20 «Мой друг зонттик». (0+) 00.30 «Слонёнок и письмо». (0+) 00.40 «Федорино горе». (0+) 00.50 «Бумажки». (0+) 03.25 «Доктор Панда». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

HISTORY!	HISTORY	ДОКТОР
07.30, 08.00, 08.25, 18.20 Книжные аллеи. (12+) 08.55 Охота на фельдмаршала. (12+) 09.35, 10.00, 10.30 Россия. Связь времен. (12+) 10.55 Большое путешествие по Италии. (16+) 11.55 Свои и чужие. (12+) 12.50 История одной фотографии. (6+) 13.05 Чудеса. Путешествие по Италии. (12+) 14.05 Россия научная. Великие имена. (12+) 14.25 Музейный феникс. (12+) 14.50 Обыкновенная история. (6+) 15.00 Великие живописцы. (12+) 16.00 Архивы истории. (12+) 16.10 Забытый полководец. (12+) 16.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+) 16.50 Всемирное наследие. (12+) 17.45 Семь дней истории. (12+) 17.55 Пётр Рычков. Пещера для Колумба. (12+) 18.50 Крымская победа Василия Долгорукова. (12+) 19.45 Хроники общественно-го быта. (12+) 20.00 Украденная красота. Нацистская одержимость искусством. (16+) 20.45 Народовластие. (12+) 21.10 Не квартира - музей. (12+) 21.30 Литературный музей между прошлым и будущим. (12+) 22.00 Кольцо «А». (12+) 22.10, 23.05 История оружия. (16+)	06.25 Ирано-иракская война: Атака и контратака. (16+) 07.15 Ирано-иракская война: Повышение ставок. (16+) 08.10, 09.10 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+) 10.05 Армагеддон Цезаря: Нашествие. (16+) 10.55 Армагеддон Цезаря: Конец игры. (16+) 11.45, 12.40 Сириус. (16+) 13.30, 14.25, 15.15 Великая эпидемия чумы в Лондоне. (12+) 16.10, 17.05 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+) 18.05 Ганнибал: новые данные. (12+) 19.00 Забытые воины Карфагена. (12+) 20.00 Как убили Джона Кеннеди. (16+) 22.05 Ирано-иракская война: Нарушение равновесия. (16+) Конфликт Саддама и Хомейни становится еще более жестоким и они втягивают в него Америку. 23.00 Ирано-иракская война: Переломный момент. (16+) 23.55, 00.50 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+) 01.40 Армагеддон Цезаря: Нашествие. (16+) 02.30 Армагеддон Цезаря: Конец игры. (16+) 03.15, 04.00 Сириус. (16+) 04.50 Секреты цивилизации: Империя и эпидемия. (12+)	06.00, 12.25, 18.10, 23.55 О самом главном. Всё о службе. (12+) 06.55 Теледоктор. (12+) 07.50, 14.20, 00.50 Будь в тонусе! (12+) 08.15, 09.40, 10.10, 14.45, 01.20 Большой скачок. (12+) 08.45 О самом главном. Генетика и болезни. (12+) 10.40 Клиники России. (12+) 11.25 Мозг на прокачку. (12+) 13.20 От первого лица. Ольга Тиунова. (12+) 13.50 Фактор роста. Дети и животные. (12+) 15.15 О самом главном. (12+) 16.10 InVivo. Хроника инсульта. (12+) 16.40 Клинический случай. Спасти доктора Чехова. (12+) 17.05 Мозг на прокачку. Сделайте меня творцом. (12+) 19.05, 05.10 От первого лица. Елизавета Мешкова. Детская депрессия. (12+) 19.30, 05.35 Фактор роста. Гаджеты. (12+) 20.00, 02.30 Медицина будущего. Генетика. (12+) 20.30, 02.55 Медицина будущего. Мозг. (12+) 21.00 О самом главном. (12+) 21.55 Мозг на прокачку. Усилим воли. (12+) 23.00, 23.25, 03.20 Медицина будущего. (12+) 01.45 Медицинский квест. (12+) 04.15, 04.40 Еда. (12+)

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

РОССИЯ К
Культура



14.35 «Белая студия»

- 07.35 «Легенды и мифы»
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.45 15.20 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.10 00.50 ХХ век
- 12.45 Новости. Кино
- 13.00 «Русский стиль»
- 13.30 22.15 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ»
- 14.35 «Белая студия»
- 16.30 23.25 «Всеволод Шиловский»
- 17.15 02.05 К 120-летию со дня рождения Евгения Мравинского
- 18.00 «Библейский сюжет»
- 18.30 21.30 «Забываемое ремесло»
- 18.45 «Климент Тимирязев»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 Абсолютный слух
- 21.45 «Расскрещенная история»
- 23.15 Цвет времени

ТВЦ



08.55 «КОЧЕВНИЦА». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.20 «Доктор И...» (16+)
- 08.55 «КОЧЕВНИЦА». (12+)
- 10.40 «Союзмультфильм». Недетские страсти. (12+)
- 11.30 14.30 17.50 События
- 11.50 «СЛЕДОВАТЕЛЬ ГОРЧАКОВА». (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «СПЕЦЫ». (16+)
- 17.00 «90-е. Хиты дискотек и пьянок». (16+)
- 18.15 «Петровка, 38». (16+)
- 18.30 «АННА И ТАЙНА ТЕНЕЙ». (12+)
- 22.00 События
- 22.40 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.10 «Советские мафии». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 Хроники московского быта. (12+)
- 01.25 «Знак качества». (16+)
- 02.05 «Март-53. Чекистские игры». (12+)
- 02.50 «Осторожно, мошенники!» (16+)

ТВ-3



13.30 Охотники за привидениями. (16+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (16+)
- 14.00 Гадалка. (16+)
- 16.50 «Слепая». (16+)
- 18.30 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)
- Назлы отказывают в кредите на открытие ресторана. Она едет с Феритом в деловую поездку по просьбе Накатани. Назлы по ошибке селят в люкс номер Ферита
- 18.30 «ВОЗМЕЗДИЕ». (16+)
- 21.15 Охотники за привидениями. (16+)
- 23.45 Охотники за привидениями. (16+)
- 00.15 Мистические истории. (16+)
- 01.15 Знаки судьбы. (16+)
- 02.00 «СНЫ». (16+)
- 05.00 «Городские легенды». (16+)

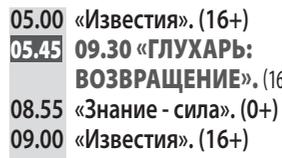
ДОМАШНИЙ



04.25 «КОЛЫБЕЛЬ НАД БЕЗДНОЙ». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.00 Давай разведемся! (16+)
- 09.00 Тест на отцовство. (16+)
- 11.15 «Понять. Простить». (16+)
- 12.35 03.05 «Порча». (16+)
- 13.05 «Знахарка». (16+)
- 13.40 «Верну любимого». (16+)
- 14.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.50 «ГДЕ ЖИВЁТ НАДЕЖДА?» (16+)
- 19.00 «НЕВЕСТА». (16+)
- 22.20 «ТРИ ИСТОРИИ ЛЮБВИ». (16+)
- 02.10 «Понять. Простить». (16+)
- 03.30 «Знахарка». (16+)
- 04.00 «Верну любимого». (16+)
- 04.25 «КОЛЫБЕЛЬ НАД БЕЗДНОЙ». (16+)
- 05.15 «6 кадров». (16+)
- 05.25 По делам несовершеннолетних. (16+)

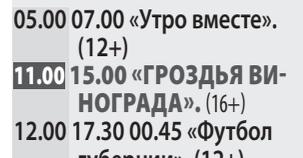
5 5-Й КАНАЛ



05.00 «Известия». (16+)

- 05.45 09.30 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 12.55 «Знание - сила». (0+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-3». (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 18.00 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.25 «СВОИ-5». (16+)
- 23.10 «СВОИ-3». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 03.20 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.15 «Открытый эфир». (16+)
- 10.55 01.20 «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА». (12+)
- 12.35 «Москва - фронту». (16+)
- 13.25 15.05 «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ». (16+)
- 18.55 Битва за Россию. (16+)
- 19.40 «Секретные материалы». (16+)
- 22.55 «Между тем». (12+)
- 23.25 «РОДИНЫ СОЛДАТ». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 15.00 «ГРОЗДЬЯ ВИНОГРАДА». (16+)
- 12.00 17.30 00.45 «Футбол губернии». (12+)
- 12.30 18.00 03.30 «Документальное кино». (12+)
- 13.00 16.30 «ЕСЛИ У ВАС НЕТУ ТЕТИ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 00.30 «Открываем Воронеж». (12+)
- 14.45 01.45 «В тени чемпионов». (12+)
- 18.30 22.15 «Воронежские спасатели». (12+)
- 18.45 22.00 «Парламентский дневник». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.30 01.15 «Формула здоровья». (12+)
- 20.30 «Территория успеха». (12+)
- 23.00 «РОЗОВОЕ ИЛИ КОЛОКОЛЬЧИК». (16+)
- Картина рассказывает про Анжелу - талантливую виолончелистку. Сбежав от своих проблем из Италии в Россию, она и здесь не находит покоя.
- 03.00 «Заметные люди». (12+)

★ ЗВЕЗДА

- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.15 «Открытый эфир». (16+)
- 10.55 01.20 «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА». (12+)
- 12.35 «Москва - фронту». (16+)
- 13.25 15.05 «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ». (16+)
- 18.55 Битва за Россию. (16+)
- 19.40 «Секретные материалы». (16+)
- 22.55 «Между тем». (12+)
- 23.25 «РОДИНЫ СОЛДАТ». (12+)

СПОРТ

- 06.00 «Правила игры». (12+)
- 06.30 Здоровый образ. (12+)
- 07.00 10.00 12.55 14.55 17.50 20.30 Новости
- 07.05 15.30 20.35 00.25 Все на Матч!
- 10.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 16.50 Футбол. Лига Европы. Дорога к финалу. (0+)
- 11.25 Смешанные единоборства. (16+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 14.25 «Магия большого спорта». (12+)
- 15.00 «Вид сверху». (12+)
- 17.55 Баскетбол 1x1
- 21.40 Футбол. «Севилья» (Испания) - «Рома» (Италия). Лига Европы. Финал
- 01.30 «Голевая неделя. РФ». (0+)
- 02.00 Новости. (0+)
- 02.05 «Спортивный детектив». (12+)
- 03.05 Триатлон. Мировая серия. Женщины. (0+)
- 05.00 Мотоспорт. Спидвей. Гран-при. (0+)
- 06.00 Волейбол. Чемпионат России. Финал. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 16.00 19.00 22.00 25.00 28.00 31.00 34.00 37.00 40.00 43.00 46.00 49.00 52.00 55.00 58.00 61.00 64.00 67.00 70.00 73.00 76.00 79.00 82.00 85.00 88.00 91.00 94.00 97.00 100.00
- 07.55 «1+1». (6+)
- 08.35 «Чемпионы песка»
- 09.05 «Точка». (12+)
- 09.30 20.10 Здоровый образ. (12+)
- 10.05 Хоккей. Россия (U20) - Россия (U20). (0+)
- 12.05 «бхб». (0+)
- 12.30 «Тает лёд». (12+)
- 13.05 04.10 Регби. Чемпионат России. (0+)
- 14.55 Баскетбол 1x1
- 18.00 00.20 «Вид сверху». (12+)
- 18.30 «Бессмертный футбол». (12+)
- 18.50 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. Финал. (0+)
- 20.35 Лица страны. (12+)
- 20.50 03.50 Спецрепортаж. (12+)
- 21.10 22.10 Пляжный футбол. Чемпионат России. (0+)
- 23.10 «Есть тема!» (16+)
- 00.50 Баскетбол 1x1. (0+)
- 03.25 География спорта. (12+)

МУЗЫКА

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 PRO-новости. (16+)
- 07.00 Каждое утро. (16+)
- 07.15 PRO-клип. (16+)
- 07.20 Каждое утро. (16+)
- 08.15 Тееп чарт. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 10.00 Это было красиво. (16+)
- 10.30, 11.00 ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Моя волна. (16+)
- 13.00 Ждите ответа. (16+)
- 14.00 Top-15 Like FM. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Битва фанклубов. (16+)
- 17.00 Лайкер. (16+)
- 18.20 Плейлист. Весна. (16+)
- 19.00 WEB чарт. (16+)
- 20.00 Top-30. (16+)
- 22.00 Табор уходит к звездам. (16+)
- 23.00 PRO-новости. (16+)
- 23.20 Плейлист. Весна. (16+)
- 00.30 Ловец слов. (16+)
- 01.30 Наше. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.30 «ЛЕГО Фильм». Мультфильм. (6+)
- 07.15 «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ». (16+)
- 09.35 «ПРАВИЛА СЪЁМА: МЕТОД ХИТЧА». (12+)
- 11.45 «СВЯТОША». (6+)
- 13.45 «ЖИВОЕ». (16+)
- 15.35 «ЭЛИЗИУМ: РАЙ НЕ НА ЗЕМЛЕ». (16+)
- 17.25 «Королевский корги». Мультфильм. (6+)
- 19.00 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)
- 20.55 «ПОМНИ МЕНЯ». (16+)
- США, 2010г. В ролях: Роберт Паттинсон, Эмили де Рэвин, Крис Купер
- 22.55 «ДИВЕРГЕНТ». (12+)
- 01.25 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (12+)
- 03.20 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (12+)
- 05.30 «ДиноСити». «Пинкод», «Бодо Бородо». Мультфильм. (12+)
- 08.45 «КАЛЕНДАРЬ МА(Й)Я». (6+)
- 10.20, 03.00 «СВАДЬБА ПО ОБМЕНУ». (16+)
- 12.00 «СТАВКА НА ЛЮБОВЬ». (12+)
- 13.35 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
- 15.10 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)
- 17.05 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ». (16+)
- 19.00 «ГОРЬКО!» (16+)
- 20.45 «ГОРЬКО!-2». (16+)
- 22.30 «СЧАСТЬЕ! ЗДОРОВЬЯ!» (16+)
- 23.55 «ДРУГ НА ПРОДАЖУ». (16+)
- 01.40 «МУЖЧИНА С ГАРАНТИЕЙ». (16+)
- 07.00 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 08.25 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
- 09.50 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 11.05 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 12.40 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 13.55 «Три богатыря и Шамаханская царица». Мультфильм. (12+)
- 15.20 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 01.05 «ВОЛШЕБНИК». (12+)
- 02.30 «ДОРОГОЙ ПАПА». (12+)
- 05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 17.00, 17.40, 18.30, 19.20, 20.10, 21.00 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
- 21.40 Богиня шопинга. (16+)
- 22.50 Суббота News 2023. (16+)
- 23.00 Моя жена рулит. (16+)
- 00.10 Кулинарные детективы. (16+)
- 01.10, 02.20 «О, МОЯ ВЕНЕРА». (16+)
- 03.20 «Буба». Мультсериал. (0+)
- 04.10 «Буба-2». Мультсериал. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «Ералаш». (0+)
- 09.10 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- 12.10 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
- Илья решает помочь близнецам понять, что они оба независимые личности. А благоустройство гимназии оказывается под угрозой, так как директор школы не чист на руку...
- 15.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- 21.55 «ГОТОВЫ НА ВСЁ». (16+)
- 23.55 Как, это рек! (16+)
- 00.55 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)
- 03.45 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 06.35 07.15 Мультфильм «ЗИГЗАГ УДАЧИ». (12+)
- 09.45 «ЧЕЛОВЕК НА СВОЕМ МЕСТЕ». (12+)
- 11.30 «КАЛИНА КРАСНАЯ». (12+)
- 13.25 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». (12+)
- 15.05 «ИЗ ЖИЗНИ ОТДЫХАЮЩИХ». (12+)
- 16.35 «ГАРАЖ». (12+)
- 18.25 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-10». (16+)
- 20.00 «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН». (12+)
- 22.50 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ СЛЕГКИМ ПАРОМ!» (12+)
- 02.10 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)
- 04.25 «ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ». (16+)
- 06.00 «ИСПЫТАТЕЛЬ». (12+)
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00, 00.00, 01.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00, 02.00, 03.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- 12.00, 20.00 «ПЕРВОЕ ПРАВИЛО КОРОЛЕВЬ». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «РОКОВАЯ ОШИБКА». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ПРИИСК-2». (16+)
- 04.00 «СЕДЬМОЕ НЕБО». (16+)
- Сериал. Детектив. В ролях: Ольга Сутулова, Александр Лазарев, Анатолий Адоскин, Юрий Цурило, Владимир Стержаков, Олег Масленников

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ». (12+)
- 06.50 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 День Ангела. Святители Василий Великий, Григорий Богослов и Иоанн Златоуст. (0+)
- 11.05, 22.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 11.40, 01.25 Расскази мне о Боге. (6+)
- 12.10 Профессор Осипов. (0+)
- 12.45 Простые чудеса. (12+)
- 13.35, 14.05, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Византия. Жизнь после смерти. Иконоборчество. VIII-IX века. (0+)
- 15.50 Цикл: Детство. Возвращение. Семья Евсеевых. (12+)
- 16.10 «ПОДКИДЫШ». (0+)
- 17.35 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (12+)
- СССР, 1955 г.
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30 День Ангела. Благочестивый князь Димитрий Донской. (0+)
- 22.40 Русский мир. (12+)
- 23.45 День Патриарха. (0+)
- 00.00 Димитрий Донской. Цикл: Святые воины. (0+)
- 00.30 За малых сих. (16+)
- 01.50 Профессор Осипов. (0+)
- 02.20 Встреча. (12+)
- 03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

31 мая
Седмица 7-я по Пасхе. Глас 6.
Попраздница Вознесения Господня.
Мч. Феодота Анкирского и мцц. семи дев: Александры, Текусы, Клавдии, Фаины, Евфрасии, Матроны и Иулии.

Память святых отцов семи Вселенских Соборов. Мчч. Петра, Дионисия, Андрея, Павла и Христины Лампсакийских. Прп. Макария Алтайского. Мчч. Ираклия, Павлина и Венедима Афинских. Мчч. Симеона, Исаака и Вахтисия. Прп. Додо Давидо-Гареджийского, Грузинского. Мчч. Давида и Таричана отроков (Груз.). Прав. Иоанна Кормянского. Сщмч. Михаила пресвитера. Сщмч. Василия пресвитера.

Постный день. Разрешается рыба.

«Духовная прибыль, хотя бы и небольшая, столь велика, что покрывает всякую материальную потерю».
Свт. Иоанн Златоуст

ПЕРВЫЙ



23.00 «Большая игра». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «АнтиФейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!». (16+)
10.45 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
16.50 18.20 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.50 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ТРЕЙДЕР». (16+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 Подкаст.Лаб. (16+)
03.00 Новости
03.05 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



17.30 «60 минут». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ПАРОМЩИЦА: ДОЛИНА МЕЧТЫ». (12+)
Лев беспокоится о Наде, она была у Макса в СИЗО и всё ещё не вернулась домой. Незвестный едва не сбивает Надю на машине. Она думает, что за покушением на неё стоит тот самый поджигатель.
23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.05 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ-2». (16+)
03.55 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

НТВ



08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)

- 04.55 «МОСКВА: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.50 «За гранью». (16+)
17.55 «ДНК». (16+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ВОЕННАЯ ПОЛИЦИЯ». (16+)
22.15 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)
00.50 «Поздняков». (16+)
01.00 «Защитники детства». (16+)
02.00 «МОЖНО, Я БУДУ ЗВАТЬ ТЕБЯ МАМОЙ?». (16+)
03.30 «ЗАКОНЫ УЛИЦ». (16+)

СТС



12.55 «КУХНЯ». (12+)

- 06.30 Премьера! «Буба». (6+)
07.20 Премьера! «Царевны и таинственная гостья». (0+)
08.00 «ЮНОСТЬ». (16+)
09.00 Уральские пельмени. (16+)
09.05 На выход! (16+)
10.10 «ШТУРМ БЕЛОГО ДОМА». (16+)
12.55 «КУХНЯ». (12+)
18.00 Премьера! На выход! (16+)
19.00 «ЮНОСТЬ». (16+)
20.00 «АРТЕК: БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (6+)
Ромка, Ярик, Николетта и Елисей загадывают желания у волшебного дерева в лагере «Артек». Дерево переносит их на 30 лет назад - в 1988 год, где они встречаются своих родителей.
22.00 «ЛЕГЕНДЫ «ОРЛЕНКА». (6+)
23.55 «НОРМАЛЬНЫЙ ТОЛЬКО Я». (12+)
01.45 «ПОГНАЛИ». (16+)
04.10 «6 кадров». (16+)

ТНТ



00.00 «Концерты». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
08.30 «Битва пикников». (16+)
09.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
14.00 «ДЕВУШКИ С МАКАРОВЫМ». (16+)
19.00 «САШАТАНЯ». (16+)
21.00 «И СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ-2». (16+)
22.00 «Stand up». (16+)
00.00 «Концерты». (16+)
Пока вы по несколько раз пересматривали все предыдущие выпуски, ТНТ решил порадовать вас чем-то новеньким. Это второй сезон вашего любимого проекта. Только здесь вы можете увидеть самых крутых комиков, которые объединились в коллективы...
01.15 «Импровизация. Команды». (18+)
03.00 «Студия «Союз». (16+)
04.35 «Импровизация». (16+)
06.20 «Открытый микрофон». (16+)

РЕН



20.00 «КОДЕКС КИЛЛЕРА». (16+)

- 05.00 18.00 02.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 23.30 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Неизвестная история». (16+)
17.00 02.55 «Тайны Чапмана». (16+)
20.00 «КОДЕКС КИЛЛЕРА». (16+)
22.00 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 «ЗАЛОЖНИК-ИЗГОЙ». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.25 «Простоквашино». (0+)
05.35 04.45 «Простоквашино». (12+)
06.00 Кондитер. (16+)
07.10 02.40 04.20 Пятница News. (16+)
07.40 Любовь на выживание. (16+)
11.40 15.20 Четыре свадьбы-4. (16+)
13.10 21.00 Четыре свадьбы-4. (16+)
19.00 Четыре жены. (16+)
23.00 Секреты на кухне. (16+)
00.00 «ИУДА И ЧЕРНЫЙ МЕССИЯ». (16+)
03.00 Инсайдеры. (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Идеальный ужин. (16+)
06.45 Улётное видео. (16+)
10.30 «СОЛДАТЫ-8». (12+)
16.30 Улётное видео. (16+)
20.00 02.45 Решала. (16+)
Каждый день тысячи россиян становятся жертвами аферистов. О подобных преступлениях редко заявляют в полицию, а те, которые все-таки попадают в сводки, раскрывают почти невозможно. Но какой трудной ни была бы проблема - ее надо решать!
23.00 Опасные связи. (18+)
05.00 Идеальный ужин. (16+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
10.10 18.00 «ОСКОЛКИ». (12+)
11.30 «САМОУБИЙЦА». (16+)
15.10 23.15 «ВОЛЧЬЕ СОЛНЦЕ». (16+)
16.05 Концерт конкурса «Мир». (12+)
16.45 «Цапля и журавль». (0+)
17.00 «Формула здоровья». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
21.00 «ПАЦАНЫ». (12+)
22.30 «Моя история». (12+)
00.15 «Ехал Грека». (12+)
01.00 Отражение. (12+)

Ю

- 05.30 «Маша и Медведь». (0+)
08.15 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
10.25 20.00 «КЛОН». (16+)
12.20 «Это было красиво». (16+)
12.45 «Моя свекровь - монстр». (16+)
14.45 «Обмен жёнами». (16+)
На 7 дней женщины становятся хранительницами чужого очага, обретают новых мужей и детей.
17.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (18+)
02.05 «Измены». (16+)
03.50 «Моя свекровь - монстр». (16+)

МИР

- 06.15 Мультфильмы. (6+)
08.15 «КАК ИВАНУШКА-ДУРАЧОК ЗА ЧУДОМ ХОДИЛ». (0+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30, 01.30 Новости
10.10 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (0+)
11.40 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН!» (0+)
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 16.15, 00.30 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05, 01.00 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.35 Мировое соглашение. (16+)
18.50 Игра в кино. (12+)
22.10 «МАРЬИНА РОЩА-2». (12+)
00.05, 01.55 Наше кино (12+)

ПОБЕДА

- 04.20 «Путь к Победе» (16+)
05.20 «ЛЁТЧИК». (16+)
07.00 «МЕТРО». (16+)
09.10 «МЕТОД». (18+)
Родион Меглин - единственный в своем роде специалист, следовательно с самой высокой раскрываемостью серийных преступлений и человек с особенными наклонностями. Понять и перенять «метод Меглина» хочет выпускница юрфака Есения Стеклова - она просится к нему в стажеры. За интересом Есени скрывается глубокая личная драма: когда-то от рук маньяка погибла ее мать...
23.59 «Путь к Победе» (16+)
01.00 «Я ПОДАРИЮ ТЕБЕ ПОБЕДУ». (16+)
02.40 «КЛЯТВА». (12+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00 ДЕНЬ ВАРЕНЬЯ! (0+)
09.25 «Простоквашино. Парк Атракционов». (0+)
09.30 ДЕНЬ ВАРЕНЬЯ! (0+)
13.50 «Простоквашино. Парк Атракционов». (0+)
13.55 ДЕНЬ ВАРЕНЬЯ! (0+)
17.20 «Простоквашино. Парк Атракционов». (0+)
17.25 ДЕНЬ ВАРЕНЬЯ! (0+)



КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Цветняшки!» (0+)
08.15 «Улётная доставка». (0+)
Летающая тарелка, китёнок, вулканчик и три облачка доставляют самые невероятные заказы жителем сказочной страны.
08.50 «Буба». (6+)
10.45 «Проще простого!» (0+)
11.00 «Три кота». (0+)
12.30 «Дракошья». (0+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.10 «Простоквашино». (0+)
16.45 «Котик Мормотик». (0+)
Игрущечный котик Мормотик отправляется навстречу приключениям!
16.55 «Лунтик». (0+)
18.05 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+)
18.45 «Фиксики. Большой секрет». (6+)
20.00 «Геройчики». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Черепашки». (0+)
22.00 «Инфинити Надо». (6+)
22.25 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
23.40 «Винни-Пух». (0+)
23.50 «Винни-Пух идёт в гости». (0+)
00.05 «Винни-Пух и день забот». (0+)
00.25 «Незнайка учится». (0+)
00.45 «Одна лошадка белая». (0+)
00.50 «Дуда и Дада. Мир удивительных животных». (0+)
03.25 «Доктор Панда». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 07.30, 12.25 Книжные аллеи. (12+)
08.00 Свои и чужие. (12+)
08.50 История одной фотографии. (6+)
09.05 Чудеса. Путешествие по Италии. (12+)
10.10, 21.35 Россия научная. Великие имена. (12+)
10.35 Музейный феникс. (12+)
11.00 Великие живописцы. (12+)
12.00 Пётр Рычков. Пещера для Колумба. (12+)
12.55 Крымская победа Василия Долгорукова. (12+)
13.45 Музей-усадьба художника Ильи Репина. (12+)
14.15 Секреты истории. (12+)
16.00 Архивы истории (12+)
16.10 Забытый полководец. (12+)
16.40 По закону чести. Из истории дуэлей. (12+)
16.50 Всемирное наследие. (12+)
17.45, 19.50 Семь дней истории. (12+)
17.55 Украденная красота. Нацистская одержимость искусством. (16+)
18.40 Народовластие. (12+)
19.10 Не квартира - музей. (12+)
19.25 Литературный музей между прошлым и будущим. (12+)
20.00 Историю. (12+)
20.50 Их называли русскими. (12+)
22.00 Бог войны. (12+)
22.45 Пешком по Москве. (6+)
23.05 Люди Гитлера: Конформизм. (16+)

VJU HISTORY

- 06.10 Ирано-иракская война: Нарушение равновесия. (16+)
07.00 Ирано-иракская война: Переломный момент. (16+)
07.55, 08.55 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)
09.55 Неизвестная Италия: Матера город из камня. (12+)
11.25 Ганнибал: новые данные. (12+)
14.25, 15.15 Сириус. (16+)
16.10, 17.10 100 чудес света. (12+)
18.10, 19.10 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)
20.05, 20.35, 21.05, 21.35 Перевал Дятлова: охотники за правдой. (16+)
Команда следователей пытается восстановить картину произошедшего на перевале Дятлова более 60 лет назад и выяснить причину загадочной гибели девяти советских туристов.
22.00, 22.55 Перл-Харбор. (16+)
Как Перл-Харбор изменил облик войны, был ли он победой Японии и действительно ли эта атака стала неожиданностью?
23.55, 00.50 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)
01.45 Ганнибал: новые данные. (12+)
02.30 Забытые воины Карфагена. (12+)
03.25, 03.50, 04.15, 04.40 Перевал Дятлова: охотники за правдой. (16+)
05.05 Забытые воины Карфагена. (12+)

ДОКТОР

- 06.00, 13.00, 18.05, 23.45 О самом главном. О чём сигнализирует одышка? (12+)
06.55, 07.20, 13.55 От первого лица. (12+)
07.50 Фактор роста. (12+)
08.20, 14.25, 00.45 Я, человек. (12+)
09.05 О самом главном. (12+)
10.05, 04.10 InVivo. (12+)
10.30, 04.40 Клинический случай. (12+)
11.00 Теледоктор
11.55 Мозг на прокачку. (12+)
15.10 О самом главном. Коллективный иммунитет. (12+)
16.10, 16.35 Медицина будущего. (12+)
17.05 Мозг на прокачку. Усилием воли. (12+)
19.00, 05.05 От первого лица. Екатерина Бурмистрова. Бабушка или няня. (12+)
19.30, 05.30 На приёме у доктора Бубновского. Детское здоровье. (12+)
20.00, 02.25 Тайны анатомии. Имунная система. (12+)
20.30, 02.50 Тайны анатомии. (12+)
21.00, 21.30 Медицинский репортёр. У нас семеро детей! (12+)
21.55 Генетическая революция. (16+)
22.50, 23.20, 03.15, 03.45 Тайны анатомии. (12+)
01.30 На приёме у доктора Бубновского. (12+)
01.55 На приёме у доктора Ороса. (12+)

РОССИЯ К
Культура



06.35 «Пешком...»

- 06.35 «Пешком...»
- 07.35 23.55 «Легенды и мифы»
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.50 15.20 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.15 00.50 ХХ век
- 11.55 «В. ДАВИДОВ И ГОЛИАФ»
- 13.00 «Русский стиль»
- 13.30 22.15 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ»
- 14.35 «Андрей Вознесенский»
- 16.30 23.25 «Всеволод Шолоховский»
- 17.15 02.05 К 120-летию со дня рождения Евгения Мравинского
- 17.55 «Пряничный домик»
- 18.25 «Люди неба»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Правила жизни»
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!»
- 20.45 «Айболит-66»
- 21.30 «Энигма»
- 01.25 «Климент Тимирязев»

ТВЦ



11.50 «СЛЕДОВАТЕЛЬ ГОРЧАКОВА». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.10 «Доктор И...» (16+)
- 08.45 «КОЧЕВНИЦА». (12+)
- 10.40 «Союзмультфильм». Только для взрослых. (12+)
- 11.30 14.30 17.50 События
- 11.50 «СЛЕДОВАТЕЛЬ ГОРЧАКОВА». (12+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «СПЕЦЫ». (16+)
- 16.55 «90-е. Кремлёвские жёны». (16+)
- 18.10 «Петровка, 38». (16+)
- 18.25 «АННА И ТАЙНА ЯДОВ». (12+)
- 22.00 События
- 22.40 «10 самых...» (16+)
- 23.10 «Актёрские драмы. Гениальные негодяи». (12+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 Хроники московского быта. (12+)
- 01.30 «В тени Сталина. Битва за трон». (12+)
- 02.10 «Хрущев и КГБ». (12+)

ТВ-3



18.30 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)

- 06.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Утренние гадания. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Знаки судьбы. (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Охотники за привидениями. (16+)
- 14.00 Гадалка. (16+)
- 16.50 «Слепая». (16+)
- 18.30 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)
- Отец Назлы просит от нее объяснений после выхода статьи. Ферит в ярости приходит к Демет, а Хакан распускает руки на жену. Ферит знакомится с папой Назлы.
- 21.15 «ТРИ ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)
- 23.45 Охотники за привидениями. (16+)
- 00.15 Мистические истории. (16+)
- 01.15 Знаки судьбы. (16+)
- 02.00 Сверхъестественный отбор. (16+)

ДОМАШНИЙ



11.20 «Понять. Простить». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.05 Давай разведёмся! (16+)
- 09.05 Тест на отцовство. (16+)
- 11.20 «Понять. Простить». (16+)
- 12.35 02.55 «Порча». (16+)
- 13.05 «Знахарка». (16+)
- 13.40 «Верну любимого». (16+)
- 14.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.50 «АРЕНА ДЛЯ УБИЙСТВА». (16+)
- 19.00 «НЕВЕСТА». (16+)
- 22.20 «СЛЕПОЙ ПОВОРОТ». (16+)
- 02.00 «Понять. Простить». (16+)
- 03.20 «Знахарка». (16+)
- 03.50 «Верну любимого». (16+)
- 04.15 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 04.45 «6 кадров». (16+)
- 05.25 По делам несовершеннолетних. (16+)

5 5-й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
- 05.45 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 09.30 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-4». (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 18.00 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.25 «СВОИ-5». (16+)
- 23.10 «СВОИ-3». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 03.20 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

★ ЗВЕЗДА

- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.15 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 01.15 «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА». (12+)
- 12.30 «Вмф СССР. Хроника Победы». (16+)
- 13.25 15.05 «ЧЕРНЫЕ ВОЛКИ». (16+)
- 18.50 «Битва за Россию». (16+)
- 19.40 «Код доступа». (12+)
- 23.00 «Между тем». (12+)
- 23.30 «ЮНГА СЕВЕРНОГО ФЛОТА». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 15.00 «ГРОЗДЬЯ ВИНОГРАДА». (16+)
- 12.00 «Формула здоровья». (12+)
- 12.30 18.30 «Парламентский дневник». (12+)
- 12.45 «Воронежские спасатели». (12+)
- 13.00 16.30 «ЕСЛИ У ВАС НЕТУ ТЕТИ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 17.30 «Церемония награждения победителей областного детского фестиваля «Старая, старая сказка». (12+)
- 18.45 22.30 «Служу Отечеству». (12+)
- 19.00 21.00 02.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 21.10 02.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 22.00 01.00 «Современники». (12+)
- 20.30 00.30 04.30 «Мастерская спорта». (12+)
- 22.45 «Открываем Воронеж». (12+)
- 23.00 «ЧАРОДЕЙ РАВНОВЕСИЯ: ТАЙНА СУХАРОВОЙ БАШНИ». (6+)
- 01.30 «Документальное кино». (12+)

СПОРТ

- 06.00 «Голевая неделя. РФ». (0+)
- 06.30 География спорта. (12+)
- 07.00 10.00 12.55 14.55 17.50 Новости
- 07.05 15.30 19.45 22.30 Все на Матч!
- 10.05 12.35 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 16.50 05.00 Футбол. Лига Европы. Финал. (0+)
- 11.25 Бокс. (16+)
- 13.00 «Есть тема!»
- 14.25 «Магия большого спорта». (12+)
- 15.00 23.25 Автоспорт. Чемпионат России по дрифт-рейсингу. (0+)
- 17.55 Вечер профессионального бокса. (16+)
- 20.25 23.55 Футбол. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. 1/8 финала. Прямая трансляция из Аргентины
- 02.00 Новости. (0+)
- 02.05 «Спортивный детектив». (12+)
- 03.05 Триатлон. Мировая серия. Мужчины. (0+)
- 06.00 Волейбол. Чемпионат России. Финал. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 03.30 «Сердца чемпионов». (6+)
- 08.20 11.25 12.05 12.45 15.20 15.35 17.30 19.10 19.25 20.40 20.55 02.10 03.55 Спецрепортаж. (12+)
- 08.40 18.15 «Несвободное падение». (16+)
- 09.30 География спорта. (12+)
- 10.05 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
- 11.45 «Небесная грация»
- 12.20 «Вид сверху». (12+)
- 13.05 04.10 Регби. Чемпионат России. (0+)
- 14.55 «Драмы большого спорта». (6+)
- 16.00 Хоккей ЗХЛ. (0+)
- 16.45 Хоккей ЗХЛ. Финал. (0+)
- 17.45 Автоспорт. (0+)
- 19.45 02.35 Автоспорт. Эндурэнс. Кубок России. (0+)
- 21.10 22.10 Пляжный футбол. Чемпионат России. (0+)
- 23.10 «Есть тема!» (16+)
- 00.20 Смешанные единоборства. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.30 «Королевский корги». Мультфильм. (6+)
- 06.50 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)
- 08.45 «ПОМНИ МЕНЯ». (16+)
- 10.45 «ДИВЕРГЕНТ». (12+)
- 13.10 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 2: ИНСУРГЕНТ». (12+)
- 15.10 «ДИВЕРГЕНТ, ГЛАВА 3: ЗА СТЕНОЙ». (16+)
- 17.10 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА 3 ДНЯ». (16+)
- 19.00 «ПИСЬМА К ДЖУЛЬЕТТЕ». (12+)
- 20.50 «СПЕШИ ЛЮБИТЬ». (12+)
- 22.45 «ОДИН ДЕНЬ». (16+)
- 00.35 «ДОРОГОЙ ДЖОН». (16+)
- 02.20 «ПОМНИ МЕНЯ». (16+)
- 04.05 «Смурфики: Затерянная деревня». Мультфильм. (6+)
- 05.35 «Смешарики». «Чуч-Мяуч». «Бодо Бородо». Мультсериалы. (6+)
- 09.05 «НА КРЮЧКЕ!». (16+)
- 10.40 «СЧАСТЬЕ! ЗДОРОВЬЯ!». (16+)
- 12.05 «ГОРЬКО!». (16+)
- 13.50 «ГОРЬКО!-2». (16+)
- 15.35 «НЯНЬКИ!». (16+)
- 17.15 «АРТЕК. БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (6+)
- 19.00 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ». (6+)
- 20.50 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-2». (6+)
- 22.40 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-3: ПРИВЕТ, ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ!». (12+)
- 00.25 «Я ХУДЕЮ!». (16+)
- 02.05 «НЯНЬКИ!». (16+)
- 03.35 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ!». (16+)
- 05.20 Мультфильм. (6+)
- 06.50 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 08.15 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 09.30 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 10.55 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 12.10 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 13.50 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 15.15 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 01.10 «ТРУДНОСТИ ВЫЖИВАНИЯ». (16+)
- 02.30 «ДЖУНГЛИ». (12+)
- 03.50 «ЛЮБОВЬ И МОНСТРЫ». (16+)
- 05.15 «ЛЮБОВНИЦЫ». (16+)
- 05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины сказки». «Машины страшилики». Мультсериалы. (0+)
- 17.00, 17.50, 18.40, 19.20, 20.10, 21.00 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
- 21.40 Богиня шопинга. (16+)
- 23.00 Суббота News 2023. (16+)
- 23.10 Моя жена рулит. (16+)
- 00.10 Кулинарные детективы. (16+)
- 01.10, 02.20 «О, МОЯ ВЕНЕРА». (16+)
- 03.20 «Буба». Мультсериал. (16+)
- 03.40 «Буба-2». Мультсериал. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «Ералаш». (0+)
- 09.05 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- 12.05 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
- 15.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- В Советском Союзе лучшим подарком была книга. Но иногда обходились и открыткой. Таня была особенной девушкой и хотела получить что-то невероятное.
- 22.00 «ГОТОВЫ НА ВСЁ». (16+)
- 00.00 Кек, это рек! (16+)
- 01.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)
- 03.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА». (12+)
- 06.55 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 День Ангела. Благочинный князь Димитрий Донской. (0+)
- 11.05, 22.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 11.40 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 12.10 Профессор Осипов. (0+)
- 12.45 Простые чудеса. (12+)
- 13.35, 14.05, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Димитрий Донской. Цикл: Святые войны. (0+)
- 15.35, 01.00, 01.15 Цикл: Детство. Возвращение. (12+)
- 15.50 «ПОДРАНКИ!». (12+)
- 17.45 «МАЛЬЧИШКУ ЗВАЛИ КАПИТАНОМ!». (0+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30 Московские святители Петр и Алексий. Цикл: День Ангела. (0+)
- 22.40 Святые России. (6+)
- 23.45 День Патриарха. (0+)
- 00.30 В поисках Бога. (6+)
- 01.30 Прямая линия жизни. (16+)
- 02.20 Встреча. (12+)
- 03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

1 июня
Седмица 7-я по Пасхе. Глас 6.
Попразднство Вознесения Господня.
Блгвв. вел. кн. Димитрия Донского и вел. кн. Евдокии, в инокинях Евфросинии.

Сщмчч. Патрикия, еп. Прусского, и с ним трех пресвитеров: Акакия, Меландра и Полиена. Прп. Корнилия, чудотворца Комельского. Мч. Калупа Египтянина. Прп. Давида Гареджийского. Прп. Иоанна, еп. Готфского. Прп. Корнилия, игумена Палеостровского, Олонецкого. Блгв. кн. Иоанн Угличский, в иночестве Игнатия, Вологодского. Прп. Сергия Шухтомского. Сщмчч. Матфия пресвитера. Сщмчч. Виктора. Сщмчч. Антония, еп. Белгородского, и с ним Митрофана, Александра, Михаила, Ипполита, Николая, Василия, Николая, Максима, Александра, Павла, Павла, Георгия пресвитеров и мч. Михаила. Сщмчч. Онуфрия, архиеп. Курского. Прмчч. Валентина.

Поста нет.

« Не будем удивляться, что путь наш очень отдален, потому что мы еще находимся в духовном детстве». Прп. Антоний Великий

МУЗЫКА

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40, 08.40, 15.00, 18.00, 23.00 PRO-новости. (16+)
- 07.00 Каждое утро. (16+)
- 07.15 PRO-клип. (16+)
- 07.20 Каждое утро. (16+)
- 07.35 Тееп чарт. (16+)
- 08.00 Каждое утро. (16+)
- 09.00 Топ-30. (16+)
- 11.00 Битва фанклубов. (16+)
- 12.00 Плейлист. (16+)
- 12.30 Очень Караочен. (16+)
- 13.00 #НАМУЗТВ. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 17.00 Консервы. (16+)
- 18.20 Плейлист. Лето. (16+)
- 19.00 МУЗ-ТВ чарт. (16+)
- 20.00 Крутая среда. (16+)
- 21.00 Лайкер. (16+)
- 22.00 Смерть или инсценировка? (16+)
- 23.20 Рок нон-стоп. (16+)
- 00.30 Хиты по-русски. (16+)
- 01.30 Лайкер. (16+)

ПЕРВЫЙ



19.45 «Поле чудес». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «АнтиФейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!». (16+)
10.45 Информационный канал. (16+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 Информационный канал. (16+)
15.00 Новости (с субтитрами)
15.15 Информационный канал. (16+)
16.00 «Мужское / Женское». (16+)
16.50 Информационный канал. (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон» (16+)
19.45 «Поле чудес». (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Голос». Финал. (12+)
23.55 «Вызов. Первые в космосе». Заключительная серия. (12+)
00.55 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



21.30 «Удивительные люди. Новый сезон». (12+)

- 05.00 Утро России
09.00 Вести. Местное время
09.30 Утро России
09.55 О самом главном. (12+)
11.00 Вести
11.30 «60 минут». (12+)
14.00 Вести
14.30 Вести. Местное время
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 Вести
16.30 Прямой эфир. (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.15 Вести. Местное время
21.30 «Удивительные люди. Новый сезон». (12+)
23.55 «Истории Большой Страны». (12+)
00.55 «ЗА ЛУЧШЕЙ ЖИЗНЬЮ». (12+)
Даша Тихонова - интеллигентная девушка и первая красавица в деревне. Она мечтала закончить консерваторию и стать пианисткой, но ей пришлось остаться дома и ухаживать за больной матерью.
04.10 «СЕМЕЙНЫЙ ДЕТЕКТИВ». (16+)

НТВ



08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)

- 04.55 «МОСКВА: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ». (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи»
16.00 «Сегодня»
16.50 «ДНК». (16+)
17.55 «Жди меня». (12+)
19.00 «Сегодня»
20.00 «ВОЕННАЯ ПОЛИЦИЯ». (16+)
22.15 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)
00.00 «Своя правда» с Романом Бабаюном. (16+)
02.10 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
02.35 «Квартирный вопрос». (0+)
03.30 «ЗАКОНЫ УЛИЦ». (16+)

СТС



11.05 Обратный отсчёт. (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.30 Премьера! «Буба». (6+)
07.00 «МИША ПОРТИТ ВСЁ». (16+)
Научно-развлекательный скетчком
08.00 «ЮНОСТЬ». (16+)
Популярный блогер Алекс Го теряет все контракты, обидев юного фаната Митю. Чтобы спасти карьеру, Алекс становится вожатым в лагере, где отдыхает мальчик.
09.00 На выход! (16+)
11.05 Обратный отсчёт. (16+)
12.10 Уральские пельмени. (16+)
13.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
00.00 Премьера! Импровизаторы. (16+)
01.00 Импровизаторы. (16+)
02.00 «ПОГНАЛИ». (16+)
04.00 «б кадров». (16+)
04.30 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ



09.00 «САШАТАНЯ». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
09.00 «САШАТАНЯ». (16+)
20.00 «Комеди Клуб». (16+)
22.00 «Галустян плюс». (16+)
Михаил Галустян перевоплотится в новых и любимых зрителями персонажей в шоу «Галустян+». Каждый эпизод шоу состоит из скетчей, которые показывают разные социальные и бытовые темы в комедийном ключе.
23.00 «Stand up». (18+)
00.00 «Музыкальная интуиция». (16+)
Каждый выпуск - это головоломка, в которой звёздным гостям предстоит отгадать, кто из 10 участников поёт, а кто врёт, что поёт. На это у них будет 4 раунда с подсказками от ведущего...
01.55 «Импровизация. Команды». (18+)
03.30 «Студия «Союз». (16+)
05.05 «Импровизация». (16+)

РЕН



17.00 «Тайны Чапман». (16+)

- 05.00 18.00 04.35 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 «Новости». (16+)
09.00 «Документальный проект». (16+)
11.00 «Как устроен мир с Тимофеем Баженовым». (16+)
12.00 16.00 19.00 Информационная программа 112. (16+)
13.00 «Загадки человечества». (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
15.00 «Засекреченные списки». (16+)
17.00 «Тайны Чапман». (16+)
20.00 «ЧЕРНАЯ СМЕРТЬ». (16+)
22.00 «КАПИТАН АЛАТРИСТЕ». (16+)
00.40 «ПОМПЕИ». (12+)
02.30 «АПОКАЛИПСИС». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.10 «Тайны Медовой долины». (12+)
05.25 «Простоквашино». (0+)
05.40 11.30 Кондитер. (16+)
06.50 Пятница News. (16+)
07.10 Любовь на выживание. (16+)
09.10 Битва шефов. (16+)
12.50 Битва шефов. (16+)
19.00 «ДВЕ ДЕВИЦЫ НА МЕЛИ». (16+)
23.00 «ПОЕЗД В ПУСАН». (16+)
01.10 Пятница News. (16+)
01.40 Инсайдеры. (16+)
04.20 Пятница News. (16+)
04.40 «Простоквашино». (12+)

Ю

- 05.35 «Маша и Медведь». (0+)
08.30 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
10.35 «КЛОН». (16+)
12.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)
14.40 Барышня - Крестьянка. (16+)
В реальности-эксперименте «Барышня-Крестьянка» принимают участие две девушки из разных слоев общества.
17.45 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
20.00 «КЛОН». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (18+)
01.50 «Измены». (16+)
03.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Идеальный ужин. (16+)
06.40 10.30 11.30 12.30 13.30 15.00 16.00 17.30 Утилизатор. (16+)
11.00 12.00 13.00 14.00 15.30 Утилизатор. (12+)
19.00 Улётное видео. (16+)
22.00 «РОБОТ 2.0». (12+)
Миру угрожает монструозный крылатый злодей, покусившийся на самое святое, что есть у человечества - мобильные телефоны.
00.15 Топчик-2. (16+)
02.10 Решала. (16+)
05.20 Идеальный ужин. (16+)

МИР

- 05.00 «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ ОТ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ С ТРЕМЯ ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА». (12+)
06.30, 10.10 «МАРЬИНА РОША-2». (12+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 16.15 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.35 Мировое соглашение. (16+)
21.30 «ЗНАХАРЬ». (16+)
00.05 «ВИИ». (12+)
01.15 Наше кино. История большой любви. (12+)
03.05 «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ». (0+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
10.10 «Преодоление». (12+)
11.25 «ПАЦАНЫ». (12+)
15.10 «Человек и судьба». (12+)
15.40 «На приёме у главного врача». (12+)
16.15 «Песня остаётся с человеком». (12+)
17.00 «Служу Отечеству». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
21.00 «Ч/Б». (16+)
23.00 «ТВИН ПИК. ОГОНЬ ИДЁТ СО МНОЙ!». (18+)
01.10 «КИСЛОТА». (18+)
02.45 «ЧЕЛОВЕК БОЖИЙ». (12+)

