

РЕКЛАМА
СУПЕР СКИДКИ
НА ТВ-ХИТЫ И ЛИДЕРЫ ПРОДАЖ! **до -75%**

ИЩИТЕ
на стр. 31

ПОЛНАЯ И УДОБНАЯ ТВ-ПРОГРАММА

№23
(396)

ТВ-программа с 12 по 18 июня 2023 года

ТЕЛЕК

ЧЕРНОЗЕМЬЕ

36
КАНАЛОВ
ТВ

**ВЫРАЩИВАЕМ
ВИНОГРАД
В ПРОХЛАДНЫХ
РЕГИОНАХ**

стр. 25

**КАКИХ
ЖЕНЩИН
ОБОЖАЮТ
МУЖЧИНЫ**

стр. 4

**ИСТОРИЯ
И ТРАДИЦИИ.
ПЕТРОВ ПОСТ**

стр. 8

**ТАКИЕ РАЗНЫЕ
САРАФАНЫ**

стр. 30

**РЕДИСКА:
ОТ САЛАТА
ДО ОКРОШКИ**

стр. 7

КАТЯ КАБАК

ПО НАТУРЕ Я АВАНТЮРИСТКА **стр. 2**

12+

Фото personastars.com

ISSN 2313-4933



9 172313 149377 01 23023

На Алтае прошли съёмки легендарного шоу «Фактор страха», новые серии которого выходят на канале СТС по воскресеньям.

В новой версии звезды эстрады и кино проходят тяжелейшие испытания в парах: им приходится покорять бурные реки, падать в ледяную воду, преодолевать огненные препятствия, пробовать коктейли из местных насекомых и проходить другие сложнейшие испытания. Проверку на прочность среди других участников проекта прошла и молодая актриса Катя Кабак.

Преодоление страха

– Катя, что мотивировало вас согласиться на участие в этом шоу? Приятных моментов здесь не так много...

– Если что-то неизвестно, непонятно и вызывает внутренний мандраж, мне туда. Конечно, я понимала, что в какой-то момент будет неприятно, может быть, и страшно, зато потом появится радость от внутренней победы, что для меня гораздо важнее. К тому же я по натуре человек любознательный, мне свойственен авантюризм, поэтому давно хотела поехать на шоу такого формата, как «Фактор страха».

Друг – и в беде друг

– Парный сезон в российской версии «Фактора страха» – впервые. Вы знали, кто будет у вас в напарниках?

– Меня даже спросили, с кем бы я хотела поехать на проект. Начала перебирать, и выбрала своего давнего друга, в котором была уверена. К тому же у нас с ним разница в росте: он под два метра, я метр с кепкой, вот и подумала – сама буду отвечать за все, что под столом, а он за то, что над столом (смеется).

– Когда съёмки уже позади, можете сказать, насколько оправдались ваши страхи?

– Мне кажется, наше воображение всегда рисует страх больше, чем он есть. Тут важно не домысливать, а, напротив, укротить свое сознание. Когда мы прилетели в Горно-Алтайск и сошли с трапа самолета, нас сразу стали интриговать, нагнетать обстановку. Я поняла, что это делается специально. Но это срабатывало, мы стали побаиваться предстоящих испытаний. И я в

Катя КАБАК:

По натуре я авантюристка



очередной раз убедилась, что наши мысли – самое большое зло. Мы превосхищаем ситуацию, пугаем сами себя, и это оказывается больше того, с чем ты потом сталкиваешься. Но испытания были действительно сложные, я бы даже сказала, изощренные. Так что мы все время задавались вопросом: кто это придумал? (Смеется.)

Если любишь – терпи

– Что было самым сложным в проекте?

– Понять, зачем я это делаю?

– Ответили себе на этот вопрос?

– На съемках с другими участниками проекта мы говорили о том, что только сумасшедшие, влюбленные в свою профессию люди идут добровольно на подобные испытания.

– А если бы ещё предложили участвовать в «Факторе страха», согласились бы?

– Не задумываясь!

– Ведущий проекта Алексей Чадов был на стороне участников или держал дистанцию?

– По законам шоу Алексей не должен был нам помогать, и он вел себя согласно правилам, хо-

Подробности

Первые среди первых

– Во всех подростковых конкурсах, где участвовали, вы всегда были первой. Потом попали во взрослый мир кино, где первых много. Насколько трудно было существовать среди лидеров?

– Моя мама мне говорила: «Одно дело, когда ты снимаешься в подростковом возрасте, и другое, когда становишься взрослой». Тут конкуренция гораздо больше, соответственно, больше переживаний. Она оказалась права. Мир кино очень сложный, у меня было достаточно историй, которые других могли отвернуть от профессии, но я старалась на них не заикливаться. Это конкурентный мир, и я для себя сразу определила, что так везде, в любой сфере есть соперничество. Просто у нас публичная профессия, и это больше обсуждается. А по уровню стресса здесь так же, как и всюду.



тя мы, например, с ним давно знакомы, и я надеялась, что будет какая-то лояльность в сторону моей команды. Но Алексей – кремень. Был всего лишь один момент, когда он сделал всем легкую поблажку.

– Шоу снималось на Алтае. Впервые побывали в тамошних местах?

– Да. Места там мощнейшие по силе и красоте. Единственное – не повезло с погодой. Был конец ноября, мы попали в ураган, который парализовал все движение на дорогах и в воздухе. Видимость была очень плохая, и я боялась сделать шаг в сторону – вдруг обрыв?

С мужем заодно

– Семья – это всегда ответственность. Как близкие отнеслись к тому, что вы решили принять участие в «Факторе страха»? Что сказала вторая половина?

– Муж поддерживает меня во всем. А вот мама, как и мой агент, в голос уговаривали: «Зачем тебе это надо?» Я как раз в то время снималась в картине «Очевидное невероятное», и могла легко в новом шоу получить травму.

– Съёмки шоу закончились, начались новые проекты. Какие?

– Недавно снялась в фантастической комедии «Очевидное невероятное»

по мотивам рассказов Кира Булычёва. Это для меня первый такой эксперимент, и мне очень интересно посмотреть, что из этого получится. Главные роли исполняют Светлана Ходченкова и Максим Лагашкин. В другом проекте, под рабочим названием «Ухожу красиво», где в главной роли – Владимир Яглыч, я появляюсь в образе хрупкой девушки с твердым характером. Еще в одном проекте, о котором не могу пока рассказывать, поскольку съемки еще идут, играю главную героиню. Могу лишь сказать, что это приключенческая картина.

Об удаче и работе на радио

– В вашей творческой биографии было много приятных случайностей, которые помогли профессиональному становлению. Везение в вашей профессии обязательно?

– Я верю, что оно должно быть. При этом считаю, что успех состоит из 99 процентов твоих усилий и только одного процента удачи. Удача как таковая может быть в казино, но не в нашей профессии.

– У вас был опыт работы теле- и радиоведущей. Сегодня нет подобных предложений?

– Предложения были, в том числе вернуться на

радио. Как увлекающийся человек, я везде хотела успеть, но потом поняла, что это невозможно, что трачу энергию не туда и не там. Если расплываться, не добьешься серьезных результатов в основной профессии. И я стала отказываться от сторонних предложений. Считаю, что поступила правильно.

Наталья АНОХИНА



Дмитрий Нагиев удивил Яна Цапника

В Москве начались съёмки комедии «Зять». В центре сюжета – примерный муж и образцовый отец Олег в исполнении Яна Цапника. Его жизнь с супругой, которую играет Ирина Пегова, размеренна и спланирована на годы вперед. Правда, неожиданный сюрприз им устраивает взрослая дочь Алёна (эту роль доверили Дарье Петриченко): она влюбляется в Антона (в этой роли зрители увидят Дмитрия Нагиева), и именно он – не просто жених, но еще и ста-

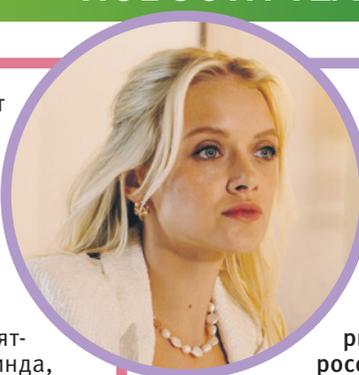


рый друг Олега, с которым их объединяет бурная молодость...

– Сниматься в картинах о любви – для меня всегда в радость, – признается Ян Цапник. – Особенно если история еще и с элементами комедии. Без юмора и иронии многие жизненные ситуации воспринимать и проживать просто невозможно.

Также в картине появятся Григорий Сиятвинда, Артём Минин, Никита Касьяненко, Люся Чеботина, Дмитрий Красилов и другие. В режиссерском кресле – Анарио Мамедов. Съёмки пройдут в Москве и Санкт-Петербурге.

Фото «ВайТ Медиа»



«Постучись в мою дверь» станет российским

В Москве стартовали съёмки сериала «Постучись в мою дверь» – российской версии турецкого популярного проекта о флористке и бизнесмене, которые вынужденно изображают пару. Имена исполнителей главных ролей создатели сериала держат в строжайшем секрете. Однако раскрыты имена актрис, которые сыграют трех подруг главной героини: это будут Александра Тулинова, Екатерина Шумакова и Юлия Серина. В турецком сериале у каждой из подруг была своя функция и отдельная сюжетная линия. Однако создатели российской версии не намерены строго придерживаться оригинальной концепции: они обещают зрителям новое и более глубокое развитие линий второстепенных героев.

– Когда я узнала о проекте, у нас дома месяц не выключался телевизор: я посмотрела весь оригинальный сериал и знаю теперь все песни наизусть, – рассказывает актриса Александра Тулинова.

Российскую версию сериала покажут в эфире канала ТНТ.

Фото PREMIER

Звёзды пройдут испытания на «КликКлак шоу»

На канале СТС – премьера новой развлекательной передачи «КликКлак шоу». Это телевизионная версия популярного проекта с одноименным названием, который вот уже десять лет выходит на одном из ютуб-каналов. Как рассказывают его создатели (лидер рок-группы «The Hatters» Юрий Музыченко и блогер Руслан Усачёв), телешоу будет похоже на своего прародителя, но с поправкой на аудиторию. Если в интернет-формате было жестковато по части шуток и неприличных слов, то теперь передачу можно будет смотреть, собравшись перед телевизором всей семьей. В шоу будут задействованы как постоянные участники проекта (Эльдар Джарахов, Илья Сатир, Андрей Прокофьев и некоторые другие), так и приглашенные звезды. Они будут проходить самые неожиданные испытания – такие, как ледяной бассейн, забег по липкому полу, душ из насекомых, а еще – испытание током. Придумывал их ведущий познавательной передачи «Галилео» Дания Крастер.

Фото телеканала СТС



Михаил Галустян и Демис Карибидис породнятся в кино

Телеканал ТНТ объявил о начале работы над новым масштабным фильмом, который планируют снять вместе с одной из кинокомпаний Индии. Кинолента будет комедийной.

– Это будет индийский фильм о двух братьях, которых развела судьба, – рассказала директор телеканала ТНТ Тина Канделаки. – Роли братьев в фильме исполнят Михаил Галустян и Демис Карибидис.

Другие подробности этого проекта пока держатся в тайне – но создатели обещали, что, как только начнутся съёмки, обязательно раскроют все секреты...

Фото Вадима Тараканова

Ляйсан Утяшева вернулась на кухню

В эфир телеканала ТВ-3 возвращается кулинарное шоу «Вкусно с Ляйсан». В гости к Ляйсан Утяшевой придут звезды шоу-бизнеса, в том числе и ее муж – шоумен Павел Воля. Другими героями сезона станут Светлана Пермякова, Дмитрий Губерниев, Василиса Володиная, Катя Лель, Екатерина Волкова, Алёна Апина, Юлия Коваль. Все звезды будут готовить любимые блюда и вспоминать забавные истории из детства.

– Эта сковорода досталась мне от моей мамы, – рассказывает Светлана. – Когда я уезжала из Перми – взяла старые часы, которые висели у нас дома, две иконы, которыми маму и папу благословляли, и эту сковородку. Мама на ней всегда пекла именино шанежки.

Никита Ефремов сыграл учителя школы

В городе Арзамасе Нижегородской области идут съёмки нового сериала онлайн-кинотеатра START. Режиссером стал Карен Оганесян. Главную роль в этом проекте исполняет Никита Ефремов, а компании на съемочной площадке ему составили Ольга Медынич, Анастасия Тодореску, Игорь Черневич, Евгения Дмитриева и другие.

Главный герой Андрей (его и играет Никита Ефремов) оставил профессию учителя и уехал в Москву заниматься бизнесом. Но не сложилось – и теперь, чтобы поправить дела, ему надо продать фамильный дом. А чтобы это сделать, необходимо получить разрешение отца, который отбывает срок в местах заключения. Андрей решает наладить отношения с ним – и устраивается учителем в вечернюю школу при колонии. А параллельно – в обычную школу учителем литературы...

Фото онлайн-кинотеатра START

Кладезь мудрости народной

Конечно, это о пословицах и поговорках. Считается, что первыми начали их собирать словесники А. Барсов (1770 г.) и А. Востоков (1810 г.). Рукописные варианты состояли из более чем тысячи высказываний. А первый печатный сборник русских пословиц и поговорок принадлежит В. Далю (1862 г.). Наша викторина – о пословицах и поговорках.

1 На тему труда пословиц и поговорок много, ведь кроме широко известных: «Без труда не вытащишь и рыбку из пруда», «Терпенье и труд всё перетрут», «Делу время – потехе час», есть немало подзабытых: «Без дела жить – только небо коптить», «Кто первый в труде, тому слава везде». Вспомните продолжение пословицы: «Пот на спине...»

- а) «...так и хлеб на столе».
- б) «...так и порядок в избе».
- в) «...так и деньги в кошельке».



2 Конечно, народ не мог оставить в стороне самое драгоценное в жизни – здоровье. «Тот здоровья не знает, кто болен не бывает», «Береги платье снову, а здоровье смолоду», «Упрямого вылечит дубина, а горбатого могила», «Чем ушибся, тем и лечись!» и много других. Продолжите пословицу: «Сама болезнь скажет, что хочет...»

- а) «...Не поддавайся, не ложись, а бодрись и лечись».
- б) «...Самого себя лечить – только портить».
- в) «...Что в рот полезло, то и полезно».

3 Большой пласт народной мудрости посвящён теме урожая. И в копилке народной собрались пословицы: «День прозевал – урожай потерял», «Летний день год кормит», «Что посеешь, то и пожнёшь»... А как началась такая пословица: «...а к земле ниже – к хлебу ближе?»

- а) «Не над землей лети...».
- б) «Не гляди в небо – там нет хлеба...».
- в) «Не в сторону смотри...».

ОТВЕТЫ

1-а. «Пот на спине – так и хлеб на столе». **2-в.** «Сама болезнь скажет, что хочет. Что в рот полезло, то и полезно». **3-б.** «Не гляди в небо – там нет хлеба, а к земле ниже – к хлебу ближе».

СЕКРЕТ УСПЕХА

Многозадачность: хорошо или плохо?

Вспомните, каких сотрудников часто ищут компании? Стрессоустойчивых, многозадачных, ответственных... А хорошо ли быть многозадачным? Чем умение выполнять несколько дел одновременно может помочь вам в решении важных вопросов?



Неудачные примеры

Приведем неудачные примеры многозадачности: говорим по телефону, управляя машиной; находясь на совещании, просматриваем почту; общаясь с коллегами, вспоминаем, что нужно купить в магазине по дороге домой... Такие проявления многозадачности к добру не приведут!

Увеличение ошибок

Пытаясь держать под контролем несколько задач, мозг отвлекается. Это провоцирует появление дополнительных ошибок. Ошибки эти не так заметны, когда мы выполняем простые вещи, действуя «на автомате». Зато при выполнении сложных дел становится очевидным снижение качества выполняемой работы.

И всё же плюсы есть

Если понимать под многозадачностью не умение выполнять несколько дел одновременно, а умение мгновенно переключаться с одного на другое, то это качество может быть полезным. Кстати, женщины обучаются этому умению гораздо лучше, чем мужчины.

Работа в режиме многозадачности! Надо же, как красиво беспорядок назвали!



Притягательной силой для мужчин обладают не только красавицы.

Есть что-то такое в глазах, словах, походе женщины, что делает ее объектом мужского обожания. Причем не плотского характера, а именно душевного. Так и обозначим набор таких качеств: «загадочная женская душа».

Приятное общение

Выбирая между холодной неулыбчивой красавицей и приветливой хохотушкой средней симпатичности, мужчина скорее предпочтет вторую. Поэтому – дарите улыбки, смейтесь, ведите себя непринужденно. В обществе такой женщины мужчина чувствует себя неотразимым. Он оценит это состояние и постарается вновь в него вернуться. А это значит, что он будет сам искать встречи и даже свидания.

Некоторая недоступность

Дав понять мужчине, что вам приятно его общество, сделайте паузу. Теперь главное – не убить в нем «дух охотника». Если мужчина почувствует, что женщина лезет из кожи вон, чтобы ему понравиться, и согласна на все, чтобы только быть с ним, он сразу же потеряет к ней интерес. Продолжайте оставаться приветливой, но... Время от времени отменяйте свидания («У меня встреча с подругами»), уходите иногда чуть раньше («Есть срочные дела»), не бросайтесь сразу к телефону, если он звонит.

Загадочная женская душа



– Твоя жена такая же очаровательная, как и раньше?
– Да, только теперь это занимает у неё на два часа больше.

На заметку
Не просто подруга

Как узнать, что вы для мужчины – объект сердечной привязанности, а не подруга? Присмотритесь к его поведению.

● Мужчина, который серьезно увлечен женщиной, всегда щедр. Желая понравиться, он будет удивлять свою избранницу благородными жестами и галантным поведением.

● Беседа с женщиной, мужчина неосознанно подходит близко, сокращая дистанцию, старается невзначай дотронуться до нее.

● Общаясь с интересующей его женщиной, мужчина закладывает большие пальцы рук за ремень, поправляет ворот рубашки, галстук, приглаживает волосы и так далее.

Гармония своих и чужих желаний

Самоотдача ради любимого человека – вовсе не то качество, которое ценят представители сильного пола. Мужчина привыкает к заботе о себе, начинает думать только о своих удовольствиях, а желание ответить тем же у него чаще всего не возникает. К тому же женское стремление угодить во что бы то ни стало и выполнить любое желание своего избранника ослабляет уважение с его стороны. Отсюда вывод: если ваши мнения не совпадают, если

вам по какой-то причине неудобно проявлять заботу ежеминутно, это нормально! Дав понять, что вы личностью со своими интересами и желаниями, вы приучите себя уважать. Именно эти ваши «различия» покажутся особенно загадочными и очаровательными... Опасно также бросаться в другую крайность – совсем перестать заботиться о любимом и сосредоточиться на себе. Помните: эгоизм не прибавит привлекательности.

Уверенность в себе

Чтобы вас кто-то полюбил, сначала нужно полюбить саму себя. Когда женщина живет в согласии с собой, она самодостаточна: у нее есть свой круг общения, любимое хобби, заветная мечта и планы на будущее. Рядом с такой женщиной мужчине всегда интересно, поэтому он и находит ее очаровательной. Неуверенная в себе женщина полностью зависима от мнения мужчины, поэтому живет только его интересами и смотрит на него преданными глазами, в которых легко читается только одно желание: «хочу замуж». От такой женщины мужчины бегут как от огня.

Любовь к жизни

Без потерь не обходится ни одна судьба. К сожалению, встречаются в жизни и предательства, и разочарования. Умение восстановиться после таких печальных событий – очень важное. Загадочная женская душа способна к прощению, не замыкается в себе после потрясений. Пожалуй, это самое сложное, но и самое необходимое. То самое, что называют светом в душе.

Ольга БЕЛЬСКАЯ

Медведь-невидимка

Найти белого медведя с помощью тепловизора почти невозможно. Потому что это животное практически не выделяет тепло. Белые медведи – эксперты в его сохранении, не хуже термоса. Чтобы не замерзнуть при экстремально низких температурах (до минус 80 градусов по Цельсию!), в ходе эволюции мишки обзавелись теплой шубой и толстым слоем подкожного жира. Единственный путь потери тепла – через пасть, но если медведь зароеется в снег, тепловизор будет бессильен.



Реклама не для слабонервных

Несколько лет назад на дорогах в Канаде можно было увидеть 3D-наклейки, изображающие большие ямы. Может показаться, что они нужны, чтобы водители сбрасывали скорость. На самом деле это реклама новой автомобильной подвески. Проезжая через нарисованное препятствие, владелец машины ничего не почувствует, а через несколько метров увидит на асфальте следующую надпись: «ощущения, как от новой подвески».



Язык на замке

В островном государстве Исландия люди очень внимательно относятся к чистоте своего языка.

Из-за этого исландский язык почти не меняется около тысячи лет. Когда в Исландии люди активно начинают использовать иностранное слово, понятие или определение, то собирается комиссия, которая находит местный эквивалент или придумывает что-то на исландском языке с аналогичным значением. Интересно, какими словами можно заменить «электричество», «интернет», «телевизор»?



Пушкинские шалости

При Пушкине в лицее служил губернатором некто месье Трико. Однажды он запретил Пушкину и Кюхельбекеру поездку в Петербург, но друзья его, конечно, послушались. Тогда Трико пустился в погоню. Пушкин и Кюхельбекер по дороге разделились. На заставе Пушкина спросили, кто едет в столицу: «месье Одинако» – ответил Александр. Кюхельбекер следом назвался «месье Двако».

А когда появился месье Трико, полицейские решили, что это главарь мошенников, и забрали его в кутузку.

Светлана СИДОРЧУК

КАК СПОКОЙНО УСНУТЬ ПРИ БОЛИ В СУСТАВАХ КАК ОТ НЕЁ ИЗБАВИТЬСЯ И НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ?

Третью ночь жена не могла уснуть. Выматывающие боли от бедра до пятки доводили до нервного срыва. А состояние после трёх бессонных ночей это вообще что-то с чем-то... Привычные средства не помогали. Да и сколько можно их пить?! Так ведь и отравиться недолго!

Дома все стали дёргаными и нервными. Всем было очень, очень её жаль, а помочь мы никак не могли. И ладно бы это был единичный случай, но такие приступы боли у неё случались регулярно. Всё изменил случай.

Я на работе поделился с товарищем нашей проблемой. А он заявил, что это не такая уж и проблема, если знать как с ней бороться. Спрашиваю: «А как?» «Всё просто, — отвечает. — Вот возьми этот аппарат — он поможет. Я ведь не зря его всегда ношу с собой».

КАК ПРИШЛО СПАСЕНИЕ

Всё изменилось как по волшебству, когда я принёс домой этот медицинский аппарат. Он был размером с сотовый телефон. Но совершил «великое дело»! Он вернул жене радость жизни. Спокойный сон. Она как бы помолодела и расцвела! В семье наступила тишь и благодать! Даже не верится, что всё это смог сделать домашний аппарат!

Но это так! Вы представляете, после трёх дней мучений жене хватило 15 минут для снятия боли! Она сама не верила, что это так просто и быстро. Но четверть часа с аппаратом у бедренного сустава — и всё стало просто чудесно! Она наконец-то спокойно заснула. И спала до утра.

Теперь этот аппарат — её лучший друг и всегда под рукой. Ведь он компактный, работает от батареек и его можно носить в сумочке или просто в кармане, и на работе, и на прогулке. Только представьте, как это удобно! Этот аппарат просто не даёт боли шансов испортить Вашу жизнь. Мало того, он не только спасает от боли без передозировки. Он ещё и оказывает лечебное действие! Вы хотите узнать, что же это за фантастический аппарат?

ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ И ТАБЛЕТОК? ЭТО «МУВЕР»!

Это инновационный медицинский современный аппарат «Мувер»! Наши замечательные медики создали его специально для борьбы с болью. Аппарат работает на основе феноменальной ЧЭНС-терапии. Что это за ЧЭНС-терапия такая? Это лечение чрезкожной электростимуляцией. То есть специальными импульсами через кожу от встроенных в аппарат электродов.

Что это за импульсы и как они действуют? «Мувер» выдаёт электроимпульсы, подобные сигналам мозга. Но усиленные! Эти импульсы действуют на подкожные нервные окончания и блокируют передачу болевых импульсов. А через рефлекторные нервные каналы биологически активных зон (БАЗ) идёт воздействие на мозг. Мозг выдаёт ответные сигналы на включение систем гормонального обезболивания и самовосстановления болевых тканей. И это действует очень эффективно!

«МУВЕР» ЭТО МОЖЕТ!

Вы только посмотрите на официальные показания к применению «Мувер»:

- Острые и хронические боли, связанные с патологией внутренних органов;
- Острые и хронические боли, связанные с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата.

Вот, например, у Вас часто болит голова. Просто жить от боли нет. Но нельзя же каждый час пить обезболивающие.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Специальная защитная голограмма на упаковке — это 100%-ная гарантия, что Вы приобрели настоящий медицинский аппарат!



Да и часто таблетки просто не помогают. Особенно при мигренях. А вот «Мувер» вполне возможно поможет Вам даже при мигрени! Кто с мигренью сталкивался, очень даже это оценит!

И «Мувер» не только обезболивает. Снимаются спазмы мышц и сосудов. Улучшается состояние центральной нервной системы. Нервы успокоились. Нет панических атак. Мысли не путаются. Значит и память отличная! Вы спокойны и уверены в себе. Боли нет, и Вы наконец-то прекрасно высыпаетесь! А что это значит? Это значит бодрость и отличное настроение весь день!

И болезни от Вас отступят. Или будут слабее. Почему? Так ведь хороший сон усиливает иммунитет и нормализует гормональный баланс. Жизнь налаживается! Ну и конечно, «Мувер» выручит Вас при острой и хронической боли: при ушибах, повреждениях, коликах ЖКТ и других внутренних болях.

А для практически всех нас — людей зрелого возраста — «Мувер» просто спасение! Почему спасение? Он незаменим при болях в суставах и позвоночнике!!! А значит, с ним Вы получите значительное облегчение при артрозах и артритах, остеохондрозе. Это просто другая жизнь начнётся! Просто счастье какое-то! И всё сказанное не фантазии, а реальность! Эффективность действия ЧЭНС подтверждена клинически!

ПРОВЕРЕНО МЕДИКАМИ!

Метод терапии электростимуляцией разрешён и зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения № ФС-2005/004 от 4 марта 2005 г.

Клинические исследования проведены в пяти авторитетных специализированных клиниках России, Москвы и Минска. И Вы только посмотрите на результаты!

КЛИНИЧЕСКИ ПОДТВЕРЖДЕНО!

Вот некоторые результаты клинических испытаний ЧЭНС-терапии:

Позвоночник: Уже после первой процедуры интенсивность боли уменьшалась. К концу лечения ремиссия в 91,9–95,8 % случаев.

Суставы: Значительное улучшение достигнуто в 71,9–86,9 % случаев.

ЖКТ: Значительное улучшение у 72,1–89,4 % пациентов.

Мочеполовая система: Значительное улучшение получено в 70,3–82,2 % случаев.

Особенно высокая эффективность при лечении пиелонефрита — 78,8 %.

Простатит: Эффективно купируются боли. Снижается частота мочеиспускания.

**ПРЕДЛАГАЕМ
ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ЭФФЕКТА
ТАРАКСФЛЕКС**

УЗНАЙТЕ У ОПЕРАТОРА, КАК ПОЛУЧИТЬ
СРЕДСТВО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ
В ПОДАРОК!

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Улучшается эрекция. УЗИ предстательной железы показало, что её размеры уменьшились после лечения у 80% больных, а в контрольной группе без ЭНС — только у 57%. Медики рекомендовали ЭНС как перспективный метод безлекарственного лечения и реабилитации больных.

«Мувер» — это прекрасное дополнение к комплексной терапии. А для снятия болей он просто великолепен!

«МУВЕР» ПРОТИВ БОЛИ. КАК ОН РАБОТАЕТ?

Как Вы думаете, чем ещё особенно хорош «Мувер»? Он часто снимает боль с первого раза! И быстрее, чем привычные средства!

Сами посудите, ведь таблетки должны раствориться в ЖКТ и всосаться в кровь. Затем с кровью попасть в нужное место и начать работать.

В отличие от привычных средств, электроимпульсы мгновенно по нервам передаются в гипофиз мозга.

Что при этом происходит? Происходит выброс в кровь эндорфинов — безвредных обезболивающих, вырабатываемых самим организмом. вспомните, что происходит, когда Вы, например, поцарапаете руку? Сначала очень больно, но быстро проходит — это сработали эндорфины.

А ещё у «Мувера» есть второй механизм обезболивания. Какой? Это подавление импульсации болевых зон.

Каким образом? Они блокируют болевой центр мозга. Вот если Вы уколете палец и нажмёте на мочку уха, то боль в пальце ослабнет. Ушибли ногу — потрите место ушиба, и боль станет меньше.

Знакомо? Это Вы заблокировали центр боли в мозге, подавая другие нервные сигналы. «Мувер» действует так же, но намного сильнее. И очень важно для Вас, что импульсные токи «Мувера» подобраны учёными-медиками так, что подходят всем!

А значит, пользоваться аппаратом просто — никакой калировки и настройки! Всё для Вашего удобства!



КОМПАКТНЫЙ, АВТОМАТИЧЕСКИЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ!

Вот такой он — «Мувер»! Воплощение новейших достижений медицины в области обезболивания и лечения без медикаментов. Современный, сверхкомпактный (величиной с сотовый телефон)!

Полная автоматизация! Потрясающе! Всего три кнопки. Включите аппарат, выберите режим — «Боль» или «Сильная боль». Прижмите к больному месту и регулируйте комфортную силу действия. Всё! Процесс пошёл. Выключение автоматическое — не надо засекаать время. Передозировки нет — можно провести сеанс несколько раз подряд! И никаких неприятных последствий! С «Мувер» Вы можете всегда держать боль под контролем! Вот поэтому уже на второй день после применения «Мувера» мы его заказали.

«МУВЕР» — ВАШ НАВСЕГДА

И теперь жена с ним не расстанется. Она просто «влюбилась» в этот «Мувер»! Почти перестала пить обезболивающие. И «Мувер» всегда с нами — дома, на даче, в поездке. Он и для Вас будет страховкой от боли в любой момент и в любом месте. Лёгкий, компактный, современный, эффективный.

Да! Попробовав его действие однажды, Вы не расстанетесь с ним никогда! «Мувер» — это Ваш настоящий «персональный специалист» по снятию боли! Доступный по цене и эффективный. Несколько минут — и боли нет! Да ещё и лечение пошло! Это же просто мечта!

«МУВЕР» — ВАША СТРАХОВКА ОТ БОЛИ

У Вас что-то заболело? Не вопрос! Просто достаньте Ваш «Мувер» и приложите к больному месту!

И это совершенно надёжный способ справиться с болью. Никакой передозировки и отравления организма! Никаких проблем для печени и почек! Никакой передозировки! Никаких проблем с ЖКТ и кровью! Меньше отравления лекарствами — дольше жизнь! Меньше боли — целее нервные клетки — дольше и приятнее жизнь! Меньше боли — спокойнее сон — активнее жизнь и эффективнее лечение!

Такой аппарат должен быть у каждого! И получить его сейчас стало проще, чем Вы думаете. Стоит позвонить — и спаситель от боли «Мувер» у Вас. И он даст Вам возможность продлить на долгие годы здоровую жизнь без боли! Годы активной жизни, а не существования! Не сдавайтесь боли! Действуйте! Заказывайте «Мувер»! Ваше здоровье в Ваших руках!

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ «МУВЕР»
по телефону горячей линии:
8 (800) 333-28-68**

**433507, г. Димитровград, а/я 476
В письме укажите номер телефона
WWW.PRODEX.RU**

Также вы можете сделать заказ на сайте apteka.ru

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Доставка АО «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. *Акция действует с 07.06.2023г. по 07.07.2023г. Стоимость доставки уточняйте у оператора. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. ООО "Поток" ОГРН 1211600004550 Юридический адрес: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Минская, д. 61, пом. 1014. Реклама. 18+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Любой настоящий спортсмен тяжело переживает завершение карьеры: пугает неизвестность: что будет дальше? Такие же мысли посещали известного фигуриста Александра Энберта, выступавшего в паре с очаровательной Натальей Забияко.

Но так случилось, что уход из большого спорта счастливо изменил жизнь серебряного призера Олимпиады в Пхенчхане. Он не только не оставил любимое дело, но благодаря ему стал звездой... Александр так стремительно и ярко вошел в новый для себя проект «Ледниковый период», что в первом же своем сезоне стал победителем в паре с актрисой Ольгой Кузьминой. У него появились миллионы новых поклонников, его спортивная звезда засияла новыми гранями.

От Жени Медведевой до Аллы Михеевой

– Александр, большое счастье заниматься любимым делом. Вам повезло: после окончания спортивной карьеры вы не повесили коньки на крючок, а продолжили совершенствовать своё мастерство. Вот и сейчас только вернулись с гастролей из Перми и уже собираетесь в Магнитогорск...

– Сейчас мы гастролируем по всей стране с шоу Ильи Авербуха «Ледниковый период». Снова вместе», недавно впервые встал в пару с телеведущей Аллой Михеевой. Но начинал кататься в этом проекте с Женей Медведевой, которую бесконечно уважаю как профессионала и человека.

– Слышала, вы не только выступаете в этом проекте, но и делаете видеоблоги ваших выступлений и путешествий...

– Мысль делать видеоблоги (влоги) у меня появилась в начале мая, ког-

Александр ЭНБЕРТ:

Жизнь после спорта только начинается



да начали «катать» проект «Ледниковый период. Снова вместе». Подумал тогда, что моим подписчикам будет интересно узнать, где и как проходит это шоу, увидеть его изнаночную сторону. Сейчас выпустил видеоблог про нашу постановку с Аллой Михеевой и поездку в Вологду, где произошло выступление. В будущем хочу снимать влоги на темы, так или иначе связанные с фигурным катанием. На ютубе, на новой платформе, у меня появилось первое видео, и это только начало нового для меня пути. Я делаю то, что мне нравится, и если это будет нравиться другим, буду искренне рад.

Рабочее лето

– Судя по тому, что гастроли продолжают, лето обещает быть рабочим...

– Летом Илья Авербух начнет показы различных шоу, так что время ожидается действительно горячее. Тем не менее, постараемся с женой и дочкой куда-нибудь съездить отдохнуть. Если будут выступления в Сочи, полетим туда вместе. Если нет, выберемся еще куда-нибудь. Но основное время будет занято льдом и выступлениями, не только в «Ледниковом периоде», но и в шоу «Чемпионы».

– Не устаёте от столь напряжённого рабочего ритма, который задаёт всей команде неуёмный Илья Авербух?



С женой Алесей Александру очень повезло.

Пожелание читателям «ТЕЛЕКА»:

– Занимайтесь спортом! Не ленитесь. Движение – это жизнь, не надо откладывать занятия спортом на потом. Тренируйтесь сегодня и сейчас, и это воздастся вам сторицей.

И если тебе не близко фигурное катание, трудно заставить себя тренироваться до ночи. Но для меня это приятная работа, делаю ее с удовольствием.

Из спортсменов в артисты

– Все спортсмены, занятые в «Ледниковом периоде», признаются, что это шоу раскрывает спортсменов с другой стороны, проявляет ранее дремавшие качества. Можете ли вы самое сказать про себя?

– Илья Авербух – это проводник между спортом и искусством. Ты приходишь к нему спортсменом, а благодаря работе в разных шоу становишься артистом. Это полностью заслуга Ильи, потому что он может научить таким вещам, которые работают только в шоу.

– Знаю, что жена поддерживает вас во всех начинаниях.

– Мне с Алесей очень повезло. Мы встретились, когда нам было по 20 лет, так что мы 14 лет вместе. И все это время полностью погружены в жизнь друг друга: я знаю все ее проекты, она обсуждает со мной мои. Все, что я делаю, все мои победы и медали – это большая ее заслуга. Трудные периоды мы тоже переживаем вместе. Не знаю, как бы все у меня сложилось, не будь рядом Алеси.

– Дочку Кристабель ещё не пробовали ставить на коньки?

– Когда подрастет, с удовольствием это сделаем. Но пока она активно занимается плаванием, причем с самого раннего возраста, с 17 дней от роду. Есть такой специальный бассейн для младенцев, который ей сразу понравился. Сейчас дочке год и месяц.

Наталья АНОХИНА

ДЕТАЛИ

Работа учёбе не помеха

– Когда ушли из большого спорта, чем думали заниматься?

– После завершения карьеры в 2020 году хотел поступить в Российский международный олимпийский университет (РМОУ), который находится в Сочи. Когда начал готовить документы, Илья Авербух предложил мне участвовать в «Ледниковом периоде», пообещав, что смогу совмещать работу с учёбой. И я с головой погрузился в новое для меня дело. До этого мы уже были знакомы с Ильёй, так что притираться друг к другу не пришлось. Затем, как и хотел, я отучился в РМОУ, только не на мастера спортивного администрирования, а на другом курсе, который чуть короче, но в будущем, надеюсь, пройду и этот курс.

Дуэт с Ольгой Кузьминой стал на «Ледниковом периоде» не только дебютным, но и победным.



КСТАТИ

– Александр, что ещё привлекает вас, кроме фигурного катания?

– Мне очень интересно заниматься медиаконтентом, снимать свой влог про жизнь после спорта. Возможно, приду к тому, что сниму документальный фильм про жизнь спортсменов после завершения карьеры, про свою в том числе. Помимо этого я являюсь директором благотвори-

Вселенная льда

тельного фонда «Вселенная льда». Сегодня мы занимаемся программами развития фигурного катания, а начинали с того, что оказывали точечную помощь спортсменам, которые не попали в сборную, но оставались высококлассными профессиона-

лами. Они нередко нуждались в реабилитации после полученных травм, в силу возможностей мы их поддерживали. В этом году готовим программы развития детского массового спорта, то есть помогаем тем, кто любит спорт не только высоких достижений.

– Выдерживать такой темп и нагрузки нам помогает влюбленность в то, чем мы занимаемся. Если бы не эта любовь, трудно было бы выдержать такое количество новых программ и постановок. Например, мы с Аллой Михеевой встали в пару всего неделю назад, и почти сразу стали катать номер с поддержками, заходами, сложными шагами. Тяжело за несколько дней создать номер, выучить поддержки, скататься.

Молодая сочная редиска – настоящее наслаждение для любителей овощей. Особенно хороша редиска в салатах и холодных супах, которым добавляет бодро хруста и яркой свежести.

Не только вкусно, но и полезно

Помимо кулинарных достоинств, редиска – еще и очень полезный овощ. Например, дневная норма витамина С содержится всего лишь в 250 г этого корнеплода. Кроме того, в редисе есть витамины группы В и РР, сахара, клетчатка, углеводы, ферменты и микроэлементы, в частности калий, кальций, натрий, железо, фосфор. Приятную остроту придают редиске фитонциды. На радость тем, кто следит за своим весом, редиска малокалорийна – всего 28 ккал на 100 г.

Бутерброд с килькой

Датская кухня. На 4 персоны.
Калорийность (на 100 г): 233 ккал.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 куска ржаного хлеба
- 2 крупных редиски
- 8 килекпряного посола
- 2 яйца
- 2 ч. л. майонеза
- молотый черный перец
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, мелко нарезать, посолить, смешать с майонезом.
- 2 С килек снять филе. Редис нарезать тонкими кружочками.
- 3 На куски хлеба выложить яичную смесь, затем – филе кильки, сверху – кружки редиса; посыпать молотым черным перцем по вкусу.



Окрошка на кефире

Русская кухня. На 4 персоны.
Калорийность (на 100 г): 59 ккал.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,3 л кефира
- 500 г отварного картофеля
- 200 г вареной колбасы
- 3 вареных яйца
- 3 огурца
- пучок редиски
- по пучку укропа и зеленого лука
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Укроп мелко порубить, перетереть с солью до выделения сока.
- 2 Остальные ингредиенты мелко нарезать, смешать с перетертой зеленью (кроме лука) и залить кефиром. Оставить 1 яйцо для украшения.
- 3 Охладить, при подаче посыпать зеленым луком.



Каждый день к мадам, торгующей редиской по 10 центов, подходит молодой человек, даёт ей деньги, а редиску не берёт. Так продолжается некоторое время. Однажды он подходит, даёт, как всегда, деньги и уходит, но мадам окликает его: – Эй!.. – Что, мадам, хотите узнать, почему я не беру редиску? – Нет. Берёшь не берёшь – это дело твоё. Просто с сегодняшнего дня редиска по 15 центов.

– Доктор, у меня в ушах растёт морковь.
– Хм, действительно... довольно странно.
– Вот и я думаю, что странно: сажал-то я редиску!

Лето в лукошке

Редиска – от салата до окрошки



Овощной салат по-мегрельски

Грузинская кухня. На 4 персоны.
Калорийность (на 100 г): 89 ккал.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 помидора
- 4 огурца
- пучок редиса
- 1 красная сладкая луковица
- пучок кинзы
- пучок базилика
- по 3-4 веточки укропа и петрушки
- 1,5 ч. л. аджики
- 2 ч. л. винного уксуса
- 100 мл растительного масла
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы очистить от кожицы, нарезать некрупными ломтиками. Помидоры нарезать некрупными ломтиками, редис – тонкими кружками, лук – полукольцами, зелень некрупно порубить.
- 2 Соединить все овощи и зелень, посолить, перемешать. Отдельно в миске соединить винный уксус, аджику и масло, хорошо перемешать, заправить салат.



Ботвинья с редиской

Русская кухня, постное блюдо. На 8 персон.
Калорийность (на 100 г): 29 ккал.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 л кваса
- 600 г молодой зелени (свекольная ботва, крапива, сныть, лебеда, щавель, шпинат)
- пучок редиски
- по пучку зеленого лука и укропа
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Всю зелень (кроме лука и укропа) промыть, сложить в кастрюлю, залить холодной водой, отварить на небольшом огне в течение 15-20 минут.
- 2 Готовую зелень откинуть на сито, дать полностью остыть.
- 3 Редиску нарезать тонкими кружками или соломкой.
- 4 Зеленый лук и укроп мелко рубить, добавить отварную зелень, посолить, растереть деревянной толкушкой.
- 5 Соединить протертую зелень и редиску, залить квасом. Подавать со льдом.



Салат «Ташкент»

Узбекская кухня. На 4 персоны.
Калорийность (на 100 г): 142 ккал.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 160 г отварной говядины
- пучок редиса
- 2 яйца
- 1 луковица
- 2-3 пера зеленого лука
- растительное масло
- майонез
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать на 4 части.
- 2 Лук-репку нарезать перьями, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, выложить на бумажное полотенце (для удаления лишнего жира).
- 3 Зеленый лук мелко нарезать.
- 4 Мясо и редис нарезать тонкой соломкой, добавить лук, посолить, заправить майонезом.
- 5 Салат разложить по порционным салатникам, украсить четвертинками яиц и зеленым луком.



Клаб-сэндвич с куриным филе и редисом

Французская кухня. На 4 персоны.
Калорийность (на 100 г): 188 ккал.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 8 ломтиков хлеба для тостов
- пучок редиски
- 200 г отварного куриного филе
- 2 огурца
- 1 сладкая луковица
- 2 ст. л. сливочного сыра
- молотый черный перец
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриное филе нарезать ломтиками, огурцы и редис – пластинами, лук – кольцами.
- 2 Каждый ломтик хлеба смазать сливочным сыром.
- 3 На 4 ломтика хлеба выложить последовательно: редис, ломтики филе, лук, огурцы; посолить, поперчить.
- 4 Накрыть оставшимися ломтиками хлеба, слегка прижать, разрезать сэндвичи острым ножом по диагонали.



Светлана ИВАНОВА

12 июня начинается один из летних постов – Апостольский, или, как его ещё именуют, Петровский.

Продлится он до 11 июля. Апостольский пост готовит христиан ко дню памяти святых первоверховных апостолов Петра и Павла, который отмечается 12 июля. Пост установлен в память об учениках Иисуса Христа, которые готовились с помощью поста к всемирной проповеди Евангелия.

Почему апостолов Петра и Павла называют первоверховными?

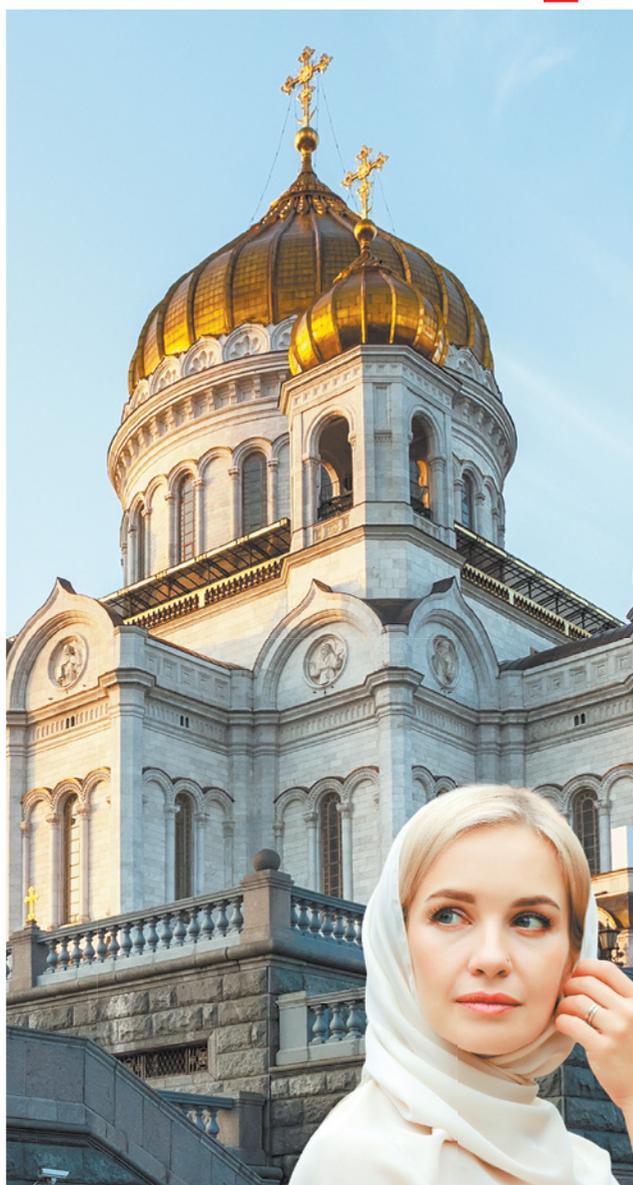
? Мы знаем, что ближайших учеников Спасителя было двенадцать. В Евангелии от Матфея про них написано, что «облечённые равной силой свыше и одинаковой властью разрешать грехи, все апостолы сядут на двенадцати престолах возле Сына Человеческого». И хотя в Предании и в Писании есть рассказы о Петре, Павле, Иоанне и других – никто не выделен главным. Почему апостолов Петра и Павла называют первоверховными? Мария Сергеевна

Церковь проповедует, что глава ее есть один только Иисус Христос, а все апостолы – служители Его. Но двоих апостолов, Петра и Павла, называет верховными по первенству порядка и трудов. После себя апостолы эти оставили большое наследие. Есть послания святых апостолов в Священном Писании. Только апостол Павел написал 14 посланий (кстати, их всего 21). В Деяниях апостольских преимущественно повествуется об апостолах Петре и Павле, поэтому их и стали называть первоверховными.

Апостола Петра прославляют христиане «как предназначавшего из лика апостолов исповедать Иисуса Христа Сыном Бога живаго; Павла же яко паче иных потрудившегося и причисленного к высшим из апостолов Духом Святым»; одного – за твердость, другого – за светлую мудрость.

Готовимся к Петрову посту

Петровский пост начинается 12 июня и продлится до 11 июля. 12 июля – праздник, День апостолов Петра и Павла.



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

Преподобный Ефрем Сирий

Что полезно и что позволительно

? Что надо не упустить из внимания, если только начинаешь изучать основы христианства и пост хочется провести правильно? Олеся Николаевна

«Все мне позволительно, – рассуждает апостол Павел, – но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною». Святой Павел обозначил для нас некий алгоритм поста.

Давайте рассмотрим основные моменты, на которые надо обратить внимание во время трудов поста. Любой пост призывает к победе над страстями и грехами, к самосовершенствованию. Суть поста не только в том, чтобы отказаться от некоторых продуктов, но и в том, чтобы «убрать» из жизни разрушительные эмоции, губительные страсти, больше уделять времени молитвам, исправлению себя. Старайтесь в пост делать больше хороших, добрых дел. Все это требует не просто желания, но и усилий. Итак, что поможет держать Пост.

1 Молитва, исповедь и причастие.

Молитва и воздержание укрепляют веру, поэтому к обычному своему молитвенному правилу хорошо добавить несколько дополнительных молитв, молитв о ближних. Апостол Павел вообще призывает нас непрестанно молиться. А евангелист Матфей утверждал: «Бодрствуйте и молитесь, чтобы не впасть в искушение: дух бодр, плоть же немощна».

Кроме того, вместе соблюдая пост, мы ощущаем себя членами единой Церкви, верными Спасителю и Его заповедям. Наш пост – это не только самосовершенствование, но и наше свидетельство для мира, что мы христиане. Мы все постимся, как Церковь говорит. Смысл поста – в послушании Церкви, и в наших силах соблюдать духовную и телесную составляющую в меру своих возможностей.

И конечно, во время поста надо обязательно исповедаться и причаститься.

2 Добрые дела и любовь к ближнему.

Преподобный Серафим Саровский наказывал, что «истинный пост состоит не в одном изнурении плоти, но и в том, чтобы ты сам хотел бы съесть, отдать алчущему». И стоит испрашивать у Господа любовь к ближнему, ко всем, кто рядом.

3 Расширить духовные чтения.

Библия – неисчерпаемый источник духовной мудрости. Стоит включить во время поста чтение глав Евангелия. Тем, кто только начинает чтение Священного Писания, обязательно стоит прочесть толкования святых отцов после прочтения соответствующих глав.

4 Совершить паломничество.

Священники рекомендуют совершить паломничество каждой душе, нуждающейся в утешении или укреплении в вере.

5 Смирение.

Старец Никон Оптинский (Беляев) писал, что «смирение – это нечто великое и божественное, а путь к нему – считать себя ниже всех. Что это значит – считать себя ниже всех? Не замечать чужих грехов. Смотреть на свои грехи. Постоянно молиться».



Пост духовный и телесный

? Слышала не раз от бабушки, что Петров пост не очень строгий. Что значит нестрогий? Дарья Иванова

Петров пост менее строг, чем Четыредесятница, которая предваряет Пасху. Во время этого летнего поста разрешается есть рыбу (кроме среды и пятницы). Да, в этом Апостольский пост менее строг. Иоанн Златоуст писал: «Кто постится, тот добрым духом молится». Есть крылатое выражение: «Пост и молитва – это два крыла, которые поднимают христианина в Царство Небесное». Церковью заповедано два вида поста: духовный и телесный. Настоящий пост – соединение телесного поста и духовного. И неважно, что называют его нестрогим, принципиальные основы поста не нарушаются. «Надобно всегда принуждать себя ко всему доброму, – пишет святой Макарий Египетский, – к соблюдению всех заповедей Господних, хотя бы и не желало того сердце по причине пребывающего в нем греха».

Праздник, которым завершается пост, день апостолов Петра и Павла, не входит в сам пост, но в этом году 12 июля приходится на среду, а среда – постный день.

Я люблю смотреть познавательные программы. Во-первых, отвлекает, во-вторых, появляется какая-никакая пища для ума, в-третьих, повышается самооценка, а вместе с ней – и собственный IQ.

А еще мне нравится в разговоре ненароком вставлять свои заумные «пять копеек» – цитаты великих людей, которые я выдаю за собственные мысли.

Мы такие разные

На подруг мои «глубокие познания» в разных жизненных сферах действуют просто магически. «Ну ты, Ленка, даешь!» – восхищается моей эрудицией Ольга, с которой мы много лет не разлей вода.

С мужчинами – сложнее. Их на «ум» подцепить редко удается, возможно, они думают, что они умнее. Но, девочки, разве может быть разумнее тот, кто страдает отсутствием способности испытывать удовольствие от похода по магазинам (строительные, ремонтные, авто – не в счет)? Ответ очевиден! А вот женские способности к приобретательству поистине не знают границ. И очень даже не напрасно: по последним научным данным, шопинг оказывает на организм благотворное действие.

Жаль тратить время на ерунду

Некоторое время я встречалась с Димой, он был очень симпатичным. И все у нас было замечательно. На моего избранника все обращали внимание: большие

Спасательный круг

«Глупость трудно понять, но можно простить. Подлость можно понять, но прощать глупо. Декарт»



голубые глаза, широкие плечи, атлетическая фигура (результат многолетних тренировок). И мне это даже льстило – вот, смотрите, какого красавца отхватила. Но был у него один недостаток: абсолютное равнодушие и даже неприязнь к моим многочасовым прогулкам по магазинам.

Я давно запланировала вылазку в крупный торговый центр: приближался купальный сезон, а мои прошлогодние костюмчики потеряли цвет и форму.

– Поезжай без меня, – заявил Дима. – Мне жаль тратить время на эту ерунду.

Меня словно током ударило!

– Ерунду?! Значит, тебе все равно, как я буду выглядеть на морском побережье?

– А мы разве едем отдыхать?

– Ты же сам говорил: «когда мы поедем на море...»

– Я говорил не конкретно, а гипотетически: возможно, когда-нибудь...

В тот день мы очень сильно разругались. Я, хлопнув дверью, все-таки отправилась на шопинг «зализывать раны». Успокоилась только после того, как тележка наполнилась доверху необходимыми товарами для дома и себя любимой.

Спасение утопающих

В один из теплых выходных дней мы с друзьями поехали за город, на речку. Дима не вылезал из во-

ды, а я выгуливала свой новый пляжный наряд, не жась под лучами солнца. Я не сразу обратила внимание на возникшую суету у берега. Только когда услышала крики о помощи, поняла, что в воде произошло ЧП: катер на полном ходу врезался в плавающих людей. Среди пострадавших был и мой Димка.

Хорошо, что спасатели дежурили в прибрежной зоне, стали быстро всех вытаскивать. Только вот Димка куда-то пропал. Один из спасателей нырнул на глубину и вытащил моего друга. Тот был без сознания – во время столкновения с катером Дима получил небольшую травму головы. В больнице он пролежал неделю, а когда выписался – пропал. Перестал мне звонить и

приходить, не отвечал на мои звонки и СМС. Мне надо было разобраться, что происходит, и я решила подкараулить его у дома.

Увидев меня, Дима по-мрачнел.

– Мы не должны больше встречаться, – произнес он, опустив глаза.

– Почему? Что случилось?

– Прости, но так будет лучше для всех нас.

Он ушел, а я стояла посреди тротуара в полном ступоре.

Потом от друзей все-таки узнала причину метаморфозы Дмитрия: ее звали Оксана, и она была тем самым спасателем, доставшим его из воды. Сначала в моем парне проснулось чувство долга: он чувствовал себя обязанным перед этой смелой девушкой. А потом совершенно неожиданно он влюбился.

«Выбор оставляю за собой»

Тогда мне казалось, что жизнь закончилась. Месяц я рыдала в подушку по ночам, перебирая всевозможные варианты. Мыслемешалка в голове не давала ни спать, ни есть, ни работать. А потом ухватила за свой «спасательный круг» – шопинг. Любимое времяпрепровождение помогло выбраться из трясины обиды и гнева, в которую я затыгивалась все больше и больше. Верная подруга Оля таскала меня по магазинам, и я

стала возвращаться в привычный жизненный ритм.

Вскоре во время очередной вылазки по мега-моллам я познакомилась с Кириллом. Примеряя модную в этом сезоне бейсболку, услышала за спиной восхищенный возглас:

– Какая красота! Девушка, это кефи просто создано для вас! А может, вы для него? Такую гармонию наблюдаю впервые...

В путешествие по остальным отделам мы отправились уже вместе.

Как-то вечером увидела у своего дома Дмитрия. Он пожирал меня восхищенными глазами. Я торжествовала!

– Леночка, ты стала такая... – он пытался найти подходящие слова. – Мне плохо без тебя. Прости меня, думал, что поступаю правильно...

Я смотрела на него почти равнодушным взглядом.

– Я думал, что встретил свой идеал, – продолжал Дима. – А она, оказывается, коллекционировала своих спасенных, а потом играла с ними в кошки-мышки. Когда Оксана меня вернула в эту жизнь, я поклялся своим здоровьем, что буду с ней до конца. Иначе судьба меня накажет... Ты прощаешь меня?..

И тут я поняла, почему все так случилось: Дмитрий хотел подчинить меня, а я отстаивала свои права на индивидуальность. Осталось решить, что делать дальше? И узнать, что по этому поводу говорят великие?