ПОБЕДА

- 04.40 «Путь к Победе» (16+)
05.40 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+)
07.20 «ОТЛИЧНИЦА». (16+)
13.50 «ГОСТИНИЦА «РОССИЯ». (12+)
Сотрудница орготдела гостиницы «Россия» Ксения отвечает за прием и пребывание гостей, среди которых, в основном, советская элита и иностранцы. Гостиница - целый мир, не похожий на повседневную реальность. Здесь ощущается дыхание другой жизни, роскошной, неизвестной, притягательной...
23.59 «Путь к Победе» (16+)
01.00 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+)
02.30 «ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ». (16+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00, 14.25 «Смешарики». (0+)
06.25, 11.35, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
06.55 «Мой Мир. Поём Вместе». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
08.00, 13.00, 21.00 «Барбоскины». (0+)
08.25, 13.25, 20.20 «Маша и Медведь». (0+)
09.05 «Волшебная кухня». (0+)
09.30 Друзья на все времена. «В стране невыученных уроков». (0+)
10.00, 14.00, 17.25, 22.00 «Фиксики». (0+)
10.30, 20.00 «Лунтик». (0+)
11.00 «Сказочный патруль». (0+)
15.00 «Турбозавры». (0+)
15.25, 21.25 «Простоквашино. Парк Атракционов». (0+)
17.00 Друзья на все времена. «Последний лепесток». (0+)
18.00 «Музыкальный патруль. Сказочные песни». (0+)
18.25 «Чуч-Мяуч». (0+)
19.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес. Идеальная принцесса». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
22.35 «Смешарики. Пин-код». (0+)
23.00 «Капризка». (0+)
23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
00.00 «Машины Мокас». (0+)
00.40 «Бодо Боро. БОДОПутешествия». (0+)
01.00 Друзья на все времена. «Баранкин, будь человеком!» (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Енотки». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Цветняшки!» (0+)
08.10 «Турбозавры». (0+)
09.20 «Деревяшки». (0+)
10.15 «Петроникс». (0+)
10.45 «Студия Каляки-Малыки». (0+)
11.10 «Волшебная кухня». (0+)
13.10 «Инфинити Надо». (6+)
13.35 «Дике скричеры!» (6+)
14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
Обладательница золотой медали Всероссийского открытого турнира «НЕБОФЕСТ 2019!» Победительница Международного фестиваля воздушной гимнастики «SKY WORLD!» Спортсменка и художница! В гостях у Саши и Ани - Вероника Куралева!
14.10 «Спина к спине». (0+)
15.30 «Ералаш». (6+)
16.50 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
17.00 «Барбоскины». (0+)
20.00 «Геройчики». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Маша и Медведь». (0+)
23.40 «Бременские музыканты». (0+)
00.00 «По следам бременских музыкантов». (0+)
00.20 «Ничуть не страшно». (0+)
00.30 «Змей на чердаке». (0+)
00.40 «Однажды утром». (0+)
00.50 «Бобби и Билл». (0+)
03.25 «Рэй и пожарный патруль. Команда Вивилз». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 08.25 Книжные аллеи. (12+)
08.55 Крымская победа Василия Долгорукова. (12+)
09.45 Музей-усадьба художника Ильи Репина. (12+)
10.15 Секреты истории. (12+)
12.00 Украденная красота. Нацистская одержимость искусством. (16+)
12.45 Народовластие. (12+)
13.10 Не квартира - музей. (12+)
13.30 Литературный музей между прошлым и будущим. (12+)
14.00 Кольцо «А». (12+)
14.10, 15.05 История оружия. (16+)
16.00 Архивы истории. (12+)
16.10 Забытый полководец. (12+)
16.40 По законам чести. Из истории дуэлей. (12+)
16.55 Всемирное наследие. (12+)
17.45 Семь дней истории. (12+)
17.55 Их называли русскими. (12+)
18.40 Россия научная. Великие имена. (12+)
19.00 Бог войны. История русской артиллерии. (12+)
19.45 Пешком по Москве. (6+)
20.00 «ПЕРВАЯ КОННАЯ». (12+)
21.45 Взгляд с высоты. (12+)
22.15 Хроники общественно-го быта. (12+)
22.30 Культурная полиция. Охотники за искусством. (12+)
23.15 Бункер-42. Капсула времени. (12+)

VJU HISTORY

- 06.00 100 чудес света. (12+)
06.55, 07.45 Перл-Харбор. (16+)
08.45, 09.45 100 чудес света. (12+)
10.45, 11.45 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)
12.45, 13.10, 13.40, 14.10 Перевал Дятлова: охотники за правдой. (16+)
14.35, 15.30 Сириус. (16+)
В деструктивной секте «Орден храма Солнца» состояли сотни людей по всему миру. Её лидеры звали своих адептов совершить «перемещение» на планету Сириус. Из-за «грядущего апокалипсиса». Это повлекло за собой волну массовых самоубийств в Швейцарии, Канаде, Франции...
16.25 Расшифрованные сокровища: Американский город пирамид. (12+)
17.15 Расшифрованные сокровища: Карта сокровищ Мертвого моря. (12+)
18.10, 19.05 Затерянные гробницы древних майя. (12+)
20.00, 20.25, 20.55, 21.20 Перевал Дятлова: охотники за правдой. (16+)
21.55, 22.45 Смертоносная техника. (12+)
23.35, 00.35 100 чудес света. (12+)
01.30, 02.20 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)
03.15, 03.40, 04.05, 04.30 Перевал Дятлова: охотники за правдой. (16+)
05.00 100 чудес света. (12+)

ДОКТОР

- 06.00, 11.55, 18.05, 23.45 О самом главном. (12+)
06.55, 13.40 От первого лица. (12+)
07.20, 07.50, 19.30, 05.30 Фактор роста. (12+)
08.15, 14.35, 00.45 Я, человек. (12+)
09.05 О самом главном. (12+)
10.00, 10.25 Медицина будущего. (12+)
10.55 Мозг на прокачку. Усилим воли. (12+)
12.50 Медицинский квест. (12+)
14.10 На приёме у доктора Бубновского. (12+)
15.20 О самом главном. Продукты для здоровья почек. (12+)
16.15, 16.45 Тайны анатомии. (12+)
17.15 Генетическая революция. (16+)
19.00, 05.05 От первого лица. Екатерина Бурмирова. Родительское выгорание. (12+)
20.00, 02.20 На приёме у доктора Шестаковой. Диабет. Распознавать и вылечить. (12+)
20.30, 03.15 Это лечится. Сонное апноэ. (12+)
21.00 О самом главном. Восстановление лёгких после COVID-19. (12+)
21.55 Как укрепить иммунитет? (12+)
22.50, 02.50 На приёме у доктора Горелова. (12+)
23.15, 03.40 Это лечится. Астма. (12+)
01.25, 01.55 Еда. (12+)
04.10, 04.35 Большой скачок. (12+)

РОССИЯ К
Культура



15.45
«Энигма»

- 06.30 07.00 07.30 10.00 12.30
17.00 19.30 Новости культуры
- 06.35 «Пешком...»
- 07.05 Легенды мирового кино
- 07.35 «Легенды и мифы - величайшие тайны человечества»
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.50 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА»
- 10.15 ХХ век
- 12.10 «Забытое ремесло»
- 12.45 Больше, чем любовь
- 13.30 21.10 «ПРОТИВОСТОЯНИЕ»
- 15.45 «Энигма»
- 16.30 23.25 «Всеволод Шолоховский»
- 17.15 01.40 К 120-летию со дня рождения Евгения Мравинского
- 18.20 Письма из провинции
- 18.45 «Борис Рыбаков»
- 19.45 «Смехоностальгия»
- 20.15 Линия жизни
- 23.50 «ДАВАЙ ПОТАНЦУЕМ»

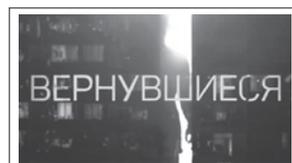
ТВЦ



16.55 «Актерские драмы. Кино без купюр». (12+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.05 Тайна песни. (12+)
- 08.40 «АННА И ТАЙНА НОЧИ». (12+)
- 11.30 14.30 17.50 События
- 11.50 «АННА И ТАЙНА НОЧИ». (12+)
- 12.40 «ЖЕНСКИЙ ПРИГОВОР». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.00 «ЖЕНСКИЙ ПРИГОВОР». (12+)
- 16.55 «Актерские драмы. Кино без купюр». (12+)
- 18.10 «ЖИЗНЬ ПОД ЧУЖИМ СОЛНЦЕМ». (12+)
- 20.00 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (12+)
- 22.00 «В центре событий»
- 23.00 «Хорошие песни». (12+)
- 00.30 «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ». (12+)
- 02.20 «Петровка, 38». (16+)
- 02.35 «КАБИНЕТ ПУТЕШЕСТВЕННИКА». (12+)
- 05.30 «Александр Абдулов. Жизнь без оглядки». (12+)

ТВ-3



14.30 Вернувшиеся. (16+)

- 06.00 09.00 Утренние гадания. (16+)
- 06.15 «Мультфильмы». (0+)
- 09.15 Секреты здоровья. (16+)
- 09.30 «Слепая». (16+)
- 11.15 Новый день. (12+)
- 11.50 «Слепая». (16+)
- 12.20 Мистические истории. (16+)
- 13.30 Гадалка. (16+)
- 14.30 Вернувшиеся. (16+)
- 16.50 «Слепая». (16+)
- 19.30 «ЗВЁЗДНЫЙ РАЗУМ». (12+)
- 21.30 «ВСПОМНИТЬ ВСЕ». (16+)
- 00.00 «ФАР КРАЙ». (18+)
- Джек Карвер оказывается на тропическом острове, где злобный профессор проводит генетические исследования... Главному герою придется столкнуться лицом к лицу со смертью и избавиться от головорезов профессора.
- 01.30 Апокалипсис. (16+)
- 04.45 «Городские легенды». (16+)

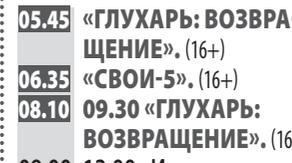
ДОМАШНИЙ



08.10 Давай разведёмся! (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.10 Давай разведёмся! (16+)
- 09.10 Тест на отцовство. (16+)
- 11.25 «Понять. Простить». (16+)
- 12.35 «Порча». (16+)
- 13.10 «Знахарка». (16+)
- 13.45 «Верну любимого». (16+)
- 14.20 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.55 «СРОК ДАВНОСТИ». (16+)
- 19.00 «ТО, ЧТО НЕЛЬЗЯ КУПИТЬ». (16+)
- 23.20 «В ОДНУ РЕКУ ДВАЖДЫ». (16+)
- 02.45 «Понять. Простить». (16+)
- 03.40 «Порча». (16+)
- 04.05 «Знахарка». (16+)
- 04.35 «Верну любимого». (16+)
- 05.00 «б кадров». (16+)
- 05.20 По делам несовершеннолетних. (16+)

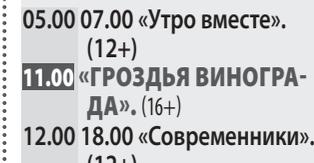
5 5-Й КАНАЛ



05.45 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)

- 06.35 «СВОИ-5». (16+)
- 08.10 09.30 «ГЛУХАРЬ: ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 09.00 13.00 «Изнестия». (16+)
- 13.30 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-4». (16+)
- 17.30 «Изнестия». (16+)
- 18.00 «СЛЕД». (16+)
- 23.10 «Светская хроника». (16+)
- 00.10 Они потрясли мир. (12+)
- 00.55 «СВОИ-3». (16+)
- 03.40 «СВОИ-2». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.10 09.20 «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ». (12+)
- 10.15 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА». (12+)
- 12.15 13.25 15.05 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ». (12+)
- 16.45 18.45 «УЧАСТОК ЛЕЙТЕНАНТА КАЧУРЫ». (16+)
- 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+)
- 23.00 Музыка+. (12+)
- 00.10 «ТРИ ТОПОЛЯ НА ПЛЮЩИХЕ». (12+)
- 01.40 «ПОХИЩЕНИЕ «САВОЙИ». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)

- 11.00 «ГРОЗДЬЯ ВИНОГРАДА». (16+)
- 12.00 18.00 «Современники». (12+)
- 12.30 03.00 «Мастерская спорта». (12+)
- 13.00 «ЕСЛИ У ВАС НЕТУ ТЕТИ». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 «День вместе». (12+)
- 15.00 «Документальное кино». (12+)
- 15.30 «Воронежские спасатели». (12+)
- 15.45 «Служу Отечеству». (12+)
- 16.30 «ШИРОКА РЕКА». (16+)
- 17.30 «Формула здоровья». (12+)
- 18.30 «Открываем Воронеж». (12+)
- 18.45 «Специальный репортаж». (12+)
- 19.00 «Новости дайджест». (12+)
- 19.10 «Вечер вместе». (12+)
- 20.00 00.30 «Диалоги с прошлым». (12+)
- 20.30 «Просто жизнь». (12+)
- 21.00 02.00 «Точка.ру». (12+)
- 22.00 «Малая сцена». (12+)
- 23.30 «ВТОРОЕ ДЕТСТВО». (6+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ СТРАНА МАТЧ СТРАНА
- 06.00 Футбол. Мелбет-Первая Лига. Обзор тура. (0+)
- 06.30 «Вид сверху». (12+)
- 07.00 10.00 20.10 Новости
- 07.05 13.40 15.10 17.30 20.15 00.10 Все на Матч!
- 10.05 00.55 «Небесная грация». (0+)
- 10.25 19.10 05.00 Футбол. Чемпионат мира. Молодежные сборные. (0+)
- 11.25 Профессиональный бокс. (16+)
- 12.25 Пляжный футбол. «Спартак» (Москва) - «Строгино» (Москва). Чемпионат России
- 13.55 Пляжный футбол. «Краснодар-ЮМР» - «Локомотив» (Москва). Чемпионат России
- 15.30 Смешанные единоборства. (16+)
- 17.55 Пляжный футбол. «Саратов» - «Лекс». Чемпионат России
- 21.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 01.15 «Вы это видели». (12+)
- 02.00 Новости. (0+)
- 06.00 Футбол. Турнир развития УЕФА. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 С чего начинается футбол. (12+)
- 08.20 «Спортивный репортаж». (12+)
- 08.40 09.20 12.45 17.40 03.35 Спецрепортаж. (12+)
- 08.55 «бхб». (0+)
- 09.35 «Вид сверху». (12+)
- 10.05 01.10 Баскетбол. Чемпионат России. (0+)
- 11.55 20.40 Автоспорт. (0+)
- 12.25 19.15 «Небесная грация». (0+)
- 13.05 Гандбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
- 15.00 Автоспорт. Эндуранс. Кубок России. (0+)
- 16.00 «Первые лед». (6+)
- 16.25 21.10 22.10 23.10 00.10 Пляжный футбол. Чемпионат России. (0+)
- 18.00 Художественная гимнастика. Гала-концерт. (0+)
- 19.30 «Неизвестный спорт»
- 20.20 «Бессмертный футбол»
- 03.50 Лёгкая атлетика. Командный чемпионат России. (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 06.00 Каждое утро. (16+)
- 06.40 PRO-новости. (16+)
- 07.00 Тееп чарт. (16+)
- 07.25 Каждое утро. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 Русский чарт. (16+)
- 10.00 Шальные императрицы шоу-биза. (16+)
- 11.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Top-15 Like FM. (16+)
- 13.00 Лига клипов. (16+)
- 13.30 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 15.00 PRO-новости. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 16.00 Лайкер. (16+)
- 17.00 Плейлист. (16+)
- 18.00 PRO-новости. (16+)
- 18.20 Плейлист. Лето. (16+)
- 19.00 Премия МУЗ-ТВ. Лучшее. (16+)
- 22.00 Танцпол. (16+)
- 23.30 Dance chart. (16+)
- 00.35 Танцпол. (16+)
- 02.00 Муз'итив. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

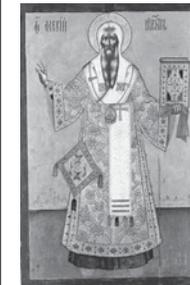
- VU TV1000 VU TV1000 РУССКОЕ
- 05.35 «КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА 3 ДНЯ». (16+)
- 07.15 «ПИСЬМА К ДЖУЛЬЕТТЕ». (12+)
- 09.10 «СПЕШИ ЛЮБИТЬ». (12+)
- 11.00 «ОДИН ДЕНЬ». (16+)
- 12.55 «ДЕНЬГИ НА ДВОИХ». (16+)
- 15.05 «ГОНКА». (16+)
- 17.10 «ЛЕМОНИ СНИКЕТ: 33 НЕСЧАСТЬЯ». (12+)
- 19.00 «ХРАНИТЕЛЬ ВРЕМЕНИ». (12+)
- 21.10 «МИЛЛИОНЕР ИЗ ТРУШОБ». (16+)
- Великобритания, Франция, 2008 г. В ролях: Анил Капур, Дев Патель
- 23.25 «ЛЕВ». (16+)
- 01.25 «ДЕНЬГИ НА ДВОИХ». (16+)
- 03.20 «ГОНКА». (16+)
- 07.00 «АРТЕК. БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ». (6+)
- 08.40 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ». (6+)
- 10.30 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-2». (6+)
- 12.20 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-3: ПРИВЕТ, ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ!» (12+)
- 14.05 «СТАВКА НА ЛЮБОВЬ». (12+)
- 15.45 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
- 17.20 «ГРЕЦКИЙ ОРЕШЕК». (16+)
- 19.00 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+)
- 20.50 «О ЧЕМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+)
- 22.30 «О ЧЕМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+)
- 00.00 «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ». (12+)
- 06.50 «Три богатыря и Шаманская царица». Мультфильм. (12+)
- 08.15 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 09.45 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 11.10 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 12.35 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 13.50 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
- 15.20 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 01.00 «СУПЕРБОБРОВЫ». (16+)
- 02.30 «СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
- ДОМ КИНО ДОМ КИНО
- 06.00 «Три богатыря и Шаманская царица». Мультфильм. (12+)
- 08.15 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 09.45 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 11.10 «Алёша Попович и Тугарин Змей». Мультфильм. (12+)
- 12.35 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 13.50 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
- 15.20 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 01.00 «СУПЕРБОБРОВЫ». (16+)
- 02.30 «СУПЕРБОБРОВЫ. НАРОДНЫЕ МСТИТЕЛИ». (16+)
- СУББОТА! СУББОТА!
- 05.00 «Маша и Медведь». «Маша и Медведь. Машины Песенки». «Машины сказки». «Машины страшлики». Мультсериалы. (0+)
- 17.00, 17.50, 18.30, 19.20, 20.00, 20.40 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
- 21.30 Богиня шопинга. (16+)
- 22.40 Суббота News 2023. (16+)
- 22.50 Моя жена рулит. (16+)
- 00.00 Кулинарные детективы. (16+)
- 01.00, 02.10 «О, МОЯ ВЕНЕРА». (16+)
- Сериал. Мелодрама, комедия. Южная Корея, 2015 г.
- 03.10 «Буба-2». Мультсериал. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- КИНОКОМЕДИЯ
- 01.05 «НЯНЬКА ПО ВЫЗОВУ». (16+)
- 02.50 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)
- 04.20 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)
- 05.55 «КОНВОИРЫ». (16+)
- 07.45 «ДЖУМАНДЖИ». (6+)
- 09.40 «МОШЕННИКИ». (16+)
- 11.30 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)
- 13.25 «СИНЬОР РОБИНЗОН». (16+)
- 15.30 «ЦЫПОЧКА». (16+)
- 17.25 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (16+)
- 19.30 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+)
- 21.45 «ПУЛЕНЕПРОБИВАЕМАЯ». (12+)
- 23.40 «КОП НА ДРАЙВЕ». (12+)
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 06.55 «САМОГОНЩИКИ». (12+)
- 07.15 «НЕ ГОРИ!» (12+)
- 09.00 «ВЫСОТА». (12+)
- 10.40 «КАРНАВАЛЬНАЯ НОЧЬ». (12+)
- 12.00 «ШИРИЛИ-МЫРИЛИ». (16+)
- 14.35 «ЗА СПИЧКАМИ». (12+)
- 16.20 «ДЕВУШКА БЕЗ АДРЕСА». (12+)
- 18.00 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» (12+)
- 19.25 «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ УДАЧИ». (12+)
- 21.00 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (12+)
- 22.50 «НЕПОДАЮЩИЕСЯ». (12+)
- 00.15 «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОВИТЕ СЛОВО». (12+)
- 03.00 «ХОРОШО СИДИМ!» (16+)
- 04.10 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ». (16+)
- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
- 08.00, 09.00, 16.00, 17.00 «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ». (12+)
- 10.00, 11.00, 18.00, 19.00 «ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, 2008-2012 гг. В ролях: Юлия Пожидаева, Алина Сандрацкая, Александр Волков, Алина Бужинская, Вера Романова
- 12.00, 20.00, 04.00 «СЕДЬМОЕ НЕБО». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «РОКОВАЯ ОШИБКА». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА. НОВАЯ ВЕРСИЯ». (16+)
- 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ДОМОХОЗЯИН». (16+)
- СТС LOVE СТС LOVE
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «Ералаш». (0+)
- 09.00 «ПАПИНЫ ДОЧКИ». (16+)
- Агентство Эдуарда получает заказ на подготовку вечеринки.
- 12.00 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС». (16+)
- 15.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- 22.00 «ГОТОВЫ НА ВСЁ». (16+)
- Катрины родители намерены сосватать ей прилично-го парня... Данила находит себе новую работу...
- 00.00 Кек, это рек! (16+)
- 01.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)
- 03.55 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 В поисках Бога. (6+)
- 05.40 «ПРОСТЫЕ ЛЮДИ». (0+)
- 07.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Московские святители Петр и Алексий. (0+)
- 11.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры).
- 11.40 Расскази мне о Боге. (6+)
- 12.10 Профессор Осипов. (0+)
- 12.45 Простые чудеса. (12+)
- 13.35, 14.05, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Святая Нина Провсвительница Грузии. (0+)
- 15.35 Цикл: Детство. Возвращение. Три семьи. (12+)
- 15.50 «МАЛЬЧИШКУ ЗВАЛИ КАПИТАНОМ». (0+)
- 17.35 «ПОДРАНКИ». (12+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30 Лики Богородицы. (0+)
- 22.05 День Ангела. Равноапостольные Константин и Елена. (0+)
- 22.35 Александр Невский. Цикл: Святые воины. (0+)
- 23.10 День Патриарха. (0+)
- 23.25 «Бесогои». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.25 Спас-стрим. (0+)
- 01.30 Святые Целители. (0+)
- 02.00 Простые чудеса. (12+)
- 02.40 В поисках святого города. (0+)
- 03.10 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

2 июня
Седмица 7-я по Пасхе. Глас 6. Отдание праздника Вознесения Господня. Обретение мощей свт. Алексия, митр. Московского и всея Руси, чудотворца.



Мчч. Фалалея, Александра и Астерия. Мч. Аскалона. Прпп. Завуллона и Сосанны, родителей равноапостольной Нины. Блгв. кн. Довмонта, во Святом Крещении Тимофея, Псковского. Сщмч. Павла пресвитера.

Постный день. Разрешается рыба.

«Духовным вещам учит не слово, а труд деловой, и от труда опыт, который приносит полезные плоды, отвращаясь от бесплодных слов людей спорливых и любящих показность».