ЕЛЕНА

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



Судоку

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

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

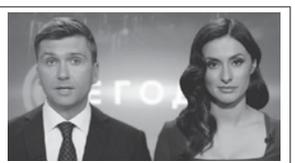
2	6	7	3	9	8	4	5	1
5	3	1	6	4	2	9	8	7
4	9	8	7	5	1	3	6	2
6	7	3	9	1	5	8	2	4
9	4	5	2	8	6	7	1	3
8	1	2	4	3	7	5	9	6
7	5	6	8	2	3	1	4	9
3	8	9	1	6	4	2	7	5
1	2	4	5	7	9	6	3	8

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

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

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

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

ПЕРВЫЙ	РОССИЯ 1	РОССИЯ	НТВ	СТС	СТС	ТНТ	ТНТ	РЕН
 22.35 «Что? Где? Когда?» Летняя серия игр. (16+)	 13.30 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+)	 10.00 «Сегодня»	 10.45 «КАЛЕНДАРЬ МА(И)Я». (6+)	 09.00 «Новые Звезды в Африке». (16+)	 08.30 «Новости». (16+)			
06.00 Новости 06.10 «Символы России». (12+) 07.00 «День России». Праздничный канал 10.00 Новости (с субтитрами) 10.15 «Кто, кроме нас». (16+) 11.10 «Империя: Петр I» (12+) 12.00 15.00 Новости (с субтитрами) 12.15 15.15 «Империя: Петр I». (12+) 15.50 Гала-концерт «Своих не бросаем». (12+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 19.10 «Михаил Задорнов: мысли и предсказания». (16+) 21.00 «Время» 22.35 «Что? Где? Когда?» Летняя серия игр. (16+) 23.45 «Россия от края до края». Премьера. «Женщины Алтая». (12+) 01.00 Подкаст.Лаб. (16+)	05.20 «УКРОЩЕНИЕ СВЕКРОВИ». (12+) 07.15 «УКРОЩЕНИЕ СВЕКРОВИ: ПРОДОЛЖЕНИЕ». (12+) 11.00 Вести 12.00 Москва. Кремль. Церемония вручения Государственных премий Российской Федерации 13.00 Вести 13.30 «ЛИКВИДАЦИЯ». (16+) 17.00 Вести 18.00 Большой праздничный концерт, посвященный Дню России. Трансляция с Красной площади 20.00 Вести 21.05 Вести. Местное время 21.20 «МИСТЕР НОКАУТ». (12+) Фильм о жизни Валерия Попенченко, чемпиона СССР, Европы и победителя Олимпийских игр 1964 года в Токио... 23.30 «НЕБО». (12+) 02.00 «БАЛКАНСКИЙ РУБЕЖ». (16+)	05.05 «Новые русские сенсации». (16+) 06.00 «ЧАС СЫЧА». (16+) 08.00 «Сегодня» 08.20 «ЧАС СЫЧА». (16+) 10.00 «Сегодня» 10.20 «ПЁТР I: ПОСЛЕДНИЙ ЦАРЬ И ПЕРВЫЙ ИМПЕРАТОР». (16+) 13.25 «ОТСТАВНИК: СПАСТИ ВРАГА». (16+) 15.30 «ОТСТАВНИК: ЗАЩИТА ДЕДОВА». (16+) 16.00 «Сегодня» 16.20 «ОТСТАВНИК: ЗАЩИТА ДЕДОВА». (16+) 19.00 «Сегодня» 19.40 «ОТСТАВНИК: БЛИЖНИЙ БОЙ». (16+) 23.00 Праздничный концерт, посвященный 12 июня. (12+) 00.20 «ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ». (16+) 02.15 «Три танкиста». (16+) 03.00 «Военно-исторические маршруты». (16+) 03.25 «ПЕТЛЯ». (16+)	06.30 «Простоквашино». (0+) 06.45 Премьера! «Ну, погоди! Каникулы». (6+) 07.00 «ВОРОНИНЫ». (16+) 07.55 Шоу «Уральских пельменей». (16+) 09.00 «Князь владимир». (0+) 10.45 «КАЛЕНДАРЬ МА(И)Я». (6+) 12.35 «Angry Birds в кино». (6+) 14.25 «Angry Birds-2 в кино». (6+) 16.25 «Чинк. Хвостатый детектив». (6+) 18.05 «Кролецып и Хомяк Тьмы». (6+) 20.00 Фактор страха. Испытание тайгой. (16+) 21.00 Премьера! Фактор страха. Испытание тайгой. Секреты сезона. (16+) 22.05 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА». (12+) 00.20 «ИЛЛЮЗИЯ ОБМАНА-2». (12+) 02.40 «БРАТЪЯ». (16+)	07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+) 09.00 «Новые Звезды в Африке». (16+) 11.00 «Однажды в России». (16+) 19.00 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ». (12+) Победитель 5-го сезона «Битвы магов» белый маг Святозар, а на самом деле - обычный парень Иван, привычно пудрит мозги телезрителям. Однажды, спасаясь бегством от крепких охранников мужа очередной одуроченной им домохозяйки, парень внезапно переносится из Москвы в сказочную страну Белогорье. 21.00 «ХОЛОП». (12+) 23.30 «Легенды лета». (16+) 00.30 «История России». (16+) 01.55 «Импровизация. Команды». (16+) 03.30 «Студия «Союз». (16+) 05.05 «Импровизация». (16+)	06.50 «БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ». (16+) 08.30 12.30 «Новости». (16+) 08.45 «Три богатыря и Наследница престола». (6+) 10.20 «Конь Юлий и большие скачки». (6+) 11.55 12.45 «Три богатыря и Конь на троне». (6+) 14.00 «Иван Царевич и Серый Волк». (0+) 15.35 «Иван Царевич и Серый Волк-2». (0+) 17.05 «Иван Царевич и Серый Волк-3». (6+) 18.35 «Иван Царевич и Серый Волк-4». (6+) 20.20 «Иван Царевич и Серый Волк-5». (6+) 21.50 «Три богатыря и Шамаханская царица». (12+) 23.25 «Три богатыря на дальних берегах». (0+) 00.45 «Три богатыря: Ход конем». (6+) 02.05 «Три богатыря и Морской царь». (6+)			

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА	ЧЕ!	ЧЕ	ОТР	ОТР	
05.55 «Тайны Медовой долины». (12+) 06.15 06.45 «Простоквашино». (12+) 06.40 «Простоквашино». (0+) 07.40 «ТАЙНА АМУЛЛЕТА». (6+) 09.30 «Том и Джерри». (6+) 11.30 «ВЕДЬМЫ». (12+) 13.50 «ЭСПЕН В КОРОЛЕВСТВЕ ТРОЛЛЕЙ». (12+) 15.50 «ЭСПЕН В ПОИСКАХ ЗОЛОТОГО ЗАМКА». (12+) 17.50 Битва шевов. (16+) 00.00 «МЛАДЕНЕЦ НА \$30 000 000». (16+) 02.20 Пятница News. (16+) 02.50 Инсайдеры. (16+)	07.00 Утилизатор. (12+) 07.30 «ГОРОДСКОЙ ОХОТНИК». (16+) 09.30 «СОЛДАТЫ-9». (12+) 15.30 «ДАНДИ ПО ПРОЗВИЩУ «КРОКОДИЛ». (12+) Американская журналистка приезжает в австралийскую глубинку. Охотник на крокодилов знакомит ее с достопримечательностями. 17.30 «КРОКОДИЛ ДАНДИ-2». (6+) 20.00 «ПОЛИЦИЙСКАЯ ИСТОРИЯ». (16+) 22.00 «ПОЛИЦИЙСКАЯ ИСТОРИЯ-2». (16+) 00.45 «Топчик-2». (16+)	06.00 «Утро вместе». (12+) 09.00 «Сказка о золотом петушке». (0+) 09.30 15.05 «Календарь». (12+) 10.05 Отражение. 12 июня 11.30 02.20 «ВЕСНА». (12+) 13.30 «ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ». (12+) 17.00 «Формула здоровья». (12+) 18.00 «Губернская новости». (12+) 19.05 «12». (16+) 21.40 «ЗЕРКАЛО ДЛЯ ГЕРОЯ». (16+) 23.50 «Русская идея». (12+) 00.45 «Большая страна: открытие». (12+)	05.50 «ВОЗВРАЩЕНИЕ С ФРОНТА». (16+) 07.00 «КРАСНЫЙ ПРИЗРАК». (16+) 08.40 «ЛЁТЧИК». (16+) 10.30 «НЕСОКРУШИМЫЙ». (16+) 12.00 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+) 13.30 «КРЫЛЬЯ ИМПЕРИИ». (16+) Деистие картины охватывает период времени с 1913 по 1921 год, отражая драматические события российской истории, ураганом пронёсшиеся через судьбы людей и страны, оставив после себя руины... 01.00 «РЯДОВОЙ ЧЭРИН». (16+) 02.30 «ЗОЯ». (16+)	05.00 «Маша и Медведь». (0+) 09.40 «ТАНЦУЙ, ТАНЦУЙ». (16+) 12.45 «ЗИТА И ГИТА». (16+) 16.00 «ТАНЦОР ДИСКО». (12+) 19.00 «ЗИТА И ГИТА». (16+) 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+) 00.05 «ПРИНЦЕССА СПЕЦИЙ». (12+) 02.00 «Измены». (16+) Мужья, а иногда и жены, стали изменять более изоциренно, но от зоркого взгляда Татьяны и Ирины, а тем более технических возможностей Петра, им не ускользнуть! 02.50 «Гости и прочие неприятности». (16+) 04.35 «Маша и Медведь». (0+)	05.00 «ДЕМИДОВЫ». (12+) 07.15 «Независимость. Миссия выполнима». Ко Дню России. (16+) 08.00 «СКАЗ ПРО ТО, КАК ЦАРЬ ПЕТР АРАПА ЖЕНИЛ». (0+) 10.00, 16.00, 18.30 Новости 10.10, 16.15, 18.45 «МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ». (12+) В ролях: Александр Михайлов, Игорь Волков, Виктор Степанов, Анатолий Васильев История России 18-го века через жизнь и деятельность выдающегося учёного и литератора Михайло Ломоносова, в трех фильмах: «От недр своих», «Врата учености» и «Во славу Отечества». 00.05 «ШЕЛЕСТ». (16+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ	МУЛЬТ	КАРУСЕЛЬ	КАРУСЕЛЬ
06.00 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 12.00 «Маша и Медведь». (0+) Как Маша каждый день развлекает своими выдумками всех жителей леса. 18.00 «Простоквашино». (0+) Дядя Федор продолжает жить в Простоквашино со своими друзьями. Теперь компания главных героев стала больше. Шарик, Матроскин, Хватайка, Печкин и родители Федора на месте. К ним прибавилась няня Маргарита Егоровна, младшая сестра Федора - Вера Павловна и её зверёк Тама-Тама. Жизнь в деревне полна приключений и занимательных моментов, то нужно тону укрепить, то коров на другое пастище перегнать, то у бобров с плотной что-то не так. Новое Простоквашино - прямое продолжение давно знакомых зрителям советских мультфильмов. 22.00 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+) 02.30 МУЛЬТпремьера! «Геройчики. Конкурс точилок». «Сказочный патруль. Хроники чудес. Идеальная принцесса», «Монскики. Не говори Сание!», «Ник изобретатель. Кто рано встает», «Лудвилль. Папа Мэр», «Енотки. Первые слова», «Чуч-Мяуч: Мысли вслух, Главная роль», «Тайны Медовой долины». (0+) 04.00 «Барбоскины». (0+) 04.30 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+) 05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+) 05.30 «Фиксики. Дай пять!» (0+)	05.00 Ранние пташки. «Лунтик». (0+) 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07.35 «Царевны». (0+) 09.15 «Царевны и Таинственная гостя». (0+) 09.45 «Фиксики. Дай пять!» (0+) 12.05 «Улетная доставка». (0+) 12.55 «Барбоскины». (0+) 15.30 «Ералаш». (6+) 17.00 «Большое путешествие». (6+) Так уж вышло, что один неупутевый аист доставил малыша панду не совсем по адресу. Точнее, совсем не по адресу... В общем, новоспеченным отцом неожиданно стал угрюмый медведь по кличке Мик-Мик. Недолго думая, наш герой решил доставить панду настоящим родителям. Да еще и странноватый заяц Оскар с ним увязался. А путь предстоит неблизкий - в бамбуковые леса Китая. Так начинается большое и непредсказуемое путешествие героев!.. 18.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+) 20.00 «Геройчики». (0+) 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 20.45 «Оранжевая корова». (0+) 22.30 «Шаранавты. Герои космоса». (6+) 23.40 «Василиса Микулишна». (0+) 00.00 «В лесной чаще». (0+) 00.20 «Оранжевое горлышко». (0+) 00.40 «Три мешка хитростей». (0+) 00.50 «Эмми и Гуру». (0+) 03.25 «Панда и Крош». (0+)		

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365	365 ДНЕЙ ТВ	VJU HISTORY	VJU HISTORY	ДОКТОР
00.00 Час истины. (12+) 00.50, 05.10 Серые кардиналы России. (12+) 01.20, 05.35 Российские диваны. (6+) 01.45, 04.25, 21.55 Историограф. (12+) 02.30, 07.20 Личность в истории. (12+) 02.55 Тайное становится явным. (12+) 03.10, 06.05 Историада. (12+) 04.00, 06.55 На пути к Великой Победе. (12+) 07.50 Семь дней истории. (12+) 08.00, 08.55, 09.50 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+) 10.45, 12.05, 21.55 Россия глазами иностранцев. (12+) 11.35 Загадки засечной черты. (12+) 12.50, 13.20 Трудные вопросы истории России. (12+) 13.45 Хроники общественного быта. (12+) 14.00, 14.25, 14.55, 15.20, 15.50, 16.20, 16.45, 17.15, 17.40, 18.10 Россия. Связь времен. (12+) 18.35 Пешком в историю. (12+) 19.00 Живота своего не жалеть для Отечества. (12+) 20.00 Старая Ладога. Первая столица Древней Руси. (12+) 20.25 Казачья республика. (12+) 21.10, 22.40 Россия научная. Великие имена. (12+) 21.30 Музейный феникс. (12+) 23.05 Великие живописцы. (12+)	06.05 Жизнь на вулкане. (12+) 07.25 Смертоносная техника: Боевая броня. (12+) 08.15 Смертоносная техника: Истребители. (12+) 09.05, 10.00 Затерянные библейские города. (16+) 11.00, 11.45 Мрачная страница истории древнего Египта. (12+) 12.40 Убийство на железной дороге: Охранник. (16+) 13.35 Убийство на железной дороге: Смерть в подземке. (16+) 14.25 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюз: Героическое путешествие. (12+) 15.20 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюз: Место рождения богов. (12+) 16.20 Империя с Майклом Портилло: Индия. (12+) 17.10 Империя с Майклом Портилло: Ямайка. (12+) 18.05, 19.00 Расцвет древних цивилизаций. (12+) 20.00 20.50 Секреты утерянного ковчега. (12+) 21.40 Военные заводы: Кольт и Калашников. (12+) 22.35 Военные заводы: Разрушители плотин. (12+) 23.25, 00.20 Затерянные библейские города. (16+) 01.15, 01.55 Мрачная страница истории древнего Египта. (12+) 02.45, 03.30 Убийство на железной дороге. (16+) 04.15, 05.05 100 чудес света. (16+)	06.00, 13.25, 20.30, 03.25 Врач государства. Леонид Ильин. (12+) 06.25, 11.40, 17.45, 00.50 Сражаться за жизнь. Владимир Даль: «Я думаю по-русски». (12+) 06.55, 12.40, 19.40, 01.45 Иммунитет. Код вечной жизни. (12+) 07.45, 15.15, 21.45, 04.40 Эпидемии в кино. (12+) Эпидемии нашли отражение в творчестве многих народов, в том числе в кинематографе самых разных стран. 08.10, 14.45, 22.15, 05.05 Эпидемии нового века. Ничего не вижу, ничего не слышу. (12+) 08.40, 16.10, 23.10 Врач государства. Евгений Чазов. (12+) 09.30, 16.55, 00.00 Доктор Бурденко: война со смертью. (12+) 10.15, 15.40, 22.45, 05.30 Клинический случай. Пётр I. Врач на троне. (12+) 10.45, 18.45, 02.30 Тайны анатомии. Мозг. (12+) 11.15, 19.10, 02.55 Тайны анатомии. Регенерация. (12+) 12.10, 18.15, 01.15 Человечество космический. (12+) 13.55, 20.55, 03.50 Таблетка для жизни. Сделано в России. (16+) Чем мы лечимся, что покупаем в аптеках каждый день? Обсудим с ведущими врачами и специалистами в области медицины.		

ПЕРВЫЙ



22.00 «ВЕЛИКАЯ». (12+)

05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «АнтиФейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!». (16+)
10.50 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)
18.20 Информационный канал. (16+)
19.50 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ВЕЛИКАЯ». (12+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1



05.00 Утро России

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 «ВАЛЮША». (12+)
Няня и домработница Валентина Красина уже десять лет верой и правдой служит в доме успешной бизнес-леди Элеоноры и её мужа - некогда модного художника Льва Корецкого. Валюша давно заработала авторитет среди обслуги дома...
23.55 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.40 «МОСКОВСКАЯ БОРЗАЯ-2». (16+)

НТВ



04.55 «МОСКВА: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)

04.55 «МОСКВА: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ЛЕСНИК». (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 «ЭФФЕКТ ДОМИНО». (16+)
В провинциальном городке во время ограбления банка полицией патруль убивает двух преступников.
22.15 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)
01.55 «ЗНАКОМСТВО». (16+)
03.25 «ПЕТЛЯ». (16+)

СТС



10.35 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)

06.00 Ералаш. (0+)
06.30 Премьера! «Простоквашино». (0+)
06.45 Премьера! «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
07.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
08.00 Уральские пельмени. (16+)
09.25 Взрослым не понять. (12+)
10.35 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЬЮ». (16+)
13.00 Премьера! На выход! (16+)
14.10 «КУХНЯ». (12+)
18.30 «ЕВА, РОЖАЙ!». (16+)
20.00 Премьера! Стать шефом. (16+)
22.05 «2+1». (16+)
00.35 Премьера! «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком. (18+)
01.35 КликКлак шоу. (16+)
02.25 «БРАТЬЯ». (16+)
04.00 Сториз. (16+)
04.30 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

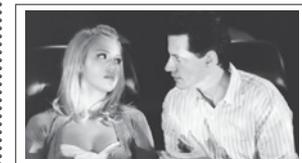
ТНТ



00.05 «Такое кино!» (16+)

07.00 «Однажды в России. Спецдайдже-сты-2023». (16+)
09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
15.30 «ХОЛОП». (12+)
17.30 «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ». (12+)
20.00 «ВИКА-УРАГАН». (16+)
21.00 «МИР, ДРУЖБА, ЖВАЧКА». (16+)
22.00 «ВРЕМЯ». (16+)
Добро пожаловать в мир, где время стало единственной валютой, где люди генетически запрограммированы так, что в 25 лет перестают стареть. Правда, последние годы стоят денег. И вот богатые становятся практически бессмертными, а бедные обречены сражаться за жизнь.
00.05 «Такое кино!» (16+)
00.40 «Наша Russia. Дайджест». (16+)
01.35 «Импровизация. Команды». (16+)
03.10 «Студия «Союз». (16+)
05.35 «Импровизация». (16+)

REN



20.00 «ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ЧЕТВЕРКА». (12+)

05.00 18.00 «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». (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 «ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ЧЕТВЕРКА». (12+)
22.00 «Водить по-русски». (16+)
23.30 «Знаете ли вы, что?» (16+)
00.30 «ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ЧЕТВЕРКА: ВТОРЖЕНИЕ СЕРЕБРЯНОГО СЕРФЕРА». (12+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

05.10 «Тайны Медовой долины». (12+)
05.30 Кондитер. (16+)
06.30 Пятница News. (16+)
07.00 Любовь на выживании. (16+)
09.00 Секреты на кухне. (16+)
10.00 Кондитер. (16+)
11.30 Адская кухня. (16+)
13.30 Молодые ножи. (16+)
18.50 Умнее всех. (16+)
20.10 Кондитер. Дети. (16+)
21.30 Молодые ножи. (16+)
22.50 Секреты на кухне. (16+)
00.00 «ПРОВЕРКА НА ДОРОГАХ». (16+)
01.40 Пятница News. (16+)

Ю

05.00 «Маша и Медведь». (0+)
07.50 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
Легендарный бразильский сериал от создателей «Клона». Драматичное произведение о любви во всех её проявлениях.
10.00 «КЛОН». (16+)
12.35 «Моя свекровь - монстр». (16+)
15.40 «Будни роддома». (16+)
17.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
20.00 «КЛОН». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
02.15 «Женщины». (16+)
04.00 «ИЗНИХ НАПРОКАТ». (16+)

ЧЕ!

06.00 Идеальный ужин. (16+)
Пятеро участников ходят друг к другу в гости на званый ужин, где пробуют блюда, приготовленные хозяином вечера.
06.45 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
07.15 Дорожные войны. (16+)
09.00 Улёзное видео. (16+)
10.30 «СОЛДАТЫ-9». (12+)
14.30 «СОЛДАТЫ-10». (12+)
16.30 Улёзное видео. (16+)
20.00 02.45 Решала. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
05.00 Идеальный ужин. (16+)

МИР

05.00, 10.10 «ШЕЛЕСТ». (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 Новости
13.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)
14.10, 16.15, 02.10 Дела судебные. Битва за будущее. (16+)
15.05, 02.40 Дела судебные. Новые истории. (16+)
16.35 Мировое соглашение. (16+)
18.50 Игра в кино. (12+)
22.15 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
В ролях: Дмитрий Ульянов, Эльвира Болгова, Александр Панкратов-Черный
01.45, 03.55 Наше кино. История большой любви. (12+)
03.15 Игра в слова. (6+)

ОТР

06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 Отражение
10.10 18.05 «ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО». (12+)
11.30 «Я, СПЕЛДОВАТЕЛЬ...» (12+)
15.10 23.25 «ВОЛЧЬЕ СОЛНЦЕ». (16+)
16.45 «Отчий дом». (12+)
17.00 «За дело!» (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
18.15 «Территория успеха». (12+)
21.00 «ПЬЕСА ДЛЯ ПАССАЖИРА». (16+)
22.45 «За дело!» (12+)
00.20 «Ехал Грека». (12+)
01.05 Отражение. (12+)

ПОБЕДА

04.20 «Путь к Победе». (16+)
05.10 «ГЕРОЙ 115». (16+)
06.20 «КРЫЛЬЯ ИМПЕРИИ». (16+)
11.10 «ДИВЕРСАНТ». (16+)
1942 год. Молодые выпускники разведшколы ехали к месту задания на попутном грузовике, 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 «СОЛДАТИК». (12+)
02.20 «ЕДИНИЧКА». (16+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)
06.30, 11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
08.00, 13.00, 19.00 «Барбоскины». (0+)
08.25, 13.25, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
09.25 Друзья на все времена. «Умка». (0+)
10.00, 17.20, 22.00 «Фиксики». (0+)
10.30 «Кошечки-собачки». (0+)
11.00 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
14.00 «Фиксики. Дай пять! Вакуум». (0+)
15.00 «Спина к спине». (0+)
15.25 «Белка и Стрелка. Тайны космоса: Радиация атакует, Лунные бойскауты». (0+)
17.00 Друзья на все времена. «Дед Мороз и лето». (6+)
18.00 «Бубаб». (6+)
18.30 «Лунтик». (0+)
20.00 «Сказочный патруль». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.00 «Смешарики. Пин-код». (0+)
21.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
22.30 «Бобр добр». (0+)
23.00 «Ник-изобретатель. Находка для музея». (0+)
23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
00.00 «Тима и Тома». (0+)
00.30 «Домики». (0+)
01.00 Друзья на все времена. «Как Лёвёнок и Черепашка пели песню», «Кто сказал «Мяу?»», «Самый большой друг». (0+)

КАРУСЕЛЬ

КАРУСЕЛЬ

05.00 Ранние пташки. «Новаторы». (6+)
07.00 «С бодрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Цветяшкы!» (0+)
08.15 «Команда СТИМ!» (0+)
Остров будущего - удивительное место, где рядом с невероятными небоскребами и фантастическими технологиями живут потрясающие растения и птицы. Но даже в этом идеальном мире иногда случаются неприятности. Тогда на помощь приходит СТИМ!
09.20 «Волшебная кухня». (0+)
10.40 «Бурёнка Даша». (0+)
10.45 «Смешарики. Пинкод». (6+)
13.10 «Инфинити Надо». (6+)
13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
15.00 «Маша и Медведь». (0+)
16.10 «Ник-изобретатель». (0+)
18.00 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
18.15 «Лунтик». (0+)
20.00 «Геройчики». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
22.00 «Инфинити Надо». (6+)
22.30 «Колобанга. Только для пользователей интернета». (6+)
23.40 «Кошкин дом». (0+)
00.10 «Сказка сказывается». (0+)
00.30 «Замок лугонов». (0+)
00.50 «Эмми и Гуру». (0+)
03.25 «Панда и Крош». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

07.25, 13.55 Личность в истории. (12+)
07.50, 17.45 Семь дней истории. (12+)
08.00 Список Киселева. Никогда больше. (12+)
09.00 Крупнейшая битва в истории человечества. (12+)
10.20 Живота своего не жалеть для Отечества. (12+)
11.15 Пешком в историю. (12+)
11.45 Хроники общественно быта. (12+)
12.00, 12.50 «ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ МЕДИЦИНЫ». (16+)
14.50, 15.15 Книжные аллеи. (12+)
15.45 Архивы истории. (12+)
16.00 Н. М. Карамзин. Историк государства Российского. (12+)
16.10, 16.35 Трудные вопросы истории России. (12+)
17.00 Историкограф. (12+)
17.55 Ночь в Венеции. (12+)
18.50, 19.45, 22.05 Обыкновенная история. (6+)
19.00 Россия научная. Великие имена. (12+)
19.20 Музейный феникс. (12+)
20.00 Емельян Пугачёв. Я не ворон, я другой. (12+)
20.25 Софья Федорченко - сестра милосердия, или Как отомстил Демьян. (12+)
21.15 Дмитрий Лавриненко. «А на рассвете в бой...» (12+)
22.15 Ледокол «Красин». Миссия спасать. (12+)
23.00 Роковой конфликт: Иудея и Рим. (12+)

VIJU HISTORY

06.00, 06.45, 07.35 Военные заводы. (12+)
08.25 Империя с Майклом Портилло. Индия. (12+)
09.15 Империя с Майклом Портилло: Ямайка. (12+)
10.05, 11.00 Рассвет древних цивилизаций. (12+)
12.00 Секреты утерянного ковчега: Захват римскими легионами. (12+)
12.45 Секреты утерянного ковчега: Закопан под Иерусалимом. (12+)
13.35 Монголия Чингисхана: Рассвет монголов. (12+)
14.30 Монголия Чингисхана: Экспансия. (12+)
15.25 Монголия Чингисхана: Наследие монголов. (12+)
16.15 Империя с Майклом Портилло: Южная Африка. (12+)
17.10 Империя с Майклом Портилло: Северная Америка. (12+)
18.00 19.00 Рассвет древних цивилизаций. (12+)
20.00 20.50 Секреты утерянного ковчега. (12+)
21.40 Военные заводы: Первые великаны. (12+)
22.30 Военные заводы: Двигатель, который выиграл войну. (12+)
23.25, 00.15 Империя с Майклом Портилло. (12+)
01.05, 02.00 Рассвет древних цивилизаций. (12+)
02.50, 03.35 Секреты утерянного ковчега. (12+)
04.20, 05.05 Мрачная страница истории древнего Египта. (12+)

ДОКТОР

06.00, 13.00, 18.20, 23.40 О самом главном. Почему скачет давление? (12+)
06.50, 07.20 Еда здорового человека. (12+)
07.50, 22.45, 03.30 InVivo. Жизнь после ковида. (12+)
08.15, 14.50, 00.40 Эпоха антибиотиков. (12+)
09.00 О самом главном. Сыр: коровий и козий. (12+)
10.00, 10.25 Медицинский репортёр. У нас семеро детей! (12+)
10.55 Медицинский квест. Артериальное давление. (12+)
11.45, 23.15, 03.00 Клинический случай. Сергей Королёв. Нулевая ступень. (12+)
12.10 Куда уходит память? (12+)
13.55 Теледоктор. (12+)
15.40 О самом главном. Профилактика онкологических заболеваний. (12+)
16.35, 17.05, 03.55, 04.20, 04.50 Большой скачок. (12+)
17.35 Страшная сила смеха. (12+)
19.15, 05.15 Клиники России. (12+)
20.05, 02.10 Эпидемии нового века. (12+)
20.30, 02.35 Клинический случай. Пётр I. Врач на троне. (12+)
21.00 О самом главном (12+)
21.55 Боль. Жестокая радость бытия. (16+)
01.25 Клиники России. (12+)

РОССИЯ К
Культура



19.00 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро»

- 06.35 «Пешком...»
- 07.05 Легенды мирового кино
- 07.35 13.45 01.05 «Викинг Ролло»
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.50 15.50 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.15 00.00 XX век
- 12.20 Цвет времени
- 12.45 Новости. Книжки
- 13.00 «Игра в бисер»
- 14.40 02.40 «Забываемое ремесло»
- 14.55 Линия жизни
- 17.15 «Передвижки»
- 17.45 02.00 Выдающиеся дирижеры XX века
- 18.30 «Роман в камне»
- 19.00 «Почерк эпохи» с Кириллом Кяро»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Семинар»
- 20.45 «Спокойной ночи, малыши!»
- 21.00 Искусственный отбор
- 21.40 «Белая студия»
- 22.25 «МАКАРОВ»

ТВЦ



15.05 «СПЕЦЫ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.25 «Трюфельный пёс королевы Жованны». (12+)
- 10.25 «Жанна Прохоренко. Баллада о любви». (16+)
- 11.30 14.30 17.50 События
- 11.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «СПЕЦЫ». (16+)
- 16.55 Прощание. (16+)
- 18.10 «Петровка, 38». (16+)
- 18.20 «АЛИСА ПРОТИВ ПРАВИЛ». (12+)
- 22.00 События
- 22.40 «Закон и порядок». (16+)
- 23.10 «Александр Градский. Миллион под кроватью». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 «Дорогие товарищи». (16+)
- 01.25 Прощание. (16+)
- 02.05 «Заговор послов». (12+)

ТВ-3



00.15 «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+)
- 14.30 Вернувшиеся. (16+)
- 15.30 Гадалка. (16+)
- 18.15 «Слепая». (16+)
- 20.00 «ОБОРОТНИ ВНУТРИ». (16+)
- 22.00 «ЧЕРНОБЫЛЬ: ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ. ФИНАЛ». (16+)
- Финал поставит точку в истории пятерых подростков, попытавшихся предотвратить самую известную в мире техногенную катастрофу.
- 00.15 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)
- 01.00 «Старец». (16+)
- 02.45 «Городские легенды». (16+)
- 05.45 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



14.45 «МЕХАНИКА ЛЮБВИ». (16+)

- 06.30 «СКАЖИ ТОЛЬКО СЛОВО». (16+)
- 06.45 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 08.00 Давай разведёмся! (16+)
- 09.00 Тест на отцовство. (16+)
- 11.15 «Понять. Простить». (16+)
- 12.30 00.30 «Порча». (16+)
- 13.00 «Знахарка». (16+)
- 13.35 «Верну любимого». (16+)
- 14.10 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.45 «МЕХАНИКА ЛЮБВИ». (16+)
- 19.00 «РОКОВАЯ ОШИБКА». (16+)
- 23.15 «Понять. Простить». (16+)
- 00.55 «Знахарка». (16+)
- 01.20 «Верну любимого». (16+)
- 01.45 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.10 Тест на отцовство. (16+)

5-й КАНАЛ

- 06.35 «НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ». (12+)
- 08.35 09.30 11.05 «ОТСТАВНИК». (16+)
- 08.55 «Знание - сила». (0+)
- 09.00 «Известия». (16+)
- 13.00 «Известия». (16+)
- 13.30 «КУБА». (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 18.00 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 «СВОИ-2». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 03.20 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- ЗВЕЗДА**
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 09.15 21.00 «Открытый эфир». (16+)
- 11.00 01.00 «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА». (12+)
- 12.25 13.25 15.05 17.10 03.20 «ВОСХОЖДЕНИЕ НА ОЛИМП». (16+)
- 18.00 «Пламя и сталь». (16+)
- 18.50 19.55 «Специальный репортаж». (16+)
- 20.10 «Улика из прошлого». (16+)
- 22.45 «Между тем». (12+)
- 23.15 «СЕМЕН ДЕЖНЕВ». (12+)

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 «ШИРОКА РЕКА». (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 «Педагог и наставник». (12+)
- 20.30 03.00 «Футбол губернии». (12+)
- 23.00 «НЕОБЫКНОВЕННАЯ ИСТОРИЯ НА РОЖДЕНИЕ». (12+)
- Чарльз Диккенс страдает от неудач - три его последние книги остались незамеченными. Отвергнутый издателями, юноша решает написать новый роман.
- 00.45 «В тени чемпионов». (12+)

СПОРТ

- 06.00 «Легендарные клубы». (12+)
- 06.30 «Наши иностранцы». (12+)
- 07.00 10.00 12.40 15.40 18.55 22.25 Новости
- 07.05 14.55 17.55 21.30 00.30 Все на Матч!
- 10.05 12.20 02.35 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 «Короли». (12+)
- 11.40 Профессиональный бокс. (16+)
- 12.45 15.45 Футбол. BetBoom МКС 2023
- 19.00 «Зенит». Звёздная история». (12+)
- 19.30 Футбол. Сезон 2007-2008. «Зенит» (Россия) - «Глазго Рейнджерс» (Шотландия). Кубок УЕФА. Финал. (0+)
- 22.30 Бильярд. Сборная России - Сборная мира. Кубок мэра Москвы. (0+)
- 01.25 02.20 Классика бокса. (16+)
- 02.55 Новости. (0+)
- 03.00 Баскетбол ЗХЗ. Чемпионат России. (0+)
- 06.00 01.25 Волейбол. Чемпионат России. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 15.55 Новости
- 07.55 «Громко». (12+)
- 08.45 20.50 «Парусный спорт». (16+)
- 09.15 «Тает лёд». (12+)
- 09.40 16.00 17.40 Спецрепортаж. (12+)
- 11.55 23.10 Что по спорту? (12+)
- 12.20 «Прыжок в неизвестность. Илья Захаров» (12+)
- 12.35 03.50 Чемпионат России по ралли. (0+)
- 13.05 Регби. Чемпионат России. 1/2 финала. (0+)
- 14.55 Автоспорт. Российская Дрифт серия. (0+)
- 16.20 Баскетбол ЗХЗ. Sirius Сир. (0+)
- 17.55 Баскетбол. «Кубок ПАРИ 2023»
- 19.55 «Вы это видели». (12+)
- 21.20 23.35 Футбол. МКС-2023. (0+)
- 03.25 Здоровый образ. (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

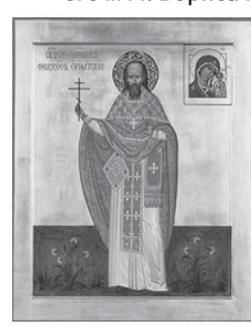
- 05.30 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+)
- 07.40 «ЛЮБИМЦЫ АМЕРИКИ». (16+)
- 09.30 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
- 11.05 «ДОСПЕХИ БОГА-2: ОПЕРАЦИЯ «КОНДОР». (16+)
- 13.00 «ДОСПЕХИ БОГА-3: МИССИЯ «ЗОДИАК». (6+)
- 15.10 «ДОСПЕХИ БОГА: В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ». (12+)
- 17.00, 17.50 «ЛЮБОВЬ, РАЗУМ, МЕСТЬ». (16+)
- 18.40 «КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ». (12+)
- 20.45 «ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)
- 23.05 «КАПИТАН КРЮК». (12+)
- 01.30 «ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ». (16+)
- 03.45 «ЛЮБИМЦЫ АМЕРИКИ». (16+)
- 05.30 «Смешарики». «Чуч-Мяуч». «Бодо Бородо». Мультсериалы. (6+)
- 07.35 «ОДИН ВДОХ». (12+)
- 09.15 «ЧЕМПИОН МИРА». (6+)
- 11.55 «БЕЛЫЙ СНЕГ». (6+)
- 14.10 «ОБРАТИМАЯ РЕАЛЬНОСТЬ». (12+)
- 15.35 «МАФИЯ: ИГРА НА ВЫЖИВАНИЕ». (16+)
- 17.15 «МИСТЕР НОКАУТ». (12+)
- 19.00 «БОЙ С ТЕНЬЮ». (16+)
- 21.15 «БОЙ С ТЕНЬЮ-2: РЕВАНШ». (16+)
- 23.40 «БОЙ С ТЕНЬЮ 3D: ПОСЛЕДНИЙ РАУНД». (16+)
- 01.45 «ЗА ГРАНЬЮ РЕАЛЬНОСТИ». (12+)
- 03.25 «СМЕРТЕЛЬНЫЕ ИЛЛЮЗИИ». (12+)
- 05.10 Мультфильм. (12+)
- 05.20 «Соломенный бычок». Мультфильм. (6+)
- 06.25 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч». Мультфильм. (6+)
- 07.40 «Илья Муромец и Соловей-Разбойник». Мультфильм. (6+)
- 09.10 «Три богатыря и конь на троне». Мультфильм. (6+)
- 10.55 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 12.20 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 13.40 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 15.10 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 01.20 «ТРЕЗВЫЙ ВОДИТЕЛЬ». (16+)
- 02.55 «ДЕРЖИ УДАР, ДЕТКА!». (12+)
- 05.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.50, 09.10 «Малыш и Карлсон». Мультфильмы. (6+)
- 09.30 «ЗМЕЕЛОВ». (16+)
- 11.15 «ПРЕЖДЕ, ЧЕМ РАССТАТЬСЯ». (16+)
- 12.45 «ЭКИПАЖ». (16+)
- 15.20 «ЖЕСТОКИЙ РОМАНС». (12+)
- 17.55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
- 19.45 «РУССКАЯ ИГРА». (16+)
- 21.30 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)
- 23.15 «СПОРТЛОТО-82». (12+)
- 00.55 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ». (12+)
- 02.20 «СТО ГРАММ ДЛЯ ХРАБРОСТИ». (12+)
- 03.30 «ПЛЮМБУМ, ИЛИ ОПАСНАЯ ИГРА». (16+)
- 05.05 «ГОСТЬ С КУБАНИ». (12+)
- 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 «ЗАКОН ОБРАТНОГО ВОЛШЕБСТВА». (16+)
- 13.00, 21.00, 05.00 «ЛЮБОВЬ ПО ПРИКАЗУ». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «ПЛАН «Б». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА. НОВАЯ ВЕРСИЯ». (16+)
- В ролях: Сергей Сеин, Алексей Нилов, Юрий Кузнецов, Анастасия Мельникова, Ивар Калныньш
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «Ералаш». (0+)
- 08.50 «УЛЕТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+)
- Полина Овечкина с детства мечтает стать пилотом. Но только один пилот может стать её напарником - Лёша Кулагин. Да и того можно заставить летать с женщиной только с помощью шантажа...
- 15.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- 22.00 «90-Е. ВЕСЕЛО И ГРОМКО». (16+)
- 00.05 Кек, это рек! (16+)
- 01.05 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)
- 03.45 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 «СЫНОВЬЯ УХОДЯТ В БОЙ». (12+)
- 07.00 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 11.05 В поисках Бога. (6+)
- 11.35 Профессор Осипов. (0+)
- 12.10 Простые чудеса. (12+)
- 13.00 Двенадцать. (12+)
- 13.35, 14.05, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Цикл: Люди Донбасса. Прогульщики. (12+)
- 15.20 «АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ». (6+)
- 17.35 «Я РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА». (12+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30, 02.45 Иоанн Кронштадтский. Цикл: День Ангела. (0+)
- 22.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 22.40 Служба спасения семьи. (16+)
- 23.40 День Патриарха. (0+)
- 23.55 Земля жизни. Фильм 5. (0+)
- 00.50 Святой. Цикл: Специальный корреспондент с Аркадием Мамонтовым. (0+)
- 01.25 «Свое» с Андреем Даниленко. (6+)
- 01.55 Парсуна. С Владимиром Легайдой. (6+)
- 03.15 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

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



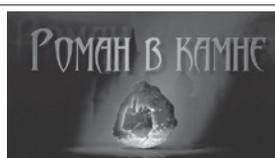
Ап. от 70 Ерм. Мч. Ермия. Мч. Философа.
Петров пост.

«Навыки имеют силу, подобную естественным качествам; последователю Господа Иисуса Христа надо приобретать хорошие навыки и уклоняться от навыков дурных».
Свт. Игнатий Брянчанинов

МУЗЫКА

- 05.00 Муз'итив. (16+)
- 07.00 Удачный чарт. (16+)
- 08.00 20.35 01.30 Лайкер (16+)
- 08.30 15.00 Pro-новости. Лучшее. (16+)
- 09.00 DFM - Dance chart. (16+)
- 10.00 18.20 Плейлист. (16+)
- 11.00 # ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Юмор FM чарт. (16+)
- 13.00 00.30 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 Муз-ТВ чарт. (16+)
- 15.30 МузРаскрутка. (16+)
- 16.00 23.20 Плейлист по кайфу. (16+)
- 16.30 Очень Караочен. (16+)
- 17.00 Прогноз по году. (16+)
- 18.00 23.00 Pro-новости. (16+)
- 19.00 Русский чарт. (16+)
- 20.00 Хит-сториз. (16+)
- 22.00 «На чьи гуляем, господа? Звёздные тусы». (16+)
- 03.00 Золотая лихорадка. (16+)

РОССИЯ К
РОССИЯ К
Культура



18.30 «Роман
в камне»

- 06.35 «Пешком...»
- 07.05 Легенды мирового кино
- 07.35 13.45 00.30 «Карл V»
- 08.30 «Жизнь и судьба»
- 08.50 15.50 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА»
- 10.15 «Наблюдатель»
- 11.15 23.35 XX век
- 12.10 «Первые в мире»
- 12.45 Новости. Кино
- 13.00 Искусственный отбор
- 14.40 «Забывшее ремесло»
- 14.55 «Монологи кинорежиссера»
- 17.15 «Библейский сюжет»
- 17.45 01.25 Выдающиеся дирижеры XX века
- 18.30 «Роман в камне»
- 19.00 «Почерк эпохи»
- 19.45 Главная роль
- 20.05 «Семинар»
- 20.45 «Спокойной ночи, малыши!»
- 21.00 Абсолютный слух
- 21.40 Власть факта
- 22.25 «ЗАПОМНИТЕ МЕНЯ ТАКОЙ»
- 02.15 «Сергей Дрейден»

ТВЦ



15.05 «СПЕЦЫ». (16+)

- 06.00 «Настроение»
- 08.30 «Трюфельный Пёс Королевы Джованнны». (12+)
- 10.25 «Шуранова и Хочинский. Леди и бродяга». (16+)
- 11.30 События.
- 11.45 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)
- 13.40 «Мой герой». (12+)
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 «СПЕЦЫ». (16+)
- 16.55 Прощание. (16+)
- 17.50 События
- 18.05 «Петровка, 38». (16+)
- 18.20 «АЛИСА ПРОТИВ ПРАВИЛ-2». (12+)
- 22.00 События
- 22.40 «Хватит слухов!» (16+)
- 23.10 «90-е. Пауки в банках». (16+)
- 00.00 События. 25-й час
- 00.30 «Петровка, 38». (16+)
- 00.45 Прощание. (16+)
- 01.25 «Знак качества». (16+)
- 02.05 «Распутин. Григорий Бедоносец». (12+)
- 03.00 «СПЕЦЫ». (16+)

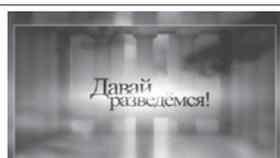
ТВ-3



01.00 «СНЫ». (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+)
- 14.30 Вернувшиеся. (16+)
- 15.30 Гадалка. (16+)
- 18.15 «Слепая». (16+)
- 20.00 «МУЛЬТИВСЕЛЕННАЯ». (16+)
- 21.45 «ЧЕРНОБЫЛЬ: ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ. ВСЕЛЕННАЯ №1». (16+)
- Альтернативная версия финала всеми любимой истории про пятерых друзей, отправившихся в Чернобыль.
- 00.00 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)
- 01.00 «СНЫ». (16+)
- 04.00 «Городские легенды». (16+)
- 05.30 «Мультфильмы». (0+)

ДОМАШНИЙ



07.45 Давай разведёмся! (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
- 07.45 Давай разведёмся! (16+)
- 08.45 Тест на отцовство. (16+)
- 11.00 «Понять. Простить». (16+)
- 12.15 «Порча». (16+)
- 12.45 «Знахарка». (16+)
- 13.20 «Верну любимого». (16+)
- 13.55 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 14.30 «ИДЕАЛИСТКА». (16+)
- 19.00 «ОНА, ОН И ОНА». (16+)
- 23.15 «Понять. Простить». (16+)
- 00.30 «Порча». (16+)
- 00.55 «Знахарка». (16+)
- 01.20 «Верну любимого». (16+)
- 01.45 «Голоса ушедших душ». (16+)
- 02.10 Тест на отцовство. (16+)
- 03.50 Давай разведёмся! (16+)

5 5-Й КАНАЛ

- 05.00 09.00 13.00 «Известия». (16+)
- 05.25 «ЗОЛУШКА». (0+)
- 06.45 «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+)
- 08.25 09.30 10.55 «ОТСТАВНИК». (16+)
- 13.30 «КУБА». (16+)
- 17.30 «Известия». (16+)
- 18.00 «СЛЕД». (16+)
- 22.20 «СВОИ-2». (16+)
- 00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
- 00.30 «СЛЕД». (16+)
- 03.15 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
- 11.00 01.05 «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА». (12+)
- 12.25 13.25 15.05 17.10 03.20 «ВОСХОЖДЕНИЕ НА ОЛИМП». (16+)
- 18.00 «Пламя и сталь». (16+)
- 18.50 19.55 «Специальный репортаж». (16+)
- 20.10 «Секретные материалы». (16+)
- 22.45 «Между тем». (12+)
- 23.15 «ШЕСТОЙ». (12+)
- 02.15 «Мария Закревская». (12+)

ТВ ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 07.00 «Утро вместе». (12+)
- 11.00 15.00 «ГРОЗДЬЯ ВИНОГРАДА». (16+)
- 12.00 00.15 03.30 «Футбол губернии». (12+)
- 12.30 18.00 01.30 «Педагог и наставник». (12+)
- 13.00 16.30 «ШИРОКА РЕКА». (16+)
- 14.00 16.00 19.30 21.30 02.30 «Губернские новости». (12+)
- 14.30 18.30 00.45 «Открываем Воронеж». (12+)
- 14.45 22.45 «В тени чемпионов». (12+)
- 17.30 «Открытая наука». (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 22.15 01.00 «Формула здоровья». (12+)
- 20.30 «Территория успеха». (12+)
- 23.00 «СПАСТИ НЕЛЬЗЯ ОСТАВИТЬ». (12+)
- Никита подговаривает друзей по лагерю в Горном Алтае отклониться от маршрута и покорить настоящую скалу.
- 03.00 «Заметные люди» (12+)
- 04.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

- МАТЧ!** МАТЧ! ТВ
- 06.00 «Легендарные клубы». (12+)
- 06.30 География спорта. (12+)
- 07.00 10.00 12.40 15.40 18.55 22.25 Новости
- 07.05 14.55 17.55 21.30 00.30 Все на Матч!
- 10.05 12.20 02.35 Специальный репортаж. (12+)
- 10.25 «Короли». (12+)
- 11.40 Профессиональный бокс. (16+)
- 12.45 15.45 Футбол. BetBoom МКС 2023
- 19.00 «Лето. Евро. 2008». (12+)
- 19.30 Футбол. «Манчестер Юнайтед» (Англия) - «Зенит» (Россия). Суперкубок УЕФА-2008. (0+)
- 22.30 Бильярд. Кубок мэра Москвы. Мужчины. (0+)
- 01.25 Классика бокса. (16+)
- 02.15 Лица страны. (12+)
- 02.55 Новости. (0+)
- 03.00 Баскетбол. Россия - Белоруссия. Международный турнир «Кубок ПАРИ 2023». Женщины. Трансляция из Москвы. (0+)
- МАТЧ! СТРАНА** МАТЧ! СТРАНА
- 06.00 01.25 Волейбол. Чемпионат России. (0+)
- 07.50 10.00 13.00 Новости
- 07.55 «Матчи длиной 75 лет». (12+)
- 08.55 Нефутбольные истории. (12+)
- 09.20 «Трудности перевода». (12+)
- 09.45 15.40 Лица страны (12+)
- 10.05 Баскетбол. «Кубок ПАРИ 2023». (0+)
- 12.00 География спорта. (12+)
- 12.30 «Парусный спорт» (16+)
- 13.05 Боулинг. Континентальная лига. (0+)
- 16.00 Спецрепортаж. (12+)
- 16.20 20.55 «Вид сверху» (12+)
- 16.50 Смешанные единоборства. (16+)
- 18.30 Здоровый образ. (12+)
- 19.00 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига. Финал. (0+)
- 21.20 23.35 Футбол. МКС-2023. (0+)
- 04.15 Тэквондо. Чемпионат мира. (0+)

МУЗЫКА

- МУЗ-ТВ**
- 05.00 16.00 Муз'итив. (16+)
- 06.40 08.40 15.00 18.00 23.00 Про-новости. (16+)
- 07.00 Лайкер. (16+)
- 08.10 Teen чарт. (16+)
- 09.00 Яндекc.Музыка чарт. (16+)
- 10.00 Это было красиво. (16+)
- 10.30 Лига свежих клипов. (16+)
- 11.00 # ЯНАМУЗТВ. (16+)
- 12.00 Удачный чарт. (16+)
- 13.00 Хиты по-русски. (16+)
- 14.00 Top-15 Like FM. (16+)
- 15.20 В десятку! (16+)
- 17.00 Ждите ответа. (16+)
- 18.20 23.20 Плейлист. (16+)
- 19.00 WEB чарт. (16+)
- 20.00 Top-30. (16+)
- 22.00 «Шальные императрицы шоубиза». (16+)
- 00.30 Ловец слов. (16+)
- 01.30 Наше. (16+)
- 03.00 Караоки. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VIJU TV1000** VIJU TV1000 РУССКОЕ
- 05.30 «ЛАРРИ КРАУН». (16+)
- 07.05 «ДИТА РОБОТА». (16+)
- 09.05 «ДВУХСОЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК». (6+)
- 11.25 «КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ». (12+)
- 13.25 «НЕРВЫ НА ПРЕДЕЛЕ». (16+)
- 15.05 «НЬЮ-ЙОРКСКАЯ АКАДЕМИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА». (12+)
- 17.00, 17.50 «ЛЮБОВЬ, РАЗУМ, МЕСТЬ». (16+)
- 18.45 «КАРАТЭ-ПАЦАН». (12+)
- 21.15 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
- 23.20 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО». (16+)
- 01.10 «ПРИТВОРИСЬ МОЕЙ ЖЕНОЙ». (16+)
- 03.00 «ИСПАНСКИЙ АНГЛИЙСКИЙ». (16+)
- МОСФИЛЬМ.** ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 06.30 «ПЫШКА». (12+)
- 07.40 «Веселая карусель». Мультсериал. (0+)
- 07.45, 07.55, 08.05, 08.20, 08.25, 08.35 «Обезьянки». Мультфильмы. (0+)
- 08.45 «ТАЕЖНЫЙ ДЕСАНТ». (12+)
- 10.25 «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ». (16+)
- 18.10 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». (16+)
- 20.00 «ГАРДЕМАРИНЫ, ВПЕРЕД!» (12+)
- В ролях: Сергей Жигунов, Дмитрий Харатьян
- 01.20 «ВИВАТ, ГАРДЕМАРИНЫ!» (12+)
- 03.30 «ВЫ МНЕ ПИСАЛИ». (12+)
- 04.55 «КОНЕЦ «САТУРНА». (16+)
- ДОМ КИНО** ДОМ КИНО
- 05.55 «Три кота». Мультсериал. (6+)
- 06.20 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 07.40 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 09.05 «Три богатыря и Морской Царь». Мультфильм. (6+)
- 10.30 «Три богатыря и наследница престола». Мультфильм. (6+)
- 12.05 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 13.30 «Три богатыря и Шаманская царица». Мультфильм. (12+)
- 15.00 «СВАТЫ». (16+)
- 22.00 «ПОСЛЕДНИЙ МЕНТ». (16+)
- 01.25 «СТИЛЯГИ». (16+)
- 03.35 «ОГНИ БОЛЬШОЙ ДЕРЕВНИ». (16+)
- СУББОТА!** СУББОТА!
- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины страшлики», «Машины сказки». Мультсериалы. (0+)
- 17.00, 17.40, 18.30, 19.20, 20.10, 21.00 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
- Сериал. Мелодрама, Аргентина, 1998-1999 гг.
- 21.40 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
- 22.55 Суббота News 2023. (16+)
- 23.10 Моя жена рулит. (16+)
- 00.20 Кулинарные детективы. (16+)
- 01.20, 02.30 «РАЗРУШЕНИЕ КВАШИМ УСЛУГАМ». (16+)
- 03.25 «Буба-2». Мультсериал. (0+)
- 04.20 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)
- СТС LOVE** СТС LOVE
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 08.00 «Ералаш». (0+)
- 08.55 «УЛЕТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+)
- 15.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
- Сериал. Ваня принимает решение отправиться на Байконур вместе с Сашей. В день вылета, когда чемоданы уже собраны, Ваня узнаёт, что Серёге неожиданно забирать в армию.
- 22.00 «90-Е. ВЕСЕЛО И ГРОМКО». (16+)
- 00.00 Кек, это рек! (16+)
- 01.00 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НИЯ». (0+)
- 03.40 «Три кота». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС**
- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10, 00.50 В поисках святого города. Корсунь - купель крещения Руси. 7 серия. (0+)
- 05.40 «ВОДИЛ ПОЕЗДА МАШИНИСТ». (6+)
- 07.10 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
- 10.30 Иоанн Кронштадтский. Цикл: День Ангела. (0+)
- 11.05 В поисках Бога. (6+)
- 11.35, 01.45 Профессор Осипов. (0+)
- 12.10 Простые чудеса. (12+)
- 13.00 Двенадцать. (12+)
- 13.35, 14.05, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
- 15.00 Святые Целители. (0+)
- 15.35 Цикл: Люди Донбасса. Сила веры. (12+)
- 15.50 «ИХ ЗНАЛИ ТОЛЬКО В ЛИЦО». (12+)
- СССР, 1966 г.
- 17.45 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ». (12+)
- 19.30 Вечер на СПАСЕ. (0+)
- 21.30 Святые Целители. (0+)
- 22.05 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
- 22.40 Русский мир. (12+)
- 23.45 День Патриарха. (0+)
- 00.00 Земля жизни. Фильм б. (0+)
- 01.20 В поисках Бога. (6+)
- 02.15 Расскажи мне о Боге. (6+)
- 02.45 Святые Целители. (0+)
- 03.15 Вечер на СПАСЕ. (0+)

Православный календарь

14 июня
Седмица 2-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Прав. Иоанна Кронштадтского.



Мчч. Иустина Философа и другого Иустина и с ними Харитона, Хариты, Евеллиста, Иеракса, Пеона и Валериана. Прп. Дионисия, игумена Глушицкого. Прп. Агапита Печерского, врача безмездного. Прп. Иустина Поповича, Челийского (Серб.).

Щмчч. Василия пресвитера, мчч. Веры.

Петров пост.

« Учитесь молиться, принуждайте себя к молитве: сначала будет трудно, а потом, чем более будете принуждать себя, тем легче будет, но сначала всегда нужно принуждать себя».

Прав. Иоанн Кронштадтский

ПЕРВЫЙ



22.00 «ВЕЛИКАЯ». (12+)

- 05.00 «Доброе утро»
09.00 Новости (с субтитрами)
09.20 «АнтиФейк». (16+)
09.55 «Жить здорово!» (16+)
10.50 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)
18.20 Информационный канал. (16+)
19.50 Премьера. «Куклы наследника Тутти». (16+)
21.00 «Время»
22.00 «ВЕЛИКАЯ». (12+)
23.00 «Большая игра». (16+)
00.00 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ



20.00 Вести

- 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 «Китайская мечта. Путь возрождения». Фильм Алексея Денисова. (12+)
16.00 Вести
16.30 «Малахов». (16+)
17.30 «60 минут». (12+)
20.00 Вести
21.05 Вести. Местное время
21.20 «ВАЛЮША». (12+)
Валера находит Арину в заброшенном доме. Не имея возможности позвать кого-то на помощь, она вынуждена действовать самостоятельно. Арсени и Настя тоже отправляются на поиски Арины.
23.55 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
02.40 «СОУЧАСТНИКИ». (12+)

НТВ



04.55 «МОСКВА: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)

- 04.55 «МОСКВА: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)
06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 «ЛЕСНИК». (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 «ЭФФЕКТ ДОМИНО». (16+)
Боец ММА найден с простреленной головой...
22.15 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)
00.55 «Поздняков». (16+)
01.10 «Мы и наука. Наука и мы». (12+)
02.10 «ПРИГОВОРЕННЫЙ». (12+)
03.35 «ПЕТЛЯ». (16+)

СТС



18.30 «ЕВА, РОЖАЙ!». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
06.30 Премьера! «Простоквашино». (0+)
06.45 Премьера! «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
07.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
08.00 Уральские пельмени. (16+)
09.35 «Князь владимир». (0+)
11.15 «Кругосветное путешествие Элькано и Магеллана». (6+)
13.00 Премьера! На выход! (16+)
14.05 «КУХНЯ». (12+)
14.40 «КУХНЯ: ВОЙНА ЗА ОТЕЛЬ». (16+)
18.30 «ЕВА, РОЖАЙ!». (16+)
20.00 «ЗНАМЕНИЕ». (16+)
22.30 «МЕДАЛЬОН». (16+)
00.20 «ОБРАТНЫЙ ОТСЧЁТ». (16+)
02.05 «ВОРОНИНЫ». (16+)
02.55 «БРАТЬЯ». (16+)
03.50 Сториз. (16+)
04.30 «Мультфильмы». (0+)
05.50 Ералаш. (0+)

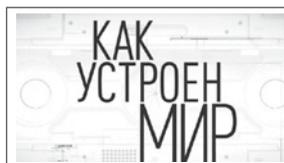
ТНТ



08.30 «Битва пикников». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
08.30 «Битва пикников». (16+)
09.00 «УНИВЕР: НОВАЯ ОБЩАГА». (16+)
14.00 «САШАТАНЯ». (16+)
19.30 «ВИКА-УРАГАН». (16+)
21.00 «МИР, ДРУЖБА, ЖВАЧКА». (16+)
22.00 «БАГРОВЫЕ РЕКИ». (16+)
В престижном колледже в Альпах совершено зверское убийство, которое расследует опытный комиссар полиции Пьер Ньеманс. Тем временем в другом местечке происходит ещё одно, весьма странное преступление - кто-то раскапывает и оскверняет могилу 10-летней девочки. Это дело ведет молодой детектив Макс Керкерыан.
00.15 «Концерты». (16+)
01.15 «Импровизация. Команды». (16+)
03.05 «Студия «Союз». (16+)
04.40 «Импровизация». (16+)

REN



11.00 «Как устроен мир». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
06.00 «С бодрым утром!» (16+)
08.30 12.30 16.30 19.30 23.00 «Новости». (16+)
09.00 «Засекреченные списки». (16+)
11.00 «Как устроен мир». (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 03.15 «Тайны Чапмана». (16+)
20.00 «ЗЕМНОЕ ЯДРО: БРОСОК В ПРЕИСПОДНЮЮ». (12+)
22.30 «Смотреть всем!» (16+)
00.30 «ЛОГОВО МОНСТРА». (18+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА

- 07.00 Пятница News. (16+)
07.20 Любовь на выживание. (16+)
09.30 Секреты на кухне. (16+)
10.30 На ножах. (16+)
11.50 Адская кухня. (16+)
13.40 Четыре свадьбы. (16+)
19.00 Четыре жены. (16+)
21.30 Четыре свадьбы. (16+)
23.00 Секреты на кухне. (16+)
00.00 «ХРУСТАЛЕВ, МАШИ-НУ!» (16+)
02.20 Пятница News. (16+)
02.50 Адская кухня. (16+)
04.20 Инсайдеры. (16+)

Ю

- 05.35 «Маша и Медведь». (0+)
07.55 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
10.05 «КЛОН». (16+)
Волшебная, манящая, захватывающая сказка о любви Жади и Лукаса. Любви, которая объединит Восток и Запад.
12.00 «Это было красиво». (16+)
12.30 «Моя свекровь - монстр». (16+)
14.40 «Обмен жёнами». (16+)
17.50 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
20.00 «КЛОН». (16+)
22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
02.10 «Измены». (16+)

ЧЕ!