Свт. Григорий Палама

7 ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	РЕН
 15.05 «ЩИТ И МЕЧ». (16+)	 18.00 «Привет, Андрей!» (12+)	 05.45 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)	 13.10 «ПЕРЕВОЗЧИК». (16+)	 08.30 «Модные игры». (16+)	 14.30 «СОВБЕЗ». (16+)			
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота» 09.00 «Умницы и умники». (12+) 09.45 «Слово пастыря». (0+) 10.00 12.00 Новости (с субтитрами) 10.15 «Прыжок из космоса». (12+) 11.10 «Байконур. Первый на планете Земля». (12+) 12.15 «Вербовщик». Легенды разведки. (12+) 14.10 «Станислав Любшин. Ангел, спасший мне жизнь». (12+) 15.05 «ЩИТ И МЕЧ». (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.20 «Кто хочет стать миллионером?» (12+) 19.20 Концерт ко Дню защиты детей. (12+) 21.00 «Время» 21.35 «Сегодня вечером». (16+) 23.15 «Эннио. Маэстро». (12+) 02.00 Подкаст Лаб. (16+)	05.00 Утро России. Суббота 08.00 Вести. Местное время 08.20 Местное время. Суббота 08.35 «По секрету всему свету» 09.00 «Формула еды». (12+) 09.25 «Пятеро на одного» 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.50 Ко Дню защиты детей. Фестиваль детской художественной гимнастики «Алина» 13.05 «ВМЕСТО НЕЁ». (16+) 17.00 Вести 18.00 «Привет, Андрей!» (12+) 20.00 Вести 21.00 «ДЕВУШКА ИЗ ПРОШЛОГО». (12+) Родители Алёны и Вари погибли, когда Алёна была подростком. С тех пор Варя, как старшая сестра, взяла на себя все заботы о младшей. 00.35 «СТАРШАЯ ЖЕНА». (12+) 04.10 «МЕЧТЫ ИЗ ПЛАСТИЛИНА». (16+)	05.00 «Жди меня». (12+) 05.45 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+) 07.25 «Смотр». (0+) 08.00 «Сегодня» 08.20 «Поедем, поедим!» (16+) 09.20 «Едим дома». (0+) 10.00 «Сегодня» 10.20 «Главная дорога». (16+) 11.00 «Живая еда». (12+) 12.00 «Квартирный вопрос» 13.00 «Модный vs Народный». (12+) 14.20 «Своя игра». (0+) 15.20 «Игры разумов». (0+) 16.00 «Сегодня» 16.20 ЧП. Расследование. (16+) 17.00 Следствие вели... (16+) 19.00 «Центральное телевидение» 20.20 «Ты не поверишь!» (16+) 21.25 «Секрет на миллион». (16+) 23.25 «Международная пилорама». (18+) 00.10 Квартирник НТВ. (16+) 01.45 «Дачный ответ». (0+)	06.00 Ералаш. (0+) 07.00 «Три кота». (0+) 07.30 «Отель «У овечек». (0+) 07.40 Шоу «Уральских пельменей». (16+) 09.00 ПроСТО кухня. (12+) 09.30 Премьера! ПроСТО кухня. (12+) 10.00 Премьера! Взрослым не понять. (12+) 11.05 Фактор страха. Испытание тайгой. (16+) 12.05 Шоу «Уральских пельменей». (16+) 13.10 «ПЕРЕВОЗЧИК». (16+) 15.05 «ПЕРЕВОЗЧИК-2». (16+) 16.45 «Неисправимый Рон». (6+) 18.55 «ОДНОКЛАССНИКИ». (16+) 21.00 «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+) 23.00 «САПОЖНИК». (12+) 00.55 «НОРМАЛЬНЫЙ ТОЛЬКО Я». (12+) 02.45 «ПОГНАЛИ». (16+) 03.55 «6 кадров». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+) 08.30 «Модные игры». (16+) 09.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+) 09.30 «Битва экстрасенсов». (16+) 16.55 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+) 21.00 «Музыкальная интуиция». (16+) 23.00 «Женский стендап». (18+) В этом шоу женщины честно говорят о том, что их не устраивает в отношениях, высмеивают стереотипы семейной жизни, которые столетиями культивировались в нашем обществе... 00.00 «Такое кино!» (16+) 00.30 «БОТАН И СУПЕРБАБА». (16+) 02.00 «Импровизация. Команды». (18+) 03.30 «Студия «Союз». (16+) 05.05 «Импровизация». (16+) 06.40 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)	05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+) 07.00 «С бодрым утром!» (16+) 08.30 «Новости». (16+) 09.00 «Минтранс». (16+) 10.00 Самая полезная программа. (16+) 11.00 «Военная тайна». (16+) 12.30 «Новости». (16+) 13.00 «Военная тайна». (16+) 14.30 «СОВБЕЗ». (16+) 15.30 «Документальный спецпроект». (16+) 16.30 «Новости». (16+) 17.00 «Засекреченные списки». (16+) 18.00 «ОГРАБЛЕНИЕ В УРАГАН». (16+) 20.00 «СИЛА СТИХИИ». (16+) 21.50 «КРОВНЫЙ ОТЕЦ». (16+) 23.30 «РЫЦАРИ СПРАВЕДЛИВОСТИ». (18+) 01.40 «S.W.A.T.: СПЕЦНАЗ ГОРОДА АНГЕЛОВ». (16+) 03.35 «ЗАЛОЖНИК-ИЗГОЙ». (16+)			

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ОТР
05.00 «Ну, погоди! Каникулы». (0+) 05.40 01.40 03.40 Пятница News. (16+) 06.05 «Тайны Медовой долины». (12+) 06.30 «Снежная королева-3. Огонь и лед». (12+) 07.50 «Викинг Вики». (12+) 09.20 10.00 04.10 Черный список. (16+) 10.50 Умнее всех. (12+) 12.10 16.00 Четыре свадьбы. (16+) 14.00 Четыре жены. (16+) 19.20 Четыре свадьбы-4. (16+) 23.20 «ПОЕЗД В ПУСАН-2». (16+)	07.30 Утилизатор. (16+) 08.00 Утилизатор. (12+) 09.30 «СОЛДАТЫ-7». (12+) 20.30 «+100500». (16+) 23.00 «+100500». (18+) 23.30 Клуб обаятельных животных. (16+) 00.30 iТопчик-2. (16+) Признайся, тебе давно хотелось ответить Максусу из «+100500». Мы тебя услышали! Знакомься: новое шоу «iТопчик» на «ЧЕ!». 01.30 iТопчик. (16+) 02.00 Невероятные истории. (16+) 03.15 Супершеф. (16+) 04.50 Утилизатор. (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+) 09.00 Отражение 11.40 «Коллеги». (12+) 12.20 16.00 «Конструкторы будущего». (12+) 12.30 03.05 «ЖДИТЕ ПИСЕМ». (12+) 17.00 «День вместе». (12+) 17.30 «Точка.ру». (12+) 18.00 «Губернские новости». (12+) 19.05 «Очень личное». (12+) 19.45 «Ректорат». (12+) 20.25 «ЧЕЛОВЕК БОЖИЙ». (12+) 22.10 «ДУРАК». (16+) 00.05 «ДЕНЬ ПОЛНОЛУНИЯ». (12+) 01.35 «Ч/Б». (16+)
Ю	МИР	ПОБЕДА
06.15 «Маша и Медведь». (0+) 09.30 «Это было красиво». (16+) 10.00 «Будни роддома». (16+) В реалии зритель сможет узнать все мысли и переживания участников событий и стать свидетелем необычных историй из практики врачей и акушеров. 11.00 «Беременная в 16». (16+) 19.25 «Беременная в 45». (16+) 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.05 «Измены». (16+) 03.00 «Гости и прочие неприятности». (16+) 04.45 «Маша и Медведь». (0+)	06.00 Всё, как у людей. (6+) 06.15, 09.10 Мультфильмы. (6+) 08.40 Исторический детектив. (12+) 09.30 Фазендалайф. (6+) 10.00 Погода в мире 10.10 «КАК ИВАНУШКА-ДУРАЧОК ЗА ЧУДОМ ХОДИЛ». (0+) 11.55 «СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ». (0+) 13.30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН!» (0+) 14.55, 16.15, 18.45 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (0+) 16.00, 18.30 Новости 20.40 «ВОКЗАЛ ДЛЯ ДВОИХ». (0+) 23.20 «ЗНАХАРЬ». (16+) 01.35 «СВЕТЛЫЙ ПУТЬ». (0+) 03.15 «АРИНКА». (0+) 04.35 Наше кино. (12+)	04.50 «ВОРОШИЛОВСКИЙ СТРЕЛОК». (16+) 06.20 «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ: БАРОН». (16+) 10.50 «ЭКСПРОПАТОР». (16+) Юрка-Барон, провернув очередную квартирную кражу, едет из Ленинграда в Москву, чтобы встретиться с человеком из далекого прошлого. В поезде он вспоминает свою жизнь, которая наверняка сложилась бы по-иному, если бы не война, не репрессии и не родство матери с персональным шофером Ленина, имевшим неосторожность написать крамольную рукопись... 01.00 «ЛЁТЧИК». (16+) 02.40 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (12+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ	КАРУСЕЛЬ
06.00 «Смешарики». (0+) 06.25, 19.40 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 06.55 «Мой Мир. Поём Вместе». (0+) 07.00 «Время малышей». (0+) 08.00, 13.05, 20.25 «Маша и Медведь». (0+) 08.35 «Сказочный патруль». (0+) 12.00 «Сказочный патруль. Отцы и деды». (0+) 12.10, 21.30 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Где жить». (0+) 12.15 «Кошечки-собачки. Юные спасатели». (0+) 12.25 Друзья на все времена. «Приключения поросенка Фунтика». (0+) 14.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+) 18.00 «Кошечки-собачки». (0+) 19.00 МУЛЬТпреьера! «Кошечки-собачки. Юные спасатели». «Сказочный патруль. Отцы и деды». «Волшебная кухня. Творожные рогастики». «Просто о важном. Про Миру и Гошу. Ужасные два». (0+) 20.00, 03.00 «Лунтик». (0+) 20.55 «Машины сказки». (0+) 21.00 «Барбоскины». (0+) 01.55 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) 02.15 МУЛЬТпреьера! «Буба. Шмель». «Сказочный патруль. Отцы и деды». «Волшебная кухня. Творожные рогастики». «Просто о важном. Про Миру и Гошу. Ужасные два». «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь. Где жить». «Кошечки-собачки. Юные спасатели». (0+)	05.00 Ранние пташки. «Три кота». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.35 «Кругляши». (0+) 09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+) Сегодня на кухне - всесторонне одаренный повар Даяна! Зачем рисовать двумя руками, чем провинились шпроты, и как использовать хрупкий бекон? 09.20 «Лунтик». (0+) 11.00 «Семья на ура!» (0+) 11.25 «Зебра в клеточку. Яркие дни». (0+) 12.05 «Барбоскины». (0+) 15.30 «Ералаш». (6+) 16.50 «Рикки-Тикки-Тави». (0+) 17.10 «Как Левёнок и Черепаха пели песню». (0+) 17.20 «Каникулы Бонифация». (0+) 17.40 «Оранжевая корова». (0+) 19.15 «Снежная королева». (0+) В стремлении сотворить новый мир - холодный и практичный, Снежная Королева избавляется от всех представителей творческих профессий. Маленькой и смелой Герде, отправившейся в опасное путешествие, чтобы спасти своего брата Кая, предстоит столкнуться с этим холодным миром Снежной Королевы. 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+) 23.10 «С.О.Б.Е.З.» (6+) 03.25 «Рэй и пожарный патруль. Команда Вивилз». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365	365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY	ДОКТОР
04.00, 07.00 На пути к Великой Победе. (12+) 04.30, 10.15 Историограф. (12+) 05.10 Из истории советского периода. (6+) 05.40 Меценаты России. (6+) 06.05, 12.00 Историада. (12+) 07.30 Книжные аллеи. (12+) 08.00 Украденная красота. Национальная одержимость искусством. (16+) 08.45 Народовластие. (12+) 09.15 Не квартира - музей. (12+) 09.30 Литературный музей между прошлым и будущим. (12+) 10.00 Кольцо «А». (12+) 10.55 Обыкновенная история. (6+) 11.05 История оружия. (16+) 12.50 Их называли русскими. (12+) 13.35, 23.40 Россия научная. Великие имена. (12+) 13.55 Бог войны. История русской артиллерии. (12+) 14.40 Пешком по Москве. (6+) 14.55 Нюрнберг. (12+) 15.40, 18.15 Хроники общественного быта. (12+) 16.00 «ПЕРВАЯ КОННАЯ». (12+) 17.45 Взгляд с высоты (12+) 18.30 Культурная полиция. Охотники за искусством. (12+) 19.15 Бункер-42. Капсула времени. (12+) 20.00, 20.55, 21.50, 22.45 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)	06.00, 06.55 Иудея и Рим. (6+) 07.50 Ганнибал: новые данные. (12+) 08.40 09.30 Армагеддон Цезаря. (16+) 10.25, 11.15 По следам вождя гуннов Аттилы. (12+) 12.05, 13.00 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+) 14.00, 15.00 Последние часы Помпеев. (12+) 16.00 Забытые воины Карфагена. (12+) 17.00 Королевская семья: сохранить корону: Война между двоюродными братьями. (16+) 17.55 Королевская семья: сохранить корону: Монархия и нацизм. (16+) 18.55 Королевская семья: сохранить корону: Послевоенная амнезия. (16+) 19.55 Королевская семья: сохранить корону: Отказ от традиции. (16+) 20.50 Королевская семья: сохранить корону: Принцесса-бунтарка. (16+) 21.50 Королевская семья: сохранить корону: В погоне за нормальным. (16+) 22.45 Ирано-иракская война: Атака и контратака. (16+) 23.40 Ирано-иракская война: Повышение ставок. (16+) 00.35 Ирано-иракская война: Нарушение равновесия. (16+) 01.30 Ирано-иракская война: Переломный момент. (16+) 04.15, 05.05 История без прикрас. (12+)	06.00, 22.55 Мозг на прокачку. Сделайте меня умнее. (12+) Знаменитый нейробиолог профессор Майкл Мерцених обучает телеведущего Тодда Сампсона методам радикального повышения интеллекта, включая скорость мышления, внимание и память. 07.00, 07.25, 13.40, 14.05, 22.05, 22.30, 03.45, 04.10 Медицинский репортёр. У нас семеро детей! (12+) 07.55, 16.30, 01.00, 05.30 Большая скачка. Стволовые клетки. (12+) 08.20, 16.55, 01.25 Большая скачка. Витамин D. (12+) 08.50, 17.25, 01.55 InVivo. Жизнь после ковида. (12+) 09.20, 17.50, 02.20 Клинический случай. (12+) 09.45, 18.20, 02.50 Теледоктор. (12+) 10.45, 00.00 Мозг на прокачку. Сделайте меня творцом. (12+) 11.45, 20.10 Медицина будущего. Старение. (12+) 12.15, 20.40 Тайны анатомии. (12+) 12.40, 05.00, 04.40 Тайны анатомии. Кожа. (12+) 13.10, 21.35, 05.05 Тайны анатомии. Репродуктивная система. (12+) 14.35 Мозг на прокачку. Усилим воли. (12+) 15.35 Генетическая революция. (16+) 19.15 Как укрепить иммунитет? (12+)		

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

РОССИЯ К
Культура



22.00 «Агора»

- 07.05 «Мультфильмы»
- 08.20 «ВАШИ ПРАВА?»
- 10.00 19.30 Новости культуры
- 10.15 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА»
- 11.45 «Передвижники»
- 12.15 «Даты, определившие ход истории»
- 12.45 «Циолковский. Гость из будущего»
- 13.15 01.20 «Волшебные мгновения в дикой природе»
- 14.05 «Рассказы из русской истории»
- 14.55 Линия жизни
- 15.50 Гала-концерт «Наследники традиций»
- 17.25 «Царские забавы»
- 18.10 «ВЕЗУЧАЯ»
- 19.45 «МАЛЕНЬКИЙ БУДДА»
- 22.00 «Агора»
- 23.00 «ЗАЛИВ СЧАСТЬЯ»
- 00.25 Маркус Миллер. «Ренессанс тур». 2013 год
- 02.10 «Искатели»
- 03.00 Перерыв в вещании

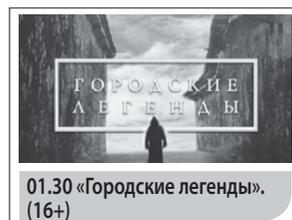
ТВЦ



22.05 «Право знать!» (16+)

- 06.40 «Православная энциклопедия». (6+)
- 07.05 «Смешите меня семейно!» Юмористический концерт. (16+)
- 08.00 «АННА И ТАЙНА ТЕНЕЙ». (12+)
- 11.30 События
- 11.45 «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА». (12+)
- 13.35 «КАССИРШИ». (12+)
- 14.30 События
- 14.45 «КАССИРШИ». (12+)
- 17.25 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ДУШИ». (16+)
- 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным
- 22.05 «Право знать!» (16+)
- 23.20 События
- 23.30 «Тайная комната. Нэнси Рейган». (16+)
- 00.15 «90-е. Охрана тела и денег». (16+)
- 00.55 «Хватит слухов!» (16+)
- 01.20 «90-е. Хиты дискотек и пьянок». (16+)
- 02.40 «90-е. Кремлёвские жёны». (16+)
- 03.25 «Актёрские драмы. Кино без купюр». (12+)

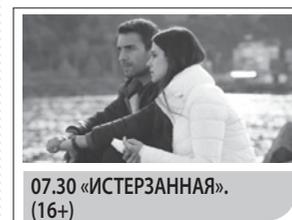
ТВ-3



01.30 «Городские легенды». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Чудо-Юдо». (6+)
- 09.30 Вкусно с Ляйсан. (16+)
- 10.00 «Мультфильмы». (0+)
- 11.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- Елена пытается вернуть Виктора с помощью шантажа. Юлия договаривается о встрече с однокурсницей Кристины Панфиловой. Марию по ночам мучают кошмары. Во время прогулки по лесу она встречает странного рыбака.
- 15.00 «ВСПОМНИТЬ ВСЕ». (16+)
- 17.30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». (16+)
- 19.30 «КРЕДО УБИЙЦЫ». (16+)
- 21.30 «КРАСОТКА НА ВЗВОДЕ». (16+)
- 23.30 «ТРИ ДНЯ НА УБИЙСТВО». (16+)
- 01.30 «Городские легенды». (16+)
- 05.45 «Мультфильмы». (0+)

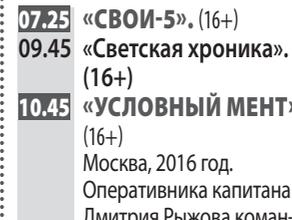
ДОМАШНИЙ



07.30 «ИСТЕРЗАННАЯ». (16+)

- 06.30 «6 кадров». (16+)
- 06.35 «Предсказания-2023». (16+)
- 07.30 «ИСТЕРЗАННАЯ». (16+)
- 11.00 «ПЛЕННИЦА». (16+)
- История талантливого микробиолога Светланы, которая создала инновационный антибиотик и основала крупную фармацевтическую компанию. Но фанатичная преданность работе и стала причиной трагедии в её жизни - на седьмом месяце она потеряла ребёнка.
- 19.00 «МОЯ МАМА». (16+)
- Никто не знает, что скрывают чужие двери. Счастливый на вид ребёнок может на деле оказаться жертвой семейного насилия. Так получилось и с маленькой Мелек.
- 22.55 «БЕГИ, НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ!» (16+)
- 02.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)

5 5-Й КАНАЛ



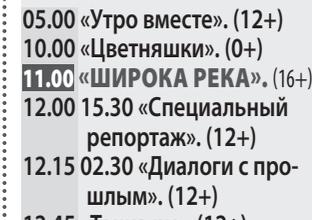
07.25 «СВОИ-5». (16+)

- 09.45 «Светская хроника». (16+)
- 10.45 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ». (16+)
- Москва, 2016 год. Оперативника капитана Дмитрия Рыжова командировуют в Псков по делу об убийстве сына влиятельного бизнесмена.
- 12.40 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
- 18.10 «СЛЕД». (16+)
- 00.00 «Известия. Главное». (16+)
- 01.05 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

★ ЗВЕЗДА

- 06.05 «СТАРИК ХОТТА-БЫЧ». (6+)
- 08.15 «Морской бой». (6+)
- 09.40 «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ». (12+)
- 11.40 «Легенды музыки». (12+)
- 13.15 «Не факт!» (12+)
- 13.40 «Война миров». (16+)
- 15.55 «СУМКА ИНКАССАТОРА». (12+)
- 18.30 «ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ». (12+)
- 20.05 «ВЫСОТА 89». (16+)
- 22.30 «Звезда-2023». (6+)
- 23.55 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 10.00 «Цветяшки». (0+)
- 11.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)
- 12.00 15.30 «Специальный репортаж». (12+)
- 12.15 02.30 «Диалоги с прошлым». (12+)
- 12.45 «Точка.ру». (12+)
- 13.15 00.45 «Открываем Воронеж». (12+)
- 13.30 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.45 «ВТОРОЕ ДЕТСТВО». (6+)
- 15.00 «Современники». (12+)
- 15.45 «Просто жизнь». (12+)
- 16.15 «ПРАВО НА ОШИБКУ». (12+)
- 18.00 23.45 «Марафон». (12+)
- 19.00 «Территория успеха». (12+)
- 19.30 «Губернские новости». (12+)
- 19.45 «Документальное кино». (12+)
- 20.15 «Служу Отечеству». (12+)
- 20.30 «Футбол губернии». (12+)
- 21.00 «ПЕСНЬ МОРЯ». (16+)
- Нина - жесткая и волевая женщина, и ей не нравится, что Андрей вмешивается в дела клиники.
- 22.45 «Такие разные». (12+)
- 01.00 «Малая сцена». (12+)
- 03.00 «ШОКОЛАД». (16+)

СПОРТ

- | МАТЧ! | МАТЧ! ТВ | МАТЧ! СТРАНА | МАТЧ! СТРАНА |
|---|--|--|--|
| 06.00 «Рецептура». (0+) | 06.00 Баскетбол 1x1. (0+) | 06.00 Баскетбол 1x1. (0+) | 06.00 Баскетбол 1x1. (0+) |
| 06.30 «Третий тайм». (12+) | 07.50 10.00 13.00 15.20 Новости | 07.50 10.00 13.00 15.20 Новости | 07.50 10.00 13.00 15.20 Новости |
| 07.00 10.00 16.00 20.20 Новости | 07.55 09.45 12.10 12.30 16.40 02.00 02.20 Спецрепортаж. (12+) | 07.55 09.45 12.10 12.30 16.40 02.00 02.20 Спецрепортаж. (12+) | 07.55 09.45 12.10 12.30 16.40 02.00 02.20 Спецрепортаж. (12+) |
| 07.05 12.10 13.40 16.05 22.30 Все на Матч! | 08.20 03.25 География спорта. (12+) | 08.20 03.25 География спорта. (12+) | 08.20 03.25 География спорта. (12+) |
| 10.05 «Матч-реванш». (0+) | 08.50 «1+1». (6+) | 08.50 «1+1». (6+) | 08.50 «1+1». (6+) |
| 10.25 Автоспорт. Чемпионат России по дрэг-рейсингу. (0+) | 09.15 Страна смотрит спорт. (12+) | 09.15 Страна смотрит спорт. (12+) | 09.15 Страна смотрит спорт. (12+) |
| 10.55 Пляжный футбол. «Крылья Советов» (Самара) - «Краснодар-ЮМР». Чемпионат России | 10.05 Автоспорт. Эндуранс. Кубок России. (0+) | 10.05 Автоспорт. Эндуранс. Кубок России. (0+) | 10.05 Автоспорт. Эндуранс. Кубок России. (0+) |
| 12.25 Пляжный футбол. «Спартак» (Москва) - «Лекс» (Санкт-Петербург). Чемпионат России | 11.00 01.10 «Несвободное падение». (16+) | 11.00 01.10 «Несвободное падение». (16+) | 11.00 01.10 «Несвободное падение». (16+) |
| 13.55 Футбол. Первая Лига | 11.55 Лица страны. (12+) | 11.55 Лица страны. (12+) | 11.55 Лица страны. (12+) |
| 16.50 Футбол. МИР Российской Премьер-Лига | 12.45 «Мама в игре». (0+) | 12.45 «Мама в игре». (0+) | 12.45 «Мама в игре». (0+) |
| 19.00 «После футбола» | 13.05 Бокс. Чемпионат мира. Лучшие бои. (0+) | 13.05 Бокс. Чемпионат мира. Лучшие бои. (0+) | 13.05 Бокс. Чемпионат мира. Лучшие бои. (0+) |
| 20.25 23.55 Футбол. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. 1/4 финала | 13.55 21.10 22.10 23.10 00.10 Пляжный футбол. Чемпионат России. (0+) | 13.55 21.10 22.10 23.10 00.10 Пляжный футбол. Чемпионат России. (0+) | 13.55 21.10 22.10 23.10 00.10 Пляжный футбол. Чемпионат России. (0+) |
| 23.25 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (0+) | 15.25 Пляжный футбол Чемпионат России. (0+) | 15.25 Пляжный футбол Чемпионат России. (0+) | 15.25 Пляжный футбол Чемпионат России. (0+) |
| 02.00 Новости. (0+) | 16.55 Футбол. Российская Премьер-Лига. (0+) | 16.55 Футбол. Российская Премьер-Лига. (0+) | 16.55 Футбол. Российская Премьер-Лига. (0+) |
| 02.05 Смешанные единоборства. (16+) | 19.00 Академическая гребля. Большая Московская регата | 19.00 Академическая гребля. Большая Московская регата | 19.00 Академическая гребля. Большая Московская регата |
| | 02.35 «Неизвестный спорт». (12+) | 02.35 «Неизвестный спорт». (12+) | 02.35 «Неизвестный спорт». (12+) |

МУЗЫКА

- 05.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 06.30 PRO-новости. (16+)
- 06.50 Плейлист. Лето. (16+)
- 07.40 Ждите ответа. (16+)
- 08.40 PRO-новости. (16+)
- 09.00 #ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 10.00 Моя волна. (16+)
- 11.00 Плейлист. (16+)
- 12.00 PRO-новости. (16+)
- 12.30 Хит-сториз. (16+)
- 13.00 Топ-30. (16+)
- 15.00 Очень Караочен. (16+)
- 15.30 Хиты по-русски. (16+)
- 16.00 Кайфули: Как поднялись южные эльеры. (16+)
- 17.00 Dance chart. (16+)
- 18.00 Плейлист. Лето. (16+)
- 19.00 «Золотые хиты». Юбилейный концерт Филиппа Киркорова в Кремле. (16+)
- 22.00 Танцпол. (16+)
- 00.00 Караоке хит. (16+)
- 01.00 Лайкер. (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- | VIJU TV1000 | VIJU TV1000 РУССКОЕ | ДОМ КИНО | ДОМ КИНО | СУББОТА! | СУББОТА! |
|--|--|--|---|---|---|
| 05.30 «Говорящий Том: Герои», «Дикие скричеры». Мультсериалы. (6+) | 05.30 «Бодо Бородо», «Смешарики», «Чуч-Мяуч». Мультсериалы. (6+) | 05.45 «Иван Царевич и Серый Волк». Мультфильм. (6+) | 05.45 «Иван Царевич и Серый Волк-2». Мультфильм. (6+) | 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины сказки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+) | 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+) |
| 07.20 «Тоботы». Мультсериал. (6+) | 10.00, 10.55, 11.55 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+) | 07.10 «Иван Царевич и Серый Волк-3». Мультфильм. (6+) | 08.30 «Иван Царевич и Серый Волк-4». Мультфильм. (6+) | 17.00, 18.10 Здравствуй, сладкий! (16+) | 17.00, 18.10 Здравствуй, сладкий! (16+) |
| 08.20 «ЛЕМОНИ СНИКЕТ: 33 НЕСЧАСТЬЯ». (12+) | 12.50 «ГРЕЦКИЙ ОРЕШЕК». (16+) | 09.55 «Иван Царевич и Серый Волк-5». Мультфильм. (6+) | 11.30 «Иван Царевич и Серый Волк-6». Мультфильм. (6+) | 17.00, 18.10 Певица Клава Кока и профессиональный кондитер Нина Тарасова пробуют десерты участников, которые соревнуются за заказ от звездного гостя. | 17.00, 18.10 Певица Клава Кока и профессиональный кондитер Нина Тарасова пробуют десерты участников, которые соревнуются за заказ от звездного гостя. |
| 10.10 «ХРАНИТЕЛЬ ВРЕМЕНИ». (12+) | 14.25 «КАНИКУЛЫ ПРЕЗИДЕНТА». (16+) | 13.00 «Снежная королева: Разморозка». Мультфильм. (6+) | 14.20 «ХОЧУ ЗАМУЖ». (12+) | 19.30, 20.40 Моя жена рулит. (16+) | 19.30, 20.40 Моя жена рулит. (16+) |
| 12.25 «МИЛЛИОНЕР ИЗ ТРУШОБ». (16+) | 16.15 «О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ. ПРОДОЛЖЕНИЕ». (16+) | 16.15 «ТАКСИ». (16+) | 16.15 «СВАТЫ». (16+) | 21.50 Кулинарные детективы. (16+) | 21.50 Кулинарные детективы. (16+) |
| 14.35 «ЛЕВ». (16+) | 18.00 «О ЧЁМ МОЛЧАТ ДЕВУШКИ». (12+) | 00.35 «ТАКСИ-2». (16+) | 23.00 «ТАКСИ». (16+) | 23.00, 00.00 Богиня. (16+) | 23.00, 00.00 Богиня. (16+) |
| 16.45 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (12+) | 19.25 «ОДНОКЛАССНИКИ.RU: НАСЛАСКАЙ УДАЧУ». (12+) | 02.00 «МАМА, НЕ ГОРИЮ». (16+) | 02.00 «МАМА, НЕ ГОРИЮ». (16+) | 01.05 «Буба-2», «Буба-4». Мультсериалы. (0+) | 01.05 «Буба-2», «Буба-4». Мультсериалы. (0+) |
| 19.00 «ШЕФ». (16+) | 21.15 «ПРИЛИЧНЫЕ ЛЮДИ». (16+) | 03.25 «МАМА, НЕ ГОРИЮ-2». (16+) | 03.25 «МАМА, НЕ ГОРИЮ-2». (16+) | 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+) | 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+) |
| 20.35 «ОТЕЛЬ «ГРАНД БУДАПЕШТ». (16+) | 22.55 «КОРПОРАТИВ». (16+) | | | | |
| 22.20 «НЕ СМОТРИ НИ НА ЧТО». (16+) | 00.20 «СУПЕРМЕНЕДЖЕР, ИЛИ МОТЫГА СУДЬБЫ». (16+) | | | | |
| 00.15 «ТРИСТАН И ИЗОЛЬДА». (12+) | 01.40 «НА КРЮЧКЕ». (16+) | | | | |
| 02.20 «АЛЕКСАНДР». (16+) | 03.05 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+) | | | | |