- 06.00 Идеальный ужин. (16+)
06.40 Дорожные войны. Лучшее. (16+)
07.00 Дорожные войны. (16+)
09.00 Улётное видео. (16+)
Сборник самых смешных и невероятных видео со всей планеты. Герои передачи заставят смеяться даже самого грустного зрителя.
10.30 «СОЛДАТЫ-10». (12+)
16.30 Улётное видео. (16+)
20.00 02.45 Решала. (16+)
23.00 Опасные связи. (18+)
05.00 Идеальный ужин. (16+)

МИР

- 05.00, 10.10 «МИХАЙЛО ЛО-МОНОСОВ». (12+)
В ролях: Александр Михайлов, Игорь Волков, Виктор Степанов, Анатолий Васильев
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+)
22.15, 02.45 «ОСТРОВ НЕ-НУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (16+)
01.40 Рожденные в СССР. К 60-летию полета В. Терешковой. (12+)
02.05 Игра в слова. (6+)

ОТР

- 06.00 «Утро вместе». (12+)
09.05 09.35 13.10 14.05 19.20 ОТражение
10.10 18.05 «ЛИЧНОЕ ПРО-СТРАНСТВО». (12+)
11.00 «Календарь». (12+)
11.25 «РЕТРО ВТРОЁМ». (16+)
15.10 23.20 «ВОЛЧЬЕ СОЛН-ЦЕ». (16+)
17.00 «Формула здоровья». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
21.00 «МАКАРОВ». (16+)
01.05 ОТражение. Главное. (12+)
04.05 «Сделано с умом». (12+)

ПОБЕДА

- 04.10 «Путь к Победе» (16+)
05.10 «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛ-ЛИАНТАМИ». (16+)
12.40 «КРАСНАЯ КОРОЛЕВА». (18+)
Биография известной советской манекенщицы Регины Збарской. Ее называли «советской Софи Лорен» и «самым красивым оружием Кремля». Ей восхищались Карден Диор и Феллини. Жизнь одной из самых известных манекенщиц Советского Союза и первой советской модели...
23.59 «Путь к Победе» (16+)
01.00 «РЖЕВ». (16+)
Военная драма по мотивам повести Вячеслава Кондратьева.
02.50 «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕ-ПОЕЗД». (16+)

ДЕТСКИЕ

МУЛЬТ

- 06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)
06.30, 19.30, 02.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
08.00, 13.00, 19.00, 04.00 «Барбоскины». (0+)
08.30, 13.25, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
09.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
09.25 Друзья на все времена. «Умка». (0+)
10.00, 14.00, 17.25, 22.00, 05.30 «Фиксики». (0+)
10.30 «Кощежки-собачки». (0+)
11.00, 04.30 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
11.30 «Ми-Ми-Мишки. Будильник». (0+)
15.00 «Спина к спине». (0+)
15.25 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
17.00 Друзья на все времена. «Котенок по имени Гав». (0+)
18.00 «Буба». (6+)
18.30, 03.00 «Лунтик». (0+)
20.00 «Сказочный патруль». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.00 «Смешарики. Пин-код». (0+)
21.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
22.30 «Бобр добр». (0+)
23.00 «Ник-изобретатель». (0+)
23.30, 05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
00.05 «Тима и Тома». (0+)
00.30 «Домики». (0+)
01.00 Друзья на все времена. «Дед Мороз и лето». (6+)
01.20 «Малышарики». (0+)
02.00 «Цветняшки». (0+)
03.25 «Маша и Медведь», «Машины сказки». (0+)

КАРУСЕЛЬ

- 05.00 Ранние пташки. «Смеш! Юные супергерои». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Цветняшки!» (0+)
08.15 «Дракошия». (0+)
Забавные приключения волшебных дракош в облачной стране.
09.20 «Волшебная кухня». (0+)
10.40 «Бурёнка Даша». (0+)
Мультимедийный караоке-проект, основанный на народных песнях и сказках, а также на авторских историях о главных персонажах.
10.45 «Супер МЯУ». (0+)
13.10 «Инфинити Надо». (6+)
13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
14.00 «Навигатор. Новости». (0+)
14.10 «Гризли и лемминги». (6+)
Комедийный мультсериал о борьбе сурового медведя гризли с надоедливыми грызунами леммингами.
15.00 «Маша и Медведь». (0+)
16.10 «Турбозавры». (0+)
18.00 «Край Бебис. Волшебные слёзки». (0+)
18.15 «Лунтик». (0+)
20.00 «Геройчики». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
22.00 «Инфинити Надо». (6+)
22.30 «Колобанга. Только для пользователей интернета». (6+)
23.40 «Заколдованный мальчик». (0+)
00.20 «Винтик и Шпунтик. Весёлые мастера». (0+)
00.50 «Кадеты Бадаману». (6+)
03.25 «Панда и Крош». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ

- 06.05, 20.00 Историада. (12+)
07.00 300 лет Полтавской битвы. (12+)
07.25 Личность в истории. (12+)
07.55, 17.45 Семь дней истории. (12+)
08.00 Ночь в Венеции. (12+)
09.00 История одной фотографии. (6+)
09.10 Чудеса. Путешествие по Италии. (12+)
10.05, 14.05 Обыкновенная история. (6+)
10.15 Россия научная. Великие имена. (12+)
10.35 Музейный феникс. (12+)
11.05 Великие живописцы. (12+)
12.00 Емельян Пугачёв. Я не ворон, я другой. (12+)
12.25 Софья Федорченко - сестра милосердия, или Как отмирает Демьян. (12+)
13.15 Дмитрий Лавриненко. «А на рассвете в бой...» (12+)
14.15 Ледокол «Красин». Миссия спасать. (12+)
15.00 Роковой конфликт: Иудея и Рим. (12+)
16.00 Н. М. Карамзин. (12+)
16.10, 16.40 Трудные вопросы истории России. (12+)
17.00 Историкограф. (12+)
17.55 Жил-был Дом. (12+)
18.20 Несломленный нарком. (12+)
19.15 Судьба одного химика. (12+)
20.50 Недописанные мемуары. (12+)
21.50 Сквозь времена (12+)
22.20 Бог войны. (12+)
23.05 Ганнибал. Поход на Рим. (12+)

VJUU HISTORY

- 06.10 Рассвет древних цивилизаций. (12+)
07.05 07.55 Военные заводы. (12+)
08.45, 09.45 Версаль: испытания Короля-солнца. (12+)
10.35 Рассвет древних цивилизаций: Германские племена. (12+)
11.35 Рассвет древних цивилизаций: Арабы. (12+)
12.35 Секреты утерянного ковчега: Украден тамплиерами. (12+)
13.25 Секреты утерянного ковчега: Африка. (12+)
14.15 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюз: Танец любви. (12+)
15.10 История Матери-Земли: тайны богини Геи (12+)
16.10, 17.10 100 чудес света. (16+)
18.10, 19.05 5000 лет истории Нила. (12+)
19.55 Тайная история рыцарей Храма: Взлет и падение рыцарского ордена. (12+)
20.55 Тайная история рыцарей Храма: Тамплиеры или дьявол? (12+)
21.55 Военные заводы: Машины нацистской мощи. (12+)
22.45 Военные заводы: Грузовики блицкрига. (12+)
23.40, 00.35 Версаль: испытания Короля-солнца. (12+)
01.25, 02.15 Рассвет древних цивилизаций. (12+)
03.10, 03.55 Секреты утерянного ковчега. (12+)
04.40 Мэтьюз. (16+)

ДОКТОР

- 06.00, 12.50, 18.05, 23.35 О самом главном. Рак шейки матки. (12+)
06.55 Клиники России (12+)
07.45 Большая скачка (12+)
08.15, 00.30 Иммунитет. Код вечной жизни. (12+)
09.00 О самом главном (12+)
10.00 Эпидемии нового века. Ничего не вижу, ничего не слышу. (12+)
10.30 Клинический случай. Пётр I. Врач на троне. (12+)
11.00 Теледоктор
11.55 Боль. Жесточайшая радость бытия. (16+)
13.45 Медицинский квест. Контрацепция в паре. (12+)
14.35, 15.00 Медицинский репортёр. У нас семеро детей! (12+)
15.30 О самом главном. (12+)
16.30 На приёме у Михаила Лабковского. (12+)
17.15 Секретные материалы. (12+)
19.00, 05.10 На приёме у доктора Бубновского. (12+)
19.30, 01.45, 05.35 На приёме у доктора Орса. (12+)
19.55, 20.25, 22.40, 23.05, 02.10, 02.35, 03.00, 03.30 Тайны анатомии. (12+)
20.55 О самом главном (12+)
21.50 Чужая память. (12+)
01.20 На приёме у доктора Бубновского. (12+)
03.55 Куда уходит память? (12+)
04.40 Еда здорового человека. Птица. (12+)

РОССИЯ К
Культура



10.15
«Наблюдатель»

- 06.35 «Пешком...»
07.05 Легенды мирового кино
07.35 13.45 00.30 «Брачная политика»
08.30 «Жизнь и судьба»
08.50 15.50 «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА»
10.15 «Наблюдатель»
11.15 23.35 XX век
12.10 «Первые в мире»
12.45 Новости. Театр
13.00 Абсолютный слух
14.40 «Забытое ремесло»
14.55 Линия жизни
17.15 «Пряничный домик»
17.45 01.25 Выдающиеся дирижеры XX века
18.45 Цвет времени
19.00 «Почерк эпохи»
19.45 Главная роль
20.05 «Семинар»
20.45 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 «12 стульев». Держите гроссмейстера!»
21.40 «Энигма»
22.25 «ЗАПОМНИТЕ МЕНЯ ТАКОЙ»

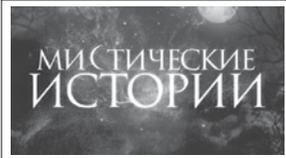
ТВЦ



22.00
События

- 06.00 «Настроение»
08.25 «АЛТАРЬ ТРИСТАНА». (12+)
10.20 «Георгий Юматов. О герое былых времён». (16+)
11.30 14.30 17.50 События
11.50 «ВИЖУ-ЗНАЮ». (16+)
13.40 «Мой герой». (12+)
14.50 Город новостей
15.05 «ВЫСОКО НАД СТРАХОМ». (12+)
16.55 Прощание. (16+)
18.10 «ТАЙНА ПОСЛЕДНЕЙ ГЛАВЫ». (12+)
22.00 События
22.40 «10 самых...» (16+)
23.10 «Актерские драмы. Некоторые любят помоложе». (12+)
00.00 События. 25-й час
00.30 «Петровка, 38». (16+)
00.45 «Обжалованию не подлежит. Лютый». (16+)
01.25 «Александр Годунов. Побег за смертью». (16+)
02.05 «Адмирал Колчак и Соединенные Штаты». (12+)

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+)
14.30 Вернувшиеся. (16+)
15.30 Гадалка. (16+)
18.15 «Слепая». (16+)
20.00 «СИНЯЯ БЕЗНА: НОВАЯ ГЛАВА». (16+)
21.45 «ЧЕРНОБЫЛЬ: ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ. ФИНАЛ. ДРУГАЯ ВЕРСИЯ». (16+)
00.00 Альтернативная версия финала всеми любимой истории про пятерых друзей, отправившихся в Чернобыль.
01.00 «ПОЛНОЛУНИЕ». (16+)
01.00 Сверхъестественный отбор. (16+)
04.15 «Городские легенды». (16+)

ДОМАШНИЙ



12.25 «Порча». (16+)

- 06.30 По делам несовершеннолетних. (16+)
07.55 Давай разведёмся! (16+)
08.55 Тест на отцовство. (16+)
11.10 «Понять. Простить». (16+)
12.25 00.30 «Порча». (16+)
12.55 «Знахарка». (16+)
13.30 «Верну любимого». (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ». (16+)
14.40 «РОКОВАЯ ОШИБКА». (16+)
19.00 «МОЯ СЕСТРА ЛУЧШЕ». (16+)
23.20 «Понять. Простить». (16+)
01.00 «Знахарка». (16+)
01.25 «Верну любимого». (16+)
01.50 «Голоса ушедших душ». (16+)
02.15 Тест на отцовство. (16+)
03.55 Давай разведёмся! (16+)

5 5-й КАНАЛ

- 05.00 «Известия». (16+)
05.35 «КУБА». (16+)
07.15 «СПОРТЛОТО-82». (12+)
09.00 «Известия». (16+)
09.30 «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ-2». (16+)
13.00 «Известия». (16+)
13.30 «СТРАЖИ ОТЧИЗНЫ-2». (16+)
17.30 «Известия». (16+)
18.00 00.30 «СЛЕД». (16+)
22.20 «СВОИ-2». (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск». (16+)
03.20 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА». (16+)
- ★ ЗВЕЗДА
- 07.00 «Сегодня утром». (12+)
11.00 «Москва - фронту». (16+)
11.25 13.25 15.05 01.10 «СУДЬБА РЕЗИДЕНТА». (12+)
15.25 17.10 «ЯРОСЛАВ». (16+)
18.00 «Пламя и сталь». (16+)
18.50 19.55 «Специальный репортаж». (16+)
20.10 «Код доступа». (12+)
22.45 «Между тем». (12+)
23.15 «ТРАКТИР НА ПЯТНИЦКОЙ». (12+)
03.45 «ШЕСТОЙ». (12+)

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 22.45 «Открываем Воронеж». (12+)
13.00 16.30 «ШИРОКА РЕКА». (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 01.30 «Педагог и наставник». (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+)
20.20 22.20 «Общее дело». (12+)
20.30 00.30 04.30 «Мастерская спорта». (12+)
23.00 «СОКРОВИЩА ЕРМАКА». (12+)
03.00 «Такие разные». (12+)

СПОРТ

- МЯЧ! МЯЧ! ТВ МЯЧ! СТРАНА МЯЧ! СТРАНА
- 06.00 «Легендарные клубы». (12+)
06.30 Футбол. Журнал Лиги чемпионов. (0+)
07.00 Новости
07.05 15.30 19.00 22.00 00.15 Все на Матч!
10.00 12.40 15.25 18.55 22.25 Новости
10.05 12.20 02.35 Специальный репортаж. (12+)
10.25 «Короли». (12+)
11.40 Профессиональный бокс. (16+)
12.45 «Есть тема!»
14.25 05.00 География спорта. (12+)
14.55 «Лето. Евро. 2008». (12+)
16.55 Футбол. Россия - Белоруссия. Товарищеский матч. Молодёжные сборные
19.30 Футбол. Лига ставок. Сборная России - «Зенит». Ретро-матч. Лига легенд
22.30 Бокс. Кубок Победы. Прямая трансляция из Санкт-Петербурга
01.15 Классика бокса. (16+)
02.55 Новости. (0+)

- МУЗЫКА МУЗ-ТВ
- 05.00 Муз'итив. (16+)
06.40 08.40 15.00 18.00 23.00 Про-новости. (16+)
07.00 08.00 09.00 17.00 20.35 01.30 Лайкер. (16+)
07.35 Teeen чарт. (16+)
10.00 18.20 Плейлист | Лето. (16+)
11.00 # ЯНАМУЗТВ. (16+)
12.00 Плейлист по кайфу. (16+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- VIJU TV1000 VIJU TV1000
- 05.30 «ШАНХАЙСКИЕ РЫЦАРИ». (12+)
07.25 «ДОСПЕХИ БОГА». (16+)
09.05 «ДОСПЕХИ БОГА-2: ОПЕРАЦИЯ «КОНДОР». (16+)
11.05, 04.50 «ЗАПРЕТНОЕ ЦАРСТВО». (16+)
12.55 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
14.55 «ПРИТВОРИСЬ МОЕЙ ЖЕНОЙ». (16+)
17.00, 17.50 «ЛЮБОВЬ, РАЗУМ, МЕСТЬ». (16+)
18.40 «НАЗАД В БУДУЩЕЕ». (12+)
20.50 «НАЗАД В БУДУЩЕЕ-2». (12+)
22.45 «НАЗАД В БУДУЩЕЕ-3». (12+)
00.50 «ВСЁ ИЛИ НИЧЕГО». (16+)
02.40 «ДЖЕРРИ МАГУАЙЕР». (16+)

- DOM KINO DOM KINO
- 05.30 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
06.10 «Чуч-Мяуч». Мультсериал. (6+)
07.00 «Бодо Бородо». Мультсериал. (6+)
07.20 «ХОЛОП». (12+)
09.10 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ!» (16+)
10.50 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ! СВИДАНИЕ НА БАЛИ». (16+)
12.45 «ОДИН ВДОХ». (12+)
14.30 «БЕЛЫЙ СНЕГ». (6+)
16.50 «ОДИНАДЦАТЬ МОЛЧАЛИВЫХ МУЖЧИН». (12+)
19.00 «ЛЕВ ЯШИН. ВРАТАРЬ МОЕЙ МЕЧТЫ». (6+)
21.05 «КОРОБКА». (12+)
22.55 «НЕФУТБОЛ». (12+)
00.25 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ! СВИДАНИЕ НА БАЛИ». (16+)
02.10 «ГУЛЯЙ, ВАСЯ!» (16+)
03.45 «ДИКАЯ». (16+)

- Суббота! СУББОТА!
- 05.00 «Маша и Медведь», «Маша и Медведь. Машины Песенки», «Машины сказки», «Машины страшилки». Мультсериалы. (0+)
17.00, 17.50, 18.40, 19.30, 20.10, 21.00 «ДИКИЙ АНГЕЛ». (16+)
22.00 Богиня шопинга (субтитры). (16+)
23.10 Суббота News 2023. (16+)
23.20 Моя жена рулит. (16+)
00.40 Кулинарные детективы. (16+)
01.30, 02.40 «РАЗРУШЕНИЕ К ВАШИМ УСЛУГАМ». (16+)
Сериал. Мелодрама, фэнтези, Южная Корея, 2021 г.
03.35 «Буба-2». Мультсериал. (0+)
04.30 «Маша и Медведь». Мультсериал. (0+)

- КИНОКОМЕДИЯ
- 01.20 «ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ!»-3». (12+)
03.45 «СРОЧНО ВЫЙДУ ЗАМУЖ». (16+)
05.50 «САБРИНА». (12+)
08.15 «НОЧЬ В РОКСБЕРИ». (18+)
09.45 «ПЕНЕЛОПА». (12+)
11.40 «ЗА БОРТОМ». (12+)
13.45 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ФИЛЬМ-2». (16+)
15.20 «САМЫЙ ЛУЧШИЙ ФИЛЬМ 3-ДЭ». (18+)
Комедия, Россия, 2011 г.
17.15 «ЕЩЕ ПО ОДНОЙ». (18+)
19.30 «ШПИОНЫ ПО СОСЕДСТВУ». (16+)
21.25 «БЕЛЫЕ ЦЫПОЧКИ». (12+)
Комедия, криминал, США
23.20 «ПЛАН Б». (16+)

- МОСФИЛЬМ. ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
- 06.25 «СТРЯПУХА». (12+)
07.40 «Диалог. Крот и яйцо». Мультфильм. (0+)
07.50 «Чиполлино». Мультфильм. (0+)
08.35 «МАСТЕР И МАРГАРИТА». (16+)
17.45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ. XIX ВЕК». (16+)
21.30 «СТАРЫЕ КЛЯЧИ». (16+)
Россия, 2000 г. В ролях: Людмила Гурченко, Лия Ахеджакова
23.50 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
01.25 «ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА». (12+)
02.55 «НЕЖДАНО-НЕГАДАННО». (12+)
04.15 «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ». (16+)
04.50 «НЕПОДСУДЕН». (12+)

- ФЕНИКС ПЛЮС КИНО
- 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, 04.00 «ЗАКОН ОБРАТНОГО ВОЛШЕБСТВА». (16+)
13.00, 21.00 «ЛЮБОВЬ ПО ПРИКАЗУ». (16+)
14.00, 22.00 «ПЛАН «Б». (16+)
15.00, 23.00, 07.00 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА. НОВАЯ ВЕРСИЯ». (16+)
05.00, 06.00 «ОЛЯ + КОЛЯ». (16+)
В ролях: Наталья Кудряшова, Илья Алексеев, Константин Юшкевич, Алина Булынько, Юрий Нифонтов

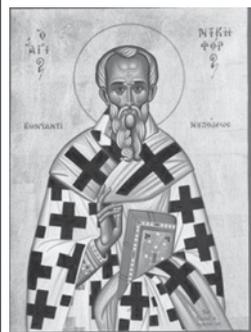
- СТC LOVE STC LOVE
- 06.00 «Три ката». Мультсериал. (0+)
08.00 «Ералаш». (0+)
08.50 «УЛЕТНЫЙ ЭКИПАЖ». (12+)
15.00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ». (16+)
22.00 «90-Е. ВЕСЕЛО И ГРОМКО». (16+)
Жена заезжает в квартиру к Васе и Паше. Чтобы сблизиться с ней, Вася решает пригласить её в кино. Чтобы отгородить себя от алкоголя, Птицын обещает своей жене устроиться на другую работу...
00.05 Кек, это река! (16+)
01.05 «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ». (0+)
03.40 «Три ката». Мультсериал. (0+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- СПАС
- 05.00 День Патриарха. (0+)
05.10 «УНИЖЕННЫЕ И ОСКОРБЛЕННЫЕ». (0+)
07.05 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
07.30, 09.00 Утро на СПАСЕ. (0+)
10.30 Прямая линия. Ответ священника (субтитры). (12+)
11.05 В поисках Бога. (6+)
11.35 Профессор Осипов. (0+)
12.10 Простые чудеса. (12+)
13.00 Двенадцать. (12+)
13.35, 14.05, 14.30 Монастырская кухня. (0+)
15.00 Святой. Цикл: Специальный корреспондент с Аркадием Мамонтовым. (0+)

Православный календарь

15 июня
Седмица 2-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Свт. Никифора исп., патриарха
Константинопольского.



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

Петров пост.

« Немалый это подвиг – преодолеть свою привычку, потому что обычай, утвердившийся долговременностью, получает силу природы». Свт. Василий Великий

7 ПЕРВЫЙ

ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН
18.40 «Человек и закон». (16+)

- 05.00 «Доброе утро»
- 09.00 Новости (с субтитрами)
- 09.20 «АнтиФейк». (16+)
- 09.55 «Жить здорово!». (16+)
- 10.50 Информационный канал. (16+)
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Информационный канал. (16+)
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 16.50 Информационный канал. (16+)
- 16.00 «Мужское / Женское». (16+)
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.40 «Человек и закон» (16+)
- 19.45 «Поле чудес». (16+)
- 21.00 «Время»
- 21.45 Концерт Полины Гагариной «Навсегда». (12+)
- 23.20 «Баня, водка, гармонь, Голливуд». (16+)
- 00.20 Подкаст.Лаб. (16+)

РОССИЯ 1 РОССИЯ

ПРЯМОЙ ЭФИР
16.30 Прямой эфир. (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 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 «Дайте мне победить!» (12+)
- 02.05 «МАМА ПОНЕВОЛЕ». (12+)
У пятнадцатилетней Юли в автокатастрофе погибает мать. Опекунство поручают родной тётке девочки - преуспевающему хирургу и одинокой женщине Татьяне Смирновой.

НТВ

ЛЕСНИК
08.25 «ЛЕСНИК». (16+)

- 04.55 «МОСКВА: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ». (16+)
- 06.30 «Утро. Самое лучшее». (16+)
- 08.00 «Сегодня»
- 08.25 «ЛЕСНИК». (16+)
- 10.00 «Сегодня»
- 10.35 «ЛЕСНИК». (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 «ЭФФЕКТ ДОМИНО». (16+)
Выброшенный на пляж утопленник оказывается сыном владельца яхт-клуба...
- 22.15 «РЕАЛИЗАЦИЯ». (16+)
- 00.00 «Своя правда». (16+)
- 02.10 «Захар Прилепин. Уроки русского». (12+)
- 02.35 «Квартирный вопрос». (0+)
- 03.30 «ПЕТЛЯ». (16+)

СТС

Уральские пельмени
08.00 Уральские пельмени. (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
- 06.30 Премьера! «Простоквашино». (0+)
- 06.45 Премьера! «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 07.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
У Николая и Кости возникает идея начать семейный бизнес. Но у Кости меняются планы... Маше хочется новое платье для вечеринки. Костя воспринимает это как очередной каприз маленького ребёнка.
- 08.00 Уральские пельмени. (16+)
- 12.10 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
- 23.00 Премьера! КликКлак шоу. (16+)
- 00.00 Премьера! Обратный отсчёт. (16+)
- 01.00 Обратный отсчёт. (16+)
- 02.00 «ВОРОНИНЫ». (16+)
- 02.50 «БРАТЬЯ». (16+)
- 04.00 Сториз. (16+)
- 04.30 «Мультфильмы». (0+)
- 05.50 Ералаш. (0+)

ТНТ

Галустян плюс
22.00 «Галустян плюс». (16+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
- 09.00 «САШАТАНЯ». (16+)
- 16.00 «ТЕЛЕПОРТ». (16+)
- 17.50 «ВРЕМЯ». (16+)
- 20.00 «Комеди Клуб». (16+)
- 22.00 «Галустян плюс». (16+)
Михаил Галустян перевоплотится в новых и любимых зрителями персонажей в шоу «Галустян+».
- 23.00 «Stand up». (18+)
- 00.00 «БАГРОВЫЕ РЕКИ». (16+)
- 02.00 «Импровизация. Команды». (16+)
- 04.00 «Студия «Союз». (16+)
«Студия СОЮЗ» на ТНТ: спасите наши уши! Первое комедино-музыкальное шоу! Теперь звезды ТНТ будут мериться музыкальностью, чтобы сделать тебе очень смешно! Для этого им придется погружаться в мир изощренной русской эстрады, и только юмор и самоирония помогут им выстоять в этой схватке.
- 05.35 «Импровизация». (16+)

REN

Невероятно интересные истории
14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)

- 05.00 18.00 04.05 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
- 06.00 «С бодрым 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 с Олегом Шишкиным». (16+)
- 14.00 «Невероятно интересные истории». (16+)
- 15.00 «Засекреченные списки». (16+)
- 17.00 «Тайны Чапман». (16+)
- 20.00 «ПАРНОЙ». (16+)
- 22.00 «НЕ ВХОДИ». (16+)
- 00.00 Соль. (16+)
- 01.20 «НОЧНОЙ РЕЙС». (16+)
- 02.45 «НЕЗВАННЫЕ». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

ПЯТНИЦА
05.10 «Тайны Медовой долины». (12+)
- 05.25 «Простоквашино». (0+)
- 05.40 Кондитер. (16+)
- 06.50 Пятница News. (16+)
- 07.20 Любовь на выживание. (18+)
- 09.10 Секреты на кухне. (16+)
- 10.20 На ножах. (16+)
- 12.20 Адская кухня. (16+)
- 14.20 Битва шефов. (16+)
- 19.00 «ДВЕ ДЕВИЦЫ НА МЕЛИ». (16+)
- 23.00 «БИТВА ЗА ЗЕМЛЮ». (16+)
- 01.10 «ПОКОЛЕНИЕ ВОЯДЖЕР». (16+)

Ю
05.35 «Маша и Медведь». (0+)
- 07.40 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
- 09.40 «КЛОН». (16+)
- 11.40 «Моя свекровь - монстр». (16+)
- 14.40 Барышня - Крестьянка. (16+)
В реальности-эксперименте «Барышня-Крестьянка» принимают участие две девушки из разных слоев общества.
- 17.50 «СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ». (16+)
- 20.00 «КЛОН». (16+)
- 22.00 «Дом-2. Новая жизнь». (16+)
- 00.05 «Я стесняюсь своего тела». (16+)
- 02.10 «Измены». (16+)
- 03.55 «Моя свекровь - монстр». (16+)

ЧЕ
06.00 05.00 Идеальный ужин. (16+)
- 06.30 10.20 11.50 13.30 14.20 15.50 16.50 18.00 18.30 19.30 Утилизатор. (16+)
- 08.25 09.30 09.50 10.50 11.20 12.20 12.50 14.00 14.50 15.20 16.20 17.20 19.00 Утилизатор. (12+)
- 20.00 «МАСТЕР МЕЧА». (16+)
- 22.00 «БОЙ». (16+)
Сотрудник спецслужб получает задание обезвредить бывшего коллегу и собственного наставника.
- 01.25 «+100500». (18+)
- 02.40 Решала. (16+)
- 05.45 Утилизатор. (16+)

МИР
05.00, 10.10 «ОСТРОВ НЕНУЖНЫХ ЛЮДЕЙ». (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 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (12+)
- 20.30 «ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ». (12+)
- 21.55 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН». (6+)
- 23.25 «ТРИДЦАТЬ ТРИ». (12+)
- 00.45 Наше кино. История большой любви. (12+)
- 02.00 Мультфильмы. (16+)

МУЛЬТ
06.00, 14.30 «Смешарики». (0+)
- 06.30 «Ми-Ми-Мишки. Будильник». (0+)
- 07.00, 12.00, 16.00 «Время малышей». (0+)
- 08.00, 13.00, 19.00 «Барбоскины». (0+)
- 08.30, 13.25, 20.30 «Маша и Медведь». (0+)
- 09.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
- 09.25 Друзья на все времена. «Умка». (0+)
- 10.00, 14.00, 17.30 «Фиксики». (0+)
- 10.30 «Кошечки-собачки. Милые песни. Каникулы», «Кошечки-собачки». (0+)
- 11.00 «Катя и Эф. Куда Угодно-Дверь». (0+)
- 11.30, 19.25 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 15.00 «Спина к спине». (0+)
- 15.25 «Белка и Стрелка. Тайны космоса». (0+)
- 17.00 Друзья на все времена. «Золотая антилопа». (0+)
- 18.00 «Буба». (6+)
- 18.30 «Лунтик». (0+)
- 20.00 «Сказочный патруль». (0+)
- 20.55 «Машины сказки». (0+)
- 21.00 «Смешарики. Пин-код». (0+)
- 21.30 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
- 22.00 «Фиксики. Дай пять! Вакуум». (0+)
- 22.30 «Бобр добр». (0+)
- 23.00 «Ник-изобретатель». (0+)
- 23.30 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
- 00.05 «Тима и Тома». (0+)
- 00.30 «Домики». (0+)
- 01.00 Друзья на все времена. «Котенок по имени Гав». (0+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

ДЕТСКИЕ

КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние пташки. «Бобр добр». (0+)
- 07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
- 07.35 «Цветнатишки!» (0+)
- 08.15 «ДиноСити». (0+)
- 09.20 «Деревяшки». (0+)
- 10.40 «Бурёнка Даша». (0+)
- 10.45 «Кругляши». (0+)
- 13.10 «Инфинити Надо». (6+)
- 13.35 «Дикие скричеры!» (6+)
- 14.00 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
Победительница Международного турнира по самбо в Берлине! Обладательница золотой медали Международного турнира по дзюдо «Judo Stars» в Минске! Серебряный призёр Первенства мира по универсальному бою! В гостях у Никиты и Ани - Ника Нагулина!
- 14.10 «Ералаш». (6+)
- 15.00 «Маша и Медведь». (0+)
- 16.10 «Турбозавры». (0+)
Удивительные истории, в которых динозавры превращаются в машины!
- 18.00 «Край Бебис. Волшебные слезки». (0+)
- 18.15 «Лунтик». (0+)
- 20.00 «Гройчикки». (0+)
- 20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
- 20.45 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
- 22.00 «Инфинити Надо». (6+)
- 22.30 «Колобанга. Только для пользователей интернета». (6+)
- 23.40 «Кентервильское привидение». (0+)
- 23.55 «Метеор на ринге». (0+)
- 00.15 «В гостях у лета». (0+)
- 00.35 «Просто так!» (0+)
- 00.50 «Бобби и Билл». (0+)
- 03.25 «Лунтик». (0+)

Телерадиокомпания предоставлена компанией ЗАО «Сервис-ТВ». Знаком возрастного ограничения не отмечены телерадиопрограммы, 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

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

365 ДНЕЙ ТВ
06.00 Историада. (12+)
- 06.55 300 лет Полтавской битвы. (12+)
- 07.25 Личность в истории. (12+)
- 07.50, 17.40 Семь дней истории. (12+)
- 08.00 Емельян Пугачёв. Я не ворон, я другой. (12+)
- 08.25 Софья Федорченко - сестра милосердия, или Как отомстил Демьян. (12+)
- 09.15 Дмитрий Лавриненко. «А на рассвете в бой...» (12+)
- 10.05 Обыкновенная история. (6+)
- 10.15 Ледокол «Красин». Миссия спасать. (12+)
- 11.00 Роковой конфликт: Иудея и Рим. (12+)
- 12.00 Украденная красота. Национальная одержимость искусством. (16+)
- 12.45 Народолюбие. (12+)
- 13.10 Несломленный нарком. (12+)
- 14.10 Судьба одного химика. (12+)
- 14.55 Подземная Италия. (12+)
- 16.00 Н. М. Карамзин. (12+)
- 16.10, 16.30 Трудные вопросы истории России. (12+)
- 18.50 Жил-был Дом. (12+)
- 19.15 Бог войны. История русской артиллерии. (12+)
- 20.00, 20.55, 21.45 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)
- 22.45 Архивы истории (12+)
- 22.55 «ОБОРОНА СЕВАСТОПОЛЯ». (12+)

DOCTOR
06.00, 12.45, 18.05, 23.40 О самом главном. Сыр: коровий и козий. (12+)
- 06.50, 03.55 Медицинский квест. (12+)
- 07.40 Клинический случай. (12+)
- 08.10, 14.40, 00.35 Куда уходит память? (12+)
- 08.55 О самом главном. (12+)
- 09.50 На приёме у Михаила Лабковского. (12+)
- 10.40 Иммуитет. Код вечной жизни. (12+)
- 11.30, 01.20, 01.45 Еда здорового человека (12+)
- 11.55 Секретные материалы. (12+)
- 13.40 На приёме у доктора Бубновского. Синдром менеджера. (12+)
- 14.10 На приёме у доктора Ороса. Выпуск 5. (12+)
- 15.25 О самом главном. Нарушение обояния. Основные причины. (12+)
- 16.20, 16.50 Тайны анатомии. (12+)
- 17.20 Чужая память. Дежавю. (12+)
- 19.00, 05.10 Еда здорового человека. Мёд. (12+)
- 19.30, 05.35 Еда здорового человека. Яблоки. (12+)
- 20.00, 20.30, 02.10, 02.35 На приёме у доктора Продеуса. Иммуитет и аллергия. (12+)
- 21.00 О самом главном. Мифы о яйцах. (12+)
- 21.55 Лекарство от глупости. (12+)
- 22.45, 23.10, 03.05, 03.30 Медицинский репортёр. У нас семеро детей! (12+)
- 04.40 In Vivo. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ.