КИНОКОМЕДИЯ МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ФЕНИКС ПЛЮС КИНО

- 01.20 «ДЕВУШКА ИЗ ДЖЕРСИ». (16+)
- 03.55 «КОНВОИРЫ». (16+)
- 05.45 «РЕАЛЬНЫЕ КАБАНЫ». (12+)
- 07.40 «ЯГУАР». (16+)
- 09.35 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ». (16+)
- 11.20 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ. НОВОГОДНИЙ БЕСПРЕДЕЛ-2». (16+)
- 13.00 «МОШЕННИКИ». (16+)
- 14.45 «ТЕРМИНАЛ». (12+)
- 17.05 «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ». (12+)
- 19.30 «СИНЬОР РОБИНЗОН». (16+)
- 21.35 «ДЖУМАНДЖИ». (6+)
- 23.30 «ШЕФ АДАМ ДЖОНС». (18+)
- 07.05 «АЙБОЛИТ-66». (12+)
- 08.55 «ВАЛЕНТИНА». (16+)
- 10.40 «ИНТЕРДЕВОЧКА». (16+)
- 13.25 «ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА МЕХАНИКА ГАВРИЛОВА». (12+)
- 14.50 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (12+)
- 16.40 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)
- 18.25 «АФОНЯ». (16+)
- 20.00 «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ». (12+)
- 21.45 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (12+)
- 23.00 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА». (12+)
- 01.30 «ПЕНА». (12+)
- 02.50 «ПЕС БАРБОС И НЕОБЫЧНЫЙ КРОСС». (12+)
- 03.00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО». (12+)
- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «ДОМОХОЗЯИН». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Россия, Украина, 2017 г. В ролях: Денис Матросов, Анна Миклош, Елена Захарова, Олег Загородный, Владимир Колганов
- 12.00, 20.00, 04.00 «СЕДЬМОЕ НЕБО». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ВЕРЬ МНЕ». (16+)
- 14.00, 22.00 «РОКОВАЯ ОШИБКА». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА. НОВАЯ ВЕРСИЯ». (16+)
- 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «ПОЛЕТ БАБОЧКИ». (16+)
- 06.00 «ВЕНЕЦ ТВОРЕНИЯ». (16+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 07.50 «КУХНЯ. ВОЙНА ЗА ОТЕЛЬ». (16+)
- Сериал. Комедия, Россия
- Барин покидает кухню. Джекович готовится к встрече нового хозяина отеля...
- 00.05 Сердца за любовь. (16+)
- «Сердца за любовь» - это шоу знакомств и аукцион в одном лице, где каждая девушка будет бороться за внимание парней на необычном аукционе. Главная цель очаровательных участниц аукциона - найти свою вторую половинку.
- 05.40 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Елеосвящение и отпевание. (0+)
- 05.40 «ДАЛЕКО ОТ МОСКВЫ». (0+)
- 07.45 «Заступница». Мультфильм. (0+)
- 08.20, 08.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 08.30 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
- 09.25, 03.20 Простые чудеса. (12+)
- 10.15 В поисках Бога. (6+)
- 10.50, 02.50 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 11.20, 01.50 В поисках святого города. (0+)
- 11.55 Святыни России. (6+)
- 13.00 Лики Богородицы. (0+)
- 13.35 День Ангела. Равноапостольные Константин и Елена. (0+)
- 14.05 Византия. Жизнь после смерти. (0+)
- 14.55 «ЧЕЛОВЕК НА ПОЛУСТАНКЕ». (0+)
- 16.20 «О НЕМ». (12+)
- 18.00 Всенощное бдение. Прямая трансляция. (0+)
- 20.30 Святыни России. (6+)
- 21.35 Русский мир. (12+)
- 22.35 Простые чудеса. (12+)
- 23.25 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.30 Спас-стрим. (0+)
- 01.35 День Патриарха. (0+)
- 02.20 Преподобный Андрей Рублев. (0+)
- 04.00 Профессор Осипов. (0+)
- 04.30 Альфа и Омега. (0+)

Православный календарь

3 июня
Седмица 7-я по Пасхе. Троицкая родительская суббота. Глас 6. Владимирской иконы Божией Матери.



Равноап. царя Константина и матери его царицы Елены. Блгв. кн. Константина (Ярослава) и чад его Михаила и Феодора, Муромских, чудотворцев. Обретение мощей блж. Андрея Симбирского. Прп. Кассиана грека, Угличского, Учемского, чудотворца. Собор Карельских святых. Собор Симбирских святых. Собор Уфимских святых. Чтимые списки с Владимирской иконы Божией Матери: Красногорская, или Черногорская, Оранская.

Поста нет.
«Сколько душа честнее тела, столько же пища душевная необходимее пища телесной».
Прп. Симеон Новый Богослов

ПЕРВЫЙ



15.25 «ОТРОКИ ВО ВСЕЛЕННОЙ». (0+)

- 06.00 Новости
06.10 Подкаст.Лаб. (16+)
06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.40 «Часовой». (12+)
08.10 «Здоровье». (16+)
09.20 «Мечталлион». (12+)
09.40 «Непутевые заметки»
10.00 12.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Жизнь других». (12+)
11.10 «Повара на колесах»
12.15 «Видели видео?» (0+)
13.50 «МОСКВА - КАССИОПЕЯ». (0+)
15.25 «ОТРОКИ ВО ВСЕЛЕННОЙ». (0+)
17.00 «Баня, водка, гармонь, Голливуд». (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «Две звезды. Отцы и дети». (12+)
21.00 «Время»
22.35 «Что? Где? Когда?» (16+)
23.45 00.10 «Арт и Факт». (12+)
00.30 «На футболе». (18+)
01.00 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



18.00 «Песни от всей души». (12+)

- 06.10 «ЛИЧНЫЙ ИНТЕРЕС». (12+)
Татьяна, совершив побег из колонии, поселяется в доме своей покойной бабушки в глухом селе Павловка. Там она встречает Максима, который приехал в деревню, чтобы отдохнуть от городской суеты.
08.00 Местное время. Воскресенье
08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09.25 Утренняя почта с Николаем Басковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
12.00 Большие перемены
13.05 «ВМЕСТО НЕЁ». (16+)
17.00 Вести
18.00 «Песни от всей души». (12+)
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.30 «ЛИЧНЫЙ ИНТЕРЕС». (12+)

НТВ



10.20 «Первая передача». (16+)

- 04.55 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)
06.35 «Центральное телевидение». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.20 «У нас выигрывают!» (12+)
10.00 «Сегодня»
10.20 «Первая передача». (16+)
11.00 «Чудо техники». (12+)
11.55 «Дачный ответ». (0+)
13.00 «НашПотребНадзор». (16+)
14.05 «Однажды...» (16+)
15.00 «Своя игра». (0+)
16.00 «Сегодня»
16.20 Человек в праве. (16+)
17.00 «Следствие вели...» (16+)
18.00 «Новые русские сенсации». (16+)
19.00 «Итоги недели»
20.20 «Ты супер! 60+». (6+)
23.00 «Звезды сошлись». (16+)
00.30 «Основано на реальных событиях». (16+)
03.30 «ЗАКОНЫ УЛИЦ». (16+)

СТС



10.00 Стать шефом. (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
07.00 «Царевны». (0+)
07.35 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
09.00 Премьера! Рогов в деле. (16+)
10.00 Стать шефом. (16+)
12.00 «МОЙ ВОЛК». (6+)
13.40 «ОДНОКЛАССНИКИ». (16+)
15.45 «ОДНОКЛАССНИКИ-2». (16+)
17.45 «БАХУБАЛИ: НАЧАЛО». (16+)
21.00 «БАХУБАЛИ: РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ». (16+)
00.20 «ДЕВЯТАЯ». (16+)
Конец XIX века. Медиум Оливия Рид приезжает с гастролями в Петербург, который охвачен массовым увлечением оккультными науками и эзотерикой. В это время в городе происходит серия загадочных ритуальных убийств.
02.10 «ПОГНАЛИ». (16+)
03.50 «6 кадров». (16+)

ТНТ



00.10 «Я тебе не верю». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023». (16+)
09.00 «Битва пикников». (16+)
09.30 «Однажды в России». (16+)
15.00 «ТЕЛЕПОРТ». (16+)
16.50 «ВРЕМЯ». (16+)
19.00 «Новые Звёзды в Африке». (16+)
21.00 «Шоу Воли». (16+)
Впервые за 25 лет ТНТ запускает авторское юмористическое шоу, которое будет выходить воскресными вечерами. Каждую неделю Павел вместе с гостями подведет итоги уходящей недели и сделает это в своей фирменной юмористической манере.
22.10 «Однажды в России». (16+)
23.10 «Концерты». (16+)
00.10 «Я тебе не верю». (16+)
02.05 «Импровизация. Команды». (18+)
03.40 «Студия «Союз». (16+)
05.15 «Импровизация». (16+)

РЕН



10.30 «Наука и техника». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
07.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 «Новости». (16+)
09.00 «Самая народная программа». (16+)
09.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
10.30 «Наука и техника». (16+)
11.30 «Неизвестная история». (16+)
12.30 «Новости». (16+)
13.00 «МАЛЫШКА С ХАРАКТЕРОМ». (16+)
15.00 «БЕЗБИЛЕТНЫЙ ПАССАЖИР». (16+)
16.50 «КРОВНЫЙ ОТЕЦ». (16+)
18.30 «ПЛОХИЕ ПАРНИ НАВСЕГДА». (16+)
21.00 «АПГРЕЙД». (16+)
23.00 «Итоговая программа с Петром Марченком». (16+)
23.55 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 05.00 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)
05.05 Черный список. (16+)
05.10 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)
05.40 Пятница News. (16+)
06.05 «Тайны Медовой долины». (12+)
06.30 «Простоквашино». (0+)
06.40 «Викинг Вик». (12+)
08.00 Черный список. (16+)
09.10 На ножах. (16+)
23.30 «ИУДА И ЧЕРНЫЙ МЕССИЯ». (16+)
02.00 Пятница News. (16+)
02.30 Инсайдеры. (16+)
04.10 Пятница News. (16+)
04.40 Черный список. (16+)

Ю

- 06.00 «Маша и Медведь». (0+)
10.35 Барышня - Крестьянка. (16+)
13.40 «НЕВЕСТА С ТОГО СВЕТА». (16+)
15.30 «Беременная в 45». (16+)
18.00 «Битва за тело». (16+)
Для людей, чей вес достиг 150 килограммов и более, похудение - вопрос жизни. Герои «Битвы за тело» готовы кардинально измениться и сбросить 50, 80 и даже 100 кг ради собственного здоровья.
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Измены». (16+)
03.00 «Гости и прочие неприятности». (16+)
04.40 «Маша и Медведь». (0+)

ЧЕ!

- 06.00 Утилизатор. (12+)
09.30 «СОЛДАТЫ-7». (12+)
14.30 «СОЛДАТЫ-8». (12+)
20.30 «+100500». (16+)
23.00 «+100500». (18+)
23.30 «РОБОТ 2.0». (12+)
01.40 Невероятные истории. (16+)
В каждой программе вы увидите подборку сюжетов, в которые невозможно было бы поверить, если бы они не были правдой.
03.20 Супершеф. (16+)
05.00 Улётное видео. Топ-35. (16+)

МИР

- 05.00, 03.55 Наше кино. История большой любви. (12+)
07.00 Мультфильмы. (6+)
08.00 «ВИИ». (12+)
09.30 Фазендалайф. (6+)
10.00, 16.00 Новости
10.10, 16.15, 19.30, 01.00 «ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ». (16+)
О том, как профессионализм и человеческая теплота соединяет самых разных людей. Вместе они пройдут сквозь жизненные неурядицы и экстремальные ситуации, предотвратят катастрофы и станут лучшим экипажем гражданской авиации!
18.30, 00.00 Итоговая программа «Вместе»
02.30 «ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ». (0+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 Отражение
12.20 «Отчий дом». (12+)
12.35 «БЕЗ ПАНИКИ, МАЙОР КАРДОШ». (12+)
16.00 «Песня остаётся с человеком». (12+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Неделя». (12+)
18.00 «Территория успеха». (12+)
19.05 «Клуб главных редакторов». (12+)
20.25 «БЕЛЫЙ БИМ ЧЁРНОЕ УХО». (12+)
23.25 «Сафари». (18+)
01.15 «ТВИН ПИК. ОГОНЬ ИДЁТ СО МНОЙ». (18+)
03.30 «ДУРАК». (16+)

ПОБЕДА

- 04.50 «72 МЕТРА». (16+)
07.10 «КОРОЛЁВ». (16+)
09.10 «ГАГАРИН. ПЕРВЫЙ В КОСМОС». (12+)
11.10 «ЭКИПАЖ». (16+)
13.10 «МЕТРО». (16+)
15.30 «ВОЙНА». (16+)
17.40 «СВОЯ ВОЙНА. ШТОРМ В ПУСТЫНЕ». (16+)
Иван давно вернулся с войны. Но война не отпускает его: он продолжает в нее играть, что уже стоило ему отношений с женой, а теперь может стоить и жизни. Иван отправляется в Сирию под видом иностранного военного корреспондента...
19.20 «ТУМАН». (16+)
22.20 «ТУМАН-2». (16+)
01.00 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)
02.30 «КРАЙ». (16+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00 «Смешарики». (0+)
06.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
06.55 «Мой Мир. Поём Вместе». (0+)
07.00 «Время малышей». (0+)
08.00, 16.00, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.00, 21.50 «Сказочный патруль. Отцы и деды». (0+)
09.10 «Кошечки-собачки. Юные спасатели». (0+)
10.00, 22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
14.00 «Ник-изобретатель». (0+)
15.00 «Буба. Шмель». (6+)
17.00 «Фиксики». (0+)
17.50 «Просто о важном. Про Миру и Гошу. Ужасные два». (0+)
18.00 «Геройчики». (0+)
19.00 МУЛЬТпреьера! «Геройчики. Конкурс точилок». «Сказочный патруль. Хроники чудес. Идеальная принцесса». «Монсики. Не говори Сане!». «Ник-изобретатель. Кто рано встает». «Луддвилль. Папа Мэр». «Енотки. Первые слова». «Чуч-Мяуч: Мысли вслух, Главная роль». «Тайны Медовой долины». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.25 «Сказочный патруль». (0+)
01.55 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
02.20 МУЛЬТпреьера! «Кошечки-собачки. Милые песни». «Простоквашино». «Волшебная кухня». «Просто о важном. Про Миру и Гошу». «Музыкальный патруль. Сказочные песни». «Черепашки». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Барбоскины». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Котенок Шмяк». (0+)
09.00 «Еда на ура!» (0+)
09.20 «Ник-изобретатель». (0+)
Это весёлые истории про мальчика-изобретателя и его удивительных роботов!
11.00 «Студия красоты». (0+)
11.20 «Команда Флоры». (0+)
12.55 «Котик Мормотик». (0+)
13.05 «Фиксики. Новенькие». (0+)
Фиксики живут в каждом доме. Оказывается, они и есть у Кати - подружки ДимДимыча! Кто же они такие? Познакомьтесь с ними! Это необычная семья: братья-близнецы Фрик и Гик и их приёмная бабушка Бася. Смогут ли новенькие подружиться с фикси-классом? Лёгкий ли у Баси характер? Доверяют ли фиксики свой секрет Кате?
15.00 «У меня лапки». (0+)
15.30 «Ералаш». (6+)
16.50 «Паровозик из Ромашкова». (0+)
17.00 «Гадкий утёнок». (0+)
17.20 «Тараканище». (0+)
17.40 «Сказочный патруль». (0+)
Невероятные приключения четырех юных волшебниц - Алёнки, Вари, Маши и Снежки.
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Лунтик». (0+)
23.10 «Новаторы». (6+)
03.25 «Рэй и пожарный патруль. Команда Вивилз». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 00.50, 05.10 Из истории советского периода. (6+)
01.20, 05.40 Местнаты России. (6+)
01.45, 04.30 Историограф. (12+)
02.25 Из истории Крыма. (12+)
02.55 Тайное становится явным. (12+)
03.10, 06.05, 08.00 Историада. (12+)
04.00, 07.00 На пути к Великой Победе. (12+)
07.30 Личность в истории. (12+)
08.50 Их называли русскими. (12+)
09.35, 19.40 Россия научная. (12+)
10.00 Бог войны. История русской артиллерии. (12+)
10.45 Пешком по Москве. (6+)
11.05 Люди Гитлера. (16+)
12.00 «ПЕРВАЯ КОННАЯ». (12+)
13.45 Взгляд с высоты (12+)
14.15 Хроники общественно-го быта. (12+)
14.30 Культурная полиция. Охотники за искусством. (12+)
15.15 Бункер-42. Капсула времени. (12+)
16.00, 16.55, 17.50, 18.45 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЧИ». (16+)
20.00, 20.25 Книжные аллели. (12+)
20.55, 21.35 108 минут, которые перевернули мир. (12+)
22.15 Франц Лефорт: танцующий адмирал. (12+)
23.00 Тайны Третьего рейха. В поисках бомбы Гитлера. (16+)

VJU HISTORY

- 06.25, 07.15 Последние часы Помпеев: новые загадки. (12+)
08.15 Забытые воины Карфагена. (12+)
09.15, 10.15 Затерянные пирамиды ацтеков. (12+)
11.10, 12.05 Затерянные гробницы древних майя. (12+)
13.00, 14.00 100 чудес света. (12+)
15.00, 16.00 Затерянный мир Ангор-Вата. (12+)
17.00 Мэтьюз. (16+)
Документальный фильм о жизни английского легенды футбола - Стэнли Мэтьюза.
18.30 Первый полет: покорение неба. (12+)
Официальная история гласит, что в братья Райт первыми поднялись в воздух в 1903 году. Но австралиец Джон Браун считает, что первым был немец Густав Уайтхед, взлетевший в 1901 году в Коннектикуте.
19.30 Супергерои. (12+)
21.40 Большие гонки: Величайшее зрелище в Риме. (16+)
22.35 Большие гонки: Гонки колесниц в цирке. (16+)
23.35, 00.30 Перл-Харбор. (16+)
01.25 Монархия и Вторая мировая: Короли, королевы и безумцы: гитлеровская игра престолов. (12+)
02.20 Монархия и Вторая мировая. (12+)
03.15, 04.00, 04.50 Сириус. (16+)

ДОКТОР

- 06.00, 20.10 Мозг на прокачку. Усилим воли. (12+)
07.00, 13.20, 22.05, 04.20 InVivo. Жизнь после ковида. (12+)
Когда неприятности появились уже после болезни, нужно знать тех, кто точно поможет преодолеть постковидный синдром. Главное понимать, что это состояние обратимое.
07.25, 13.50, 22.35, 04.45 Клинический случай. (12+)
07.55, 16.15, 00.50 Медицина будущего. (12+)
08.25, 16.45, 01.15 Тайны анатомии. Нервная система. (12+)
08.50, 17.15, 01.45 Тайны анатомии. Кожа. (12+)
09.20, 17.40, 02.10 Тайны анатомии. (12+)
09.45, 10.15, 18.10, 18.40 Медицинский репортёр. У нас семеро детей! (12+)
10.45, 23.55, 05.10 Генетическая революция. (16+)
11.35, 02.35 Как укрепить иммунитет? (12+)
12.25, 21.10, 03.25 Большой скачок. Стволовые клетки. (12+)
12.55, 21.40, 03.50 Большой скачок. Витамин D. (12+)
14.20, 23.05 Теледоктор. (12+)
15.15 Мозг на прокачку. Сделайте меня умнее. (12+)
19.05 Мозг на прокачку. Сделайте меня творцом. (12+)

РОССИЯ К
Культура



16.30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»

- 07.05 12.05 Мультфильм
- 08.10 «ВЕЗУЧАЯ»
- 09.30 «Роман в камне»
- 10.00 «ЗАЛИВ СЧАСТЬЯ»
- 11.20 «Невский ковчег»
- 11.50 16.15 Фестиваль «Красная площадь». Спецвыпуск
- 13.00 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным
- 13.40 «Коллекция»
- 14.10 «Мой серебряный шар»
- 14.55 00.20 «ДОБРЯКИ»
- 16.30 «Картина мира»
- 17.10 «Пешком...»
- 17.40 «Властелин оркестра». 120 лет со дня рождения Евгения Мравинского
- 18.35 «Романтика ромansa»
- 19.30 Новости культуры
- 20.25 «Дрезден»
- 20.55 «ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА»
- 22.25 Шедевры мирового музыкального театра
- 01.40 «Искатели»
- 02.25 «Мультфильмы»

ТВЦ



14.30 Московская неделя

- 05.00 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ». (12+)
- 06.35 «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА». (12+)
- 08.05 «АННА И ТАЙНА ЯДОВ». (12+)
- 11.30 События
- 11.45 «ПРИНЦЕССА НА БОБАХ». (12+)
- 13.50 «Москва резиновая». (16+)
- 14.30 Московская неделя
- 15.00 «Зигзаг удачи». Юмористический концерт. (12+)
- 16.55 «ДВА МГНОВЕНИЯ ЛЮБВИ». (12+)
- 18.40 «БИЗНЕС-ПЛАН СЧАСТЬЯ». (12+)
- 22.05 «КУКЛОВОД». (12+)
- 00.30 События
- 00.45 «КУКЛОВОД». (12+)
- 01.30 «Петровка, 38». (16+)
- 01.40 «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ДУШИ». (16+)
- 04.35 «10 самых...». (16+)
- 05.00 Тайна песни. (12+)
- 05.30 Московская неделя. (12+)

ТВ-3



08.00 Вкусно с Ляйсан. (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 Вкусно с Ляйсан. (16+)
- 08.30 «Мультфильмы». (0+)
- 09.30 «Два хвоста». (6+)
- 11.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 15.00 «КРЕДО УБИЙЦЫ». (16+)
- 17.15 «ЗВЁЗДНЫЙ РАЗУМ». (12+)
- 19.15 «МАТРИЦА ВРЕМЕНИ». (16+)
- 21.15 «РЕПРОДУКЦИЯ». (16+)
- Уильям Фостер, ученый-биолог, работает в засекреченной биокорпорации, где занимается проблемами переноса сознания. К сожалению, все его попытки перенести сознание терпят неудачи. Чтобы как-то перезагрузиться, Уильям со всей семьей отправляется в путешествие.
- 23.30 «КРАСОТКА НА ВЗВОДЕ». (18+)
- 01.15 «ФАР КРАЙ». (18+)
- 02.45 «Городские легенды». (16+)

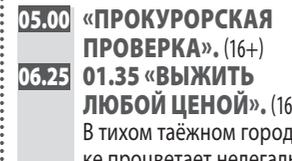
ДОМАШНИЙ



06.25 «б кадров». (16+)