ПЕРВЫЙ
14.20 «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА». (12+)

РОССИЯ 1
12.00 «Доктор Мясников». (12+)

НТВ
05.45 «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА». (16+)

СТС
15.20 «Angry Birds в кино». (6+)

ТНТ
09.00 «Битва экстрасенсов». (16+)

РЕН
14.30 «СОВБЕЗ». (16+)

- 06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
08.35 «Умницы и умники». Финал. (12+)
09.45 «Слово пастыря». (0+)
10.00 Новости (с субтитрами)
10.15 «Поехали!» (12+)
11.05 «Все звезды русского космоса». (12+)
12.00 Новости (с субтитрами)
12.15 «Поединки. «В личном счастье отказано». (12+)
14.20 «ОШИБКА РЕЗИДЕНТА». (12+)
17.10 «Абракадабра!» (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 «Абракадабра!» (16+)
19.55 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером». (16+)
23.20 «МАЛЕНЬКАЯ МИСС СЧАСТЬЕ». (16+)
01.15 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
12.00 «Доктор Мясников». (12+)
13.05 «ПРОСТИ ЗА ЛЮБОВЬ». (12+)
17.00 Вести
18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести
21.00 Концерт над Волгой. Посвящение русской провинции. Прямая трансляция из Плеса
22.40 «СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОГО СЧАСТЬЯ». (16+)
00.40 «ВРАЧЕБНАЯ ОШИБКА». (12+)
04.20 «ДРУГОЙ БЕРЕГ». (16+)

- 04.55 «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 «Секрет на миллион». (16+)
22.25 «Звезды сошлись» (16+)
00.00 «Международная пилорама». (18+)
00.45 «Квартирник НТВ (16+)»
02.25 «Дачный ответ». (0+)
03.15 «ПЕТЛЯ». (16+)

- 06.00 Ералаш. (0+)
07.00 «Три кота». (0+)
07.30 Премьера! «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+)
11.00 Стать шефом. (16+)
13.15 Уральские пельмени. (16+)
13.30 «Чинк. Хвостатый детектив». (6+)
15.20 «Angry Birds в кино». (6+)
17.10 «Angry Birds-2 в кино». (6+)
19.05 Премьера! «Изумительный Морис». (6+)
21.00 «ИП МАН-4». (16+)
23.05 «МАСТЕР Z: НАСЛЕДИЕ ИП МАНА». (18+)
01.20 «ПРИТЯЖЕНИЕ». (12+)
03.25 «БРАТЬЯ». (16+)
04.15 Сториз. (16+)
04.30 «Мультфильмы». (0+)

- 07.00 «Однажды в России. Спецдайджест». (16+)
09.00 «Битва экстрасенсов». (16+)
15.00 «Экстрасенсы. Битва сильнейших». (16+)
21.00 «Музыкальная интуиция». (16+)
23.00 «Женский стендап». (18+)
00.00 «Такое кино!» (16+)
00.30 «ОКЕЙ, ЛЕКСИ!». (18+)
Фил вырос с телефоном в руках - так постоянно ругавшиеся родители хотели отвлечь ребёнка. Взрослым парень не изменил своим привычкам и не выпускает из рук телефон даже когда принимает душ. Стоит ли говорить, что наш герой работает на не самой интересной работе, и у него нет друзей...
02.00 «Импровизация. Команды». (16+)
03.30 «Студия «Союз». (16+)
05.05 «Импровизация». (16+)

- 05.00 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)
07.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 «Новости». (16+)
09.00 «Минтранс». (16+)
10.00 Самая полезная программа. (16+)
11.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
12.30 «Новости». (16+)
13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко. (16+)
14.30 «СОВБЕЗ». (16+)
15.30 «Документальный спецпроект». (16+)
16.30 «Новости». (16+)
17.00 «Засекреченные списки». (16+)
18.00 «РЭД». (16+)
20.05 «РЭД-2». (12+)
22.25 «ТРИ ИКСА». (16+)
00.40 «ТРИ ИКСА-2: НОВЫЙ УРОВЕНЬ». (16+)
02.30 «ПАРАНОЙЯ». (16+)
04.10 «Самые шокирующие гипотезы». (16+)

ЛЮДИ, СОБЫТИЯ, ИСТОРИЯ

- ПЯТНИЦА
05.05 Адская кухня. (16+)
05.10 «Ну, погоди! Каникулы». (0+)
05.30 Пятница News. (16+)
05.35 «Простоквашино». (0+)
05.55 «Тайны Медовой долины». (12+)
06.30 «Простоквашино». (0+)
06.50 «Сельма в городе призраков». (6+)
08.30 Черный список. (16+)
10.00 Умнее всех. (12+)
11.20 Четыре свадьбы. (16+)
23.00 Новые Пацанки. (16+)
02.30 Пятница News. (16+)
02.50 Адская кухня. (16+)
МИР
05.00, 06.15, 09.10, 02.15 Мультфильмы. (6+)
06.00 Всё, как у людей. (6+)
06.35 «ОПЕКУН». (12+)
08.05 Наше кино. История большой любви. (12+)
08.40 Исторический детектив с Николаем Валувым. (12+)
09.30 Фазендалайф. (6+)
10.00 Погода в мире
10.10 «НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН». (6+)
11.40 «ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА». (12+)
13.25, 16.15, 18.45 «ДВЕ СУДЬБЫ». (16+)
16.00, 18.30 Новости
23.00 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (0+)
00.35 Наше кино. История большой любви. (12+)
ОТР
06.00 «Утро вместе». (12+)
09.00 Отражение
11.55 «Коллеги». (12+)
12.35 16.00 «Конструкторы будущего». (12+)
12.55 02.00 «Аленький цветочек». Спектакль. (12+)
16.15 «Свет и тени». (16+)
17.00 «День вместе». (12+)
17.30 «Точка.ру». (12+)
18.00 «Губернские новости». (12+)
19.05 «Очень личное». (12+)
19.45 «Ректорат с Анатолием Торкуновым». (12+)
20.25 «ПРОГУЛКА». (12+)
21.55 «ДЖЕЙН Эйр». (12+)
23.50 «КИН-ДЗА-ДЗА!» (12+)
Победа
06.20 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». (16+)
15.50 «ПАЛАЧ». (16+)
Сериал. Детектив, Россия, 2015 г.
1965 год. Во время празднования Дня Победы на окраине Москвы убит семнадцатилетний Петя Яковлев. Подозрение падает на его друга Лешу Пономарева, с которым они соперничали за внимание девушки, но майора Черкасова, расследующего дело,стораживает не типичная жестокость преступления...
01.00 «СЕМЬ ПАР НЕЧИСТЫХ». (16+)
02.10 «СПАСТИ ЛЕНИНГРАД». (18+)
03.50 «ТРИ ДНЯ ДО ВЕСНЫ». (16+)

ДЕТСКИЕ

- МУЛЬТ
06.00 «Смешарики». (0+)
06.30 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
07.00 «Время малышей». (0+)
08.00 «Маша и Медведь». (0+)
09.15 «Спроси Тому». (0+)
10.05 «Сказочный патруль. Хроники чудес». (0+)
12.00 «Сказочный патруль. Хроники чудес. Птица счастья». (0+)
12.10 Друзья на все времена. «Снежная королева». (0+)
13.10 «Маша и Медведь». (0+)
14.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
18.00 «Чуч-Муч». (0+)
19.00 МУЛЬТпреьера! «Сказочный патруль. Хроники чудес. Птица счастья». «Фиксики. Дай пять! Профиль». «Волшебная кухня. Фруктовый террин». (0+)
19.15 «Ми-Ми-Мишки». (0+)
20.00, 03.00 «Лунтик». (0+)
20.20 «Маша и Медведь». (0+)
20.55 «Машины сказки». (0+)
21.00 «Барбоскины». (0+)
21.25 «Ну, погоди! Каникулы». (6+)
22.00 МУЛЬТсюрприз. (0+)
02.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
02.30 МУЛЬТпреьера! «Фиксики. Дай пять! Профиль». «Волшебная кухня. Фруктовый террин». «Сказочный патруль. Хроники чудес. Птица счастья». (0+)
03.20 «Маша и Медведь». «Машины сказки». (0+)
04.00 «Барбоскины». (0+)
04.30 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
05.00 «Белка и Стрелка. Озорная семейка». (0+)
05.30 «Фиксики. Дай пять! Вакуум». (0+)
КАРУСЕЛЬ
05.00 Ранние пташки. «Три кота». (0+)
07.00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07.35 «Грузовичок Лёва». (0+)
09.00 «Съедобное или несъедобное». (0+)
09.25 «Котёнок Шмяк». (0+)
10.50 «Катя и Эф. Куда-Угодно-Дверь». (0+)
Девочка Катя и её друг Эф путешествуют по пекарням, заводам, поездам, парходам и изучают, как всё устроено и какие бывают профессии. Каждый раз они возвращаются обратно, полные впечатлений и новых знаний. И всегда с неожиданными выводами...
13.10 «Барбоскины». (0+)
14.50 «Зebra в клеточку. Яркие дни». (0+)
Музыкальный мультсериал про весёлые приключения зверят на тропическом острове.
15.30 «Ералаш». (6+)
16.50 «Приключения Буратино». (0+)
18.00 «Сказочный патруль». (0+)
20.30 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
20.45 «Оранжевая корова». (0+)
Музыкальный мультсериал про семью дружных оранжевых коров.
23.10 «Спина к спине». (0+)
Рюк, Ботя и Моли - живые рюкзаки, постоянно падающие в приключения благодаря богатой фантазии, любопытству и обстоятельству, в которых они оказываются вместе с хозяевами.
03.25 «Лунтик». (0+)

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- 365 ДНЕЙ ТВ
00.00 Час истины. (12+)
01.00, 05.10 Бунты в России. (12+)
01.30, 05.35 События в истории. (12+)
01.55, 04.25 Историограф. (12+)
02.35, 07.25, 08.00 Личность в истории. (12+)
03.05, 06.05, 12.00 Историка. (12+)
04.00 300 лет Полтавской битвы. (12+)
07.00 Элемент познания. (12+)
07.50 Семь дней истории. (12+)
08.55 Народовластие. (12+)
09.20 Несломленный нарком. (12+)
10.15 Судьба одного химика. (12+)
10.55 Подземная Италия. (12+)
12.55 Недописанные мемуары. (12+)
13.55 Сквозь времена. (12+)
14.20 Бог войны. (12+)
15.05 Ганнибал. Поход на Рим. (12+)
16.00, 16.55, 17.50 «СТРАСТИ ПО ЧАПАЮ». (16+)
18.45 Архивы истории. (12+)
18.55 «ОБОРОНА СЕВАСТОПОЛЯ». (12+)
Военный фильм, история, драма, Россия, 1911 г.
20.00 «АРН - РЫЦАРЬ-ТАМ-ПЛИЕР». (16+)
Боевик, драма, мелодрама, приключения, военный фильм, Швеция, Великобритания, 2007 г.
22.10 Обыкновенная история: Зонт. (6+)
22.20 Гитлер против Пикассо и других. (16+)
HISTORY
06.05, 06.55, 07.45, 08.40 5000 лет истории Нила. (12+)
09.30 Империя с Майклом Портилло: Индия. (12+)
10.25 Империя с Майклом Портилло: Ямайка. (12+)
11.15 Империя с Майклом Портилло: Южная Африка. (12+)
12.10 Империя с Майклом Портилло: Северная Америка. (12+)
13.05 100 чудес света. (16+)
14.05, 15.05, 16.00 Расцвет древних цивилизаций. (12+)
17.00 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюз: Праздник богоявления. (12+)
17.55 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюз: Воины легенд. (12+)
18.55 Греческие острова: одиссея с Беттани Хьюз: Ярость Посейдона. (12+)
19.50 Сокровища Древней Греции: Эпоха героев. (12+)
20.50 21.45 Сокровища Древней Греции. (12+)
22.45 Военные заводы: Народный автомобиль. (12+)
23.40 Военные заводы: Фат и фашисты. (12+)
00.30, 01.15, 02.00 Секреты утерянного ковчега. (12+)
02.45, 03.30 Смертоносная техника. (12+)
05.10 Мрачная страница истории древнего Египта. (12+)
ДОКТОР
06.00, 21.50 Страшная сила смеха. (12+)
06.45, 13.00, 20.55, 02.10 На приёме у доктора Рожковой. О женском здоровье. (12+)
07.10, 13.30, 21.25, 02.35 Это лечится. Дела сердечные. (12+)
07.40, 15.30, 23.25 Большой скачок. Детокс: научный подход. (12+)
Чем старше человек, тем сильнее он страдает от последствий хронической интоксикации...
08.10, 16.00, 23.55 Большой скачок. Иммуитет против хозяина. (12+)
08.35, 16.30, 00.25 Медицинский репортёр. Бьёт - значит любит? (12+)
09.05, 16.55, 00.50 Клинический случай. Спасти Тургенева. (12+)
09.35, 17.25, 01.20 Теледоктор. (12+)
10.30, 22.40, 04.35 Боль. Жесточайшая радость бытия. (16+)
11.15, 19.10, 03.05 На приёме у Михаила Лабковского. Кризис среднего возраста. (12+)
12.05, 20.00 Большой скачок. Лечение светом. (12+)
12.30, 20.25 Большой скачок. Сигналы тела. (12+)
13.55 Секретные материалы: ключи от долголетия. (12+)
14.45, 05.15 Чужая память. Дежавю. (12+)
18.20, 03.50 Лекарство от глупости. (12+)

В ПРОГРАММЕ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПО НЕЗАВИСИМЫМ ОТ РЕДАКЦИИ ПРИЧИНАМ. Сериллы (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



10.00 Новости культуры

- 06.30 «Библейский сюжет»
- 07.05 «Король и дыня». «Ну, погоди!»
- 08.40 «ПРОЩАНИЕ СЛАВЯНКИ»
- 10.00 19.30 Новости культуры
- 10.15 «ВО ВЛАСТИ ЗОЛОТА»
- 11.55 00.50 «Португалия»
- 12.55 «Страна волшебника Роу»
- 13.30 «КОНЕК-ГОРБУНОК»
- 14.50 Парад победителей XXIII международного телевизионного конкурса юных музыкантов «Щелкунчик»
- 16.45 «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО»
- 19.45 «Тайны Болливуда»
- 20.30 «ЗИТА И ГИТА»
- 23.05 «СКАЗКИ... СКАЗКИ... СКАЗКИ СТАРОГО АРБАТА»
- 01.40 «Искатели»
- 02.25 «Олимпиадики». «О море, море!..»
- 03.00 Перерыв в вещании

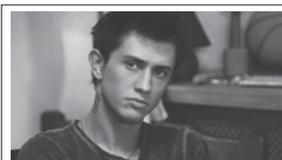
ТВЦ



22.05 «Право знать!» (16+)

- 05.35 «ДВЕНАДЦАТЬ ЧУДЕС». (12+)
- 07.20 «Православная энциклопедия». (6+)
- 07.45 «Конфуз, конфуз!» Юмористический концерт. (12+)
- 09.30 «ИГРУШКА». (12+)
- 11.30 14.30 События
- 11.45 «НЕ МОЖЕТ БЫТЬ!» (12+)
- 13.30 14.45 «ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ». (12+)
- 17.20 «ЗМЕИ И ЛЕСТНИЦЫ». (12+)
- 21.00 «Постскриптум» с Алексеем Пушкиным
- 22.05 «Право знать!» (16+)
- 23.20 События
- 23.30 «Женщины Трампа». (16+)
- 00.10 «90-е. Компромат» (16+)
- 00.55 «Хватит слухов!» (16+)
- 01.20 02.05 02.45 Прощание. (16+)
- 03.30 «Николай Цискаридзе. Развенчивая мифы». (16+)

ТВ-3



11.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)

- 06.00 «Мультфильмы». (0+)
- 08.00 «Снежная королева». (6+)
- 09.30 Вкусно с Ляйсан. (16+)
- 10.00 «Мультфильмы». (0+)
- 11.00 «ЗАКРЫТАЯ ШКОЛА». (16+)
- 15.00 Самозванец. (16+)
- 16.00 «СИНЯЯ БЕЗДНА: НОВАЯ ГЛАВА». (16+)
- 17.45 «ВОЛКИ». (16+)
- Кайдэну Ричардсу восемнадцать лет. Он - капитан студенческой футбольной команды. Проснувшись однажды ночью, он видит, что его родители зверски убиты. Кайдэн понимает, что это его рук дело - он превратился в дикого волка. В панике Кайдэн бежит из города.
- 19.30 «КЛАУСТРОФОБИ: ЛИГА ВЫЖИВШИХ». (16+)
- 21.15 «ПИРАНЫ 3DD». (16+)
- 22.45 «ОБОРОТНИ ВНУТРИ». (16+)
- 00.45 «Городские легенды». (16+)

ДОМАШНИЙ



19.00 «МОЯ МАМА». (16+)

- 06.30 «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ». (16+) Тракторист Матвей Морозов - заводила и выдумщик. Выходки Матвея были причиной постоянных конфликтов между ним и председателем колхоза Иваном Саввичем. К тому же дочь председателя Лариса против воли отца выходит замуж за Морозова.
- 07.05 «ИСТЕРЗАННАЯ». (16+)
- 10.45 «ПРО ВЕРУ». (16+) Вера живёт учёбой и заботой о брате - трудному подростку Вера старается заменить родителей, которых нет уже несколько лет. Как «подарок судьбы», в её жизнь врывается взрослый мужчина, успешный бизнесмен.
- 19.00 «МОЯ МАМА». (16+)
- 22.55 «СКАРЛЕТТ». (16+)
- 02.10 «ПРО ВЕРУ». (16+)
- 05.25 «б кадров». (16+)
- 06.00 «НЕ ХОДИТЕ, ДЕВКИ, ЗАМУЖ». (16+)

5-й КАНАЛ

- 05.00 «СВОИ-2». (16+)
- 09.45 Светская хроника. (16+)
- 10.45 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-4». (16+)
- 18.10 «СЛЕД». (16+)
- 00.00 «Известия». (16+)
- 01.05 «28 ПАНФИЛОВЦЕВ». (12+)
- Осенью 1941-го года немецкие части, стоявшие возле Волоколамска, отделило от Москвы каких-нибудь два часа по шоссе. Однако, на этом шоссе стояла 316-я стрелковая дивизия под командованием генерал-майора И. В. Панфилова.

- 05.45 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ». (12+)
- 07.40 «ШТРАФНОЙ УДАР». (12+)
- 09.55 01.40 «СЕРЕЖА». (12+)
- 13.15 «Не факт!» (12+)
- 15.40 «Я - ХОРТИЦА». (12+)
- 17.10 «КАЛАЧИ». (12+)
- 19.25 «Я ОБЪЯВЛЯЮ ВАМ ВОЙНУ». (16+)
- 21.15 Легендарные матчи. (12+)
- 00.10 «ПО ЗАКОНАМ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ». (12+)
- 03.00 «НЕЗНАКОМЫЙ НАСЛЕДНИК». (12+)

ГУБЕРНИЯ ВОРОНЕЖ

- 05.00 «Утро вместе». (12+)
- 10.00 «Цветяшки». (0+)
- 11.00 «ШИРОКА РЕКА». (16+)
- 12.00 «Специальный репортаж». (12+)
- 12.15 19.45 «Диалоги с прослытым». (12+)
- 12.45 «Мастерская спорта». (12+)
- 13.15 20.30 «Служу Отчеству». (12+)
- 13.30 «Здоровый интерес». (12+)
- 13.45 22.45 «Такие разные». (12+)
- 14.45 «Современники». (12+)
- 15.15 02.45 «Точка.ру». (12+)
- 15.45 «Просто жизнь». (12+)
- 16.15 «ДОРОГАЯ». (16+)
- 18.00 23.45 «Марафон». (12+)
- 19.00 «Территория успеха». (12+)
- 19.30 «Губернские новости». (12+)
- 20.15 «В тени чемпионов». (12+)
- 20.45 «Открываем Воронеж». (12+)
- 21.00 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». (12+)
- Комедия о похождениях пастуха-музыканта Кости Потехина, которого приняли за модного заграничного гастролера.
- 00.45 «Малая сцена». (12+)
- 03.15 «ИЗВИНИТЕ, МЫ ВАС НЕ ЗАСТАЛИ». (16+)

СПОРТ

- 06.00 Профессиональный бокс. (16+)
- 07.00 10.00 11.50 14.05 16.20 18.25 Новости
- 07.05 13.10 17.40 21.15 23.45 Все на Матч!
- 10.05 «Метеор на ринге»
- 10.25 Лица страны. (12+)
- 10.45 15.15 Автоспорт
- 11.55 Пляжный футбол. ЦСКА - «Локомотив» (Москва). Чемпионат России
- 14.10 Автоспорт
- 16.25 Пляжный футбол. «Кристалл» - «Саратов». Чемпионат России
- 18.30 Футбол. «Зенит» (Санкт-Петербург) - ЦСКА. Суперкубок России. Женщины
- 21.45 Дартс. Профессиональная лига Турнир «Красная площадь»
- 00.25 Пляжный футбол. «Лекс» - «Крылья Советов». Чемпионат России. (0+)
- 01.40 Пляжный футбол. «Спартак» - «Краснодар-ЮМР». Чемпионат России. (0+)
- 02.55 Новости. (0+)

- 05.30 «Говорящий Том: Герои». Мультсериал. (6+)
- 06.25 «Дикие скричеры». Мультсериал. (6+)
- 07.35 «Тоботы». Мультсериал. (6+)
- 08.30 «НЕРВЫ НА ПРЕДЕЛЕ». (16+)
- 10.15 «НЬЮ-ЙОРКСКАЯ АКАДЕМИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА». (12+)
- 12.10 «БОЛЬШОЙ». (12+)
- 14.05 «ФОРРЕСТ ГАМП». (16+)
- 16.35 «12 ЛЕТ РАБСТВА». (16+)
- 19.00 «ПРИСПЛУГА». (16+)
- 21.35 «СКРЫТЫЕ ФИГУРЫ». (12+)
- 23.55 «ХИЖИНА». (16+)
- 02.15 «НЕРВЫ НА ПРЕДЕЛЕ». (16+)
- 03.45 «НЬЮ-ЙОРКСКАЯ АКАДЕМИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА». (12+)

КИНО И СЕРИАЛЫ

- 05.30 «Бодо Борода». Мультсериал. (6+)
- 06.20 «Смешарики». Мультсериал. (6+)
- 08.10 «Чуч-Мяуч». Мультсериал. (6+)
- 10.00, 10.55, 11.45 «СКЛИФОВСКИЙ». (16+)
- 12.35 «ГОГОЛЬ. НАЧАЛО». (16+)
- 14.30 «ГОГОЛЬ. ВИЙ». (16+)
- 16.10 «ГОГОЛЬ. СТРАШНАЯ МЕСТЬ». (16+)
- 18.05 «ВУРДАЛАКИ». (16+)
- 19.35 «ПАСАЖИРКА». (16+)
- 21.20 «АДМИРАЛЪ». (16+) Россия, 2008 г. В ролях: Константин Хабенский, Елизавета Боярская, Анна Ковальчук, Владислав Ветров
- 23.30 «ЛЕДОКОП». (12+)
- 01.30 «ТЕРРИТОРИЯ». (12+)
- 03.55 «ХОЛОП». (12+)
- 05.40 «Ералаш». (6+)
- 06.00 «Три богатыря. Ход конём». Мультфильм. (6+)
- 07.20 «Конь Юлий и большие скачки». Мультфильм. (6+)
- 08.45 «Три богатыря и принцесса Египта». Мультфильм. (6+)
- 10.05 «Три богатыря на дальних берегах». Мультфильм. (6+)
- 11.30 «ДНЕВНОЙ ДОЗОР». (16+) Городское фэнтези о противостоянии магов по мотивам романа Сергея Лукьяненко.
- 14.10 «НОЧНОЙ ДОЗОР». (16+)
- 16.30 «СВАТЫ». (16+)
- 23.30 «ЖМУРКИ». (16+)
- 01.35 «БАБЛО». (16+)
- 03.05 «БОЙ С ТЕНЬЮ-3. ПОСЛЕДНИЙ РАУНД». (16+)

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАНАЛ

- 05.00 День Патриарха. (0+)
- 05.10 Святые России. (6+)
- 06.05 «ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС». (0+)
- 07.55, 08.45 Мультфильмы на СПАСЕ. (0+)
- 08.30 Тайны сказок. С Анной Ковальчук. (0+)
- 08.55 Простые чудеса. (12+)
- 09.45 «Своё» с Андреем Даниленко. (6+)
- 10.15 В поисках Бога. (6+)
- 10.50 Расскази мне о Боге. (6+)
- 11.20, 01.30 В поисках святого города. Закат Херсонеса. 8 серия. (0+)
- 11.55, 13.00 Земля жизни. Фильмы 6-7. (0+)
- 14.05 «УРОК ЖИЗНИ». (12+)
- 16.20 «СПОКОЙНЫЙ ДЕНЬ В КОНЦЕ ВОЙНЫ». (6+)
- 17.00 «РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ». (12+)
- 18.55, 20.00 Святые России. (6+)
- 21.05 Русский мир. (12+)
- 22.05 Простые чудеса. (12+)
- 22.55, 03.45 Профессор Осипов. (0+)
- 23.30 «Бесогон». Авторская программа Никиты Михалкова. (18+)
- 00.10 Спас-стрим. (0+)
- 01.15 День Патриарха. (0+)
- 02.00 Святые Целители. (0+)
- 02.30 Расскази мне о Боге. (6+)
- 03.00 Простые чудеса. (12+)
- 04.15 Византия. Жизнь после смерти. Крестовые походы. XI-XII века. 15 серия. (0+)

МУЗЫКА

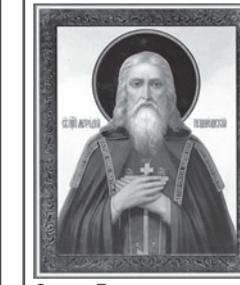
- 05.00 03.00 Золотая лихорадка. (16+)
- 06.30 08.40 Про-новости. (16+)
- 06.50 18.00 Плейлист | Лето. (16+)
- 07.40 Ждите ответа. (16+)
- 09.00 Удачный чарт. (16+)
- 10.00 Моя волна. (16+)
- 11.00 Плейлист | Под шашлык. (16+)
- 12.00 Про-новости. (16+)
- 12.30 Хит-сториз. (16+)
- 13.00 Top-30. Русский плейлист недели. (16+)
- 15.00 Очень Караочен. (16+)
- 15.30 Хиты по-русски. (16+)
- 16.00 «Брутальности». (16+)
- 17.00 DFM - Dance chart. (16+)
- 19.00 Московский выпускной 2022. Лучшие моменты. (16+)
- 22.00 Танцпол. (16+)
- 00.00 Караоке хит. (16+)
- 01.00 Лайкер. (16+)

- 00.40 «РЕАЛЬНЫЕ КАБАНЫ». (12+)
- 02.55 «ЧЕЛОВЕК ЭПОХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ». (16+)
- 05.15 «ДЕДУШКА НЕЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». (6+)
- 07.00 «БЕЛЫЕЦЫПОЧКИ». (12+)
- 09.00 «ИЗ ДЖУНГЛЕЙ В ДЖУНГЛИ». (12+)
- 11.00 «КРАСОТКИ В БЕГАХ». (16+)
- 12.35 «А ВОТ И ОНА». (12+)
- 14.15 «ЛЮБОВЬ БЕЗ РАЗМЕРА». (16+)
- 16.00 «БЕЗ ТОРМОЗОВ». (16+)
- 17.40 «ФАНФАН-ТЮЛПАН». (12+)
- 19.30 «ОЧЕНЬ ПЛОХАЯ УЧИЛКА». (18+)
- 21.10 «ПОМЕНЯТЬСЯ МЕСТАМИ». (16+)
- 23.20 «ОПАСНЫЙ БИЗНЕС». (18+)
- 07.00 «ЖЕНИХ С ТОГО СВЕТА». (12+)
- 07.55 «ЧИПОЛЛИНО». (12+)
- 09.25 «ОДИНОКИМ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ». (12+)
- 11.00 «ДУЭНЬЯ». (16+)
- 12.45 «МЫ ИЗ ДЖАЗА». (12+)
- 14.20 «ДОСТОЯНИЕ РЕСПУБЛИКИ». (12+)
- 16.45 «ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» (12+)
- 18.15 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». (12+)
- 20.00 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ СЛЕГКИМ ПАРОМ!» (12+)
- 23.30 «ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ». (12+)
- 01.00 «О БЕДНОМ ГУСАРЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО». (12+)
- 03.40 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ». (12+)
- 05.20 «ВЗРОСЛЫЙ СЫН». (16+)

- 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 «КОНТРАКТ НА СЧАСТЬЕ». (16+)
- Сериял. Мелодрама, Россия, 2021 г. В ролях: Евгения Розанова, Вероника Норина, Александр Арсентьев, Анастасия Сорокина, Антон Денисенко
- 12.00, 20.00, 04.00 «ЗНАК ИСТИННОГО ПУТИ». (16+)
- Сериял. Триллер, детектив
- 13.00, 21.00, 05.00 «ВЕТЕР В ЛИЦО». (16+)
- 14.00, 22.00, 06.00 «БЛУДНЫЕ ДЕТИ». (16+)
- 15.00, 23.00, 07.00 «ОПЕРА. ХРОНИКИ УБОЙНОГО ОТДЕЛА. НОВАЯ ВЕРСИЯ». (16+)
- 00.00, 01.00, 02.00, 03.00 «В ОТРАЖЕНИИ ТЕБЯ». (16+)
- 06.00 «Три кота». Мультсериал. (0+)
- 07.55 «КУХНЯ. ВОЙНА ЗА ОТЕЛЬ». (16+)
- Нагиев собирается построить «Курортыще!» с казино и отелем «Новый Элеон». Об этом по новостям узнает Элеонора. Она решает отомстить Нагиеву за испорченную репутацию...
- 00.05 Сердца за любовь. (16+)
- 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.
- 05.50 «Три кота». Мультсериал. (0+)

Православный календарь

17 июня
Седмица 2-я по Пятидесятнице. Глас 8.
Прп. Мефодия, игумена Пешношского.



Сщмч. Петра пресвитера. Обретение мощей сщмч. Петра, архиеп. Воронежского.

Петров пост. Разрешается рыба.
«Привычка, укореняясь в нас, полчает силу природы; а если не даем ей свободы, то ослабевает и мало-помалу истребаляется. И хорошую привычку, и худую питает время, как дрова питают огонь».
Сщмч. Пётр Дамаскин

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

После работы Петрович отправился на автовокзал – встречать сестру, приезжающую в гости из недалекой деревни. Припарковавшись возле вокзала, он отправился к остановке автобуса. Вечер был теплым и солнечным, Петрович шел, весело насвистывая и предвкушая радостную встречу.

Народу на автовокзале было много: подъезжали и отъезжали автобусы, спешили к кассам дачники. Внезапно на Петровича налетела растрепанная дама в светлом плаще с объемной сумкой в руке. Дама извинилась и побежала дальше, к выходу из вокзала. – Держите ее, держите! – раздался вдруг крик откуда-то издали. – Это воровка!

Петрович заметил, как резко оглянулась на крик дама с сумкой, и поспешил за ней. У самого выхода догнал:

– Гражданочка, пройдемте, – он схватил даму за руку и предъявил удостоверение, вытащив его из нагрудного кармана.

Случай на автовокзале



С какой стати? Вы не имеете права! – дама безуспешно пыталась выдернуть руку. – Отпустите меня немедленно, я опаздываю на важную встречу!

– Я имею право задержать вас на 48 часов до выяснения личности, – невозмутимо парировал Петрович. – Так что пройдемте, гражданочка, – и повел даму обратно.

Навстречу им бежала еще более растрепанная дама в синем плаще и с точно такой же сумкой

в руке. Подбежав, она закричала:

– Воровка! Это воровка! Спасибо, что поймали. Надо полицию вызвать.

– Пока не надо, я полиция, – ответил Петрович и показал удостоверение. – Давайте вы мне сначала расскажете, что у вас произошло. Только не кричите, пожалуйста, я прекрасно вас слышу.

– Хорошо, я расскажу вам, – она стала спорить дама в синем. – Мы вот с этой, – она кивнула в сторону дамы в

светлом, – ехали в одном автобусе. Я от тети моей приехала, она болеет очень, а живет с сыном-алкоголиком, моим двоюродным братом. Тетя боится, что сын пропьет ее столовое серебро, пока она в больнице лежать будет. А серебро ценное, старинной работы, ей по наследству досталось. Вот и передала тетя это серебро нам, нашей семье. Я его вот в этой сумке и везла. А у этой, – опять кивок в сторону дамы в светлом, – такая же точно сумка. Ни я, ни она сумки в багаж не сдавали. Я-то по понятной причине, а она – не знаю. С этой сумки все и началось. Разговорились, оказалось, в одном магазине на распродаже купили. Слово за слово, дорога дальняя, я ей и рассказала про серебро. А как приехали, она хват сумку, ручкой помахала и улетила. Сказала, что опаздывает сильно. Ну, я тоже ручкой помахала да забыла, ни к чему мне ее дела. А как сумку-то открыла, одежду дорожную положить, так и обмрела: нет моего серебра! А вместо него тряпки какие-то – свитер из ангорки, сарафан в горошек. То есть представ-

ляет? Она мою сумку с серебром подхватила, а мне свое барахло оставила!

– Я случайно! – подала вдруг голос дама в светлом. – Сумки-то одинаковые!

С обравшиеся вокруг на шум зеваки недоуменно переглянулись.

– Минуточку! – Петрович, не отпуская руки обвиняемой, посмотрел сначала на одну, потом на другую сумку. И действительно, сумки были абсолютно одинаковыми – как однойцевые близнецы. А еще он заметил, что плащи на дамах были тоже одинаковыми, только цвет их был разным. «Бывают же такие совпадения», – подумал Петрович, но вслух ничего не сказал.

– Я очень спешу! – заявила дама в светлом, заметно нервничая. – Я опаздываю на

очень важную встречу. Случайно я взяла эту несчастную сумку, понимаете? Случайно! Так спешила, что не посмотрела, точно ли она моя. Вроде, моя стояла на том месте, где я ее взяла. Ну, ошиблась, с кем не бывает? Заберите свою несчастную сумку и отпустите уже меня, а то я действительно опоздаю!

Зеваки, казалось, начали проникаться сочувствием к блондинке, и «с кем не бывает» эхом пронеслось среди них.

– Ну нет, гражданочка, теперь-то я вас точно не отпущу, – Петрович был непреклонен. – Мало того, сейчас я вызову дежурного по вокзалу и сдам вас ему с рук на руки. Задержаны вы, гражданка. За кражу в особо крупном раз-

мере.

Виктория АНДРЕЕВА

На чем основана уверенность Петровича в том, что дама в светлом плаще не перепутала сумки?

Ответ читайте в следующем номере «Телека».

Ответ на загадку в № 22: большой кошелек, который описала «потерпевшая», просто не уместился бы в и без того туго набитой сумочке.

Рис. Ирины Светловой

СОЛНЦЕ (ВОСХОД/ЗАХОД) ФАЗЫ ЛУНЫ

12 июня	Восход: 4 ч. 02 м. Заход: 20 ч. 43 м. Долгота дня: 16 ч. 41 мин.	Убывающая Луна в знаке Овна
13 июня	Восход: 4 ч. 02 м. Заход: 20 ч. 43 м. Долгота дня: 16 ч. 41 мин.	Убывающая Луна в знаке Тельца
14 июня	Восход: 4 ч. 02 м. Заход: 20 ч. 44 м. Долгота дня: 16 ч. 42 мин.	Убывающая Луна в знаке Тельца
15 июня	Восход: 4 ч. 02 м. Заход: 20 ч. 45 м. Долгота дня: 16 ч. 43 мин.	Убывающая Луна в знаке Тельца
16 июня	Восход: 4 ч. 02 м. Заход: 20 ч. 45 м. Долгота дня: 16 ч. 43 мин.	Убывающая Луна в знаке Близнецов
17 июня	Восход: 4 ч. 02 м. Заход: 20 ч. 46 м. Долгота дня: 16 ч. 44 мин.	Убывающая Луна в знаке Близнецов
18 июня	Восход: 4 ч. 02 м. Заход: 20 ч. 46 м. Долгота дня: 16 ч. 44 мин.	Новолуние, Луна в знаке Рака

НАШ КАЛЕНДАРЬ С 12 ПО 18 ИЮНЯ

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

12 ИЮНЯ

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

13 ИЮНЯ

В 1858 году был подписан Тяньцзиньский трактат – русско-китайский договор о мире и дружбе.

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

14 ИЮНЯ

В 1897 году в Российской империи законодательно запрещен воскресный труд.

15 ИЮНЯ

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

В 1885 году в России принят закон о запрещении ночной работы подростков и женщин. В 1984 году была образована ГИМС (Государственная инспекция по маломерным судам) МЧС России.

16 ИЮНЯ

В 1925 году в Крыму открылся Всесоюзный пионерский лагерь «Артек». В 1963 году состоялся космический полет первой в мире женщины-космонавта Валентины Терешковой.

17 ИЮНЯ

В 1955 году выполнил свой первый полет советский пассажирский самолет Ту-104.

18 ИЮНЯ

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

ИМЕНИННИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ПОЗДРАВИТЬ

12 ИЮНЯ. Василий.
13 ИЮНЯ. Борис, Николай.
14 ИЮНЯ. Валериан, Вера, Иоанн.
15 ИЮНЯ. Никифор, Иулиания.
16 ИЮНЯ. Михаил, Павел.
17 ИЮНЯ. Георгий, Пётр.
18 ИЮНЯ. Константин, Леонид, Феодор.

ПРАЗДНИКИ

НЕ ЗАБУДЬ ОТМЕТИТЬ

12 ИЮНЯ ■ День России
13 ИЮНЯ ■ День маленького путешествия
■ День швейной машинки
14 ИЮНЯ ■ Всемирный день донора крови
■ Международный день блогера
■ День работника миграционной службы России
■ Международный банный день
15 ИЮНЯ ■ День создания юннатского движения в России ■ День ветра
16 ИЮНЯ ■ День рождения Выставки достижений народного хозяйства (ВДНХ)
17 ИЮНЯ ■ Всемирный день борьбы с опустыниванием и засухой ■ Международный день серфинга
18 ИЮНЯ ■ День медицинского работника
■ Международный день отца ■ День пикника

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Соловей поёт – день хороший зовёт

12 июня считалось днем Исаакия-змеевика. Со-виное оханье в этот день означало похолодание. Услышать кукушку 13 июня, в день Еремея Распргальника, было хорошим знаком. Чем громче и чаще она куковала, тем лучше будет погода в ближайшие дни.

В день Устина, 14 июня, было принято наблюдать за утренним солнцем: утро в красном зареве сулило хороший урожай ржи, пасмурное – яровых, а бледное утреннее солнце – скорое выпадение осадков.

15 июня, в день Никифора Дубодера, ночное пение соловья говорило о хорошей погоде. И в народе говорили так: «Соловей поет – день хороший зовёт».

В день Лукьяна Ветряка, 16 июня, о погоде судили по направлению ветра: южный или восточный ветер означал хорошую погоду для роста яровых, северо-западный – сырую погоду, северо-восточный – проливные дожди. Дождь 17 июня, на Митрофана Навозника, предвещал, что такая погода будет еще три дня.

На Дорофеев день, 18 июня, было принято наблюдать за ветром: северо-западный ветер – к сырому лету, северный – к ясному дню, а южный – к плодородному году.

– Водитель, вы что, знаков не видите?! Здесь можно только в одну сторону ехать!
– А я что, в две стороны еду?!



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.
Бьлд-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

№ 23 (396).
Дата подписания в печать: 01.00 час. 06.06.2023 г. Дата производства: 06.06.2023 г. Дата выхода в свет: 07.06.2023 г. Тираж 45 290 экз. Отпечатано в ООО «Прайм Принт Воронеж» (АО «ПВ»), 394026, Россия, г. Воронеж, проспект Труда, 48л. Тел.: +7(473) 246-52-70
Заказ 4271. Выходит в Белгородской, Воронежской, Курской, Липецкой, Орловской и Тамбовской областях.
Тираж этого номера 856 070 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.

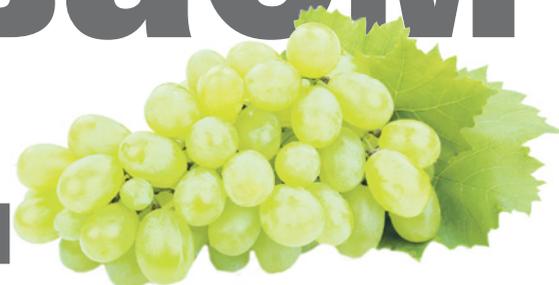
Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Воронеж

Благодаря опыту садоводов-первопроходцев и достижениям селекционеров угощаться крупной сладкой ягодой, а не только «изабеллой» и «лидией», могут даже жители средней полосы и более северных регионов.

Главное – знание нюансов выращивания, о которых сегодня и пойдет речь.

Выращиваем виноград

В «невиноградных» регионах



Покупка подходящего сорта

Это могут быть, к примеру, сорта «Кеша», «Аркадия», «Муромец», «Космос», «Амурский белый», «Макси» (черный и белый).

Обрезка дважды за сезон

В средней полосе виноград обрезают два раза в год: перед укрытием на зиму – длинные побеги укорачивают на 10 почек; весной удаляют замерзшие побеги. Самый простой способ формирования – «на один или два рукава». Для этого у однолетнего саженца оставляют над поверхностью 2-3 почки, на следующий год выбирают самый сильный побег и обрезают его еще раз на 2 почки. На следующий год оба побега оставляют на «два рукава», а если один отстает в развитии – оставляют самый крепкий «на один рукав». Так вы получаете основу куста, на которой будете выращивать плодовые лозы. Без обрезки ягода мельчает, а куст болеет.



Всё-таки в засушивании винограда есть своя изюминка!



Установка шпалеры

Винограду понадобится опора. Шпалеры: столбы, вкопанные на расстоянии 2,5 м в направлении с севера на юг, а между ними несколько рядов проволоки. На первой проволоке горизонтально закрепляют рукава, а вертикально – идущие от них вверх плодовые лозы.

Защита от болезней

Болезни винограда проще предотвратить. Лучше не пропускать весеннее опрыскивание растений бордосской жидкостью до начала вегетации. Далее нужно взять за правило обрабатывать виноград после каждого дождя «Фитоспорином», «Триходермином» или другими биопрепаратами. Если замечены признаки фитофтороза, мильды и оидиума, нужно применять специализированную химию.

Весенняя посадка

Осенняя посадка винограда рискованна, поэтому лучше сажать виноград весной или в начале лета, когда минует угроза возвратных заморозков. Лучший вариант – саженец с закрытой корневой системой. Сажать нужно так, чтобы из земли виднелись лишь 1-2 почки. Если в регионе мало дождей и плотная почва, перед высадкой на слой дренажа ставят полипропиленовую трубу, через которую впоследствии поливают саженец.

Обильный, но редкий полив

Главное правило: виноград поливаем не часто, но обильно: ранней весной, во время роста ягод, осенью после сбора урожая. Исключение – молодые кусты, их нужно поливать чаще. Перед цветением или во время него полив недопустим: часть цветов от излишней воды может осыпаться.

Чеканка

Для созревания винограда в августе не забудьте надломить верхушки побегов (это называется чеканкой), чтобы все питание было направлено на вызревание лозы и созревание ягод.

Выбор места

Для посадки нужно выбирать самые солнечные участки, защищенные от ветров. Как правило, это места с южной стороны построек, заборов и изгородей.

Подготовка посадочной ямы

На дно посадочной ямы размером 80:80:80 см укладывают слой дренажа. Далее – слой почвы, смешанной с перегноем. И верхний слой – бедная почва. Засыпать почву нужно вместе с посадкой саженца, а не до посадки.

Нормировка

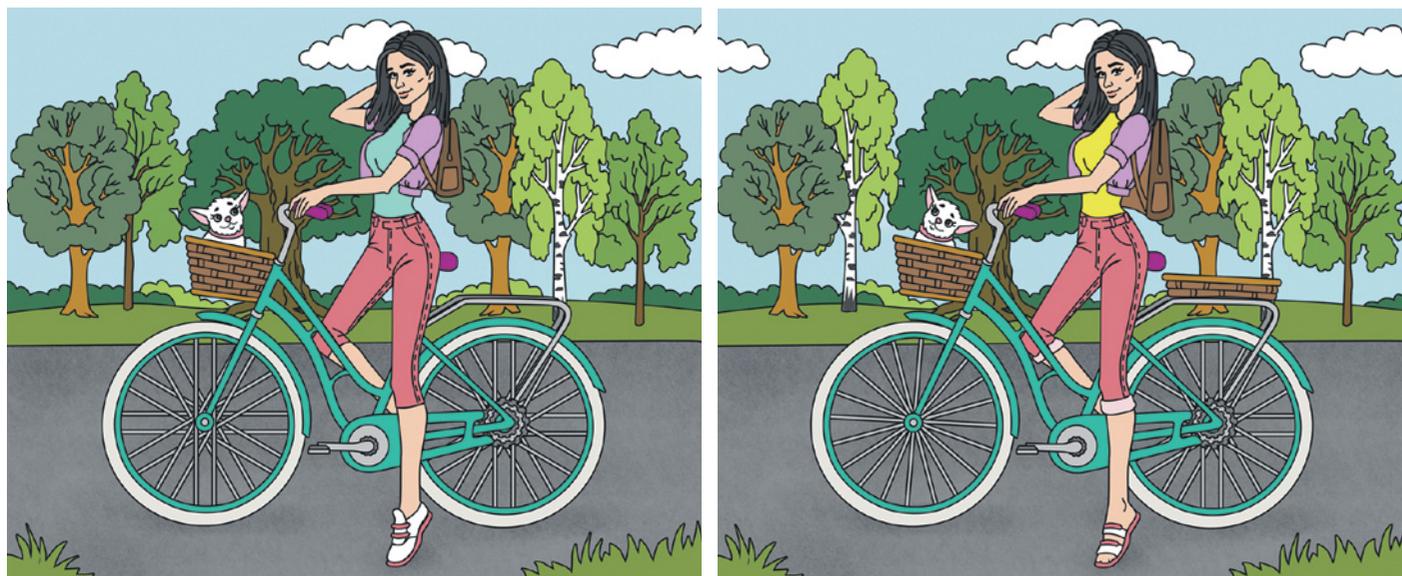
Нормируют (удаляют лишние) не только плодовые побеги – не более 10 на куст, – но и грозди – не более 2 кистей на побеге для взрослого куста.

Подготовка к зиме

Все сорта винограда в средней полосе нуждаются в укрытии. Все побеги нужно снять со шпалеры и прикопать или создать для них укрытие: уложить побеги на солому или сухие листья, сверху укрыть лапником, деревянной конструкцией, слоем земли или плотным укрывным материалом.

Валерия ПАШЕЧКИНА

НА ДОСУГЕ



Найди 10 отличий Все на велопоголку!

Наступило отличное время для велопогулок. Не позволяйте себе лениться – такая прогулка добавит в вашу копилку не только здоровье, но и приятные впечатления.

Ответы: обувь, отверстия джипсов, цвет футбольки, размер рюкзака, корзинка на заднем багажнике, посадка икрава вазу, спицы на переднем колесе, голова пилы, томля в корзине, вид дерева (второе слева), облако слева.

Инструменты, которые мы используем для получения различных мелодий, хранят много тайн и интересных историй. Некоторые исследователи считают, что именно арфа является прародительницей всех струнных инструментов. Появление этого музыкального инструмента относят к 2700 году до н. э. Интересно, что первые пять тысяч лет на арфах играли исключительно мужчины. Лишь гораздо позже, когда арфа стала украшением салонов, на арфе стали играть и женщины. А наша викторина посвящена тем инструментам, которые и сегодня пользуются большой популярностью.

Истории музыкальных инструментов



1 Прародителем русского национального инструмента можно считать восточный музыкальный инструмент «шэн», который появился более 2,5-3 тысяч лет назад в Китае, Лаосе или Тибете. В основу извлечения звука был заложен язычковый принцип: в корпус с бамбуковыми трубочками (внутри медные язычки) по бокам нагнетался воздух. Путешествуя по миру, шэн преобразился в две клавиатуры, между которыми были меха. Правая отвечала за мелодию, левая выдавала басы. И далее случилась такая история: в 1830 году на одной из ярмарок «гармонику» купил мастер-оружейник И. Сизов. Разобрав инструмент, он решил создать свой вариант. Как назвал русский умелец свой инструмент, без которого до сих пор в глубинке не обходятся гуляния и свадьбы?

а) Аккордеон. б) Баян. в) Гармонь.

2 Это инструмент, обязательный в симфоническом оркестре. Ввиду габаритов он требует особого положения: даже находясь в руках музыканта, он должен иметь три точки опоры – шпиль на полу, корпус на правую часть груди и левое колено. Когда начинают учить игре, то первым делом обучают правильно устанавливать инструмент. Кстати, сыновья и племянники императора Александра II любили музыку с детства, а великий князь Константин Константинович, будучи молодым человеком, каждую пятницу играл на нём в оркестре под управлением Э.Ф. Направника. Сегодня этот струнно-смычковый инструмент исполняет свои партии в направлении «симфонический рок».

а) Виолончель. б) Гитара. в) Контрабас.

3 Инструмент можно считать древним телеграфом. С древних времён его использовали, чтобы передавать сообщения о нападении врагов на большие расстояния. Звук инструмента хорошо слышен днём на расстоянии до 8 км, и до 11 км ночью. У инструмента нет конкурентов по громкости звука. Пётр I своим указом ввёл в каждое воинское соединение специального воина для подачи сигнальных звуков. На марше он сопровождал войска и подавал сигналы к бою. Назовите инструмент, с помощью которого император в своих потешных войсках подавал сигналы для войска?

а) Барабан. б) Горн. в) Литавры.

4 «Мундштучный офиклеид» – так первоначально назвал свое детище мастер музыкальных инструментов Адольф Сакс, когда представлял его на промышленной выставке в Бельгии. В 1842 году он подал заявку на патент этого изобретения под другим названием – «саксофон» (от имени «Сакс» и слова «фон» – звук). Кстати, слово придумано не самим мастером, а его другом-композитором, который опубликовал статью об уникальном инструменте. Спустя четыре года патент все-таки был выдан. Сакс за это время создал 14 модификаций саксофона, восемь из которых сохранились. А друг-композитор написал первое произведение с использованием полюбившегося инструмента – «Хорал для голоса и шести духовых инструментов». Как звали этого человека?

а) Гектор Берлиоз. б) Джузеппе Верди. в) Рихард Вагнер.

ОТВЕТЫ

1-в. Гармонь. 2-а. Виолончель. 3-а. Барабан. 4-а. Гектор Берлиоз.



Вышний Волочек
104,5 FM

Губкин
104,0 FM

Задонск
103,9 FM

Липецк
97,9 FM

Москва
и область
100,9 FM

Мосолово
101,0 FM

Орёл
95,6 FM

Осташков
99,4 FM

Ржев
102,4 FM

Рязань
102,5 FM

Смоленск
88,4 FM

Старый Оскол
104,0 FM

Тверь
89,4 FM

ДОСТУПНО
ОНЛАЙН

RADIOVERA.RU



СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА

ЧИТАЕМ ВОСКРЕСНОЕ ЕВАНГЕЛИЕ

«...идите за Мною, и Я сделаю вас ловцами человеков»

Проходя же близ моря Галилейского, Он увидел двух братьев: Симона, называемого Петром, и Андрея, брата его, закидывающих сети в море, ибо они были рыбаки, и говорит им: идите за Мною, и Я сделаю вас ловцами человеков. И они тотчас, оставив сети, последовали за Ним. Оттуда, идя далее, увидел Он других двух братьев,

Иакова Зеведеева и Иоанна, брата его, в лодке с Зеведеем, отцом их, починивающих сети свои, и призвал их. И они тотчас, оставив лодку и отца своего, последовали за Ним. И ходил Иисус по всей Галилее, уча в синагогах их и проповедуя Евангелие Царствия, и исцеляя всякую болезнь и всякую немощь в людях.



Этот отрывок из Евангелия от Матфея будет читаться в православных храмах 18 июня, в воскресенье.



Комментирует епископ Переславский и Угличский Феокист

Этот отрывок Евангелия от Матфея повествует о призвании Господом Иисусом Христом первых учеников: Петра, Андрея, Иакова и Иоанна. Это довольно краткий от-

рывок, в нем нет каких-либо детальных описаний, нет слов апостолов, есть только призывающий голос Христа и ответные действия бывших рыбаков. Мы здесь не видим колебаний, попытки выяснить подробности предстоящего служения, здесь нет ничего, кроме простого и понятного действия: «Они тотчас, оставив сети, последовали за Ним». Иисус, о мессианстве Которого апостолы еще не знают, призывает учеников, и в простоте своих сердец апостолы откликаются на призыв Воплощенного Бога. Нам

неизвестно, к какому количеству людей обращался Спаситель с аналогичным призывом, но Евангелие дает нам основание полагать, что таких людей было довольно много, значительно больше, чем тех, кого мы знаем как апостолов. Мы помним, что последовать за Ним Христос предлагал богатому и знатному юноше, с таким же призывом Господь обращался и к тому человеку, который хотел прежде следования за Христом похоронить своего отца (см. Мф. 8:22). Но у этих людей были причины отказаться, причины,

которые выглядят вполне уважительными, Спаситель не осуждает их за отказ, Он просто идет дальше и продолжает призывать людей. За прошедшие две тысячи лет изменилось лишь то, что Христос не живет среди нас во плоти, но Он продолжает всех призывать к Себе. За отказ Он не осуждает, но, как мы помним это из истории с богатым юношей, глубоко скорбит, если его слышат. Скорбит потому, что такой отказ влечет за собой и отказ от начинающегося еще в земной жизни Небесного Царства.

ДОРОГА К ХРАМУ

КОЛОКОЛЬНЫЙ ЗВОН

Заметила, что колокольный звон в праздничные и будние дни разный. Звоны тоже правилам в церкви подчиняются? Капитолина, Липецкая область

Русский колокольный звон уникален. В течение веков он составлял особую звуковую атмосферу городов. Звон развивался от так называемого благовеста (равномерные удары по одному колоколу перед началом службы), который призывал к богослужению, до трезвона – звона во все колокола. В XVII веке с развитием колоколотейного дела появились и художественные звоны. В летописях есть упоминание о том, что царь Иван IV Грозный сам любил звонить в колокола. В Пасхальную неделю (первую после Пасхального праздничного воскресенья) в церковные колокола может позвонить каждый желающий. Кроме благовеста и трезвона, различают свадебный и праздничный звон (звон во все колокола на Великие праздники), перезвон на встречу владыки, погребальный (скорбный перебор), повседневные звоны и другие.

Дача летом – это прекрасно! Всё лето радуют нас овощи прямо с грядки, ягоды – с куста, разнообразные цветы и, конечно, самый свежий воздух.

Однако уход за всем этим великолепием чреват проблемами для рук и ног. Поговорим сегодня о том, как можно защитить руки и ноги от неизбежных проблем. Главное, всегда помним, что все (или почти все) проблемы, возникающие с руками и ногами на даче, гораздо проще предупредить, чем потом с ними бороться. Чтобы неприятности не застали вас врасплох, понадобится совсем несложный, но ежедневный уход и чуть больше внимания. Самое проблемное место летом на даче – это ладони и пятки. Ступни в открытой обуви остаются абсолютно незащищенными и потому очень страдают от довольно агрессивной окружающей среды. И точно так же, если не сильнее, страдают наши незащищенные руки, особенно в процессе садово-огородных работ. В таких условиях наш организм защищает себя сам – как умеет: наращает дополнительные слои кожи. Особенно ярко это заметно на пятках, кожа на которых грубеет буквально на глазах, с каждым шагом. Чтобы избежать таких проблем, любимым пяточкам и ручкам необходимо обеспечить хотя бы минимальную защиту.

Руки

Лучшая защита для рук – перчатки. Однако далеко не каждые перчатки действительно защищают кожу. Кстати, сегодня можно найти в продаже специальные перчатки для садово-огородных работ, гораздо более плотные, чем просто нитяные, – это хороший вариант защиты.