- 06.30 «ПЛЕННИЦА». (16+)
- 07.05 «ИСТЕРЗАННАЯ». (16+)
- 10.45 «ТО, ЧТО НЕЛЬЗЯ КУПИТЬ». (16+)
- 15.05 «МОЯ МАМА». (16+)
- 22.45 «ВЫШЕЛ ЁЖИК ИЗ ТУМАНА...» (16+)
- Елена Бобылева, секретарша частной фирмы, воспитывает 17-летнюю дочь Алю и помогает матери сводить концы с концами. После того, как её увольняют с работы, от неё уходит муж, а приемная дочь узнает, что где-то в Праге живёт её родная мать, Елена принимает решение быть равнодушной безжалостной стервой. И всё самым чудесным образом преображается: сразу появляются деньги, к ней возвращаются муж и дочь.
- 02.35 «ПЛЕННИЦА». (16+)
- 05.35 «Знать будущее. Жизнь после Ванги». (16+)
- 06.25 «б кадров». (16+)

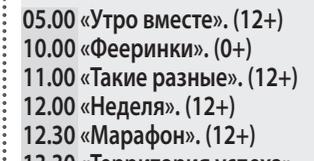
5 5-Й КАНАЛ



05.00 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)

- 06.25 01.35 «ВЫЖИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ». (16+)
- В тихом таёжном городке процветает нелегальный золотой прииск. Им управляет местный бизнесмен Мотыль вместе с помощником Степаном, который мечтает потеснить босса. Драгметалл с их прииска уходит за границу, что вскоре привлекает внимание спецслужб. В тайгу отправляются два агента.
- 18.10 «СЛЕД». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 05.30 «ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ». (12+)
- 09.00 «Новости недели». (16+)
- 09.25 «Служу России». (12+)
- 09.55 «Военная приемка». (12+)
- 11.30 «Код доступа». (12+)
- 13.35 «УЧАСТОК ЛЕЙТЕНАНТА КАЧУРЫ». (16+)
- 18.00 «Главное». (16+)
- 23.50 «СУМКА ИНКАССАТОРА». (12+)
- 01.40 «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ



05.00 «Утро вместе». (12+)

- 10.00 «Фееринки». (0+)
- 11.00 «Такие разные». (12+)
- 12.00 «Неделя». (12+)
- 12.30 «Марафон». (12+)
- 13.30 «Территория успеха». (12+)
- 14.00 «Открываем Воронеж». (12+)
- 14.15 «ПЕСНЬ МОРЯ». (16+)
- 16.00 «В тени чемпионов». (12+)
- 16.15 «Просто жизнь». (12+)
- 16.45 «Диалоги с прошлым». (12+)
- 17.15 «Точка.ру». (12+)
- 17.45 «ПРАВО НА ОШИБКУ». (12+)
- 19.30 «Неделя». (12+)
- 20.00 «Формула здоровья». (12+)
- 20.30 «Современники». (12+)
- 21.00 «ШОКОЛАД». (16+)
- Это история первого во Франции чернокожего клоуна, выступавшего в тандеме с белым клоуном, вышедшим было в тираж, а с появлением нового партнера вернувшим себе былую славу.
- 23.15 «Марафон». (12+)
- 00.15 «Просто жизнь». (12+)
- 00.45 «Точка.ру». (12+)
- 01.15 «Открываем Воронеж». (12+)
- 01.30 «Малая сцена». (12+)
- 03.00 «ШОКОЛАД». (16+)

СПОРТ

- МАТЧ! МАТЧ! ТВ МАТЧ! СТРАНА МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 Смешанные единоборства. (16+)
- 07.00 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (0+)
- 07.30 Художественная гимнастика. Гала-концерт. (0+)
- 08.30 Лёгкая атлетика. Всероссийский полумарафон «ЗаБег. РФ»
- 11.30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. (0+)
- 12.50 14.55 18.55 Новости
- 12.55 Регби. «Красный Яр» - «Локомотив-Пенза». Чемпионат России
- 15.00 16.40 19.00 21.30 23.45 Все на Матч!
- 15.25 Пляжный футбол. «Саратов» - «Кристалл». Чемпионат России
- 16.55 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига
- 19.25 21.40 Футбол. Чемпионат Италии
- 23.55 Футбол. Чемпионат мира. Молодёжные сборные. 1/4 финала
- 02.00 Новости. (0+)
- 02.05 Дартс. Профессиональная лига
- 06.00 Баскетбол. Чемпионат России. Суперлига. (0+)
- 07.50 10.00 15.50 Новости
- 08.10 Открытый показ. (12+)
- 08.35 «Большой мини-футбол». (12+)
- 08.55 «Эдуард Зеновка»
- 09.15 09.45 12.10 Спецрепортаж. (12+)
- 10.05 «Мама в игре». (0+)
- 10.25 Что по спорту? (12+)
- 10.55 12.25 13.55 02.00 03.00 04.00 05.00 Пляжный футбол. Чемпионат России. (0+)
- 15.10 «Сердца чемпионов»
- 15.35 Лица страны. (12+)
- 15.55 «Ген победы». (12+)
- 16.25 Самбо. Кубок Президента Российской Федерации
- 17.30 23.45 Спортивная неделя. Итоги. (12+)
- 18.00 00.10 Регби. Чемпионат России. (0+)
- 19.50 Смешанные единоборства. (16+)
- 21.50 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига. Финал. (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ МУЗ-ТВ
- 05.00 Караокинг. (16+)
- 07.00 PRO-новости. (16+)
- 07.30 Teen чарт. (16+)
- 08.00 Плейлист. (16+)
- 09.00 Очень Караокен. (16+)
- 09.30 Это было красиво (16+)
- 10.00 WEB чарт. (16+)
- 11.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 12.00 МузРаскрутка. (16+)
- 12.35 Лига клипов. (16+)
- 13.00 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 Моя волна. (16+)
- 15.00 Плейлист. (16+)
- 16.00 Яндекс.Музыка. (16+)
- 17.00 Топ-30: Народный хит. (16+)
- 19.00 Премия МУЗ-ТВ. Лучшее. (16+)
- 22.00 «Золотые хиты». Юбилейный концерт Филиппа Киркорова в Кремле. (16+)
- 01.00 Караоке хит. (16+)
- 02.00 Ловец слов. (16+)
- 03.00 Караокинг. (16+)
- Настоящий караоке-клуб у вас дома!

КИНО И СЕРИАЛЫ

- TV1000 VIJU TV1000
- 05.30 «Говорящий Том: Герои», «Дикие скричеры», «Тоботы». Мультсериалы. (6+)
- 08.15 «Смурфики: Затерянная деревня». Мультфильм. (6+)
- 09.50 «ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ». (12+)
- 12.00 «ШЕФ». (16+)
- 13.30 «ОТЕЛЬ «ГРАНД БУДАПЕШТ». (16+)
- 15.15 «ТАЙНА МУНАКРА». (12+)
- 17.05 «БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК-2». (16+)
- 19.00 «ВАРКРАФТ». (16+)
- 21.05 «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ». (6+)
- 23.00 «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА». (6+)
- 00.45 «ПОМНИ МЕНЯ». (16+)
- 02.25 «СПЕШИ ЛЮБИТЬ». (12+)
- 04.00 «ОДИН ДЕНЬ». (16+)
- TV1000 РУССКОЕ VIJU TV1000 РУССКОЕ
- 05.30 «Чуч-Мяуч». Мультсериал. (6+)
- 07.30 «Бодо Бородо». Мультсериал. (6+)
- 09.05 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 10.00, 10.55, 11.45 «СКЛИПОВСОВСКИЙ». (16+)
- 12.40 «Я ХУДЕЮ». (16+)
- 14.30 «ОДНОКЛАССНИКИ.RU: НАСЛАСКАЯ УДАЧУ». (12+)
- 16.15 «ПРИТЯЖЕНИЕ». (12+)
- 18.15 «МИРА». (16+)
- Россия, 2022 г.
- 20.15 «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». (6+)
- 22.45 «СПУТНИК». (16+)
- 00.40 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ». (6+)
- 02.20 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-2». (6+)
- 03.55 «ЧАСТНОЕ ПИОНЕРСКОЕ-3. ПРИВЕТ, ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ!». (12+)
- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 07.50 «МЭРИ ПОППИНС, ДО СВИДАНИЯ». (12+)
- 10.25 «НЕИСПРАВНЫЙ ЛГУН». (12+)
- 11.50 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (12+)
- 13.25 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ». (12+)
- 15.20 «РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ». (12+)
- 16.40 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». (12+)
- 19.15 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». СССР, 1973 г.
- 21.40 «Я ШАГАЮ ПО МОСКВЕ». (12+)
- 17.35 «ЦЫПОЧКА». (16+)
- 19.30 «ЛЮБОВЬ ЗЛА». (12+)
- 21.35 «НУ, ЗДРАВСТВУЙ, ОКСАНА СОКОЛОВА!». (16+)
- 23.30 «КРАСОТКИ». (16+)
- Романтическая комедия, Франция, 1998 г.
- ДОМ КИНО ДОМ КИНО
- 05.25 «Снежная королева-3: Огонь и лёд». Мультфильм. (6+)
- 06.50 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 08.05 «Три богатыря. Ход коном». Мультфильм. (6+)
- 09.25 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 10.50 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 12.10 «ВРАТАРЬ ГАЛАКТИКИ». (6+)
- Россия, 2020 г.
- 14.20 «ДОМОВОЙ». (6+)
- Россия, 2019 г.
- 16.15 «СВАТЫ». (16+)
- 23.00 «ТАКСИ-3». (16+)
- 00.35 «ТАКСИ-4». (16+)
- 02.00 «ТАКСИ-5». (16+)
- 03.40 «ПРО ЛЮБОВЬ». (16+)
- СУББОТА! СУББОТА!
- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
- 19.00, 20.00 Доктор твоего счастья. (16+)
- За два дня психолог Марк Бартон и профессиональные стилисты вырвут женщин из треугольника «Муж-ребенок-дом» и разбудят в них уверенных и сексуальных девушек.
- 21.00, 22.00, 23.00, 00.10 Богиня. (16+)
- 01.20 «Буба-4», «Буба-3». Мультсериалы. (0+)
- 03.50 «Буба». Мультсериал. (0+)
- 04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- СТС LOVE СТС LOVE
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «КУХНЯ». (16+)
- Макс приезжает в Москву, чтобы получить работу в ресторане «Клод Монэ». Но на собеседовании он сталкивается с насмешками коллектива, скверным нравом шеф-повара и... арт-директором Викой, с которой он провёл ночь накануне...
- 00.00 Сердца за любовь. (16+)
- 01.20 Сутки на декор. (16+)
- Шоу о декорировании пространства с учетом ограничения во времени и бюджете.
- 05.50 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Молитвослов. (0+)
- 05.40 «ЧЕЛОВЕК НА ПОЛУСТАНКЕ». (0+)
- СССР, 1983 г.
- 07.00 Профессор Осипов. (0+)
- 07.35 В поисках святого города. Крещение князя Владимира. 6 серия. (0+)
- 08.05 Простые чудеса. (12+)
- 08.55 Завет. (6+)
- 10.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
- 12.45 Лето Господне. Троица. (6+)
- 15.15 Преподобный Андрей Рублев. Цикл: День Ангела. (0+)
- 15.50 Русский мир. (12+)
- 16.55 Святини России. (6+)
- 18.00 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 20.00 Российский Златоуст. (0+)
- 21.00 Парсуна. С Владимиром Легойдой. (6+)
- 22.00 Щипков. (12+)
- 22.35 Русский мир. (12+)
- 23.40 Миром Господу помолимся. (0+)
- 00.40 День Патриарха. (0+)
- 00.55 Главное. С Анной Шафран. Новости на СПАСЕ. (16+)
- 02.35 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 03.35 Святини России. (6+)
- 04.30 Щипков. (12+)

Православный календарь

4 июня
Неделя 8-я по Пасхе. Глас 7.
День Святой Троицы. Пятидесятница.

Мч. Василиска.
Мч. Иоанна-Владимира, кн. Сербского. Прав. Иакова Боровичского, Новгородского, чудотворца. Свв. отцов II Вселенского Собора. Собор мучеников Холмских и Подляшских. Сщмч. Максима, еп. Серпуховского. Сщмч. Михаила пресвитера.

Поста нет.

« Цель наша – жизнь в Боге, но к Богу нам нет иного пути, как Господь Иисус Христос. »
Свт. Феофан Затворник

Петрович ехал на гиблое, как ему казалось, дело – среди белого дня от подъезда стандартной пятиэтажки исчез мешок побелки. Хозяин оставил мешок буквально на пять минут: пока он нес на свой четвертый этаж ведро краски и связку обоев, тот словно испарился. «Ищи-свищи теперь этот мешок, – с досадой думал Петрович. – Двор проходной, кто угодно мог мешок подхватить и унести в любом направлении. Нет, ну кто угодно, конечно, не мог – мешок побелки килограмм 50 весит, а то и больше. Разве что машину подогнал...»

– Приехали, – прервал размышления Петровича водитель.

У подъезда стайка местных жителей горячо обсуждала случившееся. К Петровичу сразу подсочилась шустрая бабулька в желтом берете:

– Я! Я все видела! – бабулька вцепилась в рукав Петровича мертвой хваткой. – Его эта машина, Мишкина. Я видела!

– Какая машина? Какого Мишки? – слегка опешил от такого натиска Петрович. – Давайте, гражданка, успокоимся и расскажем все по порядку: что конкретно вы видели?

Внезапно в разговор вмешался седовласый дед в синих тренировочных штанах:

– Соседка моя, Макаровна, видела, что примерно в это

В поисках мешка побелки

время к подъезду подъезжала машина, серебристый седан...

– Его машина была, Мишкина! Вот здесь стояла, – бабулька указала прямо перед собой. – А я вон там живу, – ее палец вознесся вверх, – на пя-

том этаже. И видела я его машину, стояла она вот здесь, и номера его были.

– Минуточку, – Петрович начал терять терпение. – Макаровна – это вы? – спросил он у бабульки.

Нет, Макаровна – это его вон соседка, – собеседница кивнула в сторону седовласого. – Она в соседнем подъезде живет. А я Елена Ивановна, я в этом живу, на пятом этаже, и видела машину Мишкину, ког-

да мешок сперли! Точно это Мишка, больше некому. Он и не здоровается никогда, и жена у него гордая такая.

– Жена гордая – это серьезно, – усмехнулся в усы Петрович. – В котором часу вы видели эту машину?

В пять! Новости по радио начались, а я новости не люблю, я в окно выглянула. Посмотреть хотела, вышла ли вон на ту лавочку Клавка, – бабулька махнула рукой куда-то вглубь двора.

– Вышла? – поинтересовался Петрович.

– Нет. Не вышла Клавка. А машина стояла!

– А возле машины вы кого-нибудь видели?

– Не видела, – бабулька поджала губы. – Я на минутку всего выглянула, посмотреть, сидит ли на лавке Клавка. Машина эта подъехала и встала, а Клавки не было. Я и пошла в кухню, чай пить.

– Да не было меня вчера в городе вообще! – в разговор встрял высокий мужчина лет сорока. – Я в деревне был, на даче. Вот, у меня даже чек с заправки сохранился, посмотрите! – он порылся в карманах и вытащил скомканную бумажку.

Петрович бумажку взял, расправил, внимательно прочел все, что на ней было напечатано.

– Да и не нужна мне побелка, – распаялся мужчина. – Ремонта я не делаю ни дома, ни на даче. Зачем мне целый мешок побелки?!

– Тише, тише, не горячитесь, – поднял ладонь Петрович. – Михаил, если не ошибаюсь? – мужчина кивнул. – Не волнуйтесь, разберемся. – И снова повернулся к бабульке: – Точно эта машина?

– Точно! Я ее из тыщи узнаю!

– Каким образом?

– Металлическая она, – ответила бабулька, – как мои кастрюли.

– Тут таких «металлических» полдвора, – парировал Петрович, кивнув на стоянку, где среди прочих ждали хо-

зьев несколько серебристых седанов.

– А эту я знаю! – упрямылась бабулька. – И номера ейные знаю, – она указала на номер машины, – прям наизусть!

– Прям наизусть? – сделал вид, что не поверил, Петрович.

А то! Пе двести тридцать... эээ... пять Эм, бэ, – прочла бабулька номер машины, подслеповато шурясь, и гордо вскинула голову. Берет съехал на затылок.

– Читать умеете, хорошо, – констатировал Петрович. – Ну ладно, пошутили, и будет. Мне нужно дело делать, настоящего вора искать. А вам, гражданка, делаю на первый раз устное замечание, – обернулся он к собеседнице в берете. – Нехорошо органы правопорядка в заблуждение вводить.

Виктория АНДРЕЕВА



Почему майор Петрович не поверил бабульке?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 20: дождь моросил второй день, на тротуарах грязь, в банк невозможно было войти, не запачкав обуви. Грабители вряд ли стали бы чистить ее перед входом, а палас в кабинете управляющего, тем не менее, остался чистым.

Рис. Ирины Светловой

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

29 мая Восход: 4 ч. 11 м. Заход: 20 ч. 29 м. Долгота дня: 16 ч. 18 мин.

Растущая Луна в знаке Весов

30 мая Восход: 4 ч. 10 м. Заход: 20 ч. 30 м. Долгота дня: 16 ч. 20 мин.

Растущая Луна в знаке Весов

31 мая Восход: 4 ч. 09 м. Заход: 20 ч. 32 м. Долгота дня: 16 ч. 23 мин.

Растущая Луна в знаке Весов

1 июня Восход: 4 ч. 08 м. Заход: 20 ч. 33 м. Долгота дня: 16 ч. 25 мин.

Растущая Луна в знаке Скорпиона

2 июня Восход: 4 ч. 08 м. Заход: 20 ч. 34 м. Долгота дня: 16 ч. 26 мин.

Растущая Луна в знаке Скорпиона

3 июня Восход: 4 ч. 07 м. Заход: 20 ч. 35 м. Долгота дня: 16 ч. 28 мин.

Растущая Луна в знаке Стрельца

4 июня Восход: 4 ч. 06 м. Заход: 20 ч. 36 м. Долгота дня: 16 ч. 30 мин.

Полнолуние, Луна в знаке Стрельца

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 29 МАЯ ПО 4 ИЮНЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

29 МАЯ

В 1900 году была зарегистрирована торговая марка «Эскалатор», впоследствии давшая имя всем автоматическим лестницам.

В 1903 году в Петербурге состоялось торжественное открытие Троицкого моста через реку Неву.

30 МАЯ

В 1631 году во Франции вышла газета под названием «La Gazette», и вскоре слово «газета» вошло во все европейские языки.

31 МАЯ

В 1223 году произошло первое сражение русских дружин с ордынским войском на реке Калке.

В 1891 году началось строительство Великой Сибирской железнодорожной магистрали.

1 ИЮНЯ

В 1725 году в России учрежден орден Святого Александра Невского. В 1933 году введен в строй Челябинский тракторный завод.

2 ИЮНЯ

В 1955 году были утверждены проекты космодрома Байконур и его организационной структуры (День рождения космодрома Байконур).

3 ИЮНЯ

В 1785 году был впервые продемонстрирован парашют (День рождения парашюта).

4 ИЮНЯ

В 1897 году в Петербурге начато строительство крейсера «Аврора». В 1962 году на советские киноэкраны вышел первый номер сатирического киножурнала «Фитиль».

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

29 МАЯ. Георгий, Савва, Феофор.

30 МАЯ. Евдокия, Стефан.

31 МАЯ. Александра, Андрей, Иулия, Клавдия, Пётр.

1 ИЮНЯ. Антоний, Валентин, Виктор, Димитрий, Иоанн, Николай, Сергей.

2 ИЮНЯ. Александр, Павел, Тимофей.

3 ИЮНЯ. Андрей, Елена, Константин, Михаил.

4 ИЮНЯ. Василий, Владимир, Максим.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

29 МАЯ ■ День военного автомобилиста в России

■ День ветеранов таможенной службы России

■ Всемирный день социальных коммуникаций

30 МАЯ ■ Всемирный день сока

31 МАЯ ■ День российской адвокатуры

■ День психотерапевта в РФ ■ День благодарности бортпроводникам

■ Всемирный день без табака

1 ИЮНЯ ■ День защиты детей ■ День Северного флота ВМФ России

■ День военно-транспортной авиации России

2 ИЮНЯ ■ День здорового питания

3 ИЮНЯ ■ Всемирный день велосипеда

4 ИЮНЯ ■ День машиниста грузоподъемного крана (День крановщика)

■ День мелиоратора в России

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Дуб с опушкой – овса полна кадушка

29 мая по народному календарю считалось днем Фёдора Житника. В этот день смотрели на рябину: если она зацвела – холодов больше не будет; на рябине много цветов – к богатому урожаю овса. По погоде в день Евдокии Свистуны, 30 мая, судили о лете: дождливая ночь – к мокрому лету, а северный ветер – к лету холодному.

31 мая, в день Федота Овсянника, следили за дубами: «Если на Федота на дубу макушка с опушкой, то овес будешь мерять кадушкой».

Про 1 июня, день Ивана Долгого, говорили:

«На Ивана дождь несёт рожь» – то есть осадки предвещали хороший урожай.

В день Тимофея Грядочника, 2 июня, было принято заниматься рассадой и следить за осадками. Если на Тимофея пошел дождь, то 3 декабря (в Проклов день) будет снег. А если дождь идет и 1, и 2 июня, то весь месяц будет засушливым. Ненастная погода 3 июня, на Оленин день, предвещала дождливую осень. А если дождь шел с градом, то ожидали раннего выпадения снега.

– Что вздыхаешь?
– Да завтра выходной.
– И?..
– Выходной – самый тяжёлый день недели. Надо и отдохнуть, и выпастыся, и в квартире убраться, и погулять. И не знаешь, с чего начать.



ТЕЛЕК Черноземье

Газета «Телек Черноземье». Зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. (Роскомнадзор) Свидетельство ПИ № ФС 77 - 77731 от 29.01.2020 г. Издаётся с ноября 2015 года.



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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-495-580-95-77

Зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

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

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

Тел. (495) 937-95-77, доб. 237,

e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR ДАНДЫКИНА А.Л.

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

Телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер: Немыкин Н.Н.

Телефон департамента рекламы:

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

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

№ 21 (394).

Дата подписания в печать: 01.00 час. 23.05.2023 г. Дата производства: 23.05.2023 г. Дата выхода в свет: 24.05.2023 г. Тираж 45 060 экз.

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

Заказ 3553. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.

Тираж этого номера 866 065 экз.

Рекомендованная цена в розницу 30 рублей. Еженедельная семейная газета для читателей 12+

Использованы фото «Shutterstock/FOTODOM»

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Копирование без указания источника запрещено.



День славянской письменности и культуры

24 мая считают днём памяти создателей славянской письменности – Кирилла и Мефодия. В России начали праздновать этот день в 1863 году, в год тысячелетия с того момента, как было зафиксировано создание славянской азбуки. Тогда же Святейшим синодом было принято решение почитать память святых братьев.

1 После Революции праздник был забыт, но в 1985 году, в год 1100-летия преставления святого Мефодия, день празднования вернулся в Россию как День славянской письменности и культуры, а в 1991 году праздник стал государственным. Кирилл и Мефодий – братья, причём Мефодий был самым старшим из семи братьев, а Кирилл самым младшим. В миру Мефодий носил имя Михаил и поначалу пошёл по стопам отца – стал военным. Добился признания, но постригся в монахи в монастыре на Олимпе, где принял новое имя. А младший брат обучался в Константинополе вместе с будущим византийским царём, кроме естественных наук изучил шесть языков. По воле царя братья-миссионеры отправились в Хазарию, Моравию, Рим. В Риме младший брат заболел и принял перед смертью схиму и новое монашеское имя – Кирилл. А как звали Кирилла в миру?

а) Борис. б) Олег. в) Константин.

2 Русский писатель и историкограф Николай Михайлович Карамзин писал, что «История ума представляет две главные эпохи: изобретение букв и типографии; все другие были их следствием». В славянском алфавите Кирилла и Мефодия буквы были похожи на греческие. «Правила русской орфографии и пунктуации», на основании которых мы строим свою письменную речь до сих пор, были изданы в 1956 году, используют 33 буквы. А сколько букв было в азбуке Кирилла и Мефодия?

а) 29. б) 43. в) 48.

3 Интересно, что в славянских алфавитах буквам давали имена. Каждая буква имела свой образ и значение. Вместе они складывались в послание из прошлого в будущее, от предков к потомкам. Первая буква, «а», называлась «аз», что означало «я». Вторая, «б», – «буки», что означало русское слово «буква». Третья буква, «в» («веди»), образована от слов «ведать, знать». Начертан три буквы, «а-б-в», мы получаем фразу: «Я буквы знаю». А что означало сочетание «р-с-т»?

а) Работать с тщином. б) Работник стоит твердо. в) Говори слово уверенно.

4 В славянской азбуке есть буквы, имеющие одинаковое звучание. Это две «ф» – ферт и фита, три «о» – он, омега и лигатура от. Три «и» – иже, и, ижица; два «е» – ест и ять... Такие буквы были бедой для гимназистов: во фразе «мы срубили ели» слово «ели» надо было писать через «е», а в слове из фразы «мы ели уху» через «ять». Правило использования таких букв было настолько громоздким, что гимназистам приходилось прибегать именно к этому способу. Каким методом пользовались гимназисты, чтобы правильно писать?

а) Зубрили правило. б) Зубрили все слова. в) Делали шпаргалки.