Какой бы вариант вы ни выбрали, не стоит забывать о том, что кожа в водонепроницаемых перчатках не дышит и неизбежно потеет, что не очень для нее хорошо. Поэтому после работы необходимо снять перчатки, руки тщательно вымыть и смазать кремом.

Еще один хороший вариант для огородных работ – хозяйственные перчатки с внутренним хлопковым напылением. Такие перчатки достаточно прочны, хорошо сохраняют кожу от мелких царапин и воз-

действия химических веществ. Хлопковое напыление служит для поглощения выступающего на руках пота, что тоже очень важно, так как повышенная влажность воздействует на кожу отнюдь не самым лучшим образом. Можно надеть тонкие защитные перчатки (хирургические, нитриловые, латексные, виниловые), а сверху – специальные садовые или нитяные.

Время от времени, хотя бы пару раз в неделю, полезно дополнительно увлажнять кожу рук с помощью специальных ванночек. Ванночки с отварами целебных трав, которые на даче можно собрать буквально под ногами, – это идеальный вариант. Череда, ромашка, крапива, липовый цвет, шалфей – все эти растения очень дружат с кожей, увлажняя и успокаивая ее. Просто залейте горсть мелко нарубленной травы стаканом крутого кипятка, дождитесь, когда отвар остынет, и разведите его теплой водой до нужного объема. Для хорошего эффекта достаточно подержать руки в такой ванночке 10-15 минут. После руки нужно насухо промокнуть чистым полотенцем и смазать кремом.



Бережём на даче пяточки и ручки

Заботьтесь о своих руках и пяточках, и они ответят вам красотой и благодарностью.

Один приятель говорит другому:
– Вот, купили дачу для отдыха.
– Ну и как, отдыхаете?
– Хорошо, особенно зимой, когда на дачу не ездим...

Ноги

Главное, что необходимо нашим ступням, – это комфортная обувь: мягкая, не натирающая и не давящая. В обуви ногам должно быть приятно и удобно, поэ-

Если на пятках слишком активно нарастает эпидермис и они быстро грубеют, полезно использовать жирные кремы. А если на пятках уже начали появляться трещины, нужны кремы, содержащие заживляющие вещества: аллантоин, пантенол и т.п. Любой крем лучше наносить перед сном и поверх него надевать на ночь хлопчатобумажные носочки.

тому обращайтесь внимание на материал, из которого она изготовлена. Если для дачи осталась прошлогодняя обувь, пролежавшая всю зиму в шкафу, и вы собираетесь в ней работать –

такую обувь необходимо предварительно смягчить. Для этого есть специальные средства ухода.

При повышенной потливости ног необходимо перед каждым выходом на улицу наносить на стопы специальные подсушивающие кремы. Полезны также ванночки с дубовой корой (2-3 раза в неделю).

Светлана ИВАНОВА

Очень нежелательно спливать и тем более срезать огрубевшую кожу на пятках и стопе. Все «жесткие» процедуры в это время нашим пяточкам противопоказаны. Ежедневный уход, регулярные смягчающие ванночки и маски, специальные кремы – это то, что сделает ваши пяточки мягкими, и максимум, что им потребуется, – легкий пилинг два-три раза в неделю.

Номер в продаже с 9 июня



Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

КОГДА И ЧЕМ КОРМИТЬ ОВОЩИ

Растения, получающие сбалансированное минеральное питание, меньше подвержены заболеваниям, дают высокий урожай, который не загнивает. Поэтому томатам и огурцам надо давать разные удобрения – необходимый полный минеральный комплекс.



ПОЛИВАТЬ ТОМАТЫ ИЛИ НЕТ?

Это извечный вопрос огородников – любой мечтает собирать овощи, прилагая минимум усилий. Редакция журнала обратилась к опыту двух уважаемых овощеводов, каждый из которых по-своему решает задачу поливов томатов.

ОГУРЦЫ В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ

Формировку огуречных растений многие воспринимают, как сложный механизм, мол, одна ошибка – и он не заведется. На самом деле сокращение количества цветков и листьев идет на пользу оставшимся плодам – работает принцип «лучше меньше, да лучше».



Реклама (12+)

Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» выходит 1 раз в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960



Если вы столкнулись с необходимостью приобретения сумки-тележки, то было бы неплохо сначала выяснить, чем отличаются такие сумки и на что следует обратить внимание при выборе.

Высота ручки

Первое, на что стоит обратить внимание, – это высота ручки сумки-тележки. От того, насколько правильно вы ее подберете, будет зависеть удобство передвижения. В случае ошибки вам придется либо периодически наклоняться, что будет создавать нагрузку на позвоночник, либо везти сумку-тележку при неудобном положении руки, что также будет доставлять значительные неудобства. Поэтому перед покупкой обязательно проведите сумку несколько метров и убедитесь, что она подходит для вашего роста.

На заметку

При росте до 165 см выбирайте сумку высотой 85 см. Если ваш рост составляет от 170 до 175 см, обратите внимание на сумки-тележки высотой 90 см. Людям с ростом более 180 см лучше остановить свой выбор на тележке высотой 1 м. Универсальной является тележка с телескопической ручкой, высоту которой можно установить под любой рост.



Чудо на колёсиках, или Выбираем сумку для покупок

Диаметр и покрытие колёс

Чем он больше, тем более устойчивой будет тележка. Более долговечными являются металлические колеса, но если вы планируете пользоваться тележкой раз в неделю или реже, то колеса, выполненные из качественного пластика, также прослужат долго. А если колеса по периметру покрыты резиновым слоем, да еще и с протектором (рифленным рисунком), то это отличный выбор для долгого использования.

Внешний вид

Материал для пошива сумки-тележки должен быть плотным и долговечным. В некоторых моделях предусмотрен водоотталкивающий слой, который сохранит содержимое сумки сухим даже во время сильного дождя.

Если помощница нужна вам на долгие годы, не покупайте сумку с несколькими карманами. Такие модели очень удобны.

Материал рамы

Чаще всего рама бывает стальная и алюминиевая. Стальная рама считается более прочной и крепкой, но она гораздо более тяжелая. А вот алюминиевая рама и стоит дешевле, и весит на порядок меньше. Правда, она и менее устойчивая. Пустая сумка может упасть даже от порыва ветра.

Для более удобного хранения некоторые модели оборудованы складной рамой. Она способна значительно уменьшить общий объем сумки-тележки. Уверены, что для кого-то этот нюанс будет очень значимым.

Кстати

При выборе крепления рамы при прочих равных лучше отдать предпочтение заклепкам, а не винтам. Последние могут раскрутиться в самый неподходящий момент, доставив обладателю сумки серьезные неудобства.

Специально для ям и лестниц

Вспомните, как бывает неудобно поднимать тележку на бордюр (особенно, если она сильно нагружена) или по лестнице (да еще и на самый высокий этаж без лифта)... Производители позаботились и об этом. Теперь можно найти модели, оборудованные колесами «гусеницами». Каждое из них представляет собой систему из трех небольших колес, которые с легкостью преодолеют любые препятствия на своем пути, будь то яма в асфальте, бордюр или ступеньки. Колеса будут шагать по препятствиям не хуже вас!

Я поняла, какую сумку хочу на день рождения! Инкассаторскую!



Помните, чем точнее вы определите цель покупки, тем правильнее сможете подобрать ту самую сумку, которая будет помогать вам перевозить тяжести и приносить радость от использования!

Светлана СИДОРЧУК

СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКОВ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ

Журналы из серии «Здоровое питание» — это незаменимые помощники в деле составления целебного меню для всех и каждого. Ноют ли колени, трещит ли голова, мучают ли запоры, или крутит живот – меню, составленное с учетом особенностей того или иного заболевания, наравне с подобранной врачом медикаментозной терапией, способно ускорить выздоровление и помочь сохранить хорошее самочувствие надолго. Рецепты, представленные в сборниках, просты, доступны и многообразны, блюда вкусны, а времени на приготовление любого из них потребуется совсем немного. А главное, не придется ломать голову, чтобы продумать меню на день, на неделю, на месяц. Мы уже все придумали и записали. Вырезайте, клеите на холодильник и пользуйтесь с удовольствием!

В НОВЫХ ВЫПУСКАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- принципы диеты при том или ином заболевании;
- список разрешенных и запрещенных продуктов;
- меню на месяц;
- простые и доступные рецепты;
- таблицы хлебных единиц, гликемического индекса, калорийности продуктов и многое другое.



ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



ozon.ru¹



wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: Журнал Планета здоровья

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.
² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

16+ Реклама

В ПРОДАЖЕ С 9 ИЮНЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✓ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✓ Все блюда можно приготовить из **доступных продуктов**, купленных в обычном магазине
- ✓ Каждый рецепт имеет **информацию** о калорийности, количестве персон и времени приготовления блюда
- ✓ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 9 ИЮНЯ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

ozon.ru¹

wildberries.ru²



На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: Журнал Домашний повар

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741. ² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

Реклама. 12+

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 12 ПО 18 ИЮНЯ

ОВЕН (21.03 – 20.04)
Нестандартный подход поможет Овнам выйти из затруднительной ситуации. Следует проявить не только свои лучшие качества, но и находчивость. Не стесняйтесь обратиться за помощью к близкому человеку. Именно в его лице вы обретете необходимую поддержку и уверенность.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05)
Неделя для Тельцов ожидается хлопотная. Будьте настойчивы и уверены в себе. Возможны не слишком приятные разговоры. Старайтесь избегать конфликтных ситуаций. Больше позитива. И не забывайте находить время для общения с любимым человеком.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06)
Звезды советуют Близнецам не находиться в одиночестве. Встречи с людьми дадут новые возможности для реализации планов. А позитивный настрой поможет избежать проблем. В выходные звезды советуют посетить музеи, сходить в кино или пообщаться в кругу друзей.

РАК (22.06 – 22.07)
У Раков благоприятный период для общения. Позвоните или напишите дальним родственникам. Запланируйте и осуществите встречи с друзьями. Кстати, хороший период для позитивных новых знакомств. Общайтесь и старайтесь больше отдыхать и бывать на свежем воздухе.

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
Львы будут постепенно ощущать, как все в жизни встает на свои места. Звезды вам подарят прилив сил. Ваша активность позволит справиться со многими задачами и реализовать часть намеченных планов. Идите вперед к своим целям, но не забывайте об отдыхе.

ДЕВА (23.08 – 23.09)
Девам предстоит рутинная, но важная работа. Внимательность и желание докопаться до сути помогут достигнуть цели. Работа будет более успешна, если вы начнете ее в партнерстве с кем-либо. Тщательно относитесь к выбору того, кто сможет стать вашим соратником.

ВЕСЫ (24.09 – 23.10)
Эффективное взаимодействие с окружающими поможет достичь больших результатов. Но не будьте эгоистичны, умеете слушать и слышать другое мнение. Избегайте конфликтов. Будьте более внимательны к близким. Им всегда нужны ваша забота и поддержка.

СКОРПИОН (24.10 – 22.11)
На этой неделе многие попытаются выбить Скорпионов из колеи. Мелкие провокации заставят вас понервничать. Скорее всего, вы никак не сможете повлиять на ситуацию. Не оправдывайтесь, в скором времени истина и так станет достоянием общественности.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)
Стрельцам необходимо больше внимательности при принятии решений. Не поддавайтесь настроению и эмоциям. Логика и здравый смысл – вот ваши главные помощники. И хотя работы предстоит много, не забывайте об отдыхе, лучше на природе в кругу друзей.

КРОССВОРД «ЦЕПОЧКА»

1. В этой игре по кругу мишени написаны числа 1, 19, 3, 17, 4, 15 и т.д.
2. Строительно-монтажный или банно-прачечный.
3. До появления калькулятора они помогали бухгалтеру складывать и вычитать.
4. Состязательная форма закупки, при которой покупатель объявляет конкурс на товар для продавцов.
5. Верхняя передняя часть платья.
6. Простейшее гидротехническое сооружение, защищающее от водной стихии.
7. Украшение, прикалываемое на груди.
8. И прямоугольная печать, и затасканная фраза.
9. Напарник штукатур с ведром и кистью.
10. «... калина себя хвалила: я-де, мол, с медом хороша» (русская пословица).

Ответы: 1. Дартс. 2. Трест. 3. Счеты. 4. Торги. 5. Грудь. 6. Дамба. 7. Брошь. 8. Штамп. 9. Маляр. 10. Ягода.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01)
Звезды принесут Козерогам множество новых идей, творческих увлечений и планов. Новые знакомства и восстановление старых контактов могут привести к позитивному сотрудничеству. Ваша активность поможет вам быстро и качественно справиться с накопившимися делами.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 18.02)
Неделя у Водолеев пройдет неспешно и позитивно. На работе не будет аврала или неожиданных потрясений. Будет возможность заняться не только текущими делами, но и уделить время для салона красоты или совершить небольшой шопинг. Больше общайтесь с родными людьми.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)
Благоприятным для Рыб окажется приобретение нового опыта. Удачное время для познания чего-то нового. Вспомните о нереализованных планах, взвесив ситуацию, наметьте пути их выполнения. Оглянитесь: наступило лето! Больше прогулок и отдыха на свежем воздухе.

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗДОЧЁТА НАДЕЖДЫ СОЛНЕЧНОЙ С 12 ПО 18 ИЮНЯ

КРОССВОРД «ЦВЕТОК»

1. Пюпитр как он есть. 2. И беспорядок в делах, и семейная ссора. 3. Дешевый презент, от которого никакой пользы нет. 4. Работница процедурного кабинета. 5. Демонстрируемое недружелюбие. 6. Ценная бумага, свидетельствующая, что дом находится под залогом. 7. В хорошем смысле – питомник цветочков, в плохом – источник заразы. 8. Быстро развивающийся подросток. 9. Ее несут, когда говорят абсурдные вещи. 10. Фильм, в котором герой Мэтта Дэймона сажает картошку на Красной планете. 11. Отрывной или настенный. 12. «Я поэт, зовусь Незнайка, от меня вам ...» 13. Пирожок, демонстрирующий начинку. 14. Нанесение себе травмы новыми ботинками. 15. Судно с корпусами-«близнецами». 16. Тонкий обтягивающий свитер, получивший название из-за сходства с частью костюма для дайвинга. 17. «Лучший фильм» или «Лучший актер» на кинофестивале. 18. Очень назойливый фотограф (итал.). 19. Кастрюля, где «зреют» манты. 20. Трещина, расколовшая земную поверхность. 21. Лишение сладкого из-за разбитой банки варенья. 22. Награда или кара по заслугам.

ОТВЕТЫ
1. Подставка. 2. Непрядница. 3. Безделница. 4. Медвежья. 5. Не-привязка. 6. Жареная картошка. 7. Расквартат. 8. Акне. 9. Ожог. 10. Мэтта Дэймон. 11. Календарь. 12. Балалайка. 13. Расквартат. 14. Календарь. 15. Катмаран. 16. Водоплазка. 17. Нон-сенс. 18. Пирожок. 19. Календарь. 20. Расквартат. 21. Трещина. 22. Награда или кара по заслугам.

ВСЁ ОБО ВСЁМ Все объявления на правах рекламы

РАБОТА

РАБОТА НА ПРОИЗВОДСТВЕ
Вахтовым методом в Воронежской области

- Чистый и теплый цех
- Бесплатное проживание
- Бесплатная спецодежда
- Официальное трудоустройство

От 50 тыс. руб. на руки в месяц

+7 926 385 9287 | +7 985 515 1924

КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ
8 (903) 792-47-73

ПО ПОЧТЕ
reklama@kardos.ru

ЦЕНА
Стоимость срочного объявления от **250** рублей за 1 выход

КАК ОПЛАТИТЬ

- Через «Робокассу»: со счёта мобильного телефона, на сайте kardos.media, в магазинах «Связной» и «Еврост» (подробности у менеджера);
- В отделениях любого банка: 000 «Издательская группа «Кардос», ИНН 3245505893, КПП 772001001, ПАО СБЕРБАНК, БИК 044525225, к/с 3010181040000000225, 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.

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: Прикус. Рафинад. Алюков. Мытарство. Котик. Суконка. Тембр. Стрит. Кровосос. Состояние. Бабуин. Натяжение. Абак.

По вертикали: Пасынок. Динамит. Хамса. Рало. Кокс. Скво. Авгур. Постоялец. Актинидия. Керосин. Сброс. Скобка. Домбра. Сонар. Стояк.

Когда мы слышим слово «сарафан», нам сразу представляется максимально лёгкое летнее платье с открытыми плечами, предназначенное для пляжного отдыха.

И это в принципе верно. Однако есть такие, которые вполне подходят и для офиса. Поговорим сегодня о сходстве и различиях этих двух видов сарафанов. Отличительной особенностью любого сарафана являются открытые плечи. Лиф его может быть с лямками или без, отрезным или цельнокроеным, свободным или корсетным, но плечи и руки всегда остаются открытыми. Именно поэтому сарафан ассоциируется у нас прежде всего с пляжной одеждой. И именно поэтому, на первый взгляд, просто невозможно представить себе сарафан в офисе – ни один, даже самый лояльный дресс-код не допускает открытых плеч на рабочем месте. Но второй, более внимательный взгляд скажет нам, что не все так однозначно.



Материал

Начнем с материала. Вряд ли кому-нибудь придет в голову шить пляжный сарафан из теплой ткани. Лето на то и лето, чтобы носить одежду из легких тканей: ситца, хлопка, шелка, льна и т.п. Другое дело сарафан для офиса – именно тут плотные ткани как нигде к стати.

Это может быть шерсть, или плотный трикотаж, или трикотаж с добавлением шерсти, а также ткани не столь теплые: например, вельвет и, если дресс-код не особенно строг, деним. Все эти материалы отлично держат форму, и сарафаны, сшитые из них, выглядят достаточно строго, в отличие от легкомысленного пляжного варианта.

Фасон

Есть различия и в фасонах сарафанов, и различия эти весьма существенные. Летящие юбочки, рюшечки и воланчики, шнуровки, разрезы и другие детали, сплошь и рядом украшающие пляжные сарафаны, в офисных моделях не встречаются вообще никогда. Сарафан, в котором можно прийти на работу, всегда имеет максимально лаконичный крой, не обремененный лишними деталями.

Расцветка

Яркие жизнерадостные цвета, веселенькие принты – в горошек, цветочек и т.п. – это характерный признак пляжного сарафана. В отличие от него, сарафаны офисные имеют неброские и даже немножко чопорные цвета и оттенки: серый, темносиний, коричневатый, черный и т.п. Принт при этом не исключается, но и он должен быть максимально сдержанным – например, неконтрастная клетка или неявная полоска.

Как носить

Основное отличие пляжного сарафана от офисного в том, что офисный никогда не носят на голое тело. И если под пляжный сарафан не рекомендуется надевать вообще ничего (кроме нижнего белья, конечно), то под офисный должно быть надето что-то в обязательном порядке. Это может быть блуза или рубашка, футболка (при условии, что сверху надет жакет) или лонгслив – вариантов много. Открытые плечи в офисе неприемлемы, и поэтому их необходимо прикрывать. Кстати, под пляжный сарафан не рекомендуется надевать какую-либо дополнительную одежду: футболку, топ и т.п. Однако сама мода является продуктом в том числе и нарушения канонических правил, поэтому никакие эксперименты с пляжными сарафанами не возбраняются. Но лучше все же делать это под руководством стилиста. Хотя пляжный сарафан на то и пляжный, что его следует надевать на обнаженные плечи. Если же все же очень хочется (или требуется) прикрыть плечи, просто накиньте сверху рубашку, джинсовку, легкий жакет, бомбер, ветровку и т.п.

Светлана ИВАНОВА

Уклад жизни					Отрезок трубы с резьбой	Общая сумма в подсчетах			Запасник верблюда	Конный экипаж на рессорах	"От скуки бери дело в..." (поговорка)		
↓	Ветер в порту	Сделка на базе уступок	Не рисунок, а пачкотня (разг.)	Он ходит дамкой	Тесто-"бродяга"	Творение стилиста			Русский дом в деревне	Рак, сбежавший в море	"Глобус" Шекспира		
↗			Гастролирующий шатровый цирк			Перевозимый товар	Парусник для катания на льду		Открытая "книга" хироманта				
↘	Иголки кедра	Мрачно-ватый детектив (жанр)			Патовая ситуация при игре в домино	Нагрев металла докрасна			Тихо ползущая с раковинной		Шум при падении шкафа		
			Рисунок-дружеская насмешка					Починка дырявых носков	Знак на реке	Отвесная фигура пилотажа	Хищная кошка		
	Психологический мир человека	Обособленное местечко в стороне	Обувь на деревянной подошве	Кличка пуделя у Куприна	Диапазон знаний, интересов						Инструмент Швеца, жнеца и истреца	Поле, которое колосится	
			Финальная... соревнований					Звезда Голливуда... Фримен	Шар для метания у легкоатлета	"Белье...", летающие зимой	Благородный испанец		
↖	Электроник из детского фильма	В масляные краски добавляется	Болдинский сезон Пушкина								Сказание о богатырях		
				Испуг "с большими глазами"	Растение для зеленого забора				Светоч на берегу				
	Роковая дама в жизни Агаса	См. фото							Неодолимое желание	Съемная "ступня" пловца	Промышленник 17-18 вв. Никита...	Расточительный тип	Невестина накидка
					Описал приключения Винни					Небесный партнер молнии			
	Праздничный материал для сапог	Физик Бор				Юные селезни	Отданные работе годы						
					Дорога в песнях о ямщике								
										Заледневшая корка на сугробе			

Т	Е	Л	Е	К	И	С	С	И	Ш	О	Р	О	К
О	Ж	А	Т	С	Т	Ч	У	И	Н	Ф	У	С	
В	О	У	И	Ш	Э	Т	О	Х	В	Ч	Ш	О	
И	Х	К	Ш	У	В	У	О	Х	В	Т	С	И	
Н	О	Т	И	Я	О	Б	А	С	У	П	К	Т	
А	У	К	Ш	О	Т	Ш	Ж	А	В	Ш	В	О	В
А	Л	И	Т	И	И	Ж	А	В	Ш	В	О	В	Х
Т	У	К	Л	Е	У	Ч	А	К	В	Н	Т	А	В
У	К	Л	Е	У	Ч	А	К	В	Н	Т	А	В	У
Э	А	В	М	О	У	Е	Л	Р	У	Ш	Ц	В	А
Т	У	К	Л	Е	У	Ч	А	К	В	Н	Т	А	В

СУПЕР СКИДКИ до -75% НА ТВ-ХИТЫ И ЛИДЕРЫ ПРОДАЖ!

ТВ РЕКЛАМА

Язычок для удобства надевания

Летние туфли «Санторини»
Легкие дышащие туфли в модном греческом стиле станут лучшим выбором на каждый день! Они практически неощутимы на ноге. Имеют гибкую амортизирующую подошву, смягчают нагрузку на стопы.

Гибкая нескользящая подошва

Материал: иск. замша, подошва – полиуретан. КНР.
Размеры: 37, 38, 39, 40, 41.
Лот 102 512
Песочный, Деним

скидка 75%

~~3990~~ **990** Р

Р-ры: 37-45

Кроссовки «Комфорт»
Удобные и практически невесомые кроссовки на каждый день. Амортизирующая подошва защитит ноги при ходьбе, а эластичный сетчатый верх позволит им «дышать». На любую ширину стопы, даже если есть выступающие косточки или ноги склонны к отекам.

Укрепленный мысок защитит пальцы

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

скидка 74%

~~2990~~ **790** Р

ТВ РЕКЛАМА

Р-ры: 70x120 см; 150x200 см

Противоскользящее покрытие

Ковёр «Золотой век»
Ковер с красивым узором станет роскошным завершением интерьера любой комнаты! Мягкий, прочный и долговечный, он станет лучшим вариантом для прихожей, кухни, балкона, коридора. Вы спокойно можете ходить по нему босыми ногами или даже сидеть на нём, ощущая лишь приятное расслабляющее тепло.

Материал: п/э 100%. КНР.

Размер: 70x120 см
Лот 159 2735 Красный
Лот 159 2742 Синий

скидка 47%

~~2490~~ **1290** Р

Размер: 150x200 см
Лот 159 2766 Красный
Лот 159 2759 Синий

скидка 40%

~~4990~~ **2990** Р

ТВ РЕКЛАМА

ШВАБРА-ОКНОМОЙКА
с силиконовой насадкой и телескопической ручкой 90–130 см
В ПОДАРОК

Швабра с механизмом самоочищения
Все еще вручную отжимаете тряпку для пола? Со шваброй «Выручайка» вы забудете об этом! Ее сменная насадка из микрофибры быстро впитывает грязь и воду, не оставляя разводов на полу. А при помощи специального механизма она легко отжимается.

Материал: металл, пластик, микрофибра.
Размеры: насадка – 34,5x12 см, длина ручки в собранном виде – 123 см.

В комплекте 2 насадки из микрофибры

Механизм отжатия и самоочищения

Насадки можно стирать в стиральной машине. КНР.
Лот 156 1678

скидка 50%

~~1990~~ **990** Р

ТВ РЕКЛАМА

при покупке от 2-х шт.

990 Р

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

скидка 60%

~~2490~~ **990** Р

ЧАСЫ В ПОДАРОК
при покупке от 1000 р.

ПО ПРОМОКОДУ: 23VEK
При заказе на сайте MOYMIR.RU

Часы «Классика»
Ваш подарок за заказ – роскошные часы «Классика» в корпусе цвета розового золота, украшенные пересыпающимися искрящимися стразами, с классическим черным ремешком, тисненым «под кожу питона».

Кварцевый механизм с дискретным ходом. Дизайн часов может отличаться от фото. Батарея в комплекте. КНР.

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: M, L, XL.
Лот 102 616
Горох, Синие

скидка 53%

~~1490~~ **690** Р

Ножницы для плотных ногтей + щипцы
С длинными ручками и коротким захватом. Они создают большее усилие при обрезании ногтя на пальцах ног.

Удлиненная ручка

Щипцы. Материал: нерж. сталь, пластик. Размер: 11x6 см. КНР.
Ножницы. Материал: сталь, пластик. Размер: 21 см. КНР.
Лот 689 883

+ ПОДАРОК

790 Р

МОЙ МИР

Заказ на **moymir.ru**
или по бесплатному тел.

8 (800) 350-35-73

код заказа:
ТЕЛ_111_23_ВЕК

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 шопинг 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 05.06.2023 г. до 25.07.2023 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.moymir.ru. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода ТЕЛ_111_23_ВЕК. Реклама.

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Матрас-топпер с анатомическим эффектом. Размеры: 70x200 см, 80x200 см, 90x200 см, 120x200 см, 140x200 см, 160x200 см. Суперцена от 1690 рублей.

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.

«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.

Лента «Супер Фикс» 990 руб. «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхпрочным клеем, который позволит ей моментально приклеиться к поверхности и образовать герметичное соединение.

Набор кастрюль 1800 руб., 1290 руб. Каждая кастрюля изготовлена из цельного листа углеродистой стали и покрыта жаропрочной эмалью.

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!

Светильник «Чемпион – солнечная батарея» 990 руб. Отличная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам!

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!

Душ состоит из герметичного резервуара емкостью 20 литров, эластичной трубки с закрывающим клапаном и насадки – распылителя водной струи.

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.

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.

Тонотетр 1990 руб., 1290 руб. В любой момент вы можете измерить давление самому себе без посторонней помощи.

Отпугиватель-фонарь и насекомые 1690 руб., 1290 руб. Фонарь защитит вас от любых нежданных животных или уличных хулиганов, напугает и прогонит даже самую стаю собак.

Отпугиватель грызунов и насекомых 1690 руб., 1290 руб. Устройство предназначено для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м.

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.

«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.

Массажная подушка с функцией прогрева 3800 руб., 1690 руб. Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка – ваше спасение!

Говорящий Кукла-повторша Woody O'time Original 1700 руб., 990 руб. Уникальные развивающие игрушки способны рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ними.

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).

Нервущиеся японские колготки (черные или телесные) 1300 руб., 990 руб. Благодаря новейшим японским технологиям удалось получить единственный в своем роде продукт – нервущиеся колготки!

Угловая полка для ванной без винтов 1990 руб., 1390 руб. На четырех ярусах вы сможете разместить все необходимые аксессуары. Выдерживает нагрузку до 16 кг.

Усилитель звука 990 руб. НОВИНКА. Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный усилитель звука со звуковым сигналом высокого разрешения.

Увеличительные очки-лупа Big Vision (Биг Вижн) 990 руб. Очки-лупа дают визуальное увеличение предмета на 160% и при этом оставляют ваши руки свободными.

Корректор осанки 1690 руб., 990 руб. S-M талия 60-85 см, L-XL талия 86-125 см. Ру № РЗН 2018/6874 от 28.02.2018 г.

Стул для ванной и душевой с регулируемыми ножками 2990 руб., 2490 руб. Предназначен для проведения гигиенических процедур в ванной комнате или душевой.

Точилка «Мастер» 1190 руб., 690 руб. Уникальный прибор с запатентованной технологией подходит для заточки любых ножей, ножниц, отверток, лезвий садового инвентаря.

Наколенник «Двигайся легко» 1190 руб., 690 руб. Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав, не нарушает кровоток, незаметен под одеждой.

Бесконтактный инфракрасный термометр 1990 руб., 990 руб. Вы можете легко измерить температуру на любом участке кожи всего за несколько секунд.

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).

Швейная мини-машинка 1990 руб., 1490 руб. С этой мини-машинкой вы подошьете брюки или юбку, вставите молнию. Подарите любимым вещам вторую жизнь.

Складная стиральная машинка «Мини-автомат» 2490 руб. Работает от сети, или Пауэр банк. Удобно брать в путешествие, на дачу.

Проточный кран-водонагреватель 1990 руб., 2490 руб. Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд.

Чудо-пленка «Надежная защита» (3 м x 60 см) 990 руб. Самоклеящаяся алюминиевая фольга для защиты поверхностей от различного рода повреждений и загрязнений.