5 «Аз, да всему горазд», «Аз не без глаз, про себя вижу», «Не суйтесь буки поперед аза», «Сам оником, ручки фертом», «Ерь да еры упали с горы, ерь да ять никому не поднять», «Фета, ижица к розге ближется». В «Толковом словаре живого великорусского языка» В.И. Даля собрано 53 пословицы и поговорки с буквами древнерусской азбуки. Самое частое употребление буквы «аз» встречается в 19 пословицах. Продолжите эту: «Сперва аз да буки...»

а) ...а там и науки. б) ...потом ять и муки. в) ...затем берут на поруки.

ОТВЕТЫ

1-в. Константин. 2-б. 43 буквы. 3-в. «Рцы слово твердо», значит надо говорить слово уверенно. 4-а, б, в. Запоминали, как могли: зубрили правило, слова и делали шпаргалки. 5-а. «Сперва аз да буки, а там и науки».

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...кто последует за Мною, тот не будет ходить во тьме»

В последний же великий день праздника стоял Иисус и возгласил, говоря: кто жаждет, иди ко Мне и пей. Кто верует в Меня, у того, как сказано в Писании, из чрева потекут реки воды живой. Сие сказал Он о Духе, Которого имели принять верующие в Него: ибо еще не было на них Духа Святаго, потому что Иисус еще не был прославлен. Многие из народа, услышав сии слова, говорили: Он точно пророк. Другие говорили: это Христос. А иные говорили: разве из Галилеи Христос придет? Не сказано ли в Писании, что Христос придет от семени Давидова и из Вифлеема, из того места, откуда был Давид? Итак произошла о Нем распря в народе. Некоторые из них хотели схватить Его; но никто не наложил на Него рук. Итак служители возвратились к первосвященникам и фарисеям, и сии сказали им: для чего вы не привели Его? Служители отвечали: никогда человек не говорил так, как Этот Человек. Фарисеи



сеи сказали им: неужели и вы прельстились? Уверовал ли в Него кто из начальников, или из фарисеев? Но этот народ невежда в законе, проклят он. Никодим, приходивший к Нему ночью, будучи один из них, говорит им: судит ли закон наш человека, если прежде не выслушают его и не узнают, что он делает? На это сказали ему: и ты не из Галилеи ли? рассмотри и увидишь, что из Галилеи не приходит пророк. Опять говорил Иисус к народу и сказал им: Я свет миру; кто последует за Мною, тот не будет ходить во тьме, но будет иметь свет жизни.

Этот отрывок из Евангелия от Иоанна будет читаться в православных храмах 4 июня, в воскресенье.

Люди по-разному приходят к Богу. Иногда, посмотришь на верующих, человек может подумать: «Что же сделать мне, чтобы поверить? Как стать верующим?» Действительно, это очень важный вопрос, на который многие дают слишком простой ответ. Нередко он вполне бытовой: веди себя, как верующий, начни поступать определенным образом, выполнять ритуалы и правила...

На самом деле пути к Богу могут быть разными. Нельзя сказать, что путь внешнего благочестия всегда бесплоден, хотя глубокой веры он не порождает. С другой стороны, вера как дар Божий должна быть принята и усвоена человеком, его усилиями, поэтому невозможна без его участия. Главное же при этом – понимать, что есть одно внутреннее условие, без которого вера

не может по-настоящему укорениться в сердце человека. Это условие – жажда, чтобы Бог был, жажда смысла, жажда правды, жажда глубины жизни. Неудовлетворенность простым потреблением и проживанием дней... Та жажда, которая всегда есть в человеке, если только он не заглушил ее бытом и ложными смыслами.

Сегодняшнее чтение начинается с призыва Христа, который возглашает: «кто жаждет, иди ко Мне и пей». И этот призыв не единственный. Многократно в Евангелии мы слышим, как Христос говорит о Себе как о Том, в Ком исполняются все ожидания, все поиски смысла жизни. Евангелист говорит далее: «это сказал Он о Духе, которого имели принять верующие». Приходя ко Христу и получая дар Святого Духа, верующие становятся причастными жизни Божественной. Христос говорит, что у тех, кто получил Духа, «из чрева потекут реки воды



Комментирует священник Стефан Домусчи

живой». Это значит, что Церковь есть не только сообщество спасающихся, но и сообщество спасающих и главный спасающий в Церкви – Бог. Мы же все соратники Его в этом деле, в деле спасения мира.

Часто человек приходит в церковь для того, чтобы успокоиться, чтобы найти теплый угол в мире сомнений и страстей. Однако, получая мир в сердце и благодать Духа Святого, он не может остаться один на один со своей радостью, со своим спокойствием, с этой новой жизнью. Свет Христов освещает его жизненный путь и через него, через жизнь Церкви, светит всему миру.



Вышний Волочек 104,5 FM

Губкин 104,0 FM

Задонск 103,9 FM

Липецк 97,9 FM

Москва и область 100,9 FM

Мосолово 101,0 FM

Орёл 95,6 FM

Осташков 99,4 FM

Ржев 102,4 FM

Рязань 102,5 FM

Смоленск 88,4 FM

Старый Оскол 104,0 FM

Тверь 89,4 FM

ДОСТУПНО ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

Май и начало июня – период, когда наша рассада переезжает из городских квартир на постоянное место жительства на грядки или в теплицы.

В этот период даже хорошо развитая и здоровая рассада испытывает стресс. Зная о том, какие проблемы могут возникнуть после пересадки, можно подготовиться и оказать своевременную помощь своим зеленым питомцам. Итак, рассмотрим пять наиболее часто встречающихся ситуаций...

5 проблем рассады после пересадки

Рассада вянет

1 Слегка увядшие растения после высадки – вполне нормальное явление. Как бы мы ни старались, при пересадке хоть немного, но травмируется корневая система. Травмирующими факторами являются смена температуры и состава грунта. После пересадки растение хуже усваивает влагу, при этом листья по-прежнему продолжают ее испарять, в итоге они повисают как тряпочки, но уже через день-два все налаживается.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Притенить растения после высадки, чтобы компенсировать разницу температур. После высадки прекратить полив хотя бы на неделю, чтобы дать корневой системе восстановиться. Если очень жарко, то поливать очень умеренно, помня о том, что плохо работающие корни не смогут быстро «выпить» всю влагу, а застой воды чреват появлением корневых гнилей. Если завяло и не восстанавливается только одно или несколько растений, скорее всего, на участке орудует медведка, которая подгрызла корни. Примите меры по устранению агрессора!



Соседка – соседке: – Наколенники вот купила. – На роликах поедешь? – На дачу.



Нижняя часть листьев стала фиолетовой

2 После высадки рассады в грунт листья и стебель приобрели фиолетовую окраску.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Появление фиолетового оттенка у листьев и стебля – признак нехватки фосфора. Не спешите вносить удобрения! Скорее всего, дефицит связан не с отсутствием фосфора в почве, а с невозможностью растения его усвоить: земля еще слишком холодная, и корни не работают как положено. Как только почва прогреется, корни начнут всасывать питательные вещества активнее, дефицит фосфора будет компенсирован. Реагировать на изменение цвета листьев при помощи удобрений можно, только когда растение уже прижилось и корни работают в полную силу (не ранее чем через две недели после высадки). Поддержите иммунитет рассады при помощи опрыскивания эпином, янтарной кислотой или другими антистрессовыми препаратами – этого будет достаточно.

Пожелтели листья

3 После высадки рассады в грунт листья приобрели желтоватый оттенок.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Разбираться в причинах пожелтения. Если вы высаживали рассаду в солнечный день и не притеняли ее, то на листьях могли появиться солнечные ожоги (лист посветлел, кончики подсохли). Чтобы не усугубить ситуацию, нужно притенить рассаду – укрыть нетканым материалом, сеткой или сделать экраны из картона. Реанимировать поврежденные листики уже не получится – нужно ждать появления новых здоровых. Другая возможная причина пожелтения – перелив. Если почва под растением всегда сырая, кислорода в ней недостаточно, корни «задыхаются» и не обеспечивают растение всем необходимым для роста. Решение проблемы: рыхление, нормализация полива. Если условия отличные, рассада уже прижилась, а нижние листики желтоватые – это нехватка азота. Подкормите рассаду «Оргавитом», настоем коровяка или любым азотсодержащим удобрением по инструкции.



Валерия ПАШЕЧКИНА

Рассада сбросила листья

4 Если рассада сбросила семядольные и первую пару настоящих листьев – не страшно, это естественный процесс, кустик не пострадает. Переживать стоит в том случае, если опадают остальные листья. Потеря большей части листьев – признак заболевания растения.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Выкопайте кустик с осыпавшимися листиками и ищите причину. Если загнили корни, удалите растение, пролейте ямку и соседние растения марганцовкой (0,5 г порошка на 100 мл воды), а соседние растения «Фитоспорином». При высадке на место погибшего растения нового не заливайте саженец. При посадке добавьте в лунку «Глиокладин», а в воду для полива «Триходермин», «Фитоспорин» и т. п. (это профилактика против гнилей). Не допускайте переувлажнения почвы, чтобы избежать повторения неприятной ситуации.

На листьях дырочки

5 Любое нарушение целостности листовой пластины – повод тревожиться. Наличие хорошо развитого листового аппарата – это залог хорошего урожая!

ЧТО ДЕЛАТЬ? В 99 % случаев листья испортили вредители! Не ждите усугубления ситуации: обработайте растение «Фтовермом» или другими инсектицидами.

Дорогие друзья!

Салаты – неотъемлемая часть и повседневного, и праздничного меню. Мы любим эти блюда за то, что ими можно перекусить и закусить, разбудить или, наоборот, чуть заглушить аппетит. Сытные теплые салаты согревают нас в морозные дни, а легкие овощные – освежают во время летней жары.

В нашем журнале вы найдете рецепты традиционных и оригинальных салатов:

- мясных,
- рыбных,
- овощных,
- теплых,
- праздничных,
- десертных.

Номер в продаже с 5 мая!

Кроме этого мы подготовили для вас полезную информацию:

- советы по сервировке и подаче салатов;
- время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
- поварские хитрости и полезные советы.

Готовьте с хорошим настроением, угощайте друзей и близких с удовольствием!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



Практически невозможно встретить человека, у которого хоть раз в жизни не болела бы голова. Цефалгия – так называется головная боль.

И если она возникает систематически – это может быть серьезной проблемой или даже симптомом опасного заболевания. Потому не стоит к головным болям относиться легкомысленно.

Один диагноз – много симптомов

В зависимости от типа головной боли, её симптомы могут быть следующими:

- острая, тупая, пульсирующая или сдавливающая боль;
- боль, локализованная с одной или с обеих сторон головы, охватывающая затылок и часть шеи;
- боль, стартовая внезапно или постепенно;
- боль продолжительностью от нескольких минут до нескольких дней;
- тошнота, рвота, чувствительность к свету и звукам.

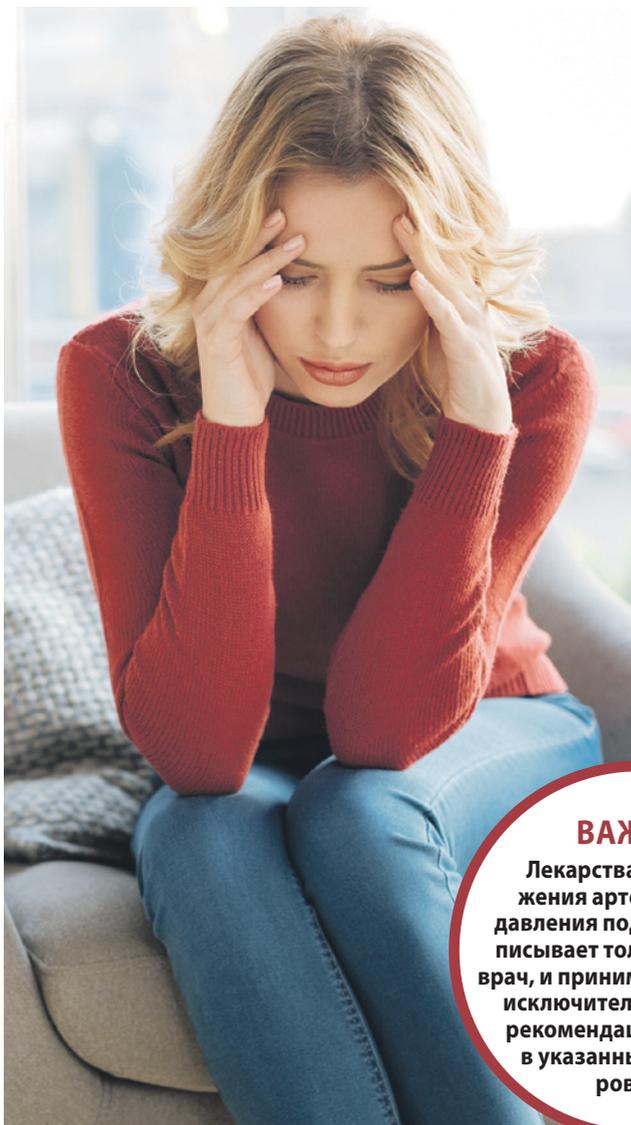
Разбираемся в причинах

Головные боли различаются по частоте возникновения, локализации и интенсивности. Наиболее часто встречающиеся её виды:

**– Вы испытываете головную боль?
– Это она меня испытывает!**

**– Доктор, у меня фантомное похмелье.
– Это как?** 😊
– Не пью уже месяц, но голова по привычке продолжает болеть по утрам...

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ: причины и последствия



Что болит на самом деле?

В нашем мозге нет нервных волокон, чувствительных к боли, поэтому конкретно за головную боль отвечают совсем другие органы. Это могут быть:

- нервная сеть на коже головы;
- некоторые нервы лица, горла и рта;
- кровеносные сосуды, расположенные на поверхности головы и в основании мозга;
- мышцы шеи, головы и плеч.

распространенный вид головной боли. Как правило, повторяется она нечасто, а хронической становится и вовсе лишь в 3% случаев.

Возникает тензионная боль из-за сильного стресса, перенапряжения или вследствие травм мышц головы или шеи. Чаще всего тензионная боль нарастает к вечеру и может длиться от получаса до нескольких дней.

ВАЖНО!

Лекарства для понижения артериального давления подбирает и выписывает только лечащий врач, и принимать их следует исключительно согласно рекомендациям врача и в указанных им дозировках.

Для профилактики тензионных головных болей рекомендуется вести активный образ жизни, как можно чаще бывать на свежем воздухе, делать хотя бы простейшую гимнастику для разминки плечевого пояса и шеи.

Пульс гипертонии

Головная боль при высоком артериальном давлении – гипертонии – возникает, как правило, сразу с обеих сторон головы, имеет пульсирующий характер и усиливается при любом движении. Такая

боль сигнализирует о том, что артериальное давление приблизилось к опасному высокому порогу и необходимо принять срочные меры.

Тревожные звоночки

Как мы уже писали, головная боль может являться симптомом серьезного заболевания. Среди возможных наиболее опасных:

- менингит;
- геморрагический инсульт;
- аневризма;
- опухоль мозга.

Конечно, диагноз может поставить только врач после соответствующих исследований, поэтому самолечение в случае постоянной системной головной боли недопустимо и очень опасно.

Страдания на полголовы

Мигрень (от искаженного греческого слова «гемикрания» – болезнь половины головы) – это сильнейшая боль, часто пульсирующая, с локализацией в одной части головы. В тяжелых случаях появляется тошнота, рвота, чрезвычайная

чувствительность к свету, звукам и запахам. Продолжаться приступ мигрени может от 4 часов до 3 и более дней.

Точные причины мигрени науке неизвестны, поэтому лекарства от нее не существует. Но существуют препараты, купирующие болевой синдром. Эти препараты обладают целым рядом весьма неприятных побочных эффектов, поэтому принимать их следует только под контролем врача.

Перебор с лекарствами

И еще один вид головной боли заслуживает отдельного упоминания: го-

Знай и помни!

Головная боль может быть симптомом серьезного заболевания, а болеутоляющие средства смазывают его симптоматику. Поэтому при часто или постоянно повторяющихся головных болях консультация врача просто жизненно необходима.

- **сосудистая** (ее причинами могут быть спазм сосудов или расширение вен);
- **невралгическая** (с вовлечением нервов);
- **психологическая** (вызывается нарушением в обмене медиаторов ЦНС);
- **головная боль мышечного напряжения** (происходит при длительном пребывании в неприемлемом для физиологии положении – например, при

неправильной посадке у компьютера, за рулем и т.п.);

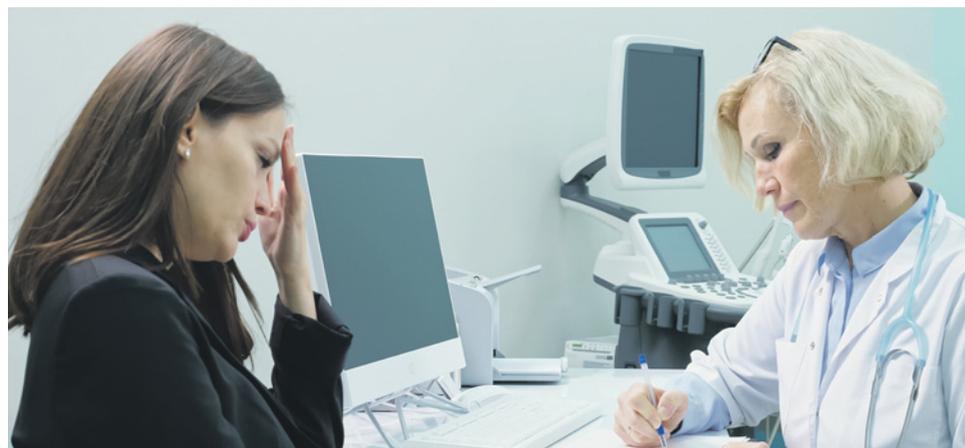
- **смешанная** (вызывается комбинацией двух или более из перечисленных выше факторов).

Когда виноват стресс

Головная боль напряжения, или тензионная головная боль, – это самый

ловная боль, вызванная чрезмерным употреблением лекарств от головной боли (ГБЛ). Именно этот вид является самым распространенным типом вторичной головной боли. То есть злоупотребление болеутоляющими препаратами может вызывать головную боль. По данным ученых, ГБЛ поражены до 7% людей (в основном, женщин).

Светлана ИВАНОВА



«КАРТА» ДИАГНОЗОВ

Распространённые виды головной боли при различных заболеваниях:



- **грипп, ОРВИ** – частый спутник – боль в верхней части лица (лба, надбровных дуг);
- **гипертония** – пульсирующая боль в височно-затылочной области;
- **остеохондроз** – резкая боль в области висков, в затылке;
- **стресс** – сдавливающая, как бы сжимающая голову боль;
- **мигрень** – сильная пульсирующая боль в одной части головы.

Редакция благодарит врача-терапевта, кардиолога Л.П. Лукшину за помощь в подготовке материала

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 29 МАЯ ПО 4 ИЮНЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Овны могут ощутить эмоциональный подъем. Тревоги последних дней отступят. Ваш оптимизм и вера в будущее должны стать для других оплотом в любой ситуации. Делитесь своим опытом с близкими и окружающими, это станет для них лучшей помощью.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
У Львов наступил период затишья. Воспользуйтесь этой возможностью и приведите в порядок свои дела. Хорошее время для получения новых знаний и опыта. Больше внимания уделяйте близким. Старайтесь отдыхать вдали от суеты, чтобы хорошо все осмыслить.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
У Стрельцов наступает неделя деловых предложений. Окружающие видят в вас отличного работника, поэтому стремятся к сотрудничеству. Не стоит размениваться на невыгодные проекты, чтобы не упустить действительно стоящие предложения.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Успех придет к Водолеям благодаря оптимизму и энергичности. Ваш взгляд на суть вещей поможет преодолеть трудности. Готовьтесь принимать новые решения на работе и в личной жизни. Старайтесь действовать аккуратно и хорошо обдумывайте свои поступки.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Звезды подарят Тельцам активную неделю. Многие будут обращаться к вам за помощью. Но при этом вы не должны забывать о себе и личных целях. Постарайтесь не потерять темп, не расслабляйтесь – впереди у вас много значимых и интересных дней.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девам необходимо пересмотреть свое отношение к жизни. Вы уделяете слишком много внимания негативным происшествиям. Попробуйте находить радость в мелочах. Больше позитива в жизни, и она подарит вам новые яркие эмоции.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Дипломатия и такт должны стать оплотом Близнецов. Если кто-то не согласен с вами, не бросайтесь с жаром доказывать свою правоту. И не бойтесь уступать в спорах. Близнецам следует быть терпимее к недостаткам близких людей, поскольку вы тоже не идеальны.

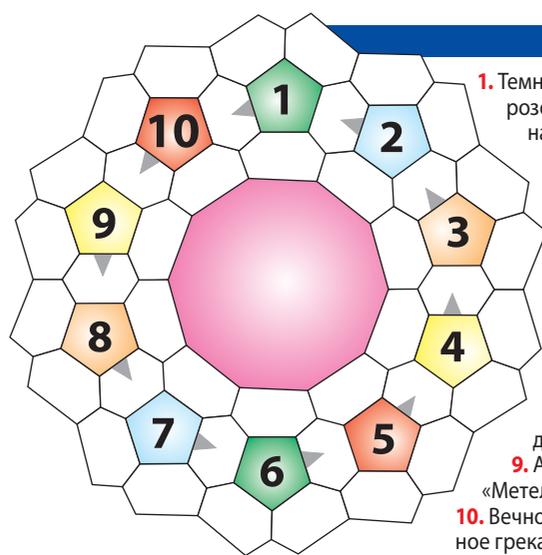
ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Весам стоит проводить больше времени дома. Можно заняться наведением порядка и ремонтом. Не стоит сразу браться за глобальные проекты, начните с малого. Обязательно прислушайтесь к мнению близких людей. А полученный результат всех порадует.

РАК (22.06 – 22.07)
Звезды советуют Ракам взять ответственность в свои руки. От ваших правильных действий будет зависеть конечный результат. Если вы долго что-то откладывали на потом, пришло время решить и этот вопрос. Словом, потрудитесь на славу, а потом душевно отдохните.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
Отношения Скорпионов с близкими могут ухудшиться. Постарайтесь правильно донести до них свои мысли и идеи. Зачеркните личные обиды и избегайте конфликтных ситуаций. И проявляйте больше романтики в отношениях с любимым человеком. Все будет хорошо.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Козерогам нужно несколько снизить планку и постараться не замечать мелких недостатков. Старайтесь отвлечься от негативных мыслей, чтобы увидеть больше положительных и ярких моментов в вашей жизни. Учитесь радоваться, прочь печали!

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Рыбам на пользу пойдет физическая активность. Хорошее время как для загородных прогулок, так и для путешествий. Больше времени проводите с близкими людьми. Они по достоинству оценят вашу заботу и внимание. С любимым человеком старайтесь быть на одной волне.

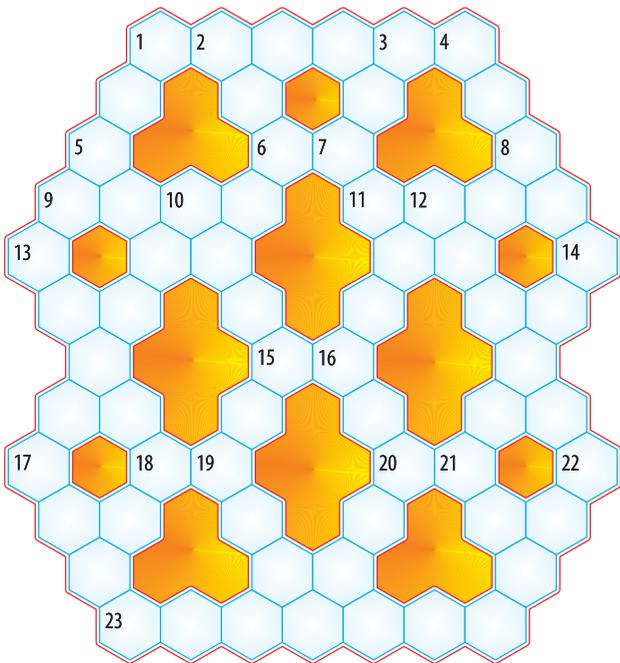


КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. Темно-красные сорта называются гриоты, розовые – аморели. А в кино была еще и длинная «зимняя».
2. Историческая общность людей.
3. «Была бы ... – заладится всякая работа» (русская поговорка).
4. И бердыш, и драч, и колун, и чекан.
5. Рыба в «пруд» Верещагина из фильма «Белое солнце пустыни» Владимира Мотыля.
6. «Пенал» для переноса чертежей.
7. Случай, представляющий нечто очень смешное.
8. Занятие спортсменов, отнимающих друг у друга «дыню».
9. Актер, режиссер фильмов «Щит и меч», «Метель», «Тишина», «Битва в пути».
10. Вечнозеленое дерево-долгожитель, подаренное грекам Афиной.

Ответы: 1. Вишня. 2. Народ. 3. Охота. 4. Топор. 5. Осетр. 6. Тубус. 7. Умор. 8. Ретби. 9. Басов. 10. Олива.

КРОССВОРД «ТРИ ДОРОГИ»



По горизонтали:
1. Механик в Цветочном городе. 9. ... Шанель. 11. Река в Астане. 23. Археолог в списке ролей Форда.
Слева-вниз-направо:
2. Его всё время ищут в уравнении. 4. «Ковер» из войлока. 5. Охота с сетями и капканами. 7. Река Емельяна Пугачева. 10. Крыша, под которую пустить рады. 12. Средняя часть палубы судна. 13. Светящаяся, сверка-

ющая частица. 16. ... Данауэй – исполнительница одной из двух главных ролей в фильме «Бонни и Клайд». 17. Они стоят последними в записи «крутых» тысяч и миллионов. 19.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Винтик. 9. Коко. 11. Лимма. 23. Индиана. Слева-вниз-направо: 2. Лов. 4. Квик. 5. Лов. 7. Яик. 10. Фров. 12. Шкафит. 13. Искра. 16. Фэй. 17. Нулим. 19. Ног. 21. Сам. Слева-вниз-направо: 1. Балки. 3. Имья. 6. Сор. 8. Шик. 10. Ква-нин. 12. Шкаф. 14. Анфас. 15. Вий. 18. Аул. 20. Нети. 22. Тома.

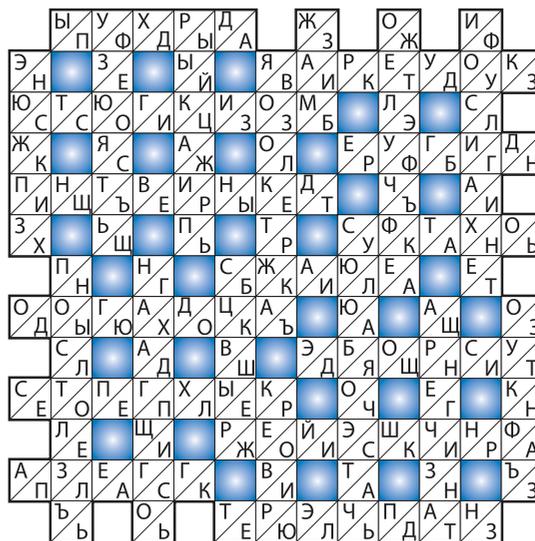
Индусы, спящие на битом стекле. 21. Блюзмен ... Хопкинс.
Справа-вниз-налево:
1. Рабочие детали прокатного стана. 3. Объект изучения ономастики. 6. Его венником метут. 8. Крикливая роскошь. 10. Противник Тимуровой команды в книге Аркадия Гайдара. 12. Книжный или платяной. 14. Один из ракурсов портретов. 15. Монстр, просивший поднять веки, из произведения Гоголя. 18. Казахский аналог узбекского кишлака. 20. Мифический получеловек Гималаев. 22. Светлана в фильмах «Благочестивая Марта», «Мой ласковый и нежный зверь».

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПО ТЕЛЕФОНУ	8 (903) 792-47-73
ПО ПОЧТЕ	reklama@kardos.ru
ЦЕНА	Стоимость строчного объявления от 250 рублей за 1 выход
КАК ОПЛАТИТЬ	<p>1. Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Евросеть» (подробности у менеджера);</p> <p>2. В отделениях любого банка: ООО «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 30101810400000000225, р/с 40702810038000020635 В назначении платежа указать: «Оплата за объявление в газете» и Ф.И.О. Комиссия оплачивается отдельно (при наличии). Оплачивая объявление, Вы даёте согласие на обработку персональных данных.</p>

Скидки уточняйте у менеджера

КРОССВОРД «ДУАЛЬ»



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

По горизонтали: Пудра. Virtuoz. Стоицизм. Рубин. Интернет. Скань. Скала. Догадка. Эбонит. Степлер. Рейшшина. Плеск. Тюльпан.
По вертикали: Узость. Рыцарь. Жим. Отлучка. Фолиант. Эскиз. Взлетка. Слабость. Постель. Надпись. Сквер. Ангина. Отказ. Ревю.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 29 МАЯ ПО 4 ИЮНЯ

Мы завершаем публикацию нашего словарика истории одежды и модных аксессуаров. Сегодня для вас – расшифровка последних букв алфавита: Э, Ю, Я.

Экипировка

Экипировка – это вещи (включая обувь, головной убор, предметы обмундирования, специальные приспособления и т.д.), входящие в снаряжение.



Эполеты, юбка и ярлык

– Дорогой друг, разрешите выразить вам соболезнования!
– А что случилось?
– Как же!
Вчера моя жена купила норковую шубу.
– А я тут при чём?
– Дело в том, что завтра она собирается в гости к вашей жене!



Эполеты

Эполеты – это знаки различия военнослужащих в ряде армий и флотов, часть парадной формы. Эполеты носят на плечах; в отличие от погон, они имеют «чашечку». В России с 1856 года эполеты были частью парадной формы офицерского состава. Высшие офицерские чины (генералы, адмиралы, штаб-офицеры) носили эполеты с бахромой, на «чашечке» обозначался чин. В 1917 году эполеты были упразднены.

Юбка

Юбка – это женская одежда, покрывающая фигуру от талии книзу, либо нижняя часть платья. Юбка особого кроя (килт) – с запахом – часть мужской одежды шотландцев.

видов: один спереди выглядит как юбка, сзади – как брюки, второй из-за складок выглядит как юбка, и только при ходьбе заметен брючный покррой.

Юбка-брюки

Вид женской поясной одежды, появившийся в 30-х годах XIX века как спортивная. Юбка-брюки бывает двух

Ярлык

Ярлык – это наклейка или вшитый кусочек ткани, содержащий сведения об изделии: название бренда, размера, материала и т.д.

Светлана ИВАНОВА

Эннэн

Эннэн – женский головной убор эпохи Средневековья, распространенный во многих европейских странах. Имел конусообразную форму и был очень высоким – до 70 см. Изготавливался эннэн из плотной бумаги или накрахмаленного полотна. Эннэн обтягивали дорогими тканями и накрывали прозрачной вуалью. Нередко вуаль была очень длинной, длиннее подола платья, и тогда ее подбирали.

Жена мужу:
– Милый, я хочу поговорить с тобой о многих вещах...
– Очевидно, о тех, которых у тебя ещё нет?

Японка

Японка – так называют цельнокроеный рукав, заимствованный от кимоно – японского национального костюма. В начале XX века Восток был чрезвычайно популярен в Европе, и многие элементы национальной одежды восточных народов вошли в европейскую моду. Рукав-японка может быть коротким и длинным, образовывать высокую и низкую пройму. Если пройма доходит до талии, а рукав к запястью сужается, такой крой называется «летучая мышь».

Эспри

Эспри – это украшение для шляпы или прически из очень длинных перьев: фазана, павлина, журавля. Мода на эспри возникла в Европе в последнее десятилетие XVIII века.

Кто за пришельцами охотится?								Белорусский сородич бизона	Проходной в университете			См. фото	Фея Рождества в Италии	Сальвадор, но не страна
	"Сени" в театре	Процесс в листьях растений	"Шепоток" костра	Древнегреческий бог богатства	Теннисист, хоккеист	Награждение льда				Болванка для забивки свай	Трапеза в рабочий полдень			"Тихо" на языке музыки
			Верховодит на стройке					Мандаринка для орнитолога	Бок судна или самолет			"Светильник" автомобиля		
	Блеск начищенного ботинка	Шмат свиньи			Титан в папашах Зевса	"Тумблер" переключения скоростей					Напраслина либо клевета			Сокол
			След комариной атаки							Бордовый ингредиент винегрета	Чуть приплюснутый круг	Остров со столицей Никосия	Художник Пиромаснишвили	
	В "Чародеях" Сатанеев (актер)	Воздушное нутро конфеты	Очень качественный фаянс	Родной город Галилео Галилея	Мера веса у ювелира								Пирожное из взбитых белков	Медная у Бажова
			Главная задача караула							Фамильное имя мотора	Звездный квартет из Швеции	Перец в томатном соусе	Кросс, джоггинг	
Крупный белый журавль из тундры	Зверинный путь в лесу	Мелочь в планктоне										Овощ, вызывающий слезы		
			Прикольное дерево (вурдалакс.)		Шелк для орденов ленточек					Плотная шерстяная ткань				
Мастер по изготовлению керамики		Верховая лошадь восточной породы					Печеное изделие с изюмом	Полицца Набережных Челнов	"Опера" или "Гугл Хром"	Помесь рода верблюжьего	Промысловая рыба из лососей			
				Иконописец Феофан ...				Русский кувшин для кваса						
Из Орды приезжал за данью	Река, впадающая в Белое море				Забава, чтоб не плакать	Разбойник Карл у Фридриха Шиллера				Прикрепленный к стене светильник				
			Трава на воде					Миг в кинофильме						

Т	Е	Л	Е	К
А	В	Д	О	Ш
Н	У	Ж	Х	Ц
В	Т	Э	К	Г
Д	Е	Л	А	В
О	Ь	Э	Ц	И
У	В	И	О	З
Д	В	У	К	Е
О	К	И	Н	О
Н	Ц	В	О	У
А	В	У	Ф	Т
И	Ц	Э	С	У
Ц	Г	У	В	А

РАСПРОДАЖА ХИТОВ -75%

Количество ограничено!

Платье

«Диана»
«Летящее» платье А-силуэта с фигурным подолом смотрится очень легко и романтично! Струющаяся ткань приятна телу, а удобный фасон не стесняет движений.
Материал: п/э, вискоза, эластан.
Длина: 105 см. Россия.



Лот 103 195
1. Синее 2. Бордо
Размеры: 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68.

скидка 60% ~~2490~~ **990** Р



Язычок для удобства надевания



TV РЕКЛАМА

Перфорированный верх для вентиляции

Летние туфли «Санторини»

Легкие дышащие туфли в модном греческом стиле станут лучшим выбором на каждый день! Они красиво смотрятся и неощутимы на ноге. Имеют гибкую амортизирующую подошву, которая смягчает нагрузку на стопы.

Материал: иск. замша, подошва – полиуретан. КНР. Размеры: 37, 38, 39, 40, 41.

Лот 102 512
Песочный, Деним
скидка 75% ~~3990~~ **990** Р



Ваш подарок за заказ – шарф со вставкой-ожерельем из крупных бусин можно носить как на шее, так и на голове. На выбор два цвета: бежевый или красный.

Материал: 100% п/э, пластик.
Размеры: 170 x 50 см, длина ожерелья – 17 см. КНР.

ШАРФ-ОЖЕРЕЛЬЕ В ПОДАРОК при покупке от 1000 р. Цвет на выбор

ПО ПРОМОКОДУ: **23HIT**
При заказе на сайте MOY.MIR.RU

Брюки «Бриз»

Свободные легкие брюки сшиты из приятной телу тонкой эластичной ткани. На поясе и по низу собраны на резинку. Не стесняют движений, очень удобны в носке.

Материал: 95% п/э, 5% эластан.
Длина: 94 см. КНР.
Размеры: М – талия 74–86 см. L – талия 86–98 см. XL – талия 98–110 см.

Лот 102 616 Горох, Синие



скидка 53% ~~1490~~ **690** Р

Фитнес-браслет «Все под контролем»

Компактный фитнес-браслет с легкостью позволяет следить за состоянием здоровья и физической активностью. Будильник, вибросигналы, пульсометр, измерение артериального давления, уведомления приложений.

Материалы: пластик, силикон. Размеры: 25x85x130 мм. Тип управления: сенсорное. Bluetooth: 4 версия. Емкость аккумулятора: 90 мАч. Способы зарядки: USB-кабель. Совместимость с ОС: Android 5.0 и выше, iOS 9 и выше. Зарядное устройство и инструкция в комплекте. КНР.

Лот 103 012

скидка 50% ~~2990~~ **1490** Р



Полотенце «Сумерки», 2 шт.

Из натурального хлопка, подарит вам комфорт после сауны или водных процедур. Яркое и нежное!

Материал: 100% вафельный хлопок. Размер: 150x78 см. Россия.

Лот 134 4031

2 по цене 1 ~~1780~~ **890** Р



150 см

Занавеска «Кармен»

Узорчатая воздушная занавеска с круглой выемкой создает ощущение легкости и зрительно увеличивает площадь кухни. Смотрится гармонично на окне любого размера.

Материал: 100% полиэстер.
Размер: 170x223 см.
Р. Беларусь.

Лот 202 156



скидка 47% ~~1490~~ **890** Р

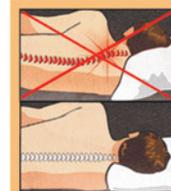
Ножницы для плотных ногтей + щипцы

С длинными ручками и коротким захватом. Они создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног.

Ножницы. Материал: сталь, пластик. Размер: 21 см. КНР. Щипцы. Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 11x6 см. КНР.



+ ПОДАРОК ~~790~~ **790** Р



Анатомическая подушка, 2 шт.

Обеспечит правильное положение головы, больше никакого храпа и ломоты в теле!

Материал верха: тафета. Наполнитель: полиэфирное синтетическое волокно. Размер: чехол 50x60 см. Россия. Лот 131 4920



2 по цене 1 ~~1780~~ **890** Р

Кроссовки «Комфорт»

Можно стирать в стиральной машине. Материал: текстиль, подошва – ПВХ. КНР. Размеры: 37-45. Рекомендуем заказывать на размер больше. Лот 101197 Синие

скидка 74% ~~2990~~ **790** Р



Р-ры 37 – 45

Удобные и невесомые. Амортизирующая подошва, эластичный сетчатый верх позволит ногам «дышать». На любую ширину стопы.

Бабуши

Носите такие легкие и комфортные бабуши и ваши ноги будут в тепле в любое время года!

Материал: овечья шерсть 70%, п/э 30%. Подошва: ЭВА. Россия. Размеры: 36-37, 38-39, 40-41, 42-43. Спрашивайте Ваш размер при заказе! Лот 116 3931



скидка 40% ~~1690~~ **990** Р

В СОСТАВЕ НАТУРАЛЬНАЯ КОЖА

Мужская сумка

Компактная, но очень вместительная, из мягкой кожи. Одно основное отделение на молнии и два передних кармана на молнии. Регулируемый плечевой ремень. Лот 153 4759



скидка 50% ~~2990~~ **1490** Р

Материал: натуральная кожа, полиэстер, металл. Размер: 20x8 x24 см. КНР.

МОЙ МИР

Звонок по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ:**

8 (800) 350-35-73

код заказа: **ТЕЛ_110_23_ХИТ**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 179 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам АО «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2,5% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Хом шоппинг раша», ОГРН 1137746372290, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, помещ. 2. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок, срок службы, срок годности в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок действия акции с 20.05.2023 г. до 10.07.2023 г. при условии наличия товара на складе. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. 8 (800) 350-35-73 и на сайте www.moy.mir.ru. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода ТЕЛ_110_23_ХИТ. Реклама.

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!*

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Матрас-топпер с анатомическим эффектом

Размеры:
70x200 см,
80x200 см,
90x200 см,
120x200 см,
140x200 см,
160x200 см

Матрас-топпер делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разглаживает ямки и перепады.



СУПЕРЦЕНА
от 1690 рублей

Солнцезащитная пленка на окна

2 по цене 1
990 руб.

Если в полдень в ваше окно светит солнце, а вечером вы не защищены от посторонних взглядов – эта пленка для вас! Создает эффект зеркала снаружи и абсолютно прозрачна изнутри. Предохраняет от перегрева и выгорания мебель, книги, одежду. Легко крепится к поверхности стекла.



«Ажур Бра» набор кружевных бюстгалтеров

В комплекте:
3 шт. – белый, черный, бордовый

S-M (42-46), L-XL (48-50), 2XL-3XL (52-56), 4XL (58-60).

2300 руб. 1690 руб.



«Ажур Бра» – это изумительное бесшовное, кружевное белье, которое отлично поддерживает спину и грудь, но при этом не давит и не натират. Белье поднимает бюст и сглаживает неровности, придает округлые формы. Специальное усиленное плетение посередине для создания красивого декольте. Его можно носить как нижнее белье, как топ под жакет и как спортивное белье. Для увеличения объема есть потайные кармашки под поролоновые вкладыши.

Массажная подушка с функцией прогрева

3800 руб. 1690 руб.



Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка – ваше спасение! Нефритовые камни, словно опытные руки специалиста, промассируют ваши проблемные зоны, и вы ощутите приятное тепло и легкость. Массаж-шиацу + разогрев. Поможет убрать спазмы мышц, согревает и расслабляет. Используйте дома, в офисе, в автомобиле. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ПРИБОРОМ

Говорящий Кукла-повторяшка Woody O'time Original

1700 руб. 990 руб. 1790 руб. 1190 руб.

Уникальные развивающие игрушки способны рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ними. Повторяют все произнесенные слова и звуки на любом языке мира, очень забавно получается, когда игрушка повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуете, она жует с вами и имитирует хохот!!! Эти игрушки поднимут настроение и помогут развеселить друзей! Покорят сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Электрический измельчитель «Молния»

2100 руб. 1490 руб.

«Молния» – незаменимый помощник на кухне. Он один заменит несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). Компактный размер. В нем: 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для порирования и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. «Молния» справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи), помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и пр.).

Вертикальная суперсушилка для белья

2600 руб. 1990 руб.

Суперсушилка позволит высушить три загрузки стандартной стиральной машины. Три яруса плюс две дополнительные планки для плечиков позволяют сушить постельное белье и деликатные ткани, например, рубашки и блузки. Покупая одну, вы получаете сразу 3 сушилки – ведь сможете развесить на ней до 50 единиц белья. Больше не нужно ломать голову над тем, как и где это все развесить. Быстро складывается и занимает очень мало места. Имеет 4 колеса. Сушите любые вещи – от носовых платков и постельного белья до шорт и мягких игрушек!

Усилитель звука

990 руб. **НОВИНКА**

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Усилитель звука подходит для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ

Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Вижн)

990 руб. **2 по цене 1**

Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 160% и при этом оставляют ваши руки свободными. Очки прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения различных работ, требующих большой точности! НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ

Корректор осанки

S-M талия 60-85 см 1690 руб. 990 руб. L-XL талия 86-125 см

Ру № РЗН 2018/6874 от 28.02.2018 г. Знакомые всем боли в пояснице, шее, грудном отделе – все это чаще всего следствие неправильной осанки.

Неправильная осанка, постоянно опущенные плечи создают излишнее давление на грудную клетку, диафрагму и могут вызвать остеохондроз, сколиоз и далее всем знакомые боли в спине. Представляем универсальное средство для профилактики сколиоза, исправления дефектов осанки, облегчения боли в поясничном, грудном, шейном отделе, плечах, спине. Корректор поможет выпрямить вашу спину и научит мышцы держать правильное положение. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Стул для ванной и душевой с регулируемыми ножками

2990 руб. 2490 руб.

Предназначен для проведения гигиенических процедур в ванной комнате или душевой. Обеспечивает безопасность и комфорт, особенно пожилым людям. Ножки стула не скользят по мокрому полу, рама не подвержена коррозии благодаря специальному покрытию. Позаботьтесь о себе и своих близких!

Нервущиеся японские колготки (черные или телесные)

1300 руб. 990 руб.

Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт – нервущиеся колготки! Представляют собой переплетения миллиона мелких ниток в жгуты, отличаются повышенной эластичностью, это позволяет им быть устойчивыми к внешним воздействиям. Держат свою форму не теряют своих качеств и после 2 тыс. стирок. Благодаря высокой плотности и эластичности отлично скрывают недостатки фигуры, особенно «апельсиновую корку» в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Не сковывают движения и не способствуют замедлению кровотока, благодаря компрессионному эффекту защищены вены и сосуды.

Угловая полка для ванной без винтов

1990 руб. 1390 руб.

На четырех ярусах вы сможете разместить все необходимые аксессуары. Выдерживает нагрузку до 16 кг. Секции изготовлены из прочного пластика, треугольной закругленной формы с отверстиями для слива воды. Стойка телескопическая с регулировкой по высоте, монтаж не требует винтов, сверления.

Термокерамический обогреватель

1990 руб. 1490 руб.

Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую t от 15 до 32°C. Система климатроник-термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер, дисплей и система защиты от перегрева. Потребляет мало электроэнергии, способен легко согреть помещение площадью 20 кв.м!



Швейная мини-машинка

1990 руб. 1490 руб.

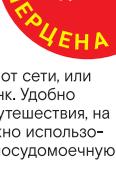
С этой мини-машинкой вы подшейте брюки или юбку, вставите молнию. Подарите любимым вещам вторую жизнь. С ней легко пришить заплатку, красивый декоративный элемент. Вы сошьете красивую одежду, используя ножную педаль, это делает процесс шитья быстрым и удобным.



Складная стиральная машинка «Мини-автомат»

2490 руб. **СУПЕРЦЕНА**

Работает от сети, или Пауэр банк. Удобно брать в путешествие, на дачу. Можно использовать как посудомоечную машину.



Проточный кран-водонагреватель

1990 руб. С дисплеем + ДУШ 2490 руб.

Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. Экономит электроэнергию! Устанавливается всего за пару минут.



Чудо-пленка «Надежная защита» (3 м x 60 см)

990 руб. **2 по цене 1**

Самоклеящаяся алюминиевая фольга для защиты поверхностей от различного рода повреждений и загрязнений, а также для мгновенного преображения интерьера. Легко клеится, водонепроницаемая, жаростойкая, легко мыть. Универсальное применение – для оклеивания любых гладких поверхностей (столешницы, фасады шкафов, полки, двери, стены и т.д.). Идеально подходит для использования на кухне, в ванной и жилых комнатах. Приклеивается сама к любой поверхности.



«Чудо-шланг» + подарок!

30 м 1390 руб. 45 м 1690 руб. 60 м 1990 руб.



Шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет шлангу под напором воды увеличиваться в размерах до трех раз от начального размера. Благодаря этой конструкции вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Компактный, занимает мало места при хранении и перевозке. При покупке «Чудо-шланга» – садовый разнорезимный пистолет в подарок!

Лента «Супер Фикс»

2 по цене 1 990 руб.

«Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволит ей моментально приклеиться к поверхности и образовать герметичное соединение, закрывая трещины, порезы, разрывы и т.д. Легко зафиксирована на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и т.д.). Заклеит влажную поверхность даже под водой!



Летний дачный душ

1500 руб. 990 руб.

Душ состоит из герметичного резервуара емкостью 20 литров, эластичной трубки с закрывающим клапаном и насадки – распылителя водной струи. Такая конструкция позволяет подвесить его на крючок или просто привязать к столбу и дереву в саду. Черный цвет емкости для воды позволяет ей быстро и эффективно нагреваться с появлением солнца.



Фотошторы + Тюль в подарок!

Габардин (150x270 см) 3990 руб. 2 шт. 3D-печать. Цветы как живые. 2490 руб.



Плита индукционная (настольная)

3800 руб. 1990 руб.

Незаменимая кухонная техника не только для дачи, но и для владельцев маленькой кухни. Легкая, компактная, высокоэффективная. Регулируемая мощность. Посуда быстро нагревается, а поверхность плиты остается холодной. Упавшие продукты или брызги жира не подгорают. Нагревает в разы быстрее, электроэнергия расходуется экономней!



Тонотр **НОВИНКА**

1990 руб. 1290 руб.

В любой момент вы можете измерить давление самому себе без посторонней помощи. Прибор имеет специально разработанную манжету, которая гарантирует надежное считывание пульса и высокую точность измерений. Интеллектуальная система запоминает последние 60 измерений и имеет индикатор аритмии. На крупном LCD дисплее отображаются дата и время измерения, систолическое давление (верхнее), диастолическое (нижнее), пульс. В комплекте с тонометром вы получите пластиковый кейс с защелкой для хранения и переноски устройства.



Отпугиватель-фонарь

1690 руб. 1290 руб. **НОВИНКА**

Фонарь защитит вас от любых нежданных животных или уличных хулиганов, напугает и прогонит даже самую стаю собак. Действует на расстоянии 100 м. Имитирует треск и вспыхивы шокера. Он имеет мощный встроенный фонарик.



Отпугиватель грызунов и насекомых

2 по цене 1 990 руб.

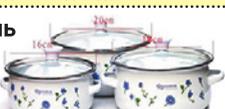
Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте отпугиватель в розетку. Можно использовать, если в доме дети, собаки и кошки. Безопасен для ваших домашних. И в него встроен уютный ночник.



Набор кастрюль

1800 руб. 1290 руб.

Каждая кастрюля изготовлена из цельного листа углеродистой стали и покрыта жаропрочной эмалью. Диаметр: 16, 18 и 20 см.



Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно

1490 руб. 990 руб.

Щетка не представляет собой сложного устройства, но как мы знаем, все гениальное просто! Ее конструкция – это просто 2 щетки с магнитами. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. Вы не будете балансировать на краю открытого окна на любом этаже, похлопывая человека, производящий уборку, находится внутри помещения. Вы легко помоеете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. Она одновременно моет водой и сразу вытирает насухо. Чистые окна, без развордов вам гарантированы!



Светильник «Чемпион – солнечная батарея»

990 руб.

Отличная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство power bank. Создает круговое освещение на 360° и видимость даже с расстояния 3 км. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, и при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, в кемпинге на природе и т.д., вам не придется переживать, что в ответственный момент вы останетесь без источника света, т.к. кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечную батарею и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы не останетесь без связи и сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь.



Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ИП Елкин Иван Юрьевич ОГРН 321774600271012. С информацией об организаторе акций, правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать по телефону 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 24.05.2023 г. по 14.06.2023 г. *По итогам продаж 2022 г. На правах рекламы.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ

8 499 213-03-16 Работаем без выходных с 9:00 до 20:00.